

**Σ2**

Μήνας
Ευαισθητοποίησης
Καρκίνου του
Μαστού

**Σ3**

Πιστοποίηση ΠΚ από
ACCA

**Σ4**

Διαπαιδαγώγηση
των παιδιών μακριά
από
στερεότυπα φύλου

**Σ5**

Τοποθέτηση Άνεργων
Νέων στο ΠΚ

**Σ6**

Βιβλιοπαρουσίαση

HR matters

Εκδίδεται από την Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού • Τεύχος 3ο • Οκτώβριος 2014



Πιστοποίηση του Πανεπιστημίου
Κύπρου ως εγκεκριμένου εργοδότη για σκοπούς
συνεχούς επαγγελματικής
ανάπτυξης από Association of
Chartered Certified Accountants – ACCA
σε συνεργασία με τον ΣΕΛΚ

ACCA

Ο τομέας Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης της Υπηρεσίας Ανθρώπινου Δυναμικού του Πανεπιστημίου Κύπρου είναι στην ευχάριστη θέση να ενημερώσει την πανεπιστημιακή κοινότητα ότι από τον Νοέμβριο του 2013 έχει πιστοποιηθεί ως εγκεκριμένος εργοδότης για σκοπούς συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης από τον ΣΕΛΚ (Σύνδεσμο Εγκεκριμένων Λογιστών Κύπρου) και το Association of Chartered Certified Accountants (ACCA). Σε συνάντηση (renewal monitoring meeting) που έγινε στην Πανεπιστημιούπολη στις 11 Μαρτίου 2014 το Πανεπιστήμιο Κύπρου πέρασε

με επιτυχία τα κριτήρια που έχουν τεθεί από το ACCA Approved Employer Scheme και διατηρεί το ACCA Approved Employer Status για διάρκεια 3 ετών, όπου με τη λήξη θα τύχει επαναξιολόγησης.

Με βάση τους κανονισμούς του ΣΕΛΚ όλα τα μέλη του έχουν υποχρέωση να αναλαμβάνουν δραστηριότητες Συνεχούς Επαγγελματικής Ανάπτυξης (Continuous Professional Development – CPD) για να εξασφαλίσουν τη διατήρηση και ανάπτυξη των γνώσεων και δεξιοτήτων τους.

>> Συνέχεια στη Σελ. 3





ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Οι μαστοί αποτελούν ημισφαιρική, λιπώδη πτυχή του δέρματος, στο πρόσθιο θωρακικό τοίχωμα και είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένοι στις γυναίκες μετά την εφηβεία. Στους άνδρες, οι μαστοί παραμένουν ατροφικοί και σπάνια διογκώνονται. Ο μαστός αποτελείται από λόβια με πολλά μικρά λοβίδια, που περιέχουν αδένες που παράγουν το γάλα. Μεταξύ των λοβιδίων και των πόρων υπάρχει λίπος. Οι μαστοί περιέχουν επίσης λεμφαγγεία και λεμφαδένες που παιδεύουν μικρόβια, καρκινικά κύτταρα και άλλες βλαβερές ουσίες, εμποδίζοντας τα έτσι να φθάσουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Καρκίνος του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού είναι μια ασθένεια, κατά την οποία κακοήγη καρκινικά κύτταρα σχηματίζονται στους ιστούς του μαστού. Αναπτύσσονται προοδευτικά, διηθούν τα παρακείμενα όργανα ή ιστούς (δέρμα, μύες, λεμφαδένες) και αργότερα μπορεί να δώσουν μεταστάσεις σε απομακρυσμένα όργανα (ήπαρ, πνεύμονες, οστά, εγκέφαλος κ.α.).

Επιδημιολογικά Στοιχεία

- ⇒ 1 στις 8 γυναίκες, θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στη ζωή της.
- ⇒ Ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο κοινή μορφή καρκίνου στις γυναίκες.
- ⇒ Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου στις γυναίκες.
- ⇒ Διαγιγνώσκονται 1,38 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις και 458.000 θάνατοι κάθε χρόνο.
- ⇒ Παρά το γεγονός ότι είναι σπάνιος στους άντρες, υπολογίζεται ότι 2.150 άντρες θα διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού και 410 θα πεθάνουν κάθε χρόνο.

Στην Κύπρο, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας, οι περιπτώσεις καρκίνου του μαστού για τα έτη 2003-2007, υπολογίστηκαν στις 2.065, ενώ η Ευγορα Donna σημειώνει ότι το 2013 διαγνώστηκαν 586 νέα περιστατικά. Μεταξύ των ανδρών, διαγνώστηκαν 8 περιστατικά το 2006, 5 περιστατικά το 2007 και 4 το 2013.

Πληθυσμιακό Πρόγραμμα Μαστογραφικού Ελέγχου

Το Πληθυσμιακό Πρόγραμμα Μαστογραφικού Ελέγχου λειτουργεί παγκύπρια και προσφέρεται δωρεάν, σε όλες τις γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών, κατόχους της κυπριακής

πολιτικής ταυτότητας. Οι γυναίκες καλούνται για συμμετοχή με προσωπική επιστολή από το Υπουργείο Υγείας. Η πρόσκληση και η εξέταση επαναλαμβάνεται ανά διετία. Τα ύποπτα περιστατικά παραπέμπονται για πρόσθετες εξετάσεις ανάλογα με την περίπτωση (κλινική εξέταση, υπέρηχοι, βιοψία και θεραπεία). Από την έναρξη του Προγράμματος το 2003, έχουν διενεργηθεί πέραν των 100.000 μαστογραφιών και εντοπίστηκαν 650 περίπου περιστατικά κακοήθειας.

Παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του μαστού

Τα αίτια όπου μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη καρκίνου του μαστού δεν έχουν διευκρινιστεί. Οι γιατροί σπάνια μπορούν να αναγνωρίσουν την αιτία, γιατί μια γυναίκα μπορεί να αναπτύξει καρκίνο του μαστού και μια άλλη όχι. Το μόνο βέβαιο, είναι ότι ο καρκίνος του μαστού σχετίζεται πάντα με βλάβη στο DNA του κυττάρου. Το πώς και γιατί το DNA έχει υποστεί ζημιά παραμένει ακόμη άγνωστο. Μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες ή σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή ακόμη και σε συνδυασμό των δύο.

Παρόλα αυτά, έχουν ταυτοποιηθεί αρκετοί παράγοντες κινδύνου που ευνοούν την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.

⇒ Φύλο

Ο καρκίνος του μαστού αναπτύσσεται 100 φορές συχνότερα στις γυναίκες από ότι στους άνδρες.

⇒ Ηλικία

Δύο στις τρεις γυναίκες με καρκίνο του μαστού, ανάπτυξαν την ασθένεια μετά την ηλικία των 55 ετών.

⇒ Οικογενειακό ιστορικό και γενετικοί παράγοντες

Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, αυξάνεται σημαντικά όταν συγγενής πρώτου βαθμού έχει διαγνωστεί με την ασθένεια.

⇒ Ιστορικό καρκίνου

Οι γυναίκες που έχουν ήδη εμφανίσει καρκίνο στον ένα μαστό, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο και στον άλλο μαστό.

⇒ Ιστορικό εμμηνόρροιας και αναπαραγωγής

Η έναρξη έμμηνης ρύσης πριν την ηλικία των 12 ετών, η καθυστέρηση εμμηνόπαυσης μετά την ηλικία των 55 ετών, η γέννηση παιδιού μετά την ηλικία των 35 ετών ή η μη γέννηση παιδιού, αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

⇒ Περιβαλλοντικοί παράγοντες κινδύνου και τρόπος ζωής

Η μειωμένη σωματική άσκηση, η διατροφή πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, χωρίς φρούτα και λαχανικά, η παχυσαρκία, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και η ακτινοθεραπεία στο στήθος πριν την ηλικία των 30 ετών, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

⇒ Ορμονικά Σκευάσματα

Η λήψη αντισυλληπτικών σκευασμάτων από το στόμα, αυξάνουν ελαφρώς τον κίνδυνο κατά τον χρόνο χρήσης τους ή λίγο αργότερα. Η μακροχρόνια χρήση ορμονικής υποκατάστασης μετά την εμμηνόπαυση, η οποία χρησιμοποιείται ως θεραπεία για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, ευνοεί την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.



Διάγνωση

Ο μαστός είναι ένα όργανο σύνθετο στη διαγνωστική του προσέγγιση. Για την πρόγνωση του καρκίνου, είναι σημαντικό η διάγνωση να γίνεται έγκαιρα, έτσι ώστε να αποφεύγεται η μαστεκτομή και να επιτυγχάνεται ίαση του καρκίνου στις περισσότερες περιπτώσεις.

Αυτοεξέταση Στήθους: Όλες οι ενήλικες γυναίκες, θα πρέπει να εφαρμόζουν αυτοεξέταση του στήθους μια φορά το μήνα, μια εβδομάδα μετά το τέλος της περιόδου. Αυτή η προληπτική εξέταση βοηθά τις γυναίκες να εξοικειωθούν με το στήθος τους και να μπορούν να αναγνωρίσουν εύκολα οποιαδήποτε αλλαγή.

Μαστογραφία: Η μαστογραφία είναι μία ακτινογραφία των μαστών. Μπορεί να αποκαλύψει αλλαγές στο μαστό, πριν γίνουν αντιληπτές από τη γυναίκα ή το γιατρό με την ψηλάφηση.

Υπερηχογράφημα: Το υπερηχογράφημα είναι μια απλή εξέταση, η οποία χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα για να σχηματίσει μία εικόνα του μαστού. Είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο και μπορεί να ξεχωρίσει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα συμπαγή όγκο και μία κύστη.

Βιοψία: Κατά τη βιοψία γίνεται αφαίρεση ιστών ή αναρρόφηση κυττάρων από την ύποπτη περιοχή και εξετάζονται στο μικροσκόπιο, προκειμένου να ελεγχθεί η παρουσία καρκίνου στο μαστό. Η βιοψία είναι η μόνη διαγνωστική διαδικασία που μπορεί σίγουρα να επιβεβαιώσει αν μια μάζα στο μαστό είναι κακοήθης.

Αναγνώρισε αλλαγές στο μαστό σου:

Κουβαράκι στο μαστό ή στη μασχάλη, μια σκληρή περιοχή στο μαστό που παραμένει μετά την περίοδο, αλλαγή στο μέγεθος ή σχήμα του μαστού, φούσκωμα, κοκκίνισμα ή εξάνθημα στο μαστό, πόνος στο μαστό που δε σχετίζεται με την περίοδο, έκκριση υγρού από τον ένα ή τον άλλο μαστό, εξάνθημα στη θηλή και αλλαγή στην υφή και το σχήμα της θηλής.

Ακολουθήσε τους κανόνες

- ⇒ Μάθε τι είναι φυσιολογικό για σένα.
- ⇒ Κοίταξε και νιώσε.
- ⇒ Μάθε ποιες αλλαγές θα πρέπει να αναζητάς.
- ⇒ Ανάφερε οποιαδήποτε αλλαγή χωρίς καθυστέρηση στο γιατρό σου.
- ⇒ Αν είσαι 20-39 ετών, ζήτησε κλινική εξέταση των μαστών από το γιατρό σου, κάθε 3 χρόνια.
- ⇒ Κάνε μαστογραφία αναφοράς στην ηλικία των 35 ετών.
- ⇒ Αν είσαι 40 ετών ή μεγαλύτερη, ακολούθησε τις οδηγίες του προσυμπωματικού ελέγχου: Μαστογραφία μια φορά το χρόνο (υπερηχογράφημα σε περίπτωση πυκνού ιστού). Κλινική εξέταση από γιατρό, μια φορά το χρόνο.

Επιμέλεια: Τομέας Ασφάλειας και Υγείας



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΚ ΑΠΟ ACCA



Το Πανεπιστήμιο Κύπρου ως εγκεκριμένος εργοδότης είναι πλέον σε θέση να προσφέρει στα μέλη του ΣΕΛΚ σε συνεργασία με το ACCA τα πιο κάτω πλεονεκτήματα πιστοποίησης:

- ⇒ Οι εγκεκριμένοι λογιστές που εργοδοτούνται στο Πανεπιστήμιο Κύπρου εξαιρούνται από την ετήσια υποβολή στοιχείων προς τον ΣΕΛΚ ή/και το ACCA για απόδειξη επαρκών δραστηριοτήτων Συνεχούς Επαγγελματικής Ανάπτυξης.
- ⇒ Το Πανεπιστήμιο Κύπρου έχει πρόσβαση σε διάφορους μηχανισμούς στήριξης των εργοδοτών για σκοπούς μάθησης και ανάπτυξης του προσωπικού του που προσφέρονται από το ACCA.
- ⇒ Το Πανεπιστήμιο Κύπρου πλεονεκτεί έναντι άλλων οργανισμών για σκοπούς πρόσληψης και διατήρησης εγκεκριμένων λογιστών.

Η διαδικασία απόκτησης των απαιτούμενων CPD των μελών του ACCA που εργοδοτούνται στο Πανεπιστήμιο Κύπρου μετά την πιστοποίηση είναι η ακόλουθη: Τα μέλη υποχρεούνται να συμπληρώνουν την ετήσια δήλωση απόκτησης CPD μέσω της ιστοσελίδας του ACCA επιβεβαιώνοντας ότι καλύπτονται από το Πανεπιστήμιο Κύπρου το οποίο είναι ACA Approved Employer – Professional Development Stream και δεν χρειάζεται να ακολουθούν την καθορισμένη διαδικασία του ACCA.



Σε περίπτωση που μέλη του προσωπικού χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες μπορούν να αποταθούν στον Τομέα Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης της Υπηρεσίας Ανθρώπινου Δυναμικού.



«ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ»



Στις 8 Οκτωβρίου 2014, η Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού, στο πλαίσιο της σειράς διαλέξεων με τίτλο «*Διευρύνουμε τις Γνώσεις μας*» διοργάνωσε εκδήλωση με θέμα: «*Δέσμευση του Ανθρώπινου Δυναμικού: Το Μυστικό της Επιτυχίας των Οργανισμών*». Ομιλητής στην εν λόγω εκδήλωση ήταν ο κ. Αρτέμης Αρτεμίου, Ειδικός Επιστήμονας στο Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων και Δημόσιας Διοίκησης του Πανεπιστημίου Κύπρου

Το περιεχόμενο της διάλεξης αφορούσε στη γενική παρουσίαση της θεωρίας πίσω από την ανάγκη για δέσμευση του ανθρώπινου δυναμικού με τους στόχους και τις στρατηγικές επιδιώξεις του οργανισμού. Επίσης, παρουσιάστηκαν συστήματα, διαδικασίες και προσεγγίσεις που εφαρμόζουν πετυχημένοι οργανισμοί με σκοπό να κερδίσουν τη δέσμευση των ανθρώπων τους.



«Η ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΦΥΛΟΥ»

Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού προσκαλεί τα μέλη του προσωπικού στο ενημερωτικό σεμινάριο με τίτλο:

«Η διαπαιδαγώγηση των παιδιών μακριά από στερεότυπα φύλου: Βοηθώντας τα παιδιά μας να φτάσουν στο μέγιστο των ικανοτήτων τους»

Τετάρτη, 03 Δεκεμβρίου 2014, στις 15:00.

Το σεμινάριο προσφέρεται από Το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, σε συνεργασία με ευαισθητοποιημένους οργανισμούς. Το σεμινάριο θα ενταχθεί στο πλαίσιο της σειράς διαλέξεων με τίτλο «*Διευρύνουμε τις Γνώσεις μας*» που διοργανώνει η Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού του Πανεπιστημίου Κύπρου με στόχο την ενημέρωση, ενδυνάμωση και ανάπτυξη του προσωπικού.





ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΝΕΡΓΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ



Τοποθετήθηκαν στο Πανεπιστήμιο Κύπρου 60 άνεργοι νέοι πτυχιούχοι σε 20 οργανωτικές οντότητες του Πανεπιστημίου (Τμήματα και Υπηρεσίες), στο πλαίσιο του «Σχεδίου Τοποθέτησης Ανέργων Νέων Πτυχιούχων για Απόκτηση Εργασιακής Πείρας σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς», καθώς και 6 νέοι στο πλαίσιο του «Σχεδίου Τοποθέτησης Ανέργων Νέων Αποφοίτων Γυμνασίων, Λυκείων, Τεχνικών Σχολών και Μεταλυκειακής Εκπαίδευσης Μέχρι και Διετούς Φοίτησης για Απόκτηση Εργασιακής Εμπειρίας σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς», τα οποία υλοποιεί η Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Τα συγκεκριμένα Σχέδια παρέχουν στους άνεργους νέους μια άριστη ευκαιρία για απόκτηση εργασιακής πείρας, η οποία θα τους βοηθήσει στη βελτίωση της απασχολησιμότητάς τους και παράλληλα δίνει τη δυνατότητα στο Πανεπιστήμιο Κύπρου να αξιοποιήσει αξιόλογο ανθρώπινο δυναμικό.

Ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Κύπρου δήλωσε πως το Πανεπιστήμιο «θα αξιοποιήσει τις τοποθετήσεις αυτές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο έτσι ώστε να προκύψει αμοιβαίο πολλαπλασιαστικό όφελος, τόσο για τους ίδιους του άνεργους, όσο και για το Πανεπιστήμιο Κύπρου».



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΠΡΟΣΩΠΑ

ΝΕΑ ΜΕΛΗ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Αγάπιος Αγαπίου	Λέκτορας	Τμήμα ΧΗΜ	09/2014
Λουκάς Δημητρίου	Λέκτορας	Τμήμα ΠΜΜΠ	09/2014

ΠΑΡΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Κωνσταντίνος Κωσταρέλος	Επίκουρος Καθηγητής	Τμήμα ΠΜΜΠ	08/2014
-------------------------	---------------------	------------	---------

ΠΑΡΑΙΤΗΣΕΙΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Φωτεινή Καλογήρου	Νοσηλευτικός Λειτουργός	ΥΑΔ	10/2014
Μαρίνος Στυλιανού	Λειτουργός Πανεπιστημίου	ΥΠΣ	11/2014
Νάτια Καραγιάννη	Λειτουργός Πανεπιστημίου	ΥΕΔΣ	11/2014

ΑΦΥΠΗΡΕΤΗΣΕΙΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Φίλιππος Πατούρας	Προϊστάμενος ΥΣΦΜ	ΥΣΦΜ	09/2014
Φίλιππος Τσιμπόγλου	Διευθυντής Βιβλιοθήκης	Βιβλιοθήκη	10/2014

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Δέσπω Κότσαπα	Γενικός Γραφέας	ΥΠΣ προς ΥΑΔ	09/2014
Στάλω Άσπρου	Γενικός Γραφέας	ΥΑΔ προς ΥΠΣ	06/2014





ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

“Survive and Thrive at 45! 7 Easy Steps to change Your Life!”

Της Χρύσως Αγαπίου

Dear Friends,

Few months ago I met Mary Kanari and instantly we felt a connection! We realized that we have the same vision about life, think in a similar manner and search for similar things and look for a way not just to Survive, but to Thrive!

We are both constantly searching for ways to take our own fate into our own hands and to get out of the “system”. To be able to do what we love most and have a purpose in our lives.

The process of self-realization has started long time ago. We have used all our energy, knowledge and experience to turn our lives round! Meeting each other was a gift for us. Together we decided to join forces, make our dreams come true and help other people to do the same!

So, we have just finished our NEW BOOK and we are very excited about it. The title of the eBook is: **“Survive and Thrive at 45! 7 Easy Steps to change Your Life!”**

You can visit our webpage: www.surviveandthriveat45.com Title: *Survive and Thrive at 45! How to Change your life in 7 Easy Steps!*

YOU are about to discover...

How to create a purpose driven life!

How to balance Your Mind, Body and Spirit!

How to Turbo charge your business and your life!

How to make the rest of your life ... the best of your life!

...and much, much more!

“What if you fail? But what if you THRIVE? Just dare!”

~ *Chryso & Mary*

Every human being is born with unlimited potential and greatness inside. Every child is born with unique gifts and talents, with tremendous abilities to both enrich their own lives and the lives of others.

Why do we not use these unique gifts and talents and remarkable abilities, later in our lives?

Σημείωση:

Ο χώρος αυτός είναι στη διάθεση όλων των μελών του προσωπικού που επιθυμούν να προβάλουν το έργο τους ανάμεσα στο προσωπικό.

