

ΣΚΕΠΑΡΝΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSc ©

Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού και Διαιτολογίας,
Τμήμα Διαιτολογίας Διατροφολογίας, Τρίκαλα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Μεταπτυχιακό Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ «Νεοπλασματική Νόσος στον Άνθρωπο:
Έρευνα και Κλινικοπαθολογοανατομική Προσέγγιση στα Πλαίσια της
Εξατομικευμένης Ιατρικής»
Κάτοχος άδειας ασκήσεως επαγγέλματος
BSc M.O. 8,67 (1^η)



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

✉ eleniskeparnakou@gmail.com

☎ 6983471479

📍 Γέρακας, Αττικής



<https://www.linkedin.com/in/eleni-skeparnakou/>

ΓΛΩΣΣΕΣ

Ελληνικά : Μητρική γλώσσα
Αγγλικά Lower (B2) : Καλή γνώση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Επικοινωνιακή
Υπεύθυνη / Με συνέπεια
Οργανωτική
Ικανότητα ομαδικής συνεργασίας
Ευέλικτη / Προσαρμοστική
Έμφαση στη λεπτομέρεια
Συνεχής ανάγκη για βελτίωση

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ECDL
SOMA NUTRI
CANVA

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Εξωτερικός Συνεργάτης ως Διαιτολόγος στην Γ Πανεπιστημιακή Παθολογική Ογκολογική κλινική στο νοσοκομείο Σωτηρία και στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών Αμαρουσίου (Απρίλιος 2023-σήμερα)

- Διαιτολογική παρακολούθηση ογκολογικών & παθολογικών ασθενών στις ημερήσιες νοσηλείες της κλινικής.
- Συμβουλευτική και έκδοση εξατομικευμένου πλάνου διατροφής.
- Πολύ καλή γνώση εντερικών συμπληρωμάτων διατροφής.

Ιατρικός Επισκέπτης ως Διαιτολόγος στην εταιρεία Medihub & Kendamil (εταιρεία εντερικών συμπληρωμάτων διατροφής & βρεφικής διατροφής) (Μάιος 2022 – σήμερα)

- Επισκέψεις σε συνεργάτες διαιτολόγους, ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων (παιδιάτρους, ογκολόγους, γαστρεντερολόγους, χειρουργούς κ.α.) και ενημέρωσή τους για τα εκάστοτε συμπληρώματα υποστήριξης θρέψης.
- Παρουσιάσεις σε συνέδρια ιατρικού και διατροφικού ενδιαφέροντος.

Διαιτολόγος στο διαιτολογικό γραφείο της Μαρίας Τουμπή, Μελίσσια Αττικής (Απρίλιος 2021 – σήμερα)

- Διενέργεια λιπομετρήσεων και έκδοση εξατομικευμένο διαιτολογίων.
- Συμβουλευτική και εξυπηρέτηση πελατών.
- Ενασχόληση με συμπληρώματα διατροφής και εντερικά συμπληρώματα.
- Διενέργεια test διατροφογενετικής σε συνεργασία με την εταιρεία genosophy.
- Μέτρηση Βασικού Μεταβολικού ρυθμού με το Fitmate.
- Συνεργασία με την ομάδα του the health lab (αρθρογράφος).
- Ανανέωση, εμπλουτισμός και έκδοση νέου διατροφικού οδηγού the health lab.
- Συνδιοργάνωση ημερίδας the health lab.

Υπεύθυνη διαχείρισης σεμιναρίων διατροφής στην εταιρεία Life Academy (Ιανουάριος 2022 – σήμερα)

- Διοργάνωση σεμιναρίων.
- Hosting στα σεμινάρια.
- Τηλεφωνικές πωλήσεις.
- Διαχείριση social media.

Διαιτολόγος στο διαιτολογικό τμήμα του 401 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου Αθηνών Πρακτική Άσκηση (Οκτώβριος 2021 – Απρίλιο 2022)

- Διενέργεια εξωτερικού ιατρείου.
- Λήψη ιστορικού, διατροφική αξιολόγηση, συμβουλευτική ασθενών και σχεδιασμός εξατομικευμένων διαιτολογίων.
- Επισκέψεις σε κλινικές και παρακολούθηση ασθενών καθημερινά.
- Πραγματοποίηση ανθρωπομετρικών μετρήσεων.
- Δημιουργία πρωτοκόλλου διατροφής ομάδας ελκών κατάκλισης και επίσκεψη των ασθενών σε εβδομαδιαία βάση σε συνεργασία με την ομάδα πλαστικών χειρουργών.
- Δημιουργία παρουσιάσεων για το τμήμα (π.χ. πρωτοκόλλου ERAS, περαστό vs εντερική σίτιση κ.α.).

ΤΟΜΕΙΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Κλινική διατροφή
Παιδιατρική διατροφή
Εγκυμοσύνη & θηλασμός
Υποστήριξη θρέψης σε
ογκολογικούς ασθενείς

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΠΟΥ ΑΡΙΣΤΕΥΣΑ

Κλινική Διατροφή-9,35/10
Κλινική Παιδιατρική Διατροφή-8/10
Τεχνητή Διατροφή-8/10
Σχεδιασμός Διαιτολογίου για
Φυσιολογικές καταστάσεις-10/10

ΜΕΛΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΦΟΡΕΙΣ:

- Ένωση Διαιτολόγων
Διατροφολόγων Ελλάδος
- Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων Διατροφολόγων
Ελλάδος
- Ελληνική Εταιρεία
Ιατρικής/Κλινικής Διατροφής &
Μεταβολισμού

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

Κολύμβηση
Ποδηλασία
Πεζοπορία

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Βοηθός διαιτολόγου στο 401 Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθηνών (Ιούλιος 2019)

Μηνιαία απασχόληση εθελοντικής εργασίας στο διαιτολογικό τμήμα του νοσοκομείου υπό την επίβλεψη της διευθύντριας κ. Ιωάννας Αληγεωργίου, με σκοπό την εξάσκηση του επαγγέλματος στην κλινική πρακτική, υπό την καθοδήγηση και τη συνεργασία των κλινικών διαιτολόγων του τμήματος.

Μέλος της ομάδας του ερευνητικού προγράμματος Nutrition Day worldwide της ESPEN στο νοσοκομείο Ευαγγελισμός (Οκτώβριος 2022) και στο νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν (Νοέμβριος 2023)

Δειγματοληπτική αξιολόγηση κατάστασης θρέψης σε 5 κλινικές του νοσοκομείου μέσω ερωτηματολογίου αξιολόγησης κατάστασης θρέψης με σκοπό τον έλεγχο της δυσθρεψίας στο νοσοκομειακό περιβάλλον.

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ερευνητική πτυχιακή εργασία με επιβλέποντα τον καθηγητή κ. Οδυσσέα Ανδρούτσο με θέμα: «Συσχέτιση βιταμίνης D και ινσουλινοαντίστασης σε παχύσαρκα παιδιά και εφήβους». Αξιοποιήθηκαν δεδομένα από 1000 παιδιά και εφήβους ηλικίας 2-18 ετών, δεδομένα που συλλέχθηκαν από το Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία». Η εργασία πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την συμφοιτήτριά μου Παπαδημητρίου Μαρία. (8^ο εξάμηνο) (Βαθμός : 10)

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

- Βράβευση σε διαγωνισμό του EFAD-PROMISS του ENDiets με θέμα "High Protein Meal for older adults recipe competition", με την συνταγή "Roast Sardines with Mediterranean Borlotti Beans" και έκδοση περιοδικού με συμμετοχή 2 συνταγών. Μάιος 2021
- Δημοσίευση εργασίας στον τόμο 13 τεύχος 1-2 της Ελληνική Επιθεώρηση Διατροφής-Διατροφής με θέμα «Υψηλό ποσοστό παιδιών και εφήβων με υπέρβαρο ή παχυσαρκία δε συμμορφώνεται με τις συστάσεις του εθνικού διατροφικού οδηγού» και δημοσίευση στο Πανελλήνιο συνέδριο Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος, Ιούνιος 2021
- Μέλος της επιστημονικής επιτροπής φοιτητών του 16^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Διαιτολόγων διατροφολόγων Ελλάδος, 9-12/12/2021
- Μέλος της οργανωτικής επιτροπής του 7^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Ιατρικής/Κλινικής Διατροφής & Μεταβολισμού, 31/05-01/06/2024

ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Προγράμματα επιμόρφωσης μεγάλης διάρκειας

- Διαταραχές λήψης τροφής, 3μηνη εκπαίδευση, ΕΚΠΑ κέντρο επιμόρφωσης και δια βίου μάθησης, (3μηνη εκπαίδευση) 2022-2023
- Pediatric Nutrition Course – life academy (40 Continuing Professional Development Units (cpd) & 1,3 ECTS/ECVET UNITS (4μηνη εκπαίδευση), 2022-2023
- Cancer Nutrition Course υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Χειρουργικής Ογκολογίας – life academy (300 Continuing Professional Development Units (cpd) & 10 ECTS/ECVET UNITS (9μηνη εκπαίδευση), 2021-2022
- Μεσογειακότητα: Επιχειρηματικό πλεονέκτημα για την ανάπτυξη και προώθηση προϊόντων των Ιονίων, Νέα γεωργία- Νέα γενιά, Πρόγραμμα 62 ωρών, 2022

Συνεχής παρακολούθηση συνεδρίων-σεμιναρίων-Webinar

Ενδεικτικά αναφέρονται:

- Webinar «Νεότερα Δεδομένα για Εκπαίδευση στην Διαχείριση της Δυσθρεψίας», 2/11/2024
- 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Η Ογκολογία στην καθ' ημέρα πράξη» 4-6/10/2024
- ESPEN LLL COURSE TOPIC 23 - "Nutrition in Obesity", Athens, 31/05/2024
- Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Παρεντερικής Διατροφής – HANDS-ON WORKSHOP ON PARENTERAL NUTRITION, 31/05/2024
- 15ου Μετεκπαιδευτικού Σεμιναρίου Κλινικής Ογκολογίας, 3-4/11/2023
- 26^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εσωτερικής Παθολογίας, 18-21/10/2023
- 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιατρικής/Κλινικής Διατροφής & Μεταβολισμού, 4-6/05/2023
- 1ο Εκπαιδευτικό Hands-On Workshop Εντερικής Διατροφής, Grespen, 11/02/2023
- LLL COURSE CERTIFICATE" Chronic Intestinal Failure and Home Parenteral Nutrition (HPN) in Adults', Athens, 24/11/22
- 28ο Ιατρικό συνέδριο ενόπλων δυνάμεων, 3-6/11/2022
- 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, 18-20/11/2022
- ESPEN LLL Course Sample - Malnutrition in the Community, 09/11/2022
- ESPEN Webinar on "Clinical nutrition in surgery" 11/10/2022