



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**«ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ»**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**  
**«Πρόληψη και Προαγωγή της Υγείας - Συμπεριφορική Υγεία»**

<b>Τίτλος μαθήματος</b>	<b>Πρόληψη και Προαγωγή της Υγείας - Συμπεριφορική Υγεία</b>
<b>Κωδικοί μαθήματος</b>	<b>ΠΚΠ-Β03</b>
<b>ECTS - Ώρες διδασκαλίας</b>	<b>7,5 - 24 ώρες</b>
<b>Εξάμηνο σπουδών</b>	<b>2<sup>ο</sup></b>
<b>Σκοπός</b>	
<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στις σύγχρονες αρχές της αγωγής και τις προαγωγής της υγείας έτσι ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα-ασθενή και υγιή-, και τις οικογένειές τους, σε θέματα που αφορούν στην πρόληψη, τη διαχείριση της νόσου και την προαγωγή της υγείας. Οι φοιτητές/τριες θα διδαχθούν θεωρίες και τεχνικές τροποποίησης των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία με ιδιαίτερη έμφαση στην τεχνική της παρακινητικής συνέντευξης και σε παρεμβάσεις για το κάπνισμα και τα χρόνια νοσήματα. Επιπλέον, το μάθημα εμβαθύνει στις αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα επαγγελματίες υγείας.</p>	
<b>Μαθησιακοί Στόχοι</b>	
<p>Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι ικανοί να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζουν τους σύγχρονους ορισμούς της υγείας και της ασθένειας, καθώς και τους προσδιοριστές τους.</li> <li>• Γνωρίζουν τις σύγχρονες αρχές της πρόληψης και της προαγωγής της υγείας, καθώς και μοντέλα αλλαγής της συμπεριφοράς.</li> <li>• Υλοποιούν την παρακινητική συνέντευξη (motivational interviewing).</li> <li>• Γνωρίζουν τις βασικές αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων με εφαρμογή στους επαγγελματίες υγείας.</li> <li>• Γνωρίζουν τις αρχές υλοποίησης προληπτικών παρεμβάσεων στα χρόνια νοσήματα και στη διακοπή του καπνίσματος.</li> </ul>	
<b>Περίγραμμα - Θεματικές ενότητες</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύγχρονοι ορισμοί της υγείας και της ασθένειας.</li> <li>• Προσδιοριστές της υγείας: μια συνολική θεώρηση.</li> <li>• Βασικές αρχές ερμηνείας των εννοιών υγείας από τον γενικό πληθυσμό.</li> </ul>	

- Αντίληψη κινδύνου και θεωρητικά μοντέλα αλλαγής συμπεριφοράς.
- Διαδικασίες και εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης των ατόμων που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.
- Κατευθυντήριες συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου.
- Μη-φαρμακολογικές παρεμβάσεις στα πρώιμα στάδια της άνοιας.
- Πολυφαρμακία και αλόγιστη χρήση φαρμάκων.
- Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στο χώρο της εργασίας: Διεπιστημονική επικοινωνία και διαχείριση συγκρούσεων.
- Παρεμβάσεις διακοπής του καπνίσματος.
- Η τεχνική της παρακινησιακής συνέντευξης και πρακτική εφαρμογή για την χρήση αλκοόλ (Motivational interviewing).

#### **Μέθοδος διδασκαλίας - Διδακτικά μέσα**

Η μέθοδος διδασκαλίας του μαθήματος περιλαμβάνει τα εξής:

- Διαλέξεις.
- Παρουσίαση περιπτώσεων και κριτικός σχολιασμός τους.
- Εφαρμογή σεναρίων στη συμβουλευτική, την παρακινητική συνέντευξη κ.ά.
- Παιχνίδια ρόλων.
- Σεμιναριακού τύπου ασκήσεις σε μικρές ομάδες.
- Παρουσίαση μελετών και ερμηνεία δεδομένων για το σχεδιασμό προγράμματος προαγωγής υγείας.

Τα εποπτικά μέσα που απαιτούνται είναι ηλεκτρονικός υπολογιστής, πίνακας μαρκαδόρου και προβολικό μηχάνημα (projector).

#### **Τρόπος αξιολόγησης**

Γραπτή εξέταση 100%

#### **Προτεινόμενα συγγράμματα - Βιβλιογραφία**

- Όλη η βιβλιογραφία που θα αναφέρεται στις σχετικές εισηγήσεις.

#### **Υπεύθυνοι μαθήματος**

- Γιώργος Κριτσωτάκης, RN, MA, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο. email: gkrits@hmu.gr
- Χρήστος Κλεισιάρης, RN, MSc, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο. email: kleisiaris@hmu.gr

#### **Διδάσκοντες**

- Γιώργος Κριτσωτάκης, RN, MA, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
- Χρήστος Κλεισιάρης, RN, MSc, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.

- Μιχαήλ Ροβίθης, RN, MSc, MPH, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
- Θεοχάρης Κωνσταντινίδης, RN, MPH, PhD, Επικ. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.

### ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

Ορισμοί και προσδιοριστές της υγείας και της ασθένειας: μια συνολική θεώρηση.	Κριτσωτάκης – 2 ώρες
Βασικές αρχές ερμηνείας των εννοιών υγείας από τον γενικό πληθυσμό.	Κριτσωτάκης – 2 ώρες
Αντίληψη κινδύνου και θεωρητικά μοντέλα αλλαγής συμπεριφοράς.	Κριτσωτάκης – 2 ώρες
Διαδικασίες και εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης των ατόμων που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.	Χρήστος Κλεισιάρης – 2 ώρες
Η σημαντικότητα των μη-φαρμακολογικών παρεμβάσεων στα πρώιμα στάδια της άνοιας.	Χρήστος Κλεισιάρης – 2 ώρες
Πολυφαρμακία και αλόγιστη χρήση φαρμάκων: Ένα σύγχρονο φαινόμενο.	Χρήστος Κλεισιάρης – 2 ώρες
Τελευταίες κατευθυντήριες συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου.	Θεοχάρης Κωνσταντινίδης – 2 ώρες
Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στο χώρο της εργασίας: Διεπιστημονική επικοινωνία και διαχείριση συγκρούσεων.	Μιχαήλ Ροβίθης – 4 ώρες
Παρεμβάσεις διακοπής του καπνίσματος.	Κριτσωτάκης – 2 ώρες
Η τεχνική της παρακινησιακής συνέντευξης και πρακτική εφαρμογή για την χρήση αλκοόλ (Motivational interviewing).	Κριτσωτάκης – 4 ώρες

Σύνολο: 24 ώρες