

Μέσο: ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 07/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 07/01/2026

Σελίδα: 14



07•01•2026

14

«Ξέμεινε» από Tamiflu η Θεσσαλονίκη

«Μεγάλο πρόβλημα» οι ελλείψεις αντιικών φαρμάκων τις ημέρες των γιορτών που οδηγούν τους ασθενείς στα Επείγοντα, εν μέσω έξαρσης κρουσμάτων

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Βασίλης Βενιζέλος

Καλή συνέχεια και καλή τύχη...», ήταν η αποστομωτική απάντηση φαρμακοποιού σε μεγάλο και κεντρικό ιδιωτικό φαρμακείο της Θεσσαλονίκης προς ασθενή με γρίπη - με πυρετό 39 βαθμούς Κελσίου και με δύο πολύ σοβαρά υποκείμενα νοσήματα -, όταν ο τελευταίος προσήλθε στο εν λόγω φαρμακείο της συμπτωτεύουσας για να προμηθευθεί το αντιικό φαρμακευτικό σκεύασμα Tamiflu των 75 mg για την αντιμετώπιση της γρίπης. Και δεν είναι μόνον το άκρως ενδεικτικό παράδειγμα που παραθέτουμε. Είναι επίσης το γεγονός ότι για πολύ σοβαρό πρόβλημα στη διαθεσιμότητα του Tamiflu κάνει λόγο στην «Α» ακόμη και ο πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης (ΦΣΘ), Διονύσιος Ευγενίδης, ο οποίος μας εξηγεί χαρακτηριστικά ότι «μόνον με το... σταγονόμετρο προμηθευόμαστε μερικά κουτιά Tamiflu. Μεγάλο πρόβλημα».

Έτσι, φαίνεται ότι στη συμπτωτεύουσα, αλλά όχι στην Αθήνα, τον Πειραιά, τη Λάρισα ή άλλα μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας μας, υφίσταται το τελευταίο χρονικό διάστημα πολύ σοβαρό πρόβλημα στη διαθεσιμότητα του αντιικού φαρμακευτικού σκευάσματος Tamiflu, το οποίο πρέπει να

χορηγείται εγκαίρως -δηλαδή έως 48 ώρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων- για την αντιμετώπιση της γρίπης.

ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟΣ

Αποτέλεσμα της πολύ μειωμένης διαθεσιμότητας του Tamiflu στα ιδιωτικά φαρμακεία της Θεσσαλονίκης είναι εκατοντάδες ασθενείς με γρίπη, ιδιαίτερα εκείνοι οι οποίοι πάσχουν επίσης από υποκείμενα νοσήματα, να καταφεύγουν στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών (ΤΕΠ) των νοσοκομείων του ΕΣΥ της συμπτωτεύουσας. Τα ιδρύματα αδυνατούν να παράσχουν, με αυτήν τη διαδικασία, το φαρμακευτικό σκεύασμα, ακόμη κι εάν αυτό είναι συνταγογραφημένο ηλεκτρονικώς, καθώς ούτε προβλέπεται τέτοια διαδικασία ούτε τα νοσοκομεία του ΕΣΥ της Θεσσαλονίκης διαθέτουν τέτοιες ικανές ποσότητες Tamiflu, με ορισμένα από αυτά να εμφανίζουν πρόβλημα διαθεσιμότητας και για τους νοσπλευόμενους ασθενείς τους...

«Καλή συνέχεια και καλή τύχη», ήταν η αποστομωτική απάντηση φαρμακοποιού προς ασθενή με γρίπη - με πυρετό 39 βαθμούς Κελσίου και με δύο πολύ σοβαρά υποκείμενα νοσήματα

Το πρόβλημα με την πολύ περιορισμένη διαθεσιμότητα του Tamiflu φαίνεται ότι εστιάζεται στη Θεσσαλονίκη και έχει ξεκινήσει ακόμη και πριν από την εορταστική περίοδο, με δεδομένο ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες συνθίζουν κάθε χρόνο να αναστέλλουν τη λειτουργία τους για όσο χρονικό διάστημα διαρκούν οι γιορτές των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Θεοφανίων.

Σύμφωνα με πολύ καλά πληροφορημένες πηγές της «Α», το πρόβλημα με την πολύ χαμηλή διαθεσιμότητα του Tamiflu στα ιδιωτικά φαρμακεία της συμπτωτεύουσας έχει κορυφωθεί κατά τη διάρκεια των τελευταίων ημερών, καθώς η επιδημική έξαρση της γρίπης εμφανίζει ανοδική πορεία, με τους ασθενείς με γρίπη να πολυπλασιάζονται μαζικά και καθημερινά. Σύμφωνα πάντα με τις ίδιες πολύ καλά πληροφορημένες πηγές της «Α», το πρόβλημα είναι εν γνώσει της διοίκησης του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων (ΕΟΦ), οι αρμόδιες υπηρεσίες του οποίου αναμένεται να θέσουν όλα τα σχετικά δεδομένα στο μικροσκόπιο, προκειμένου να διερευνηθούν, γιατί τα ιδιωτικά φαρμακεία της Θεσσαλονίκης εμφανίζουν εδώ και πολλές ημέρες ελλείψεις, όσον αφορά το φαρμακευτικό σκεύασμα για την αντιμετώπιση της γρίπης, το Tamiflu.



2. « ΒΡΑΧΙΟΛΑΚΙ » ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: ...08/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...08/01/2026

Σελίδα:1



«Βραχιολάκι» σε όλα τα νοσοκομεία

Εως τον Μάρτιο

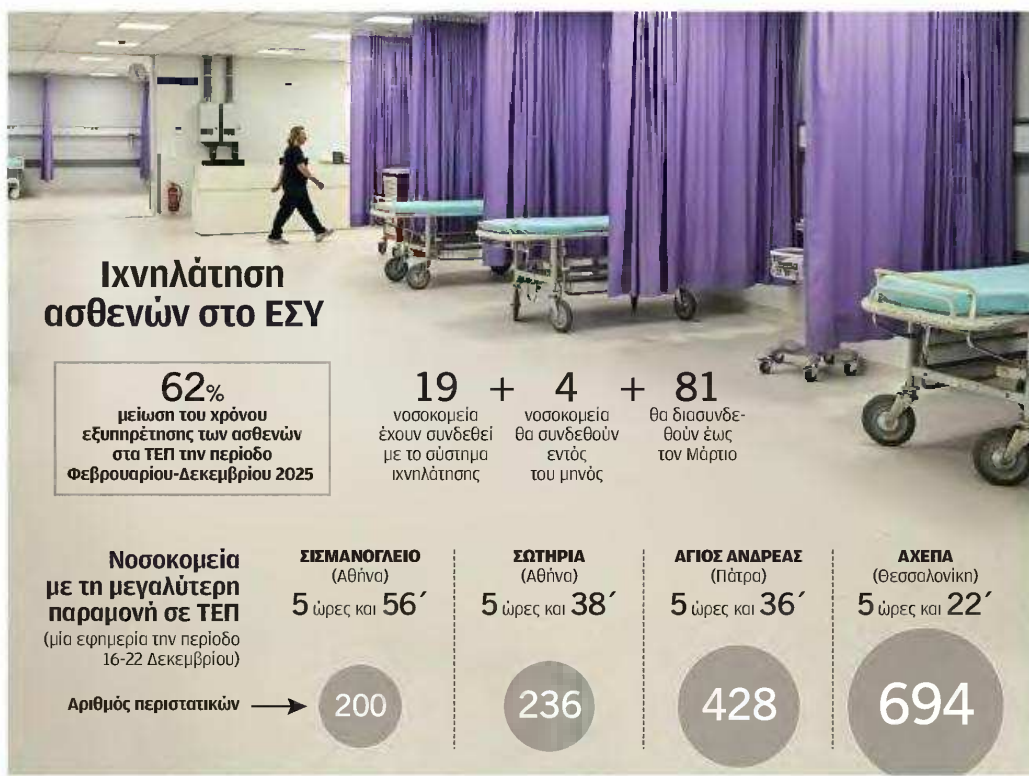
Τρεις ώρες και 53 λεπτά ήταν τον Δεκέμβριο ο μέσος χρόνος εξυπηρέτησης των ασθενών με βάση τα στοιχεία των νοσοκομείων με «βραχιολάκι», που αναμένεται να έχει εφαρμοστεί σε όλες τις μονάδες του ΕΣΥ έως τον Μάρτιο. Υπενθυμίζεται ότι ο στόχος που είχε θέσει αρχικά η ηγεσία του υπουργείου Υγείας ήταν ο χρόνος παραμονής των ασθενών στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών των νοσοκομείων να προσεγγίσει τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, που είναι οι τέσσερις ώρες. **Σελ. 6**

2. « ΒΡΑΧΙΟΛΑΚΙ » ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: ...08/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...08/01/2026

Σελίδα:6



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

«Βραχιολάκι» παντού τον Μάρτιο

Στην τελική ευθεία η διασύνδεση όλων των νοσοκομείων στο σύστημα

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Εως τον Μάρτιο αναμένεται να έχει εφαρμοστεί σε όλα τα νοσοκομεία του ΕΣΥ το «βραχιολάκι». Σύμφωνα με την έκθεση προόδου για το ενιαίο πληροφοριακό σύστημα ενημέρωσης πολιτών για τα εφημερεύοντα νοσοκομεία και τις αναμονές (βραχιολάκι), μέρος της οποίας παρουσίασε ο υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης, έως τώρα έχει ολοκληρωθεί πλήρως η σύνδεση 19 νοσοκομείων με το σύστημα, εκ των οποίων τρία τον προηγούμενο μήνα. «Εκκρεμεί η ολοκλήρωση των καλωδιώσεων σε 49 νοσοκομεία, ώστε να εγκατασταθεί ο εξοπλισμός και να τεθούν σε πλήρη λειτουργία. Σε 24 νοσοκομεία έχει ολοκληρωθεί η εγκατάσταση του εξοπλισμού και σε 8 δεν έχει ακόμη προγραμματιστεί η εκκίνηση των εργασιών», αναφέρεται και τονίζεται ότι τον Μάρτιο 2026 θα έχει ολοκληρωθεί η διασύνδεση στο σύστημα όλων των νοσοκομείων.

Με βάση τα στοιχεία των νοσοκομείων που έχουν ήδη «βραχιολάκι», ο μέσος χρόνος

εξυπηρέτησης των ασθενών ήταν τον Δεκέμβριο 3 ώρες και 53 λεπτά.

Ειδικότερα, τον Δεκέμβριο απευθύνθηκαν στα νοσοκομεία που έχουν συνδεθεί με το «βραχιολάκι» 53.628 ασθενείς, οι οποίοι κατά μέσον όρο περίμεναν συνολικά 2 ώρες και 37 λεπτά (μία ώρα και 29 λεπτά έως την πρώτη κλήση), και οι

Ο στόχος που έχει θέσει το υπουργείο Υγείας είναι ο χρόνος παραμονής στα Επείγοντα να προσεγγίσει τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, που είναι οι τέσσερις ώρες.

εξετάσεις κατά μέσον όρο διήρκεσαν μία ώρα και 16 λεπτά.

Υπενθυμίζεται ότι ο στόχος που είχε θέσει ο υπουργός Υγείας ήταν ο χρόνος παραμονής στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών να προσεγγίσει τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, που είναι οι τέσσερις ώρες. Στο πλαίσιο αυτό, το υπουργείο εί-

χε προχωρήσει μεταξύ άλλων σε αλλαγές των ομάδων εφημέρευσης, προσλήψεις ιατρών νοσηλευτικού προσωπικού και τραυματιοφορέων ειδικά για τα ΤΕΠ.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας, στην τελευταία εφημερία του το διάστημα 16-22 Δεκεμβρίου το νοσοκομείο «Γέννηματάς» δέχθηκε 1.031 ασθενείς οι οποίοι παρέμειναν στο ΤΕΠ κατά μέσον όρο 4 ώρες και 45 λεπτά. Στη δική του εφημερία το διάστημα αυτό, ο Ευαγγελισμός δέχθηκε 864 περιστατικά με μέσο χρόνο εξυπηρέτησης τις 3 ώρες και 48 λεπτά. Το Αττικό δέχθηκε 770 περιστατικά με 4 ώρες μέση παραμονή στο ΤΕΠ. Στη Θεσσαλονίκη το Ιπποκράτειο δέχθηκε 899, τους οποίους εξυπηρέτησε σε 4 ώρες και 12 λεπτά, και το ΑΧΕΠΑ χρειάστηκε 5 ώρες και 22 λεπτά για να εξυπηρετήσει 694 ασθενείς.

Σε ό,τι αφορά τα παιδιατρικά νοσοκομεία, το «Αγία Σοφία» δέχθηκε 406 παιδιά-ασθενείς, το «Αγλαΐα Κυριακού» 383 και το Παιδών Πεντέλης 223. Μέσος χρόνος εξυπηρέτησης ήταν οι

2 ώρες 15 λεπτά, δυόμισι ώρες και μιάμιση ώρα αντίστοιχα.

Τα παθολογικά ιατρεία των Τμημάτων Επειγόντων Περιστατικών των νοσοκομείων απαιτούν και την περισσότερη υπομονή από τους ασθενείς, καθώς ο μέσος χρόνος αναμονής υπολογίζεται σε μία ώρα και 46 λεπτά. Στο Αττικό, τον Δεκέμβριο η αναμονή στα παθολογικά ήταν κατά μέσον όρο 3 ώρες και 8 λεπτά.

Στα καρδιολογικά ιατρεία ο μέσος χρόνος αναμονής είναι μία ώρα και 27 λεπτά. Η μεγαλύτερη αναμονή τον Δεκέμβριο ήταν στον Ευαγγελισμό και στο Αττικό (3 ώρες και 20 λεπτά). Και στα χειρουργικά ιατρεία ο μέσος χρόνος αναμονής είναι μία ώρα και 31 λεπτά, φτάνει όμως τις 5 ώρες και 52 λεπτά στον Ευαγγελισμό.

Οι μικρότεροι χρόνοι αναμονής καταγράφονται στα ιατρεία των παιδιατρικών νοσοκομείων με 41 λεπτά στα παιδιατρικά ιατρεία και 24 λεπτά στα χειρουργικά. Εξάιρεση αποτελούν τα ακτινολογικά, με 3 ώρες και 19 λεπτά μέσο χρόνο, ο οποίος όμως στο «Αγία Σοφία» είναι 9 ώρες και 15 λεπτά.

3. ΡΑΓΔΑΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΣΤΑ ΚΡΟΥΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΥΠΕΡΔΙΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ...

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: ...07/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...07/01/2026

Σελίδα:1



Ραγδαία αύξηση στα κρούσματα της γρίπης *Υπερδιπλασιασμός των νοσηλειών*

Πολύ έντονη δραστηριότητα της γρίπης, με υπερδιπλασιασμό των νοσηλειών τις τελευταίες ημέρες, αντιμετωπίζει η Ελλάδα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ακόμη δεν έχουμε δει την κορύφωση της φετινής έξαρσης. Μέσα στις γιορτές εκδήλωσαν γρίπη κυρίως ενήλικοι, ενώ από εδώ και πέρα, με το άνοιγμα των σχολείων, η επιδημία αναμένεται να επηρεάσει τον παιδικό πληθυσμό. **Σελ. 7**

3. ΡΑΓΔΑΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΣΤΑ ΚΡΟΥΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΥΠΕΡΔΙΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ...

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: ...07/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...07/01/2026

Σελίδα:7



Επέλαση της γρίπης στα γιορτινά τραπέζια, «πολιορκία» στα νοσοκομεία

Της ΠΙΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Περίοδο εξαιρετικά έντονων δραστηριοτήτων της γρίπης διανύει η χώρα μας, με ραγδαία αύξηση των περιστατικών. Την τελευταία εβδομάδα του 2025 υπερδιπλασιάστηκαν οι νοσηλείες λόγω γρίπης, ενώ και τις τελευταίες ημέρες τα νοσοκομεία δέχονται μεγάλο αριθμό ατόμων με γρίπη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ακόμα δεν έχουμε δει την κορύφωση της φετινής έξαρσης της γρίπης. Μέσα στις γιορτές εκδήλωσαν γρίπη κυρίως ενήλικες που βρέθηκαν σε κλειστούς χώρους διασκέδασης με συνωστισμό, καθώς και μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα με τα οποία οι πρώτοι ήρθαν σε επαφή. Από εδώ και πέρα, με το άνοιγμα των σχολείων, η επιδημία αναμένεται να επηρεάσει τον παιδικό πληθυσμό, ο οποίος σε αυτή τη φάση δεν έχει πληγεί ακόμα.

Σύμφωνα με την επιδημιολογική έκθεση αναπνευστικών λοιμώξεων που δημοσιεύθηκε την Παρασκευή από τον ΕΟΔΥ, την τελευταία εβδομάδα του 2025 «η θετικότητα για γρίπη στην κοινότητα παρουσίασε σημαντική αύξηση, αγγίζοντας σημαντικά υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με την αντίστοιχη εβδομάδα του 2024». Οι νέες εισαγωγές γρίπης σε νοσοκομεία την τελευταία εβδομάδα του έτους ήταν 497 έναντι 235 την εβδομάδα που προηγείτο. Και σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, «σημαντικό ποσοστό των περιστατικών που νοσηλεύονται είναι σοβαρά, πολλά, δε, αφορούν ανεμβολίαστους ασθενείς».

Από τον Οκτώβριο του 2025 έως την 28η Δεκεμβρίου 2025 είχαν δηλωθεί στον ΕΟΔΥ 15 κρούσματα με νοσήλεια σε ΜΕΘ και τρεις θάνατοι με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη γρίπη.

«Σήμερα είδαμε περίπου 30 περιστατικά γρίπης», ανέφερε χθες στην «Κ» η κ. Ελένη Μπάγια, παθολόγος στο ΤΕΠ του νοσοκομείου «Γεννηματάς». Η ίδια τονίζει ότι «τις τελευταίες 2-3 γενικές εφημερίες δεχόμαστε πολλά περιστατικά γρίπης. Κυρίως είναι ήπιες νοσηλείες που δεν θέλουν

Αυτή την περίοδο τη νόσο εκδηλώνουν κυρίως ενήλικες, ενώ με το άνοιγμα των σχολείων η επιδημία αναμένεται να επηρεάσει τον παιδικό πληθυσμό, ο οποίος δεν έχει πληγεί ακόμα.

νοσηλεία. Πολλοί νέοι που έχουν θεωρηθεί από τον υψηλό πυρετό. Φέτος γενικά τα περιστατικά που βλέπουμε έχουν λίγο πιο έντονη συμπτωματολογία σε σχέση με άλλες χρονιές».

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε ο πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Εργαζομένων σε Δημόσια Νοσοκομεία (ΠΟΕΔΗΝ) Μιχάλης Γιαννάκος, προχθές στον «Ευαγγελισμό» νοσηλεύονταν 28 ασθενείς με γρίπη, εκ των οποίων ένας ήταν διασω-

22 έως 28 Δεκεμβρίου 2025

15%

των επισκέψεων σε παθολόγους ήταν από άτομα με συμπτώματα αναπνευστικών ιώσεων. Οι περισσότερες επισκέψεις αφορούν άτομα ηλικίας 15 έως 64 ετών.

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΓΙΑ ΓΡΙΠΗ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ



1 Οκτωβρίου 2025 έως 28 Δεκεμβρίου 2025

15

κρούσματα γρίπης με νοσήλεια σε ΜΕΘ

3

θάνονται με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη γρίπη.

2 εκατ. πολίτες έχουν εμβολιαστεί έναντι της γρίπης.

ΠΗΓΗ: ΕΟΔΥ

Σε έξαρση η νόσος

< 54%

αυτών ήταν περιστατικά γρίπης.



H KATHIMERINI

της περασμένης Παρασκευής και του Σαββατοκύριακου απευθύνθηκαν περίπου 150 παιδιά με γρίπη και άλλες ιογενείς λοιμώξεις.

Ο καθηγητής Επιδημιολογίας - Προληπτικής Ιατρικής στο Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ Δημήτρης Παρασκευής ανέφερε στην «Κ» ότι «η αυξημένη κυκλοφορία της γρίπης αυτή την περίοδο είναι αναμενόμενη. Ο υποκλάδος Κ της γρίπης Α (H3N2), που έχει κυκλοφορήσει φέτος, δεν είναι πιο

«Φέτος γενικά τα περιστατικά που βλέπουμε έχουν λίγο πιο έντονη συμπτωματολογία σε σχέση με άλλες χρονιές», αναφέρει η Ελένη Μπάγια, παθολόγος στο «Γεννηματάς».

σοβαρός, αλλά έχει μεγαλύτερη μεταδοτικότητα καθώς έχει περισσότερες μεταλλάξεις και η υπέρχουσα ανοσία, σε μεγάλο βαθμό, δεν μας προστατεύει. Στην εργασία τι αναμένεται να γίνει από εδώ και πέρα, ο κ. Παρασκευής επισημαίνει πως «η αύξηση δεν συνεχίζεται. Αλλιώς τα παιδιά δεν έχουν προσβληθεί από τη γρίπη σε μεγάλο βαθμό και τώρα θα ανοίξουν τα σχολεία αναμένεται να νοσήσουν πολύ περισσότερα. Ακόμα δεν γνωρίζουμε πότε θα

δούμε την κορύφωση της φετινής έξαρσης της γρίπης».

Ο ΕΟΔΥ, θορυβημένος από την πολύ έντονη και απότομη αύξηση των περιστατικών γρίπης μέσα στις γιορτές, επανέλαβε το Σάββατο 3/1/2026 σε ανακοίνωσή του ισχυρή σύσταση για:

- Εμβολιασμό κατά της γρίπης, χωρίς καθυστέρηση, κυρίως στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Ο εμβολιασμός παραμένει το καλύτερο μέτρο πρόληψης, καθώς παρέχει σημαντική προστασία έναντι της σοβαρής νόσου και του θανάτου από γρίπη. Σύμφωνα με την αναπληρώτρια υπουργό Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη, έως πριν από τις γιορτές είχαν εμβολιαστεί έναντι της γρίπης λίγο περισσότεροι από 2 εκατ. πολίτες.

- Άμεση έναρξη αντιικής αγωγής σε άτομα υψηλού κινδύνου για επιπλοκές της γρίπης, επί εμφανίσιμης συμπτωματολογίας, με ή χωρίς θετική διαγνωστική δοκιμασία. Σε περίπτωση συρροής κρουσμάτων σε κλειστές δομές, όπως δομές μακροχρόνιας φροντίδας, θα πρέπει να εξετάζεται η χορήγηση προφυλακτικής αντιικής αγωγής.

- Εφαρμογή προστατευτικών μέτρων, που περιλαμβάνουν συχνό πλύσιμο των χεριών, αποφυγή επαφής των χεριών με μύτη και στόμα, χρήση μάσκας σε κλειστούς χώρους με συνωστισμό για τις ομάδες υψηλού κινδύνου, αναπνευστική υγιεινή (κόλυψη βήχα και φτερνίσματος), καλό αερισμό των χώρων, παραμονή στο σπίτι και χρήση μάσκας σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων.

4. ΑΥΞΗΣΕΙΣ 7 % ΕΩΣ 10 % ΣΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΡΑ ΥΓΕΙΑΣ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 07/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 07/01/2026

Σελίδα: 21



Αυξήσεις στα ασφαλιστρα υγείας

Θα κινηθούν μεταξύ 7% και 10% φέτος – Τι θα γίνει με τα ισόβια προγράμματα

Μεταξύ 7% και 10% αναμένεται να διαμορφωθούν οι αυξήσεις ασφαλιστρών των προγραμμάτων υγείας για το 2026, καθώς το διψήφιο ποσοστό αύξησης των αποζημιώσεων το α' εξάμηνο του 2025 δεν αφήνει πολλά περιθώρια για συγκράτηση του κόστους. Οπως τονίζουν στελέχη ασφαλιστικών εταιρειών, οι αυξήσεις θα κινηθούν στο 7%

με 10%, ανάλογα με τον τύπο του συμβολαίου και την ηλικιακή κατηγορία του ασφαλισμένου. Το ύψος των αυξήσεων για τα ισόβια ασφαλιστήρια προγράμματα θα αξιολογηθεί σε συνάρτηση με την πρόσφατη απόφαση του ΣτΕ, που ναι μεν επιτρέπει στις ασφαλιστικές εταιρείες να προχωρούν σε αυξήσεις μονομερώς, θέτει ωστό-

σο κανόνες για την ενημέρωση των ασφαλισμένων και τη διαφάνεια αυτών των αυξήσεων. Σημαντικό κενό στην τιμολόγηση των ισόβιων προγραμμάτων υγείας αποτελεί και το γεγονός ότι η ΕΛΣΤΑΤ δεν έχει δημοσιεύσει ακόμη τον δείκτη υγείας βάσει του οποίου θα διαμορφώνονται οι αυξήσεις των ασφαλιστρών. **Σελ. 23**



Η αναπροσαρμογή των ασφαλιστρών θα γίνει ανάλογα με τον τύπο του συμβολαίου και την ηλικιακή κατηγορία του ασφαλισμένου.

4. ΑΥΞΗΣΕΙΣ 7 % ΕΩΣ 10 % ΣΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΡΑ ΥΓΕΙΑΣ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 07/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 07/01/2026

Σελίδα: 23



Τετάρτη 7 Ιανουαρίου 2026

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ • 23

Αυξήσεις 7% έως 10% στα ασφάλιστρα υγείας

Το υψηλό κόστος των αποζημιώσεων δεν δημιουργεί αισιοδοξία για τη συγκράτηση των νέων τιμολογίων του 2026

Της ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΤΖΩΡΤΖΗ

Στα περυσιά επίπεδα, δηλαδή μεταξύ 7% έως 10% περίπου, αναμένεται να κινηθούν οι αυξήσεις στα ασφάλιστρα υγείας για το 2026. Οι ασφαλιστικές εταιρείες αξιολογούν τα στοιχεία κόστους της προηγούμενης χρονιάς και αν και μέχρι σήμερα δεν έχει ανακοινωθεί η τιμολογιακή πολιτική για τη νέα χρονιά, η εξέλιξη των αποζημιώσεων δεν δημιουργεί ιδιαίτερη αισιοδοξία για τη συγκράτηση του κόστους, που σύμφωνα με τα στοιχεία του α' εξαμήνου του 2025, συνεχίζει να αυξάνεται με διψήφιο ρυθμό σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά.

Αυτό σημειώνουν εκπρόσωποι ασφαλιστικών εταιρειών που μίλησαν στην «Κ» προεξοφλώντας αυξήσεις σε επίπεδο μεταξύ 7%-10% περίπου ανάλογα με τον τύπο του συμβολαίου και την ηλικιακή κατηγορία του ασφαλισμένου, παρά το γεγονός, όπως επισημαίνουν, ότι το κόστος των αποζημιώσεων κατά την προηγούμενη χρονιά ήταν υψηλότερο. Να σημειωθεί ότι το 2025 οι ασφαλιστικές εταιρείες έδειξαν σχετικά «αυτοσυγκράτηση», καθώς κατόπιν παρέμβασης του υπουργείου Ανάπτυξης, οι αυξήσεις ειδικά στα λεγόμενα ισόβια νοσοκομειακά προγράμματα κατέβηκαν μεσοσταθμικά στο 7% από 14% που είχε αρχικά ανακοινωθεί.

Το ύψος των αυξήσεων ειδικά για τα ισόβια ασφαλιστήρια προγράμματα θα αξιολογηθεί σε συνάρτηση με την πρόσφατη απόφαση του ΣτΕ, που ναι μεν επιτρέπει στις ασφαλιστικές εται-

ρείες να προχωρούν σε αυξήσεις κατά το δοκούν, θέτει ωστόσο κανόνες για την ενημέρωση των ασφαλισμένων και τη διαφάνεια αυτών των αυξήσεων. Σύμφωνα με εκπροσώπους εταιρειών, οι ασφαλιστικές αναμένουν την καθαρογραφή της απόφασης, προκειμένου να μελετηθεί και να αποσαφηνιστούν οι κανόνες διαφάνειας που ορίζει, καθώς μέχρι στιγμής δεν υπάρχει σαφής εικόνα για την επιπτώση που έχει η συγκεκριμένη απόφαση στον τρόπο καθορισμού των αυξήσεων. Σε δηλώσεις του πάντως ο πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Γιάννης Χατζηθεοδοσίου υπογράμμισε ότι το ΣτΕ δικαιώνει την πολιτεία για τα πρόστιμα ύψους 2 εκατ. ευρώ που επιβλήθηκαν σε τρεις ασφαλιστικές εταιρείες το 2011—πριν

Η ΕΛΣΤΑΤ δεν έχει δημοσιεύσει ακόμη τον δείκτη υγείας, βάσει του οποίου θα καθορίζονται οι αυξήσεις στα ισόβια προγράμματα υγείας.

από 14 χρόνια— και υποχρεώνει τις εταιρείες να εγγραφούν τους λόγους για τους οποίους προχωρούν σε αυξήσεις.

Σημαντικό κενό στον καθορισμό της τιμολογιακής πολιτικής για το 2026 σε ό,τι αφορά τα ισόβια προγράμματα υγείας αποτελεί και το γεγονός ότι η ΕΛΣΤΑΤ δεν έχει δημοσιεύσει ακόμη τον



Το ύψος των αυξήσεων ειδικά για τα ισόβια ασφαλιστήρια προγράμματα θα αξιολογηθεί σε συνάρτηση με την πρόσφατη απόφαση του ΣτΕ, που ναι μεν επιτρέπει στις ασφαλιστικές εταιρείες να προχωρούν σε αυξήσεις κατά το δοκούν, θέτει ωστόσο κανόνες για την ενημέρωση των ασφαλισμένων και τη διαφάνεια αυτών των αυξήσεων.

δείκτη υγείας, βάσει του οποίου θα καθορίζονται οι αυξήσεις. Αν και ο δείκτης θα λειτουργεί ως «μπαρμπαδόρας» και δεν θα θέτει ένα είδος πλαισίου στις αυξήσεις, θα αποτελέσει μια σοβαρή ένδειξη για την εξέλιξη του κόστους των αποζημιώσεων που πληρώνουν κάθε χρόνο οι εταιρείες, έτσι ώστε να τεκμηριώνεται και

το ύψος των ετήσιων αυξήσεων. Ο δείκτης έπρεπε να δημοσιευθεί έως τις 15 Δεκεμβρίου 2025 προκειμένου να ληφθεί υπόψη στη νέα τιμολογιακή πολιτική για το 2026, αλλά σύμφωνα με εταιρείες του κλάδου έως σήμερα δεν τους έχει ζητηθεί καν να στείλουν τα στοιχεία των αποζημιώσεων. Όπως μάλιστα δήλωσε

ο κ. Χατζηθεοδοσίου, η εξέλιξη αυτή επιτρέπει στις ασφαλιστικές εταιρείες να μπορούν να κάνουν ανεξέλεγκτα αυξήσεις. Από την πλευρά των εταιρειών αφήνεται να εννοηθεί ότι έως ότου το θέμα αποσαφηνιστεί θα προχωρήσουν σε μικρότερες αυξήσεις σε σχέση με τον ιατρικό πληθωρισμό.

Εκτός από την απόφαση του ΣτΕ και τον δείκτη υγείας που εφαρμόζεται αποκλειστικά στα ισόβια προγράμματα υγείας, το ύψος των αυξήσεων απασχολεί ορίζοντα τον κλάδο, δηλαδή και τα ετησίως ανανεούμενα συμβόλαια. Πρόκειται για πάνω από 1 εκατ. συμβόλαια για τα οποία οι εταιρείες προσεχολούν επίσης αυξήσεις έως και 10% περίπου. Οι αυξήσεις είναι αποτέλεσμα της εκτίναξης του κόστους των αποζημιώσεων που σύμφωνα με τα στοιχεία τα οποία δημοσίευσε πρόσφατα η Ένωση Ασφαλιστικών Εταιρειών Ελλάδος, αυξήθηκε το α' εξάμηνο του 2025 κατά 25,7%. Συγκεκριμένα, οι αποζημιώσεις που πληρώσαν για τα ετησίως ανανεούμενα νοσοκομειακά προγράμματα ανήλθαν σε 126,6 εκατ., από 100,7 εκατ. ευρώ το α' εξάμηνο του 2024, τη στιγμή που οι εργασίες του κλάδου αυξήθηκαν κατά 15,1%, ανεβάζοντας τα συνολικά ασφάλιστρα που εισέπραξαν στα 289,2 εκατ. ευρώ.

Την ίδια περίοδο τα ασφάλιστρα του κλάδου ζωής με νοσοκομειακή κάλυψη (πρόκειται για ισόβια προγράμματα) αυξήθηκαν κατά 6,9% σε σχέση με το αντίστοιχο περυσινό διάστημα και οι αποζημιώσεις που κατέβηκαν οι εταιρείες γι' αυτά τα προγράμματα αυξήθηκαν το ίδιο διάστημα κατά 8,3% και ανήλθαν στα 169,6 εκατ. ευρώ. Έτσι, το σύνολο των αποζημιώσεων που κατέβηκαν οι εταιρείες και για τις δύο κατηγορίες νοσοκομειακών προγραμμάτων κατέγραψε αύξηση 15,1%, όταν οι ασφαλιστικές εργασίες αυξήθηκαν συνολικά κατά 11,8%.

Μέσο:ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: ...08/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...08/01/2026

Σελίδα:52



Στρατηγικές που αυξάνουν την ευτυχία και μειώνουν το στρες

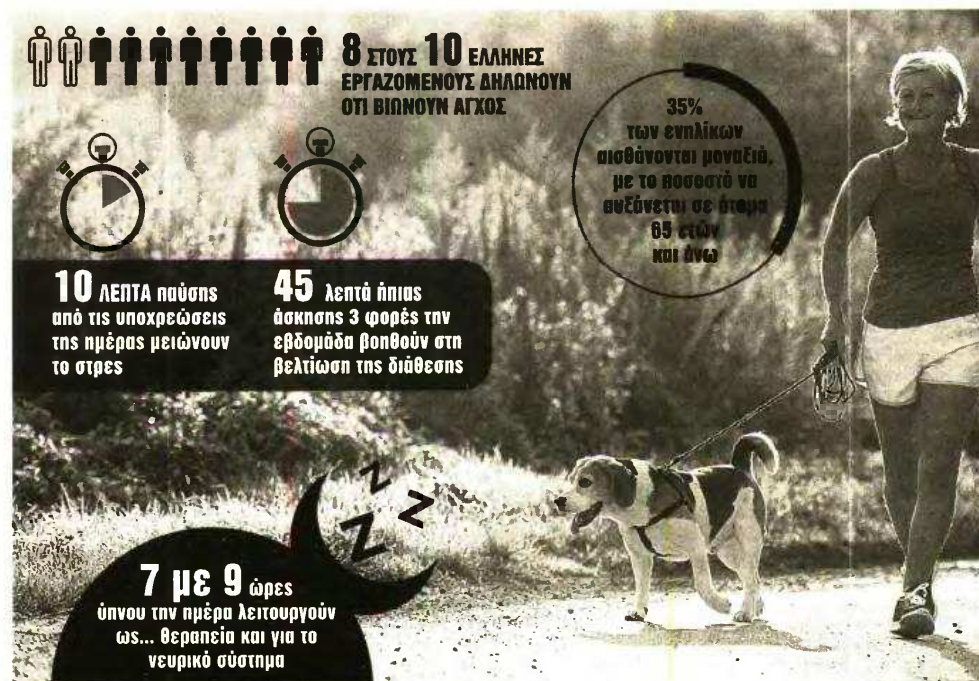
Αποτελεσματικές συμβουλές για ηρεμία, ισορροπία τη νέα χρονιά μέσα από τη φροντίδα της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Ανεξάρτητα από τις αποφάσεις που μπορεί να έχετε πάρει για το 2026, ένα πράγμα είναι σίγουρο: αυτό που όλοι προσδοκάμε είναι μια ευτυχισμένη, νέα χρονιά. Στο πλαίσιο αυτό, η απώλεια βάρους ή η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να αποτελούν αξιόλογους στόχους, όμως οι ειδικοί επιμένουν ότι ο ταχύτερος δρόμος προς την ευτυχία περνά μέσα από τη φροντίδα της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας.

Πλήθος επιστημονικών δεδομένων επιβεβαιώνουν ότι απλές γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές μπορούν να αυξήσουν την ευτυχία και να μειώσουν το στρες. Και μία σημαντική λεπτομέρεια είναι ότι πρόκειται για συνήθειες που μπορούν να υιοθετηθούν χωρίς επιπλέον κόστος, συνακόλουθα είναι προσβάσιμες σε όλους. Υπάρχει όμως μία σημαντική προϋπόθεση – απαιτείται διάθεση και πρόθεση για

αλλαγές. Η ψυχολόγος Valentina Ogargyan, PhD, κλινικά διευθύντρια στο Κέντρο Ολοκληρωμένης Ογκολογίας Simms/Mann του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA), σταχυολογεί για εμάς τις πιο, τεκμηριωμένα, αποτελεσματικές συμβουλές για ηρεμία, ισορροπία και ευτυχία τη νέα χρονιά (ή οποιαδήποτε στιγμή μέσα στον χρόνο).

ΔΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. Το παιχνίδι δεν είναι μόνο για τα παιδιά – και σίγουρα δεν είναι κάτι επιπόλαιο. Το Εθνικό Ινστιτούτο Παιχνιδιού των ΗΠΑ (National Institute for Play) αναφέρει ότι η ενασχόληση με δραστηριότητες απλώς για διασκέδαση μειώνει το στρες και αυξάνει το αίσθημα αισιοδοξίας αλλά και την ψυχική ανθεκτικότητα. Πρόσφατη ανασκόπηση μελετών έδειξε επίσης ότι το παιχνίδι βελτιώνει την ψυχική



Μέσο:ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: ...08/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...08/01/2026

Σελίδα:53



υγεία. «Οι ενήλικοι μπορούν να ωφεληθούν από το παιχνίδι όσο και τα παιδιά», λέει η Dr Ogargan, «όχι ως ανταμοιβή, αλλά ως κάτι που βοηθά στη ρύθμιση του εαυτού μας».

Τι μπορούν να κάνουν οι ενήλικοι; Να «χορέψουν» με τον σκύλο τους, να φτιάξουν μια κατασκευή, να τραγουδίσουν караόκε ή γενικότερα να κάνουν οτιδήποτε φαίνεται διασκεδαστικό, προτείνει η ειδικός. Επιμένει όμως ότι την ώρα του παιχνιδιού οι οθόνες (κινητό, τάμπλετ κ.ο.κ.) πρέπει να είναι κλειστές.

ΠΕΙΤΕ «ΝΑΙ» ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. Είτε κανείς χορεύει είτε κάνει σκι, γιόγκα, ποδήλατο, πεζοπορία ή βάρη, ο κανόνας παραμένει ίδιος: η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην ευτυχία και την ευεξία. Ανασκόπηση μελέτης του 2018 σε περισσότερους από 1,2 εκατομμύρια ενήλικους στις ΗΠΑ έδειξε ότι κάθε μορφή άσκησης σχετίζεται «σημαντικά και ουσιαστικά» με καλύτερη αυτοαναφερόμενη ψυχική υγεία.

Αρκεί κανείς να ασκείται έστω για 45 λεπτά τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα για να βιώσει τα οφέλη. Ακόμη όμως και σύντομες περίοδοι φυσικής άσκησης ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC).

«Η κίνηση ενισχύει τη διάθεση και βοηθά στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος», σημειώνει η Dr Ogargan. Επιπλέον και σύμφωνα πάντα με την ίδια, η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου – και

Αν και το στρες συχνά διαταράσσει τον ύπνο, η σωστή υγιεινή ύπνου μπορεί να συμβάλει καθοριστικά: σταθερή ώρα κατάκλισης, δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο υπνοδωμάτιο, αποφυγή social media και ειδήσεων είναι μερικές από τις βασικές συμβουλές για... όνειρα γλυκά

ο ύπνος είναι θεμελιώδης για την ψυχική υγεία.

Ο ΥΠΝΟΣ ΠΑΙΖΕΙ ΡΟΛΟ. «Ο ύπνος παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση του στρες», επισημαίνει η ειδικός του UCLA. Ερευνες δείχνουν ότι η έλλειψη επαρκούς ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο για διάφορες παθήσεις, μεταξύ των οποίων και η κατάθλιψη.

Αν και το στρες συχνά διαταράσσει τον ύπνο, η σωστή υγιεινή ύπνου μπορεί να συμβάλει καθοριστικά: σταθερή ώρα κατάκλισης, δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο υπνοδωμάτιο, αποφυγή social media και ειδήσεων είναι μερικές από τις βασικές συμβουλές για... όνειρα γλυκά.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ. Είναι αδιαμφισβήτητο ότι στη σύγχρονη εποχή βομβαρδιζόμαστε διαρκώς από πληροφορίες και διαφημίσεις, κάτι που οδηγεί εύκολα σε υπερδιέγερση. «Υπό τις συνθήκες αυτές πολύ βοηθητικό για τη μείωση του στρες είναι απλώς να «καταναλώνουμε» λιγότερα», λέει η Dr Ogargan – λιγότερες ειδήσεις, λιγότερα social media, λιγότερη πληροφορία, λιγότερο θόρυβος, λιγότερο χρόνο μπροστά σε οθόνες. «Στην πραγματικότητα στόχος είναι η μείωση των ερεθισμάτων».

Πώς όμως μπορεί κανείς να πετύχει αυτόν τον στόχο; Να ορίσει μία ώρα μέσα στην ημέρα που θα παρακολουθεί και θα διαβάζει ειδήσεις ή θα κάνει scrolling στο κινητό, ώστε να περιορίσει χρονικά την έκθεσή του σε αυτά τα ερεθίσματα. Ίσως ακόμη θα μπορούσε κάποιος να ορίσει μία ημέρα την εβδομάδα ως 24ωρο αποχής από τις οθόνες.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΤΩΡΑ. Με τόσο πολλά να συμβαίνουν διαρκώς γύρω μας, η εστίαση στο «εδώ και τώρα» μπορεί να κάνει τη ζωή πιο διαχειρίσιμη. «Όταν όλα μοιάζουν υπερβολικά, ας μικρύνουμε λίγο τον κόσμο μας και ας συγκεντρωθούμε στη στιγμή», επιμένει η ειδικός του UCLA.

Και προτείνει, κάποιες φορές, να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα μέρα με τη μέρα ή ακόμη και ώρα

με την ώρα. Να ρωτάμε τον εαυτό μας: ποια είναι η επόμενη σωστή κίνηση, χωρίς την ανάγκη να γνωρίζουμε την έκβαση όλων. Να αφήνουμε το μέλλον για αργότερα και να εστιάζουμε στο παρόν, στιγμή τη στιγμή.

ΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ «ΑΓΚΥΡΑ». Η καθημερινότητα συχνά είναι ασφυκτικά γεμάτη. Η Dr Ogargan προτείνει τη δημιουργία μιας καθημερινής «άγκυρας» – μιας, δηλαδή, μικρής ρουτίνας που λειτουργεί ανακουφιστικά και χωρεί ακόμη και στην πιο φορτωμένη μέρα.

Ίσως να είναι ένας δεκάλεπτος περίπατος ή η απόλαυση (χωρίς περισπασμούς) του πρωινού καφέ, δημιουργώντας έτσι μια συνθήκη ηρεμίας για το νευρικό σύστημα. Είναι βέβαιο ότι η πρακτική αυτή δεν αρκεί για να εξαφανίσει το χάος της ημέρας, αλλά δύναται να βοηθήσει κάποιον ώστε να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις με μεγαλύτερη ηρεμία.

Η ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. Οι περισσότεροι έχουμε έναν αυστηρό εσωτερικό κριτή. Όμως αυτή η φωνή αυξάνει το στρες, ενεργοποιώντας την ίδια αντίδραση μάχης ή φυγής που προκαλούν και τα επικριτικά λόγια των άλλων.

Για να νιώσουμε λοιπόν πιο ευτυχισμένοι, η ίδια συστήνει να αντικαταστήσουμε αυτή τη φωνή με μια πιο συμπονετική. Για παράδειγμα, αντί να... κατασαδιάσει κανείς τον εαυτό του, «πώς τα κατάφερες έτσι; Είσαι ανίκανος», είναι προτιμότερο να αντιδράσει με μεγαλύτερη συμπάθεια, όπως θα έκανε σε έναν φίλο: «Έχεις πολλά αυτή τη στιγμή, αλλά μπορείς να τα καταφέρεις».

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ. Οι άνθρωποι είμαστε κοινωνικά όντα. Το στρες μπορεί να μας απομονώσει, όμως η σύνδεση λειτουργεί θεραπευτικά.

Η ειδικός μάς παροτρύνει να χαμογελάσουμε στην ταμιά του σουπερμάρκετ, να μιλήσουμε με έναν φίλο, να καλημερίσουμε τον γείτονα... Η αιτία; Ακόμη και μικρές, φευγαλέες αλληλεπιδράσεις μειώνουν το αίσθημα της μοναξιάς και αυξάνουν την ευεξία.

ΖΗΤΗΣΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ. «Αν δοκιμάσεις αυτές τις πρακτικές και η ευτυχία εξακολουθεί να σου διαφεύγει, ζήτησε βοήθεια από γιατρό ή ψυχοθεραπευτή», καταλήγει η Dr Ogargan. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι από τα συχνότερα παγκοσμίως – πιο συχνά ακόμη και από τον διαβήτη ή τις καρδιοπάθειες.

