



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΠΥΛΩΝΑΣ ΤΗΣ ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Ελληνική Εταιρεία
Θεραπείας Πόνου και
Παρηγορικής Φροντίδας
www.grpalliative.gr

whpca
World Health Organization
World Palliative Care Alliance

Αθήνα, 5 Οκτωβρίου 2026

10 Οκτωβρίου 2026

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΗΓΟΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ 2026

«Διαχείριση του πόνου: Θεμελιώδης Πυλώνας της Παρηγορικής Φροντίδας»

Ο πόνος δεν είναι αναπόφευκτος. Η αντιμετώπισή του είναι δικαίωμα. Περισσότεροι από 73 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χρειάζονται κάθε χρόνο Παρηγορική Φροντίδα. Κι όμως, μόνο περίπου ένας στους επτά έχει πρόσβαση στη φροντίδα που χρειάζεται. Κάθε χρόνο, περίπου 20 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν με πόνο και ταλαιπωρία που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί. Όχι επειδή δεν γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίσουμε τον πόνο. Όχι επειδή δεν υπάρχουν αποτελεσματικά φάρμακα. Αλλά επειδή εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια που κρατούν την ιατρική αντιμετώπιση μακριά από τους ανθρώπους που τη χρειάζονται.

Η Ελληνική Εταιρεία Θεραπείας Πόνου και Παρηγορικής Φροντίδας – ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α. μεταφέρει και φέτος στην Ελλάδα το διεθνές μήνυμα, υπενθυμίζοντας ότι η αντιμετώπιση του πόνου δεν είναι μια επιπλέον παροχή. Είναι βασικό συστατικό της φροντίδας, της ποιότητας ζωής και της αξιοπρέπειας.

Ο «συνολικός πόνος» χρειάζεται συνολική φροντίδα. Στην Παρηγορική Φροντίδα, ο πόνος δεν είναι μόνο σωματικός. Ο άνθρωπος που ζει με μια σοβαρή ασθένεια μπορεί να βιώνει ταυτόχρονα σωματικό, ψυχολογικό, κοινωνικό και πνευματικό ή υπαρξιακό πόνο. Οι διαστάσεις αυτές συνδέονται μεταξύ τους και επηρεάζουν η μία την άλλη. Γι' αυτό η διαχείριση του πόνου απαιτεί έγκαιρη και ολοκληρωμένη αξιολόγηση, εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας και διεπιστημονική προσέγγιση. Να αντιμετωπίζουμε τον πόνο σημαίνει να φροντίζουμε τον άνθρωπο στο σύνολό του.

Η αντιμετώπιση του πόνου είναι ανθρώπινο δικαίωμα. Η πρόσβαση στη διαχείριση του πόνου αποτελεί βασικό στοιχείο του δικαιώματος στην υγεία. Υπάρχουν αποτελεσματικά φάρμακα για την αντιμετώπιση του σοβαρού πόνου, μεταξύ των οποίων και τα οπιοειδή αναλγητικά, όταν αυτά ενδείκνυνται και χρησιμοποιούνται με την απαιτούμενη ιατρική παρακολούθηση. Ωστόσο, περισσότερο από το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού δεν έχει επαρκή πρόσβαση σε ισχυρά αναλγητικά, όπως η μορφίνη. Το χάσμα αυτό δεν είναι μόνο ιατρικό. Είναι κοινωνικό και πολιτικό. Η Παρηγορική Φροντίδα δεν μπορεί να είναι διαθέσιμη μόνο σε όσους ζουν κοντά σε μια εξειδικευμένη δομή, μόνο σε όσους γνωρίζουν πού να απευθυνθούν ή μόνο σε όσους μπορούν να εξασφαλίσουν ιδιωτικά τη φροντίδα τους. Η ανακούφιση από τον πόνο είναι ανθρώπινο δικαίωμα, όχι προνόμιο.

Να σπάσουμε τη σιωπή γύρω από τον πόνο. Υπάρχει και ένα άλλο εμπόδιο που δεν μετρίεται εύκολα: το στίγμα. Ασθενείς μπορεί να φοβούνται ότι αν ζητήσουν ισχυρότερη αναλγησία, σημαίνει ότι «παραιτούνται» ή ότι χάνουν την ελπίδα τους. Οικογένειες μπορεί να φοβούνται τη χρήση οπιοειδών. Ακόμη και επαγγελματίες υγείας μπορεί να διστάζουν να χορηγήσουν την κατάλληλη θεραπεία, εξαιτίας φόβων και παρανοήσεων γύρω από τα αναλγητικά φάρμακα. Η απάντηση είναι η ενημέρωση, η εκπαίδευση και ο ανοιχτός διάλογος. Το να μιλήσει ένας άνθρωπος για τον πόνο του δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπει την ελπίδα. Σημαίνει ότι ζητά φροντίδα. Η έγκαιρη και ειλικρινής συζήτηση μεταξύ ασθενούς, οικογένειας και επαγγελματιών υγείας μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη αξιολόγηση του πόνου, πιο εξατομικευμένη φροντίδα και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Ο πόνος αφορά όλες τις ηλικίες. Η Παρηγορική Φροντίδα δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους που βρίσκονται στο τέλος της ζωής και δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους. Τα παιδιά αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 14% της

παγκόσμιας ανάγκης για Παρηγορική Φροντίδα. Έχουν το ίδιο δικαίωμα με τους ενήλικες στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του πόνου, με θεραπευτικές επιλογές προσαρμοσμένες στην ηλικία, την ανάπτυξη και τις ανάγκες τους. Χρειάζονται κατάλληλα φάρμακα και φαρμακοτεχνικές μορφές, αλλά και επαγγελματίες υγείας εκπαιδευμένους στην παιδιατρική Παρηγορική Φροντίδα. Αλλά και στους ηλικιωμένους, ο πόνος δεν πρέπει να θεωρείται «φυσιολογικό μέρος της ηλικίας».

Δεν υπάρχει Παρηγορική Φροντίδα χωρίς πρόσβαση. Περισσότεροι από 73 εκατομμύρια άνθρωποι χρειάζονται Παρηγορική Φροντίδα κάθε χρόνο. Οι ανάγκες αυτές αναμένεται να αυξάνονται καθώς ο πληθυσμός γηράσκει και τα χρόνια και μη μεταδοτικά νοσήματα γίνονται συχνότερα. Η Παρηγορική Φροντίδα δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως μια εξειδικευμένη υπηρεσία που προστίθεται εκ των υστέρων στο σύστημα υγείας. Πρέπει να αποτελεί μέρος της ίδιας της φροντίδας: στην πρωτοβάθμια φροντίδα, στα νοσοκομεία, στις δομές υγείας, στην κατ' οίκον φροντίδα και στην κοινότητα. Χρειάζεται επαρκώς εκπαιδευμένο ανθρώπινο δυναμικό. Χρειάζεται πρόσβαση στα απαραίτητα φάρμακα. Χρειάζεται υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών. Και χρειάζεται ένα σύστημα υγείας που να αναγνωρίζει την αντιμετώπιση του πόνου ως ουσιαστικό μέρος της φροντίδας.

Η ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α. συνεχίζει να διεκδικεί. Η ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α. πιστεύει ότι κανένας άνθρωπος με σοβαρή ασθένεια δεν πρέπει να στερείται την αντιμετώπιση που μπορεί να προσφέρει η σύγχρονη ιατρική. Η πρόσβαση στην Παρηγορική Φροντίδα και στη θεραπεία του πόνου δεν μπορεί να εξαρτάται από την τύχη, τον τόπο κατοικίας, την οικονομική δυνατότητα ή την ενημέρωση του ασθενούς και της οικογένειάς του. Η Πολιτεία οφείλει να διασφαλίζει ότι οι υπηρεσίες Παρηγορικής Φροντίδας είναι διαθέσιμες σε όλους όσοι τις χρειάζονται, ότι οι επαγγελματίες υγείας διαθέτουν την απαραίτητη εκπαίδευση και ότι τα απαραίτητα φάρμακα είναι προσβάσιμα και διαθέσιμα με ασφάλεια και υπευθυνότητα.

Γιατί η Παρηγορική Φροντίδα δεν είναι απλώς φροντίδα στο τέλος της ζωής. **Είναι φροντίδα για τη ζωή, όταν η ζωή δοκιμάζεται από τη σοβαρή ασθένεια.** Και η αντιμετώπιση του πόνου δεν είναι πολυτέλεια. **Είναι δικαίωμα**



Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου και Παρηγορικής Φροντίδας

Μέλος των διεθνών εταιριών:



☎ 2106457878

✉ info@grpalliative.gr

Κ. Σμολένσκι 5, Αθήνα 11472

www.grpalliative.gr

Πρόεδρος:
Αθηνά Βαδαλούκα

Αντιπρόεδρος:
Μαρία Κοκολάκη

Γενικός Γραμματέας:
Αναστάσιος Καντιάνης

Ταμίας:
Ειρήνη Λυκούδη

Απερχόμενη Πρόεδρος:
Ιωάννα Σιαφάκα

Μέλη:
Σουζάνα Ανίσσoglou
Ιωάννης Μπερδούσης
Νικολίτσα Μπερναλή
Μαρτίνα Ρεκασιόνα
Νίκος Φυρφίρης
Γιάννης Χρονάκης