**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Ε.ΓΡΑΜΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ**

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ «…………………………………………………..»**

**ΦΟΙΤΗΤΕΣ: …………………………………………………………………………….**

**Αθήνα 2024**

1. **Εισαγωγή**

Μία σελίδα περίπου, περίληψη της ανασκόπησης με παραπομπές για κάθε πρόταση που γράφετε (σύστημα Harvard)

1. **Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας (3-4 σελίδες)**

Π.χ. Θέμα: Η επίδραση της Φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής στην Τρίτη ηλικία

Εδώ θα αναφέρετε

* Τι είναι η φυσική δραστηριότητα (μια παράγραφος για τον ορισμό της Φ.Δ.)
* Τι είναι η Τρίτη ηλικία (όπως παραπάνω)
* Πως σχετίζεται η συμμετοχή στη Φ.Δ. στην τρίτη ηλικία (μειώνεται-αυξάνεται, γιατί)
* Τί είναι η ποιότητα ζωής (όπως παραπάνω)
* Πως επηρεάζεται η ποιότητα ζωής με τη συμμετοχή στη Φ.Δ. στην τρίτη ηλικία (αποτελέσματα άρθρων: π.χ οι …….. (2010) μελέτησαν……………….. Συμμετείχαν τόσοι………….που χωρίστηκαν τυχαία σε και ομάδα ελέγχου. Στην πειραματική ομάδα εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα Φ.Δ. και συγκεκριμένα ……….. τόσες μέρες ….την εβδομάδα για τόση ώρα …… επί τόσες εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου έκανε……… Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων και συγκεκριμένα βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής (p <0.05), κ.λ.π.) κ.ο.κ.

1. **Συμπεράσματα:** (μία παράγραφος με 10-15 σειρές) μια σύνοψη των ευρημάτων σας, αλλά και υπογράμμιση της κλινικής σημασίας αυτών.
2. **Βιβλιογραφία**

**Πέντε άρθρα**

Πχ. Williams N.R., Davey M., Klock-Powell K.,(2003). Rising from the ashes: stories of recovery, adaptation, and resilience in burn survivors. Soc. Work Health Care, 36(4), p. 53-77.

**Θα ακολουθήσει η αναλυτική παρουσίαση των πέντε άρθρων**

**Υπόδειγμα:**

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

**1. Οι van Wetering et al. (2010)** μελέτησαν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης σε ασθενείς με ΧΑΠ σταδίου II και III.

Μέθοδος

Τυχαιοθετήθηκαν 199 ασθενείς: 77 στην ομάδα παρέμβασης και 81 στην ομάδα ελέγχου. Η ομάδα παρέμβασης ακολούθησε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης διάρκειας 4 μηνών με: α) εκπαιδευτικές συνεδρίες για τη ΧΑΠ, β) συνεδρίες διακοπής καπνίσματος, γ) πρόγραμμα άσκησης και δ) συμβουλευτική για τη διατροφή. Η ομάδα ελέγχου έλαβε τη συνηθισμένη θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή, παρότρυνση για διακοπή του καπνίσματος και αύξηση της θερμιδικής πρόσληψης σε περίπτωση υποσιτισμού. Η μελέτη διήρκησε 24 μήνες, με το παρεμβατικό πρόγραμμα να εξελίσσεται τους 4 πρώτους και να ακολουθεί περίοδος συντήρησης στους επόμενους 20 μήνες.

* Περιγραφή εκπαιδευτικών συνεδριών (αναλυτικά)……………………..
* Περιγραφή συνεδριών διακοπής καπνίσματος (αναλυτικά)…………………
* Περιγραφή προγράμματος άσκησης (αναλυτικά)……………………..
* Περιγραφή συμβουλευτικής για τη διατροφή (αναλυτικά)……………………...

Αποτελέσματα

Μετά από 4 μήνες τα αποτελέσματα (σύγκριση μεταξύ των 2 ομάδων) έδειξαν βελτίωση:

* Στην ποιότητα ζωής (SGRQ p = 0.004)
* Στην λειτουργική δύσπνοια (MRC p = 0.01)
* Στην αντοχή στην άσκηση (Cycle endurance time: 221 s, p = 0.04)
* Στη λειτουργική ικανότητα (6MWD: 13 m, p = 0.02)

Μετά από 24 μήνες τα αποτελέσματα ήταν:

* Στην ποιότητα ζωής (SGRQ p = 0.04)
* Στην λειτουργική δύσπνοια (MRC p = 0.048)
* Στην αντοχή στην άσκηση (Cycle endurance time: 253 s, p = 0.016)
* Στη λειτουργική ικανότητα (6MWD: 18 m, p = 0.0155)

Συμπέρασμα: Το πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό σε ασθενείς με ΧΑΠ σταδίου ΙΙ και ΙΙΙ.