



**Διάγραμμα Μαθήματος**

<b>Κωδικός Μαθήματος</b> SPSC-511	<b>Τίτλος Μαθήματος</b> Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις	<b>Πιστωτικές Μονάδες ECTS</b> 10
<b>Προαπαιτούμενα</b> Κανένα	<b>Τμήμα</b> Επιστημών Ζωής και Υγείας	<b>Εξάμηνο</b> Εαρινό
<b>Κατηγορία Μαθήματος</b> Επιλογής	<b>Γνωστικό Πεδίο</b> Υγεία	<b>Γλώσσα Διδασκαλίας</b> Ελληνικά
<b>Επίπεδο Σπουδών</b> 2 <sup>ος</sup> Κύκλος	<b>Διδάσκων</b> Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκη	<b>Έτος Σπουδών</b> 1 <sup>ο</sup>
<b>Τρόπος Διδασκαλίας</b> Πρόσωπο με Πρόσωπο	<b>Πρακτική Άσκηση</b> -	<b>Συναπαιτούμενα</b> Κανένα

**Στόχοι του Μαθήματος:**

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- εκμάθηση των φυσιολογικών μηχανισμών οι οποίοι εμπλέκονται στις κυριότερες ασθένειες αλλά και στην ανταπόκριση των ασθενών αυτών στην άσκηση.
- Εκμάθηση των απαιτούμενων γνώσεων που χρειάζονται για το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.
- συνταγογράφηση της άσκησης σε ασθενείς με Διαβήτη, Καρκίνο, Καρδιοπάθειες, Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια , Διαταραχές του Ύπνου, Υπέρταση, Πολλαπλή Σκλήρυνση και παθήσεις του Αναπνευστικού συστήματος.
- συζήτηση εις βάθος της αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας και της ικανότητας για άσκηση ασθενών με χρόνιες παθήσεις τόσο μέσω δοκιμασιών πεδίου αλλά και εργαστηρίου.

**Μαθησιακά Αποτελέσματα:**

Στο τέλος του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι ικανός να:

1. Αναγνωρίζει τον σημαντικό ρόλο της άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών
2. Κατανοεί τον τρόπο με τον οποίο η άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση χρόνιων ασθενειών
3. Κατανοεί την λογική του σχεδιασμού εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης για τις κυριότερες χρόνιες ασθένειες.
4. Αξιολογεί την ικανότητα για άσκηση και την λειτουργική ικανότητα ασθενών με χρόνιες παθήσεις
5. Αξιολογεί παραμέτρους της ποιότητας ζωής ασθενών με χρόνιες παθήσεις

6. Αναπτύξει την ικανότητα του να αξιολογεί ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την κλινική εργοφυσιολογία με σκοπό να εμβαθύνει και να ανανεώνει τις γνώσεις του στον τομέα της άσκησης στις χρόνιες παθήσεις.

#### Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Άσκηση και χρόνιες παθήσεις
2. Άσκηση και Διαταραχές του ύπνου
3. Άσκηση και Διαβήτης
4. Άσκηση και Καρκίνος
5. Άσκηση και Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια
6. Άσκηση και καρδιοπάθειες
7. Άσκηση και Υπέρταση
8. Άσκηση και νόσοι του Αναπνευστικού συστήματος
9. Άσκηση και νευρολογικές παθήσεις
10. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
11. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης ατόμων με χρόνιες παθήσεις
12. Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας και ποιότητας ζωής σε άτομα με χρόνιες παθήσεις

#### Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζήτηση, Παρουσιάσεις από τους φοιτητές

#### Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Τελική Εξέταση, Ενδιάμεση Εξέταση, Παρουσιάσεις από τους φοιτητές

#### Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Σημειώσεις του μαθήματος	Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκη	-	2019	-
Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης	American College of Sports Medicine Επιμέλεια στα Ελληνικά: Βράμπας Ι.	Broken Hill Publishers Ltd	2016	9789963716852

**Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

<b>Τίτλος</b>	<b>Συγγραφέας</b>	<b>Εκδοτικός Οίκος</b>	<b>Έτος</b>	<b>ISBN</b>
ACMS's Exercise Management for Persons with chronic diseases and disabilities (4 <sup>th</sup> Edition)	ACSM, Dustine J., Moore G.P. Painter	Human Kinetics	2016	9781450434140
ACSM's Άσκηση, Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες	Durstine L. and Moore F. Επιμέλεια στα Ελληνικά: Μπαλτόπουλος Π	Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης	2005	9789603993292
Clinical Exercise Physiology 4 <sup>th</sup> Ed	Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, Keteyian SJ	Human Kinetics	2019	9781492546467