
Η αγωγή υγείας

Αλεξάνδρα Μαντούδη
Επ. Καθηγήτρια Νοσηλευτικής
ΠΑΔΑ

Τι είναι η αγωγή υγείας;

Μοντέλο Tannahil για την προαγωγή της υγείας



Ορισμοί για την αγωγή υγείας

1/4

1. Η αγωγή υγείας περιλαμβάνει τις συνειδητά κατασκευασμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες αξιοποιούν μορφές επικοινωνίας, σχεδιασμένες να βελτιώνουν τα επίπεδα γνώσης για την υγεία και να αναπτύσσουν τις δεξιότητες, οι οποίες συμβάλλουν στην υγεία του ατόμου και της κοινότητας
- Δεν αφορά μόνο τη διάδοση πληροφοριών, αλλά και την ενδυνάμωση των κινήτρων, των ικανοτήτων και της αυτοπεποίθησης

Ορισμοί για την αγωγή υγείας

2/4

2. Η αγωγή υγείας αποτελεί κάθε προγραμματισμένη ενέργεια η οποία έχει σχεδιαστεί προκειμένου να επιτύχει την αύξηση του επιπέδου μάθησης αναφορικά με την υγεία και την ασθένεια

Ορισμοί για την αγωγή υγείας

3/4

3. Αγωγή υγείας είναι ο συνδυασμός κάθε μαθησιακής εμπειρίας, σχεδιασμένης ώστε να ενθαρρύνει την εθελοντική υιοθέτηση ή διατήρηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία

Ορισμοί για την αγωγή υγείας

4/4

4. Η αγωγή υγείας αναφέρεται σε όλες τις δραστηριότητες, οι οποίες παρέχουν γνώσεις στα άτομα, αναφορικά με την υγεία και την ασθένεια, απαραίτητες προκειμένου τα άτομα να λαμβάνουν αποφάσεις και να υιοθετούν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία τους

Ο σκοπός της αγωγής υγείας περιγράφεται από τους εξής στόχους:

- Την παροχή γνώσης αναφορικά με την υγεία και την ασθένεια
- Την ανάπτυξη δεξιοτήτων που προάγουν την υγεία
- Την υιοθέτηση ή διατήρηση συμπεριφορών και στάσεων που προάγουν και προασπίζουν την υγεία
- Την δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος που προάγει την υγεία

Η αγωγή υγείας

Προάγει την μάθηση, **ως μια διαδικασία** η οποία **επιτρέπει** νέες βελτιωμένες γνωστικές δεξιότητες, **συμβάλλει** στην ανάπτυξη διαχείρισης και λύσης προβλημάτων, αναθεώρησης, τροποποίησης ή διαφώτισης στάσεων, συμπεριφορών, αντιλήψεων, ακόμη και του τρόπου ζωής.

Επιμέρους στόχοι της αγωγής υγείας είναι:

- Η ελεύθερη επιλογή
- Η συμμετοχή των ατόμων στις δραστηριότητες αγωγής υγείας και
- Η υιοθέτηση ή όχι υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών

Ταξινόμηση της αγωγής υγείας με τα επίπεδα πρόληψης

Πρωτοβάθμια αγωγή υγείας:

Απευθύνεται σε υγιείς ανθρώπους και αποβλέπει στην πρόληψη εμφάνισης κινδύνων που απειλούν την υγεία και τη ζωή, μέσω της μετατροπής της συμπεριφοράς των ατόμων και των κοινοτήτων

Πρωτοβάθμια αγωγή υγείας

Πραγματεύεται θέματα όπως:

- Υγιεινή
- Αντισύλληψη
- Διατροφή
- Κοινωνικές δεξιότητες

Αποβλέπει:

- Στη δημιουργία θετικής αξίας του εαυτού

Δευτεροβάθμια αγωγή υγείας

Στοχεύει σε άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται ως υγιή και σε άτομα που είναι άρρωστα στο πρώτο στάδιο εκδήλωσης μιας νόσου ή διαταραχής.

Προσανατολίζεται στην έγκαιρη διάγνωση των νοσημάτων και στην αντιμετώπιση κινδύνων που δεν αντιμετωπίστηκαν πρωτογενώς

Εφαρμόζει προγράμματα πχ διακοπής του καπνίσματος ή τη συμμόρφωση με θεραπευτικά σχήματα

Ευαισθητοποιεί το κοινό στην αξία του προσυμπτωματικού ελέγχου.

Τριτοβάθμια αγωγή υγείας

Απευθύνεται σε άτομα τα οποία νοσούν και των οποίων η κακή υγεία δεν μπόρεσε να αντιστραφεί (χρόνια νοσήματα)

Αποβλέπει στην εκπαίδευση των ασθενών και των φροντιστών τους για την αποφυγή δυσκολιών περιορισμών και επιπλοκών

Η αγωγή υγείας σύμφωνα με τα επίπεδα πρόληψης

Επίπεδο πρόληψης	Λειτουργία Αγωγής υγείας
Πρωτογενής ή πρωτοβάθμια Κύριος στόχος η πρόληψη και η μείωση των νοσημάτων, μέσω της τροποποίησης παραγόντων κινδύνου	Να βοηθήσει τα άτομα: • Να υιοθετήσουν συμπεριφορές που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων • Να υιοθετήσουν πιο υγιεινό τρόπο ζωής • Να χρησιμοποιούν τις προληπτικές υπηρεσίες κατάλληλα
Δευτερογενής ή δευτεροβάθμια Κύριος στόχος η πρόληψη εμφάνισης αλλά και ανάπτυξης υπάρχουσας νόσου καθώς και η μείωση των επιπτώσεών της	Να βοηθήσει τα άτομα: • Να χρησιμοποιούν υπηρεσίες προσυμπτωματικού ελέγχου • Να επιδιώκουν την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση • Να συμμορφώνονται με τα θεραπευτικά προγράμματα
Τριτογενής ή τριτοβάθμια Κύριος στόχος η αποκατάσταση, η προσαρμογή και η αποφυγή υποτροπής	Να βοηθήσει τα άτομα: • Να ακολουθούν τα θεραπευτικά σχήματα • Να προσαρμόστούν σε τυχόν περιορισμούς που προκύπτουν από την ύπαρξη της νόσου

Τι δεν είναι αγωγή υγείας 1/4

Εκπαίδευση υγείας: Είναι η διδασκαλία θεμάτων υγείας. Ορίζεται σαν υποχρεωτική διαδικασία που δεν επιτρέπει την ενεργό συμμετοχή του ατόμου και αγνοεί την ανάγκη για τροποποίηση συμπεριφοράς σε ατομικό επίπεδο

Τι δεν είναι αγωγή υγείας_2/4

Ενημέρωση υγείας: Αναφέρεται μόνο στην παροχή πληροφοριών που αν και απαραίτητη δεν αναφέρεται στην αλλαγή της συμπεριφοράς ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων

Τι δεν είναι αγωγή υγείας_3/4

Υγειονομική διαφώτιση: Ο όρος προϋποθέτει προϋπάρχουσα άγνοια και υγειονομική σημαίνει ότι σχετίζεται με μία μόνο διάσταση της υγείας

Τι δεν είναι αγωγή υγείας_4/4

Υγειονομική προπαγάνδα: Αποτελεί μορφή αυταρχικής ενημέρωσης και αντιστρατεύεται βασικές αρχές της αγωγής υγείας, όπως ενδυνάμωση του ατόμου και της κοινωνίας, το δικαίωμα της αυτονομίας, της ελεύθερης επιλογής και της αυτόβουλης δράσης

Οι στόχοι της αγωγής υγείας

Η αγωγή υγείας επικαλείται δεδομένα ιατρικών, παιδαγωγικών, ψυχολογικών, κοινωνικών επιστημών και χρησιμοποιεί τις επιστήμες της πληροφόρησης και της επικοινωνίας με σκοπό ευρύτερους και ειδικούς στόχους

Ευρύτεροι στόχοι

- Να συμβάλει στη δημιουργία μιας νοοτροπίας υγείας
- Να μεταδώσει στον πληθυσμό τη τέχνη του «ζειν»
- Να ενθαρρύνει μια διαφορετική αντίληψη υγείας
- Να εμπνεύσει την επιθυμία στα άτομα να προσέχουν την υγεία τους
- Να συμβάλει στη δημιουργία δεσμών ανάμεσα στην ιατρική και τα μη ιατρικά στοιχεία που συμβάλλουν στην υγεία
- Να αναπτύξει την έννοια της υπευθυνότητας
- Να ενεργοποιήσει κυβερνήσεις για πλήρη κάλυψη του πληθυσμού
- Να δίνει προτεραιότητα στα παιδιά προσχολικής ηλικίας

Συγκεκριμένοι στόχοι

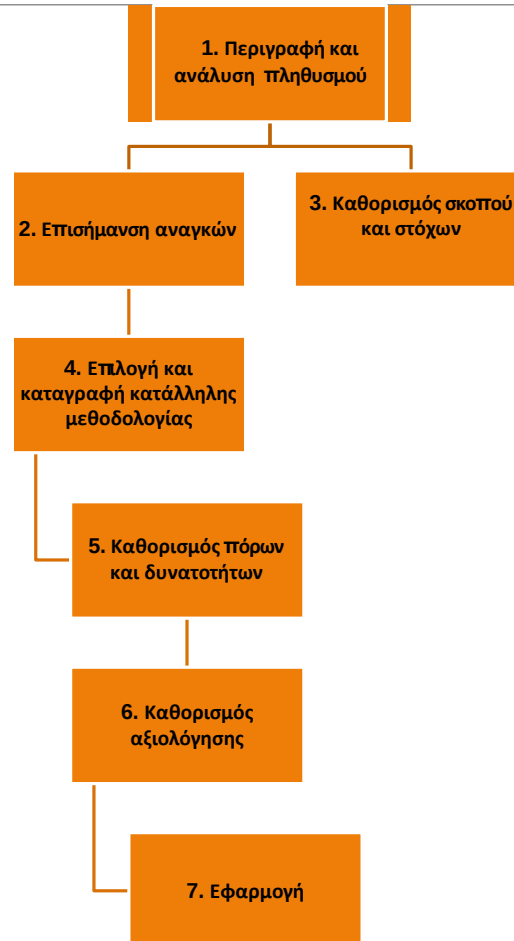
Οι στόχοι που τίθενται στα πλαίσια προγραμμάτων αγωγής υγείας εμπίπτουν σε τρεις γενικές, κατηγορίες και οι οποίες αφορούν στο:

- Τι επιθυμεί ο επαγγελματίας αγωγής υγείας να γνωρίζει ο πληθυσμός (Παροχή πληροφοριών και γνώσης)
- Τι επιθυμεί ο επαγγελματίας αγωγής υγείας να αισθανθεί ο πληθυσμός (Αξίες, απόψεις, στάσεις)
- Τι επιθυμεί ο επαγγελματίας αγωγής υγείας να κάνει ο πληθυσμός (Ανάπτυξη δεξιοτήτων)

Επιμέρους κατηγοριοποίηση των στόχων

- Ευαισθητοποίηση ανήκει στην Α κατηγορία (να γνωρίζει ο πληθυσμός)
- Παροχή γνώσεων ανήκει στην Α κατηγορία
- Ιεράρχηση αξιών ανήκει στη Β κατηγορία (να αισθανθεί ο πληθυσμός)
- Αλλαγή απόψεων και αντιλήψεων ανήκει στην Β κατηγορία.
- Λήψη αποφάσεων ανήκει στη Β κατηγορία
- Αλλαγή συμπεριφοράς ανήκει στη Γ κατηγορία (να κάνει ο πληθυσμός)
- Αλλαγή περιβάλλοντος ανήκει στη Γ κατηγορία.

Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας



1. Περιγραφή και ανάλυση του πληθυσμού

Ποσοτικά στοιχεία (ο αριθμός των ατόμων που θα συμμετάσχουν)

Δημογραφικά στοιχεία (ηλικία και φύλο)

Κοινωνικο-οικονομικά στοιχεία (επάγγελμα, μορφωτικό επίπεδο, τόπος διαμονής εισόδημα)

Πολιτιστικά στοιχεία

Μορφωτικό επίπεδο και στάσεις προς εκπαιδευτικά θέματα

Υπάρχουσες γνώσεις

Γενικά χαρακτηριστικά αναφορικά με την υγεία

2. Επισήμανση και καταγραφή αναγκών

Καθορισμός σκοπού και στόχων

Συλλογή πρωτογενών και δευτερογενών δεδομένων

- Πρωτογενή δεδομένα (συλλέγονται από τον ίδιο τον επαγγελματία υγείας)
- Δευτερογενή (στοιχεία τα οποία ήδη έχουν συλλεχθεί)

Πηγές οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν για τη συλλογή δεδομένων είναι:

- Τα επιδημιολογικά δεδομένα
- Κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα
- Δεδομένα για τον τρόπο ζωής και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες
- Η γνώμη και οι σχετικές απόψεις των ειδικών και του κοινού
- Χρήση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

- Όσοι σχεδιάζουν προγράμματα αγωγής υγείας, θα πρέπει να αναγνωρίζουν ότι διαφορετικά αντιλαμβάνονται οι ειδικοί τις ανάγκες και αλλιώς το κοινό
- Επίσης σε κάθε περίπτωση το πρόγραμμα θα πρέπει να κατευθύνεται στην αντιμετώπιση των αναγκών του πληθυσμού στόχου

Προτείνεται ως οδηγός για την καταγραφή των αναγκών, η απάντηση 4 κρίσιμων ερωτημάτων:

- 1) Σε ποιο είδος ανήκουν οι ανάγκες που καταγράφονται;
- 2) Οι ανάγκες αυτές προέκυψαν από ποιόν;
- 3) Πώς προέκυψε η απόφαση ότι υπάρχει ανάγκη;
- 4) Το σχεδιαζόμενο πρόγραμμα ανταποκρίνεται στις καταγεγραμμένες ανάγκες;

Καταγραφή σκοπού και στόχων

- Η καταγραφή των επιμέρους τεθέντων στόχων θα πρέπει να είναι λεπτομερής και να περιλαμβάνει κάθε απαραίτητη λεπτομέρεια
- Η λεπτομερής καταγραφή των στόχων και των επιμέρους δεικτών θα αποτελέσουν ένα σημαντικό εργαλείο αργότερα για την αξιολόγηση

Επιλογή και καταγραφή της μεθοδολογίας

Για την επιλογή της μεθοδολογίας απαντώνται τα ερωτήματα:

- Ποια τεχνική είναι η προσφορότερη και η πλέον αποτελεσματική για να επιτευχθούν οι σκοποί και οι στόχοι που έχουν τεθεί;
- Ποια τεχνική θα είναι πιο αποδεκτή από τους αποδέκτες;
- Ποια τεχνική είναι η πιο αποδεκτή από όσους συμμετέχουν στον προγραμματισμό;
- Με ποια μέθοδο υπάρχει μεγαλύτερη εξοικείωση;

Καθορισμός των πόρων

Ανθρώπινο δυναμικό

- Οι επαγγελματίες αγωγής υγείας
- Άτομα άλλων ειδικοτήτων που μπορούν να συνεισφέρουν στο πρόγραμμα.
- Ο πληθυσμός στόχος του προγράμματος
- Άτομα που είναι σημαντικά και ασκούν επιρροή στον πληθυσμό στόχο

Καθορισμός των πόρων_2

Υλικοτεχνικοί

- Οικονομικοί πόροι
- Υλικό-τεχνικό υλικό και σχετική υποδομή
- Υπάρχοντα προγράμματα ή άλλες διαθέσιμες υπηρεσίες

Σχεδιασμός της αξιολόγησης

- Ο όρος αξιολόγηση αναφέρεται «στη συστηματική εξέταση και ανάλυση όλων των μερών ενός προγράμματος και των αποτελεσμάτων του, προκειμένου να παραχθεί πληροφορία, η οποία θα μπορεί να αξιοποιηθεί από όλους όσους ενδιαφέρονται για την αποτελεσματικότητα και τη βελτίωσή του»
- Αφορά όχι μόνο στα αποτελέσματα του προγράμματος, αλλά και στην όλη διαδικασία.

Ερωτήματα τα οποία τίθενται και απαντώνται από την αξιολόγηση αφορούν στην:

- **Αποτελεσματικότητα:** Κατά πόσο επιτεύχθηκε ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος.
- **Επάρκεια:** Κατά πόσο επιτεύχθηκαν τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα.
- **Οικονομία:** Κατά πόσο υπήρξε σωστή διαχείριση και κατανομή των υπαρχόντων πόρων.
- **Καταλληλότητα:** Κατά πόσο το πρόγραμμα, ανταποκρίθηκε στις διαπιστωμένες ανάγκες και επιδιώξεις.
- **Αποδοχή:** Κατά πόσο η εφαρμογή του προγράμματος έγινε υποδειγματικά.
- **Ισότητα:** Κατά πόσο αντιμετωπίστηκαν ισότιμα από το πρόγραμμα όλες οι εντοπισμένες ανάγκες.

Η αξιολόγηση αποτελεί διαδικασία η οποία πραγματοποιείται από:

- Τους επαγγελματίες αγωγής υγείας που οργανώνουν, σχεδιάζουν και εφαρμόζουν το σχετικό πρόγραμμα αγωγής υγείας
- Από εξωτερικούς κριτές που έχουν ανάλογη εμπειρία
- Από τον πληθυσμό στόχο στον οποίο απευθύνεται το πρόγραμμα

Η αξιολόγηση του αποτελέσματος

Αυτή γίνεται με κάποια σύγκριση μέσω διεξαγωγής κατάλληλων μετρήσεων μέσω:

- Ποσοτικών δεδομένων (ερωτηματολόγια, παρατήρηση, κλινικές και εργαστηριακές εξετάσεις, επιδημιολογικές μελέτες)
- Ποιοτικών δεδομένων (εις βάθος συνεντεύξεις, focus groups, συμμετοχική παρατήρηση)

Η αγωγή υγείας

Δεύτερο μέρος

Η μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας

Ο σκοπός και οι επί μέρους στόχοι που θέτει η αγωγή υγείας απαιτούν και την κατάλληλη μεθοδολογία για να επιτευχθούν

Οι τεχνικές μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο βασικές κατηγορίες:

- **Τεχνικές επικοινωνίας**, οι οποίες αξιοποιούνται κυρίως για τους στόχους της ευαισθητοποίησης και της παροχής γνώσεων
- **Εκπαιδευτικές τεχνικές** οι οποίες χρησιμοποιούνται για τους πιο σύνθετους και δύσκολους στόχους της αγωγής υγείας, όπως η αλλαγή στάσεων, συμπεριφοράς και η λήψη αποφάσεων

Τεχνικές επικοινωνίας

- Ομιλίες
- Ατομική διδασκαλία-συμβουλευτική-παροχή οδηγιών
- Χρήση ΜΜΕ και εκπαιδευτικής τηλεόρασης
- Οπτικοακουστικά μέσα
- Προγράμματα εκμάθησης

Ομιλίες Διαλέξεις

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ❖ Χρήσιμες για την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού στόχου, ως εισαγωγή σε ένα θέμα, πηγή ενημέρωσης σε θέματα υγείας σε άτομα που δεν διαβάζουν ή δεν παρακολουθούν τα ΜΜΕ
- ❖ Ο επαγγελματίας υγείας έρχεται σε επαφή με μεγάλο αριθμό ατόμων σε μια μόνο συνάντηση
- ❖ Σχετικά εύκολη και οικονομική μέθοδος

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- ❖ Δεν επιτρέπουν την άμεση αφομοίωση γνώσης
- ❖ Τεχνικά δεν επιτρέπουν σε μεγάλο βαθμό τη συμμετοχή του κοινού
- ❖ Οι συμμετέχοντες δύσκολα θυμούνται το περιεχόμενό τους μετά από μερικές μέρες

Ομιλίες Διαλέξεις

- Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου αυτής αυξάνει όταν χρησιμοποιείται παράλληλα με άλλες μεθόδους
- Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να είναι σε θέση να διοργανώνουν και να δίνουν ομιλίες κατά τρόπο αποτελεσματικό καθώς σχεδόν πάντα περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας
- Σε κάποιες περιπτώσεις οι ομιλίες είναι απαραίτητες καθώς τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού δεν επιτρέπουν την εφαρμογή άλλων μεθόδων

Ομιλίες Διαλέξεις

Παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στο σχεδιασμό:

- Περιεχόμενο
- Δομή
- Χρήση συνοδευτικών μέσων
- Έλεγχος του χώρου που θα πραγματοποιηθεί η ομιλία
- Επαρκής προετοιμασία του ομιλητή
- Προετοιμασία εισαγωγής και επιλόγου ομιλίας
- Προετοιμασία ερωτήσεων
- Ετοιμότητα για απρόβλεπτες καταστάσεις

Ατομική διδασκαλία

- Συχνότερα χρησιμοποιούμενη μέθοδος
- Χρήσιμη σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ του πληθυσμού στόχου
- Μικρή απόδοση στο σύνολο του πληθυσμού
 - Παροχή οδηγιών και υποστήριξης προκειμένου το άτομο να αναλύσει, συζητήσει κάποιο θέμα υγείας ή αρρώστιας και με την καθοδήγηση του επαγγελματία να προχωρήσει στη λήψη αποφάσεων ή να αναλάβει δράση ώστε να αποφύγει την ασθένεια, να υιοθετήσει μια ωφέλιμη συμπεριφορά ή να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του

Χρήση ΜΜΕ

- Επίδραση των ΜΜΕ θετική ή αρνητική
- Κανάλια επικοινωνίας σε θέματα υγείας
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή απλών μηνυμάτων και πληροφοριών αγωγής υγείας
- Περιορισμένης αποτελεσματικότητας και βραχυπρόθεσμη ενώ προϋποθέτει προηγούμενη ευαισθητοποίηση
- Μεγάλο κόστος
- Κίνδυνος προβολής μιας επιβλαβούς συμπεριφοράς



CORONAVIRUS

**ACT LIKE
YOU'VE GOT IT**

ANYONE CAN SPREAD IT.



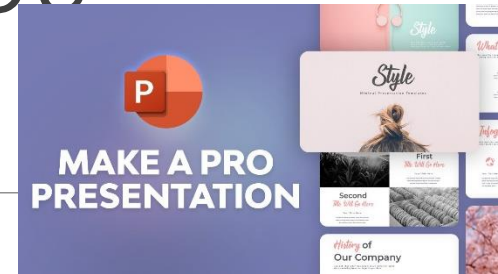


Χρήση οπτικοακουστικού υλικού

Μια από τις πλέον διαδεδομένες μεθόδους

Η προετοιμασία απαιτεί πόρους υλικούς και ανθρώπινους και πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια ώστε:

- ❖ Να χρησιμοποιείται κατανοητή γλώσσα
- ❖ Να δίνεται έμφαση στα καίρια σημεία
- ❖ Να χρησιμοποιούνται εικόνες ή άλλα οπτικά σχέδια που θα διευκολύνουν την κατανόηση του κειμένου και θα το κάνουν πιο ελκυστικό
- ❖ Το περιεχόμενο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους σκοπούς και τους στόχους για τους οποίους σχεδιάζεται το υλικό
- ❖ Να πραγματοποιείται δοκιμαστική εφαρμογή πριν τη μαζική χρήση
- ❖ Να αποφεύγονται εικόνες ή φράσεις που μπορεί να προσβάλλουν βασικές αξίες, ηρατιστικά σχόλια
- ❖ Να αξιοποιείται η γνώμη των ειδικών και του κοινού στην προετοιμασία
- ❖ Να αξιοποιούνται περισσότερα από ένα μέσα ταυτόχρονα



Εκπαιδευτική τηλεόραση και προγραμματισμένη εκμάθηση

- Η εκπαιδευτική τηλεόραση περιλαμβάνει τη δημιουργία και προβολή συγκεκριμένων εκπομπών είτε για ευαισθητοποίηση ή για την προβολή ολοκληρωμένων προγραμμάτων αγωγής υγείας
- Η προγραμματισμένη εκμάθηση αφορά σε πλήρες εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο παρακολουθεί ο συμμετέχων με το ρυθμό επιλογής του ηλεκτρονικά



Χρήσιμη μέθοδος που μοιάζει με τη ατομική διδασκαλία αλλά με λίγη αλληλεπίδραση με τον επαγγελματία υγείας



Πρώτες Βοήθειες
στην Κοινότητα

Μάθε να σώζεις με Z3H!



Εργασία με ομάδες

- ❑ Θεωρείται από τις πλέον αποτελεσματικές μεθόδους
- ❑ Προάγει την ενεργητική συμμετοχή του πληθυσμού στόχου
- ❑ Προωθείται το αίσθημα της υποστήριξης και της ενθάρρυνσης
- ❑ Επιτρέπει την ανταλλαγή γνώσεων, νέων ιδεών και δεξιοτήτων
- ❑ Μπορεί να πραγματοποιείται σε πλήθος χώρων

Βασικές οργανωτικές αρχές μιας ομάδας



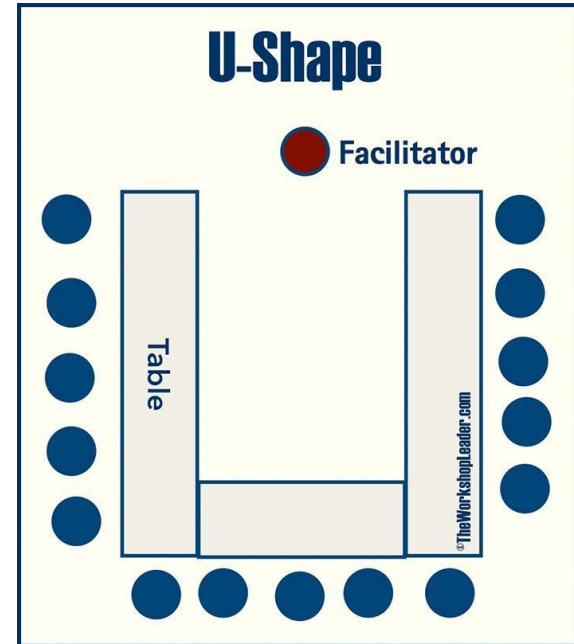
ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- Μέλη 8-15 άτομα
- Όλα τα μέλη να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις σχεδιαζόμενες εργασίες
- Χρόνος συναντήσεων 60-90'
- Προσεκτικός σχεδιασμός χρονοδιαγράμματος
- Προσεκτική επιλογή τόπου συναντήσεων
- Κυκλική τοποθέτηση καθισμάτων



ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ

- Συντονιστής της ομάδας με οργανωτικό και λειτουργικό ρόλο που θα απολαμβάνει την αποδοχή όλης της ομάδας
- Ενεργητική και τακτική συμμετοχή
- Σεβασμός και αποφυγή διενέξεων και ακατάλληλων συμπεριφορών
- Σεβασμός έναντι των κανόνων λειτουργίας της ομάδας



Τεχνικές ανάπτυξης ικανοτήτων

Θεωρείται από του πιο ευχάριστους και ελκυστικούς τρόπους απόκτησης γνώσης και νέων δεξιοτήτων καθώς συνδυάζει θεωρητική και πρακτική διδασκαλία

Απαιτείται **παράλληλη** στήριξη με τεχνικές που συμβάλλουν στην ενίσχυση ή τροποποίηση των απόψεών τους και τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να λάβουν αποφάσεις καθώς και τεχνικών που συμβάλλουν στην ιεράρχηση και αποσαφήνιση των αξιών των ατόμων όπως:

Παιχνίδια ρόλου

Χρήση ιεραρχικών λιστών

Ελεύθερη αντιπαράθεση επιχειρημάτων

Κλίμακες αξιών

Τεχνικές ανάπτυξης ικανοτήτων

Περιλαμβάνει 3 στάδια εφαρμογής:

- 1η φάση: Παρέχονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για την τεχνική που πρόκειται να διδαχθεί, καθώς και σχετικές οδηγίες σε θεωρητικό επίπεδο
- 2η φάση: Οι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση κάνουν πρακτική επίδειξη της τεχνικής που περιέγραψαν
- 3η φάση: Οι εκπαιδευόμενοι εκτελούν και αυτοί την τεχνική που διδάχθηκαν

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

Κάθε άτομο έχει την ευθύνη της συμπεριφοράς του συνεπώς μόνο αυτό μπορεί να την ελέγξει

Γιαυτό αναπτύσσονται τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να στην επιθυμητή βελτίωση ή τροποποίηση και αλλαγή της συμπεριφοράς του

Ακόμη και αν επιτευχθεί η αλλαγή στη συμπεριφορά **η διατήρησή της** για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι **δύσκολη**

Κάποιες βασικές αρχές μπορούν να βοηθήσουν σε αυτή:

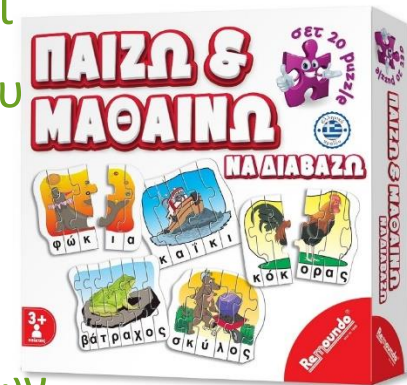
- Οι υγιεινές επιλογές να είναι εύκολες επιλογές
- Να υπάρχει κατανόηση των αναγκών και σεβασμός στις απόψεις και τις στάσεις των ατόμων
- Ο επαγγελματίας υγείας που προάγει την αλλαγή να αποτελεί ο ίδιος πρότυπο
- Να αποφεύγονται οι πιέσεις όταν τα άτομα αντιστέκονται στην αλλαγή
- Ο επαγγελματίας υγείας να έχει άριστη γνώση και εμπειρία επί του θέματος

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Τεχνικές αυτό-παρακολούθησης (self-monitoring)
- Αναγνώριση του κόστους, των ωφελειών και επιβραβεύσεων
- Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της προόδου
- Καθορισμός στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων

Ειδικά παιχνίδια και παρατήρηση

- Στα πλαίσια της αγωγής υγείας παρέχεται η δυνατότητα για την ανάπτυξη ενός πλήθους ειδικών εκπαιδευτικών παιχνιδιών, τα οποία βασίζονται στην ενεργητική συμμετοχή του πληθυσμού και επιτρέπουν την έκφραση συναισθημάτων και απόψεων που σχετίζονται με την υγεία
- Τέτοιου τύπου παιχνίδια είναι τα παιχνίδια ρόλων, οι δραματοποιημένες ιστορίες, η χρήση γνωστών επιτραπέζιων παιχνιδιών προσαρμοσμένων στις αρχές και τις επιδιώξεις της αγωγής υγείας και παιχνίδια λέξεων



Η παρατήρηση βασίζεται στο γεγονός, ότι τα ίδια τα άτομα μέσα από την παρατήρηση μπορούν να αναπτύξουν τις δικές τους υποθέσεις, τις οποίες και αργότερα μπορούν να ελέγξουν σε πρακτικό επίπεδο

Το ενδιαφέρον στην μέθοδο αυτή εστιάζεται κυρίως στην ίδια την γνωστική διαδικασία που συντελείται με την παρατήρηση και όχι στην γνώση που αποκομίζεται, **καθώς πιστεύεται ότι ο ίδιος ο προβληματισμός που γεννάται με την παρατήρηση στο άτομο είναι εξίσου σημαντικός με αυτήν.**

Η αξιοποίηση προτύπων

- Αξιοποιείται η επιρροή που ασκούν συγκεκριμένα άτομα στα οποία έχει αποδοθεί ο ρόλος των προτύπων προκειμένου να ενθαρρυνθεί η υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς
- Η χρήση των προτύπων βασίζεται στην θεωρία ότι τα άτομα συχνά όχι μόνο μιμούνται και ταυτίζονται με κάποια άτομα, αλλά ότι με την χρήση προτύπων επιτυγχάνεται η βασική διαδικασία της κοινωνικοποίησης του ατόμου



Η επικοινωνία στην αγωγή υγείας

Αποδοχή του κοινού από τους επαγγελματίες υγείας

Υποστήριξη αυτονομίας του κοινού

Επιλογή αμφίδρομης σχέσης και συνεργασίας

Ενίσχυση αυτοπεποίθησης του κοινού

Μορφές επικοινωνίας

❖ Αυταρχική μορφή

(ο επαγγελματίας υγείας ως ειδικός)

❖ Πατερναλιστική μορφή

(ο επαγγελματίας υγείας δρα προστατευτικά)

❖ Ανεκτική μορφή

(ενθάρρυνση του κοινού να συμμετέχει με μικρή παρέμβαση του επαγγελματία υγείας)

❖ Δημοκρατική μορφή

(αμφίδρομη σχέση μεταξύ επαγγελματία και κοινού)

Τρόποι επικοινωνίας στην αγωγή υγείας

- Υποστήριξη
- Εποικοδομητικός διάλογος –συζήτηση
- Συμβουλευτική
- Διδασκαλία
- Καθοδήγηση

Εμπόδια στην επικοινωνία

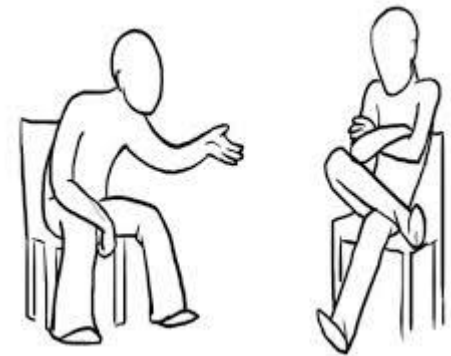
- ❑ Κοινωνικές/ πολιτισμικές διαφορές
- ❑ Μειωμένη αποδοχή και ανταπόκριση του κοινού
- ❑ Αρνητική στάση προς τον επαγγελματία υγείας
- ❑ Ανεπάρκεια του επαγγελματία υγείας
- ❑ Περιορισμένη δυνατότητα απομνημόνευσης
- ❑ Παροχή αντιφατικών μηνυμάτων

Αξιοποίηση τεχνικών επικοινωνίας

- Χρήση απλών και κατανοητών εννοιών
- Ομιλία αργή, καθαρή και ήρεμη
- Επανάληψη δυσνόητων λέξεων
- Επικέντρωση σε ένα θέμα κάθε φορά
- Χρήση υποστηρικτικών μέσων

Μη λεκτική επικοινωνία

- ❖ Γλώσσα του σώματος
- ❖ Εκφράσεις προσώπου
- ❖ Απόσταση στο χώρο
- ❖ Άγγιγμα
- ❖ Εξωτερική εμφάνιση



Διαμόρφωση και αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς στα πλαίσια της αγωγής υγείας

Για την υιοθέτηση μιας υγιεινής συμπεριφοράς, είναι απαραίτητη η αλλαγή της στάσης του ατόμου

Αποτελεί μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και είναι από τους πιο δύσκολους στόχους της αγωγής υγείας καθώς απαιτεί την ανατροπή εμπεδωμένων απόψεων και συνηθειών

«Στάση είναι μια διανοητική κατάσταση του ατόμου που τείνει να ενεργήσει, να ανταποκριθεί ή να αντιδράσει θετικά ή αρνητικά σε σχέση με συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση. Με αυτή σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα τα επενδυμένα συναισθήματα, ενδιαφέροντα, συμφέροντα συμπάθειες, επιδράσεις και επιθυμίες του ατόμου»

Τρεις διαστάσεις των στάσεων

□ Γνωστική διάσταση

Οι γνωστικές λειτουργίες που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη νοημοσύνη. Περιλαμβάνει την αντίληψη και την κατηγοριοποίηση ως ενιαία όμοια αντικείμενα και αφηρημένες έννοιες, καθώς και την προφορική δήλωση τους

□ Συναισθηματική διάσταση

Η κάθε στάση ενδέχεται να διεγείρει θετικά, ουδέτερα ή αρνητικά συναισθήματα. Περιλαμβάνει αντιδράσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος και προφορικές δηλώσεις της συναισθηματικής κατάστασης

□ Διάσταση της συμπεριφοράς

Βασίζεται στα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα και στην επιθυμία ή αποφυγή επαφής. Οι κοινωνικοί κανόνες πρέπουσας συμπεριφοράς επηρεάζουν άμεσα και καθοριστικά τη συμπεριφορά του ατόμου

Αλλαγή στάσεων

- ❖ Τα πρώτα χρόνια ζωής η διαμόρφωση των στάσεων ενός παιδιού γίνεται μέσω της οικογένειας
- ❖ Στο σχολείο οι στάσεις της κοινωνίας μεταφέρονται μέσω των δασκάλων
- ❖ Στην εφηβεία οι συνομήλικοι παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων
- ❖ Σε μεγαλύτερες ηλικίες υπεισέρχεται και η επίδραση της κοινότητας και της ευρύτερης κοινωνίας
- ❖ Τα ΜΜΕ παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο

Συνεπώς για να επιτευχθούν ο σκοπός και οι επί μέρους στόχοι που θέτει η αγωγή υγείας απαιτούνται

- **Τεχνικές επικοινωνίας** οι οποίες αξιοποιούνται κυρίως για τους στόχους της ευαισθητοποίησης και της παροχής γνώσεων
- **Εκπαιδευτικές τεχνικές** οι οποίες χρησιμοποιούνται για τους πιο σύνθετους και δύσκολους στόχους της αγωγής υγείας, όπως η αλλαγή στάσεων, συμπεριφοράς και η λήψη αποφάσεων

YOU ARE WHAT YOU EAT



Junk Food



Healthy Food