

Τίτλος μαθήματος	Ευημερία στην υγεία και τον τρόπο ζωής: Προαγωγή της υγείας και πρόληψη χρόνιων νοσημάτων				
Κωδικός μαθήματος	FMED-512G				
Τύπος μαθήματος	Επιλογής				
Επίπεδο	2 ^{ος} κύκλος				
Έτος /Εξάμηνο	Έτος 2/ Εξάμηνο 3				
Όνομα διδάσκοντα/ διδάσκουσας	Δρ. Ελένη (Λίνα) Τολμά (Υπεύθυνη Μαθήματος) Καθηγητής Κώστας Κωνσταντίνου (Συνυπεύθυνος Μαθήματος)				
ECTS	10	Διαλέξεις	31	Διαδραστικές Δραστηριότητες	14
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Το μάθημα στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων των ιατρών στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας σχετικά με την προαγωγή υγείας πληθυσμού και την προληπτική ιατρική, με απώτερο στόχο την ευημερία των ασθενών τους και της κοινότητας στην οποία εργάζονται. Αυτό θα επιτευχθεί με την καλύτερη κατανόηση σε έννοιες, θεωρίες, μεθόδους και παρεμβάσεις στις αρένες της προαγωγής της υγείας και της ιατρικής του τρόπου ζωής.</p> <p>Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορίσει και να μεταδώσει τις βασικές αρχές και έννοιες της προαγωγής της υγείας και της πρόληψης ασθενειών στο πλαίσιο της κλινικής πρακτικής προς όφελος των ασθενών και της κοινότητας. • Αναλύσει ατομικούς και κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας και τις επιπτώσεις τους σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο. • Μεταδώσει την σημασία της μετάβασης από την θεραπεία χρόνιων ασθενειών στη χρήση τεκμηριωμένων θεραπευτικών προσεγγίσεων ιατρικής του τρόπου ζωής και προληπτικής ιατρικής με σκοπό την πρόληψη και προώθηση της ευημερίας των ασθενών. • Αναπτύξει την πολυπλοκότητα των επιλογών συμπεριφοράς υγείας και μεταδώσει την σημασία στις προσωπικές προκαταλήψεις και αξίες που μπορεί να επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με τους ασθενείς και να επηρεάζουν τις προσπάθειες προαγωγής της υγείας. • Περιγράψει τεκμηριωμένες στρατηγικές για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών σε όλη τη διάρκεια της ζωής. • Ενισχύσει τις εφαρμογές και χρήσεις των εργαλείων ελέγχου και αξιολόγησης υγείας για τον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου και την έγκαιρη διάγνωση ασθενειών. • Ενισχύσει τις εφαρμογές και χρήσεις εξατομικευμένων παρεμβάσεων προαγωγής της υγείας προσαρμοσμένα στις ανάγκες, τις προτιμήσεις και το πολιτισμικό υπόβαθρο των ασθενών. • Μεταδώσει την σημασία του στοχευμένου σχεδιασμού και παρακολούθησης των δραστηριοτήτων προαγωγής της υγείας με έμφαση στη συνεχή βελτίωση της ποιότητας. • Εξηγήσει το ρόλο της τεχνολογίας και των ψηφιακών εργαλείων υγείας στην προώθηση της αλλαγής της συμπεριφοράς υγείας και της πρόληψης ασθενειών. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύξει αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες για τη συζήτηση της προαγωγής της υγείας και της πρόληψης με ασθενείς, οικογένειες και κοινότητες. • Μεταδώσει τη σημασία της συνεργασίας με διεπιστημονικές ομάδες και κοινοτικούς πόρους για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών.
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράψουν το πλαίσιο της προαγωγής της υγείας στην πρωτοβάθμια περίθαλψη. • Κατανοήσουν το ιστορικό πλαίσιο της προαγωγής της υγείας. • Περιγράψουν το σκοπό της προαγωγής της υγείας στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης. • Διατυπώνουν τις βασικές αρχές και έννοιες της προαγωγής της και να εξηγούν τη σημασία τους στην κλινική πρακτική. • Περιγράψουν και συζητήσουν τους ποικίλους επιμέρους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας, όπως η ηλικία και η γενετική. • Αναλύουν τους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας και την επίδρασή τους σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο, εφαρμόζοντας αυτή την κατανόηση για την αποτελεσματική προσαρμογή των παρεμβάσεων. • Περιγράψουν τον αλφαριθμητισμό της υγείας και πώς επηρεάζει την ατομική υγεία. • Εξερευνήσουν τη σημασία του αλφαριθμητισμού υγείας σε όλα στάδια μιας συνάντησης με ασθενή σε πρωτοβάθμιας περίθαλψης. • Περιγράψουν τη χρήση εργαλείων για το σχεδιασμό και την αξιολόγηση του υλικού δημόσιας επικοινωνίας για λόγους σαφήνειας, όπως ο δείκτης Καθαρής επικοινωνίας Centers of Disease, Control and Prevention. • Περιγράψουν τη σημασία της πολιτιστικής ικανότητας στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης. • Περιγράψουν και συζητήσουν τους κοινωνικούς και δομικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας. • Εξερευνήσουν τις ανισότητες στον τομέα της υγείας και τη σχέση τους με τους διάφορους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας. • Εξερευνήσουν τις έννοιες της ισότητας της υγείας και της ισοτιμίας της υγείας και τη σχέση τους με το σχεδιασμό προγραμμάτων προαγωγής της υγείας. • Εξερευνήσουν τους συμπεριφορικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία, όπως στάσεις, πεποιθήσεις και κοινωνικούς κανόνες. • Περιγράψουν τις διάφορες θεωρίες αλλαγής που σχετίζονται με τις συμπεριφορές υγείας και τη χρήση τους στο κλινικό πεδίο, όπως το μοντέλο πεποιθήσεων για την υγεία. • Περιγράψουν τη χρήση της παρακινητικής συνέντευξης για αλλαγή συμπεριφοράς. • Εκφράσουν τη διαφορά μεταξύ πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς πρόληψης. • Δώσουν συγκεκριμένα κλινικά παραδείγματα προσεγγίσεων και προγραμμάτων προληπτικής ιατρικής για πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη. • Εκφράσουν την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση των προληπτικών συστάσεων συντήρησης κλινικής υγείας σε όλο το ηλικιακό φάσμα. • Περιγράψουν τις κλινικές κατευθυντήριες γραμμές για τον εμβολιασμό. • Περιγράψουν λεπτομερώς παραδείγματα εμποδίων εμβολιασμού καθώς και μεθόδους για την υπέρβαση των εμποδίων εμβολιασμού.

	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανοήσουν και εκφράσουν πώς να δώσουν μια ισχυρή σύσταση παρόχου για εμβολιασμό. • Περιγράψουν τη σχέση μεταξύ των εμποδίων εμβολιασμού και των εξάρσεων επιδημίας. • Επιδείξουν επίγνωση των βασικών στοιχείων του ελέγχου της επιδημίας • Περιγράψουν τη σημασία της μετάβασης από τη διαχείριση των χρόνιων ασθενειών στον τρόπο ζωής και την ευημερία. • Περιγράψουν τις έννοιες της ιατρικής του τρόπου ζωής. • Περιγράψουν την κλινική αξιολόγηση του τρόπου ζωής και των παραγόντων συμπεριφοράς που επηρεάζουν την υγεία. • Ορίσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να βοηθήσετε τους ασθενείς να θέσουν στόχους SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Time-Bound). • Επιδείξουν την ικανότητα να συμβουλευέτε τους ασθενείς σχετικά με τη βασική διατροφή. • Περιγράψουν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία. • Επιδείξουν την ικανότητα να συμβουλευέτε τους ασθενείς σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα. • Κατανοήσουν τη σημασία της διαχείρισης του στρες στην υγεία. • Κατανοήσουν το ρόλο τεχνικών όπως ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα για τη Διαχείριση του Στρες. • Αναπτύξουν την ικανότητα να συμβουλευούν τους ασθενείς για υγιή ύπνο. • Περιγράψουν λεπτομερώς τη διαδικασία σχεδιασμού ενός προγράμματος προαγωγής της υγείας. • Επιδείξουν την ικανότητα να θέτουν σκοπούς και στόχους SMART. • Κατανοήσουν τα βήματα που απαιτούνται για τη διεξαγωγή μιας εκτίμησης αναγκών υγείας. • Κατανοήσουν τα βήματα που απαιτούνται για τη διεξαγωγή μιας ανάλυσης αναγκών υγείας ενδιαφερομένων. • Καθορίσουν ποικίλους τύπους αξιολογήσεων, όπως αξιολογήσεις διαδικασιών και αποτελεσμάτων. • Εξερευνήσουν τη διαφορά μεταξύ της διασφάλισης ποιότητας και της βελτίωσης της ποιότητας στον κλινικό τομέα. • Καθορίσουν και περιγράψουν εργαλεία βελτίωσης της ποιότητας, όπως το Plan-Do-Study Act. • Αξιολογούν υπάρχουσες δημοσιευμένες εργασίες σχετικά με το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων προαγωγής της υγείας με έμφαση στην πρωτοβάθμια περίθαλψη • Αξιολογήσουν τον σχεδιασμό, υλοποίηση και αξιολόγηση ενός προγράμματος ή παρέμβασης προαγωγής υγείας Εκφράσουν τη σημασία της ευεξίας και του τρόπου ζωής του κλινικού ιατρού στην αλληλεπίδραση γιατρού-ασθενή • Ευαισθητοποιηθούν σχετικά τις ευκαιρίες βελτίωσης του χώρου εργασίας του γιατρού για την προώθηση της ευεξίας. • Κατανοήσουν τη σημασία της συμμετοχής της κοινότητας ως εταίρου στην ιατρική του τρόπου ζωής. 		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην Προαγωγή της Υγείας 2. Ατομικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας 3. Κοινωνικοί και δομικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας 		

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Συμπεριφορά υγείας: καθοριστικοί παράγοντες και αλλαγή 5. Πρόληψη ασθενειών: πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής 6. Ο εμβολιασμός και τα εμπόδια του 7. Μετάβαση από τη θεραπεία χρόνιων παθήσεων στην ιατρική του τρόπου ζωής και ευημερίας 8. Διατροφή και Σωματική Δραστηριότητα 9. Διαχείριση άγχους και ύπνου 10. Σχεδιασμός Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας 11. Παρακολούθηση Προγραμμάτων Προαγωγής της Υγείας και Βελτίωσης της Ποιότητας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα 12. Συνδυάζοντας τα όλα μαζί- Σχεδιασμός και παρακολούθηση ενός προγράμματος προαγωγής της υγείας μέσω της μελέτης σεναρίου 13. Ο ρόλος του γιατρού στην προαγωγή υγείας.
Μεθοδολογία διδασκαλίας	<p>Το μάθημα παρέχεται μέσω εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (online). Περιλαμβάνει ηχογραφημένες διαλέξεις, σύγχρονες τηλεσυνάντησεις, πρόσθετες αναγνώσεις (άρθρα περιοδικών και ηλεκτρονικά βιβλία), πρόσβαση σε πρόσθετα βίντεο και διαφημίσεις που σχετίζονται με την ενότητα, φόρουμ, κουίζ, μελέτες περιπτώσεων.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Παρουσιάσεις και σχετικά φυλλάδια, αναφορές, ιστότοποι και άρθρα θα παρέχονται εβδομαδιαίως.</p> <p>Δεν υπάρχει απαιτούμενο/υποχρεωτικό εγχειρίδιο. Οι φοιτητές μπορούν να επιλέξουν να διαβάσουν σχετικά κεφάλαια από συνισταμένη – μη υποχρεωτική βιβλιογραφία όπου είναι διαθέσιμη.</p> <p>Προτεινόμενα Συγγράμματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Δράσεις - Παρεμβάσεις και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας. Υπουργείο Υγείας Ελληνικής Δημοκρατίας - Fertman CI, Allensworth DD, επιμ. <i>Προγράμματα Προαγωγής Υγείας: από τη Θεωρία στην Πράξη</i>, 2η έκδ. Σαν Φρανσίσκο: Jossey-Bass (2017). - Naidoo J, Διαθήκης. <i>Foundations for Health Promotion</i>, 3η έκδοση (Public Health and Health Promotion Practice), Εδιμβούργο: Elsevier (2009). - Mechanick JI, Kushner RF, επιμ. <i>Lifestyle Medicine: Ένα εγχειρίδιο για την κλινική πρακτική</i>. Cham: Springer (2016). - Levounis P, Arnout B, Marienfield C. (2017) <i>Motivational Interviewing for Clinical Practice: A Practical Guide for Clinicians</i>. Άρλινγκτον: APA. - Edwards KM, Hackell JM. Κλινική έκθεση της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής: Αντιμετώπιση της <i>διστακτικότητας απέναντι στα εμβόλια</i>. <i>Παιδιατρική Σεπ</i> 2016, 138 (3). - Fletcher RH, Fletcher SW, Fletcher GS. <i>Κλινική Επιδημιολογία: Τα Βασικά</i>, 5η έκδοση. Φιλαδέλφεια: Lippincott, 2014. - Fondahn E, Lane M, Vannucci A. Εγχειρίδιο της Ουάσιγκτον για την ασφάλεια των ασθενών και τη βελτίωση της ποιότητας. Φιλαδέλφεια: Lippincott, 2016. - Οι πρακτικές υγείας των Oberg EB και Frank E. <i>Physicians επηρεάζουν έντονα τις πρακτικές υγείας των ασθενών</i>. <i>JR Coll Γιατροί Ednib</i>. 2009; 39 (4): 290-291. - Nielsen-Bohlman L, Panzer AM, Kindig DA, επιμ. <i>Παιδεία υγείας: Μια συνταγή για τον τερματισμό της σύγχυσης</i>. Ινστιτούτο Ιατρικής. Washington DC: Τύπος Εθνικών Ακαδημιών, 2004. - Σύντομος οδηγός για την παιδεία υγείας. Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ, Γραφείο Πρόληψης και Ελέγχου

Ασθενειών.

(<https://health.gov/communication/literacy/quickguide/Quickguide.pdf>)

- Frates EP, Bonnet J. *Συνεργασία και διαπραγματεύση: Το κλειδί για την αλλαγή του θεραπευτικού τρόπου ζωής*. Αμερικανική Εφημερίδα της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής. 2016; 10(5):302–312.
(<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1559827616638013>).
- Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής. *Παιδιατρικές Συλλογές: Στρατηγικές και Πρακτικές Ανοσοποίησης*. Itasca: AAP, 2018.
- Heymann DL, επιμ. *Control of Communicable Diseases Manual*, 20η έκδοση. Αμερικανική Ένωση Δημόσιας Υγείας.
- Hamborsky J, Kroger A, Wolfe S, επιμ. Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. *The Pink Book: Epidemiology and Prevention of Vaccine-Preventable Diseases*, 13η έκδοση. Washington DC: Ίδρυμα Δημόσιας Υγείας, 2015.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2014). Έκθεση της ομάδας εργασίας SAGE για τη διστακτικότητα απέναντι στον εμβολιασμό. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.
- Rippe, JM, επιμ. *Διατροφή στην ιατρική του τρόπου ζωής*. Humana Press (2017).
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2018). Υγεία σε όλες τις πολιτικές ως μέρος της ατζέντας πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης σε πολυτομεακή δράση. Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.
- Ντέιβις SC. *Ώρα για την επίλυση της παιδικής παχυσαρκίας: Μια ανεξάρτητη έκθεση από τον επικεφαλής ιατρικό σύμβουλο*. Τμήμα Υγείας, Κοινωνικής Φροντίδας, 2019.
- Δημόσια Υγεία Αγγλία. *Κυβερνητικές διατροφικές συστάσεις: Κυβερνητικές συστάσεις για ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 1-18 ετών και 19+ ετών*. Δημόσια Υγεία Αγγλία (2016).
- Tolma, E.L, Stoner, J., Thomas, C., Engelman, K., Ji,L., Dichkov, A., &Neely, N. (2018) Conducting a formative evaluation of an intervention promoting mammography screening in an American Indian community: The Native Women’s Health Project. *American Journal of Health Education*, 50(1), 52-65, DOI: [10.1080/19325037.2018.1552216](https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1552216)
- Tolma, E.L., Engelman, K., Stoner, J., Thomas, C., Joseph, S., Ji ,L., Blackwater, C., Henderson, J.N., Carson, L.D., Neely, N., & Edwards, T. (2016). The design of a multi-component intervention to promote screening mammography in an American Indian Community: The Native Women’s Health Project. *AIMS Public Health*, 3(4), 933-955. doi: [10.3934/publichealth.2016.4.933](https://doi.org/10.3934/publichealth.2016.4.933)
- Tolma, E.L., Cheney, M.K., Chrislip, D.D., Blankenship, D., Troup, P., & Hann N. (2011). The use of a systematic approach to process evaluation during the formation stage of the Central Oklahoma Turning Point (COTP) partnership. *American Journal of Health Education*, 12 (3), 130-141.
- Επικεφαλής Ιατρικός Σύμβουλος του Ηνωμένου Βασιλείου. *Κατευθυντήριες γραμμές σωματικής δραστηριότητας των επικεφαλής ιατρικών αξιωματούχων του Ηνωμένου Βασιλείου*. (2019).
- Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ. *Κατευθυντήριες γραμμές σωματικής δραστηριότητας για τους Αμερικανούς*, 2η έκδοση. Washington, DC: Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ. 2018.

	<ul style="list-style-type: none"> - Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ και Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ. <i>2015-2020 Διατροφικές οδηγίες για τους Αμερικανούς</i>. 8η έκδοση. Δεκέμβριος 2015. - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. <i>Παγκόσμιες συστάσεις σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα για την υγεία</i>. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2010. - Τόμας Βαλέντε. <i>Αξιολόγηση προγραμμάτων προαγωγής υγείας</i>. Πανεπιστημιακός Τύπος της Οξφόρδης. 2002. - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2018). <i>Ποιότητα στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας</i>. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2018. - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Περιφερειακό Γραφείο Ανατολικής Μεσογείου. <i>Βελτίωση της ποιότητας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας: ένας πρακτικός οδηγός</i>. Κάιρο: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2004. - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. <i>Πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη: γεφύρωση του χάσματος μεταξύ δημόσιας υγείας και πρωτοβάθμιας περίθαλψης μέσω της ένταξης</i>. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2018. - Riekert KA, Ockene JK, Pbert L, eds. <i>Το εγχειρίδιο της αλλαγής συμπεριφοράς υγείας, 4^η έκδοση</i>. Νέα Υόρκη: Springer, 2014.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή σε Εβδομαδιαίες Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες (20% όπου το 10% αντιστοιχεί στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης -κουίζ) • Ομαδική Εργασία (20%) • Ατομική Εργασία (60%)
Γλώσσα	<p>Ελληνική (οι τεχνικοί όροι θα αποδίδονται και στην Αγγλική).</p> <p>Η γραπτές εργασίες μπορούν να υποβληθούν στην Ελληνική ή κατά προτίμηση στην Αγγλική γλώσσα. Η καλή γνώση της Αγγλικής θα διευκολύνει την ετοιμασία των εργασιών του μαθήματος.</p>