

Προαγωγή Υγείας Και Προληπτική Νοσηλευτική

Υπεύθυνη καθηγήτρια μαθήματος:

Μαριάννα Δρακοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια

Διδάσκοντες:

Γ. Γερογιάννη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Μ. Δρακοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια

Α. Μαντούδη, Επίκουρη Καθηγήτρια

Ακαδημαϊκό Έτος 2024- 25

A/α	Ημερομηνία	Τίτλος μαθήματος	Διδάσκων καθηγητής
1	04/10/2024	Εισαγωγικό μάθημα Βασικές έννοιες Πρόληψη	Μαριάννα Δρακοπούλου
2	11/10/2024	Υγεία	Μαριάννα Δρακοπούλου
3	18/10/2024	Εισαγωγή στις Αρχές της Προαγωγής Υγείας	Μαριάννα Δρακοπούλου
4	25/10/2024	Η Διαδικασία Σχεδιασμού και Εφαρμογή Δραστηριοτήτων Προαγωγής της Υγείας	Μαριάννα Δρακοπούλου
5	01/11/2024	Υγεία και Συμπεριφορά (α)	Μαριάννα Δρακοπούλου
6	08/11/24	Υγεία και Συμπεριφορά (β)	Μαριάννα Δρακοπούλου
7	15/12/24	Προγράμματα Προαγωγής Υγείας στην Ελλάδα και διεθνώς Προσέγγιση των τοποθεσιών «The settings Approach»	Γεωργία Γερογιάννη
8	22/11/2024	Η Αγωγή Υγείας	Αλεξάνδρα Μαντούδη
9	29/11/2024	Η Αγωγή Υγείας	Αλεξάνδρα Μαντούδη
10	06/12/2024	Η επίδραση των κοινωνικών παραγόντων στην Υγεία και η αντιμετώπιση ανισοτήτων	Μαριάννα Δρακοπούλου
11	13/12/2024	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και Προαγωγή Υγείας. Η Υγεία στον Κόσμο την Ευρώπη και την Ελλάδα	Αλεξάνδρα Μαντούδη
12	20/12/2024	Η Ανάπτυξη Στρατηγικών Προαγωγής Υγείας στον 21 ^ο Αιώνα	Μαριάννα Δρακοπούλου
13	10/01/2025	Προσυμπτωματικός Έλεγχος. Κατευθυντήριες οδηγίες για τη δευτερογενή πρόληψη του καρκίνου - ο ρόλος του νοσηλευτή	Μαριάννα Δρακοπούλου
14	17/01/2025	ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ	Μαριάννα Δρακοπούλου

Θεωρητικό υπόβαθρο

- Υγεία
- Δημόσια Υγεία
- Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς
- Φροντίδα υγείας
- Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
- Προληπτική Ιατρική και Ιστορική Αναδρομή
- Πρόληψη
- Προαγωγή Υγείας και Πρόληψη Νόσου
(Promotion and Disease Prevention) *ANA Position Statement*
- Αγωγή Υγείας
- Προληπτική Νοσηλευτική

ΥΓΕΙΑ



... Η κατάσταση της απόλυτης
φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής
ευεξίας και όχι αποκλειστικά η
απουσία νόσου ή αναπηρίας .

(WHO, 2001, p.1)

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Επιστήμη και τέχνη με στόχους

- την επιμήκυνση της ζωής,
- την προαγωγή της φυσικής υγείας και
- την αποδοτικότητα του ανθρώπου

μέσα από την οργανωμένη προσπάθεια της κοινωνίας.

(Winslow ,1923)

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Επιστήμη και τέχνη

- της πρόληψης της νόσου,
- της προαγωγής της Υγείας και
- της επιμήκυνσης της ζωής

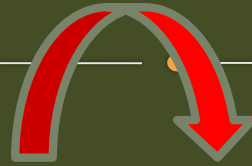
μέσα από την οργανωμένη προσπάθεια της
κοινωνίας.

(1987)

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Συλλογική δράση
για διαρκή ανάπτυξη
της υγείας του πληθυσμού.

Κοινό σημείο των ορισμών για τη
ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ:



Η Συλλογική Δράση

Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς

(Alonzo , 1993)

1. Πρόληψη
της νόσου ,
του τραυματισμού και
της αναπηρίας .
2. Ανίχνευση νόσων σε προσυμπτωματικό στάδιο.
3. Αγωγή υγείας.
4. Προστασία της υγείας.



Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς

(Alonzo , 1993)

1. Πρόληψη της νόσου , του τραυματισμού και της αναπηρίας:

Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής με :

- φυσική άσκηση
- σωστή διατροφή,
- διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους,
- αποφυγή καπνίσματος , χρήσης αλκοόλ ή άλλων τοξικών ουσιών
- αποφυγή επικίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών,
- τήρηση μέτρων οδικής ασφάλειας,
- μέτρα πρόληψης ατυχημάτων οικιακού τύπου,
- υγεία στόματος και οδόντων.



Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς (Alonzo , 1993)

2. Ανίχνευση νόσων

σε προσυμπτωματικό στάδιο :

- συμμετοχή σε προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου,
- τακτικός έλεγχος αρτηριακής πίεσης.



Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς

(Alonzo , 1993)

3. Αγωγή υγείας.

Ενθάρρυνση των ατόμων :

- να υιοθετήσουν τις αντίστοιχες συμπεριφορές

&

- να αποφεύγουν επιβλαβείς για την υγεία συνήθειες.



Διαστάσεις Υγιεινής Συμπεριφοράς

(Alonzo , 1993)

4. Προστασία της υγείας :
Παρεμβάσεις της Πολιτείας
προκειμένου το περιβάλλον να διατηρηθεί φιλικό
προς την υγεία του ατόμου:

- μέτρα για συστήματα μεταφορών,
- διαθεσιμότητα τροφής και νερού,
- κοινωνικές και πολιτικές δομές που προστατεύουν τη Δημόσια Υγεία.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Συμπεριφορές που δίνουν στο άτομο την ευκαιρία να εντοπίσει προβλήματα υγείας
(π.χ. περιοδικός ιατρικός έλεγχος)

≠

Συμπεριφορές που εξασφαλίζουν τη βελτίωσή της υγείας
(π.χ. αναγκαιότητα διατήρησης φυσιολογικού βάρους σώματος) .

Φροντίδα Υγείας

- ✓ πρόληψη,
- ✓ θεραπεία και
- ✓ διαχείριση της νόσου, αρρώστειας, ασθένειας
- ✓ διασφάλιση της υγείας δια των υπηρεσιών που προσφέρονται από τις ιατρικές, οδοντιατρικές, νοσηλευτικές και άλλες σχετικές υπηρεσίες.



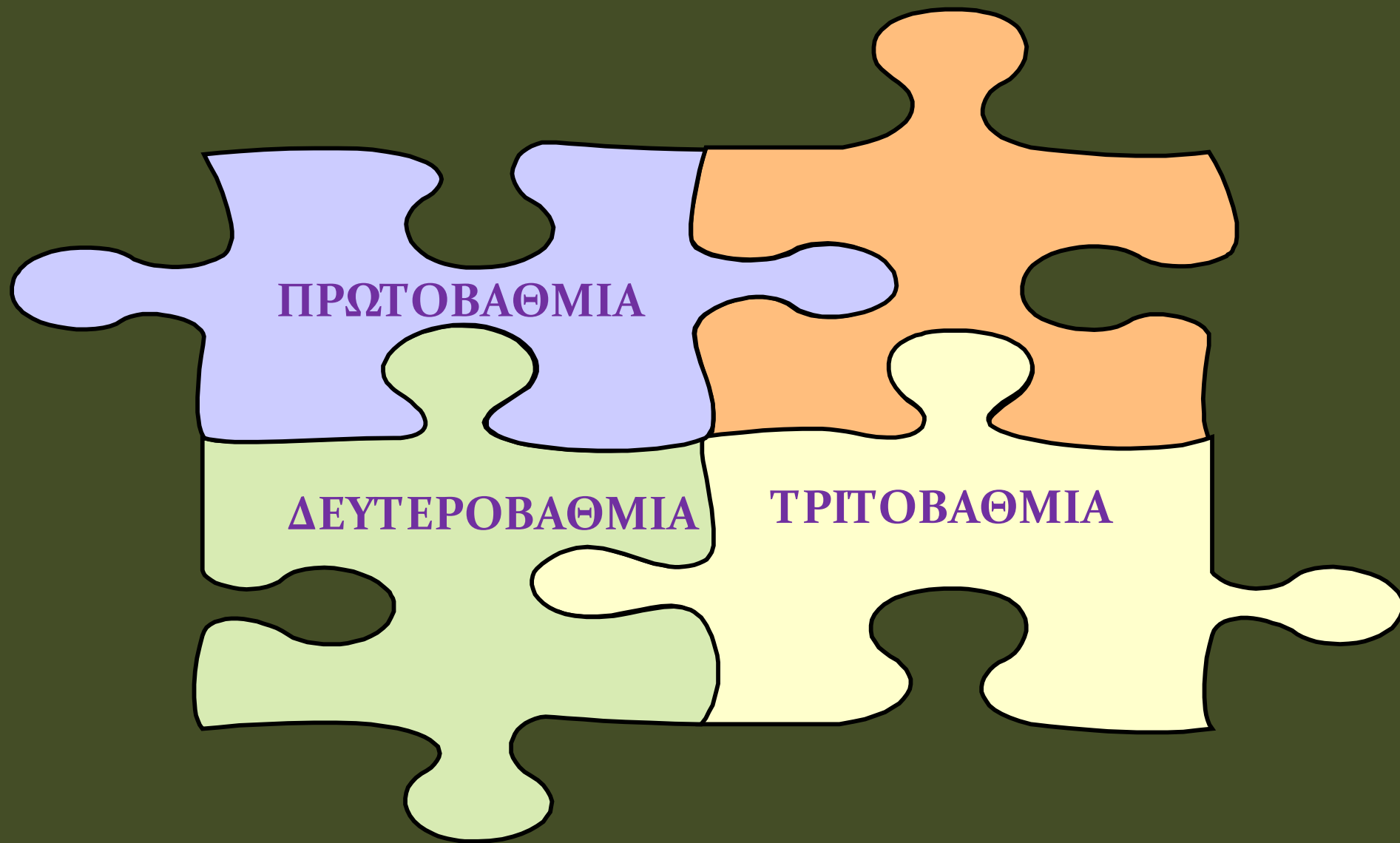
Φροντίδα Υγείας

περιλαμβάνει στη φάρετρα της
αγαθά & υπηρεσίες,
που έχουν σχεδιαστεί
για την προαγωγή της υγείας, συμπεριλαμβανομένων:

- προληπτικών,
- θεραπευτικών και
- ανακουφιστικών παρεμβάσεων,

ανεξαρτήτως αν απευθύνονται
σε μεμονωμένα άτομα
ή το σύνολο του πληθυσμού.

Φροντίδα Υγείας



Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

η βασική φροντίδα υγείας βασισμένη σε:

- **πρακτικές, μεθόδους** επιστημονικά τεκμηριωμένες και κοινωνικά αποδεκτές και
- **τεχνολογία**, προσιτή σε όλα τα άτομα και τις οικογένειες στην κοινότητα.

Όροι Κλειδιά:



Αυτοδυναμία & Αυτοπροσδιορισμός



Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας

- Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι
 - του συστήματος υγείας μίας χώρας και
 - της συνολικής κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης της κοινότητας
- Είναι το πρώτο επίπεδο επαφής των ατόμων, της οικογένειας και της κοινότητας με το εθνικό σύστημα υγείας, το οποίο φέρνει τη φροντίδα υγείας όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον τόπο, όπου ο πληθυσμός ζει και εργάζεται, και αποτελεί το πρώτο στοιχείο μιας συνεχούς διαδικασίας για τη φροντίδα υγείας.

Παραδοσιακή- Συμβατική
Φροντίδας Υγείας

Πρωτοβάθμια
Φροντίδα Υγείας

≠

(Ιατροκεντρικός χαρακτήρας)

(Ανθρωποκεντρικός
χαρακτήρας)

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Επιστημονικός κλάδος που έχει ως κύριο στόχο την **προφύλαξη** του ανθρώπου από τις νόσους και τις σωματικές βλάβες

με διευρυμένο πεδίο δράσης σχετικά με

- την σωστή διαχείριση της τεχνικής προόδου,
- τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και
- την καταπολέμηση κάθε είδους νοσηρών παραγόντων.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ -ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η θρησκευτική διάσταση υπαγόρευε τύπους συμπεριφοράς που εμπεριείχαν την πρόληψη των ασθενειών . Ενδεικτικά μέτρα πρόληψης:

- η νηστεία ,
- η αποτέφρωση των ενδυμάτων και των πτωμάτων σε περιόδους επιδημιών,
- ο ενταφιασμός των νεκρών σε συγκεκριμένους χώρους,
- η αποφυγή κατανάλωσης ωμών τροφών

****** Στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη έλαβαν και νομικό χαρακτήρα .

Στην αρχαία Κίνα,,

- σύμφωνα με τη διδασκαλία ιατρών : το να θεραπεύει κανείς έναν ασθενή μοιάζει με το να αρχίζει να σκάβει ένα πηγάδι αφού έχει ήδη διψάσει.
- δόθηκε έμφαση στην πρόληψη : υπήρχε υποχρέωση καταβολής αμοιβής στον ιατρό μόνο ενόσο ο παρακολουθούμενος ήταν υγιής και η αμοιβή έπαυε σε περιόδους ασθένειας.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Ιπποκράτης :
 - «κάλλιον το προλαμβάνειν»
 - σημαντικό το περιβάλλον στη γένεση και τη διασπορά των νόσων
 - οι συνθήκες διαβίωσης και διατροφής είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο υγείας .

(«Περί αέρων, υδάτων , τόπων»)

- Γαληνός (γιατρός από την Πέργαμο, 2ος μΧ αιώνας):

η Υγεία του ανθρώπου είναι υπόθεση που δεν αφορά μόνο σε ατομική προσπάθεια , αλλά και σε παρεμβάσεις του κοινωνικού συνόλου .

(«Υγιεινή»)

- E. Jenner (1796 μΧ)

ανακάλυψε και εφάρμοσε το εμβόλιο του δαμαλισμού

ΠΡΟΛΗΨΗ

λήψη και εφαρμογή μέτρων

που αναφέρονται

- ✓ στην **παρεμπόδιση της εμφάνισης νόσου**, (όπως συμβαίνει με τη μείωση των παραγόντων κινδύνου),
- ✓ στην **αναστολή της εξέλιξής της** και
- ✓ την **μείωση των συνεπειών της**, από τη στιγμή που έχει εμφανιστεί.

«Πρόληψη Νόσου»

δράση που προέρχεται από τον τομέα της υγείας και αναφέρεται σε άτομα και πληθυσμούς που εκτίθενται σε σαφώς προσδιορισμένους παράγοντες κινδύνου που απορρέουν από συγκεκριμένες συμπεριφορές.

Ενίοτε **συμπληρωματικός όρος** με την Προαγωγή Υγείας: Συχνή αλληλοεπικάλυψη περιεχομένου και στρατηγικών.



Προαγωγή Υγείας



Πρόληψη Νόσου

Prevention Strategies Στρατηγικές Πρόληψης

- Η φυσική ιστορία μιας νόσου ταξινομείται σε πέντε στάδια:
 - underlying, υποκείμενο,
 - susceptible, ευαίσθητο,
 - subclinical, υποκλινικό,
 - clinical, κλινικό και
 - recovery/disability/death
ανάρρωση/αναπηρία/θάνατος.
 - Τα αντίστοιχα προληπτικά μέτρα υγείας έχουν ομαδοποιηθεί σε παρόμοια στάδια για να στοχεύουν στην πρόληψη αυτών των σταδίων μιας νόσου. Αυτά τα προληπτικά στάδια είναι:
 - η πρωταρχική πρόληψη,
 - η πρωτογενής πρόληψη,
 - η δευτερογενής πρόληψη
 - η τριτογενής πρόληψη και
 - τεταρτογενής πρόληψη
- Σε συνδυασμό, αυτές οι στρατηγικές όχι μόνο στοχεύουν στην πρόληψη της εμφάνισης της νόσου μέσω της μείωσης του κινδύνου, αλλά και των επιπλοκών της εκδηλωμένης νόσου.

Five Levels of Prevention Care

Primordial
Prevention
Care

Preventive
Primary Care

Preventive
Secondary
Care

Preventive
Tertiary Care

Preventive
Quaternary
Care

Level of prevention	Definitions	Mode of Intervention
Primordial Prevention	Prevention of emergence or development of risk factors.	Health education Health Promotion
Primary Prevention	Prevention of disease when risk factor is present	Lifestyle modification Immunization
Secondary Prevention	Prevention of complication of disease from occurring	Early diagnosis Prompt, optimized and sustained care
Tertiary Prevention	Prevention of disability or death	Rehabilitation Disability prevention
Quaternary Prevention	Prevention of over diagnosis and treatment	Rehabilitation Disability prevention

Primordial Prevention Πρωταρχική Πρόληψη

- Το 1978, περιγράφηκε η πιο πρόσφατη προσθήκη στις προληπτικές στρατηγικές, η Πρωταρχική Πρόληψη. Συνίσταται στη μείωση των παραγόντων κινδύνου που στοχεύει σε έναν ολόκληρο πληθυσμό μέσω της εστίασης στις κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Τέτοια μέτρα συνήθως προωθούνται μέσω των νόμων και της εθνικής πολιτικής.
- Επειδή η πρωταρχική πρόληψη είναι η πρώιμη μέθοδος πρόληψης, συχνά στοχεύει στα παιδιά να μειώσουν όσο το δυνατόν περισσότερο την έκθεση σε κίνδυνο.
- Η πρωταρχική πρόληψη στοχεύει στο υποκείμενο στάδιο της φυσικής νόσου στοχεύοντας τις υποκείμενες κοινωνικές συνθήκες που προάγουν την εμφάνιση της νόσου.

Μερικά παραδείγματα στρατηγικών Πρωταρχικής Πρόληψης που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι:

- Κυβερνητική πολιτική:
 - Αύξηση των φόρων στα τσιγάρα.
 - Μείωση της διαφήμισης του καπνού.
 - Απαγόρευση των κινητών στα σχολεία.
- Δομημένο περιβάλλον:
 - βελτίωση της πρόσβασης σε μια αστική γειτονιά σε ασφαλή πεζοδρόμια για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας. Αυτό, με τη σειρά του, μειώνει τους παράγοντες κινδύνου για παχυσαρκία, καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2 κ.λπ.
 - πρόσβαση σε καταστήματα με επιλογές υγιεινής διατροφής

Primary Prevention Πρωτογενής Πρόληψη

- Η πρωτογενής πρόληψη αποτελείται από μέτρα που στοχεύουν σε έναν ευαίσθητο πληθυσμό ή άτομο.
- Ο σκοπός της πρωτογενούς πρόληψης είναι να αποτρέψει την εμφάνιση μιας νόσου.
- Έτσι, ο πληθυσμός στόχος της είναι υγιή άτομα.
- Καθιερώνει συνήθως δραστηριότητες που περιορίζουν την έκθεση σε παράγοντες κινδύνου ή αυξάνουν την ανοσία των ατόμων που διατρέχουν κίνδυνο για να αποτρέψουν την εξέλιξη μιας νόσου σε ένα ευαίσθητο άτομο σε υποκλινική νόσο.

Μερικά παραδείγματα στρατηγικών Πρωτογενούς Πρόληψης που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι:

- Εμβολιασμοί
- Προγράμματα διακοπής του καπνίσματος
- Προγράμματα ανταλλαγής βελόνων
- Προγράμματα συμπλήρωσης μικροθρεπτικών συστατικών

Secondary Prevention Δευτερογενής Πρόληψη

Η δευτερογενής πρόληψη δίνει έμφαση στην έγκαιρη ανίχνευση της νόσου και στόχος της είναι άτομα με υγιή εμφάνιση με υποκλινικές μορφές της νόσου αφού έχουν ξεκινήσει οι παθογενετικοί μηχανισμοί της νόσου.

Η υποκλινική νόσος αποτελείται από παθολογικές αλλαγές αλλά όχι εμφανή συμπτώματα που μπορούν να διαγνωστούν κατά την επίσκεψη σε γιατρό. Η δευτερογενής πρόληψη εμφανίζεται συχνά με τη μορφή προληπτικών εξετάσεων. Για παράδειγμα, το τεστ Παπανικολάου (Παπ) είναι μια μορφή δευτερογενούς πρόληψης που στοχεύει στη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας στην υποκλινική του κατάσταση πριν από την εξέλιξη, με στόχο:

- ✓ την διάγνωση πριν την κλινική εκδήλωση της νόσου ή
- ✓ τη διάγνωση σε πρώιμο στάδιο

προκειμένου

- ✓ να ανασταλούν ή να αναστραφούν οι παθογενετικοί μηχανισμοί,
- ✓ να ανασταλεί η κλινική εκδήλωση της νόσου ή
- ✓ να ελεγχθεί πλήρως πριν την εμφάνιση μη αναστρέψιμων βλαβών.

****Προσυμπτωματικός Έλεγχος = Δευτερογενής Πρόληψη**

Μερικά παραδείγματα στρατηγικών Δευτερογενούς Πρόληψης που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι:

- Τεστ Παπανικολάου (Παπ) για έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του τραχήλου της μήτρας
- Μαστογραφία για έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του μαστού
- Κολονοσκόπηση για έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του παχέος εντέρου
- Έλεγχος αρτηριακής πίεσης

Tertiary Prevention Τριτογενής Πρόληψη

- Η τριτογενής πρόληψη στοχεύει τόσο στο κλινικό όσο και στο στάδιο έκβασης μιας νόσου.
- Εφαρμόζεται σε συμπτωματικούς ασθενείς και στοχεύει:
 - στη μείωση της βαρύτητας της νόσου, τον έλεγχο της εξέλιξής της καθώς και τυχόν σχετικών επακόλουθων.
 - τη θεραπεία της
- Ενώ η δευτερογενής πρόληψη επιδιώκει να αποτρέψει την εμφάνιση της ασθένειας, η τριτογενής πρόληψη στοχεύει στη μείωση των επιπτώσεων της νόσου μόλις εγκατασταθεί σε ένα άτομο.

Συμπεριλαμβάνει

- ✓ την αποκατάσταση της αναπηρίας ή άλλης μη αναστρέψιμης βλάβης και
- ✓ την επανένταξη των ασθενών στην ενεργό κοινωνική ζωή.

Μερικά παραδείγματα στρατηγικών Τριτογενούς Πρόληψης που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι:

- Εργασιακή και φυσικοθεραπεία σε εγκαυματίες
- Καρδιακή αποκατάσταση σε ασθενείς μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Φροντίδα διαβητικού ποδιού

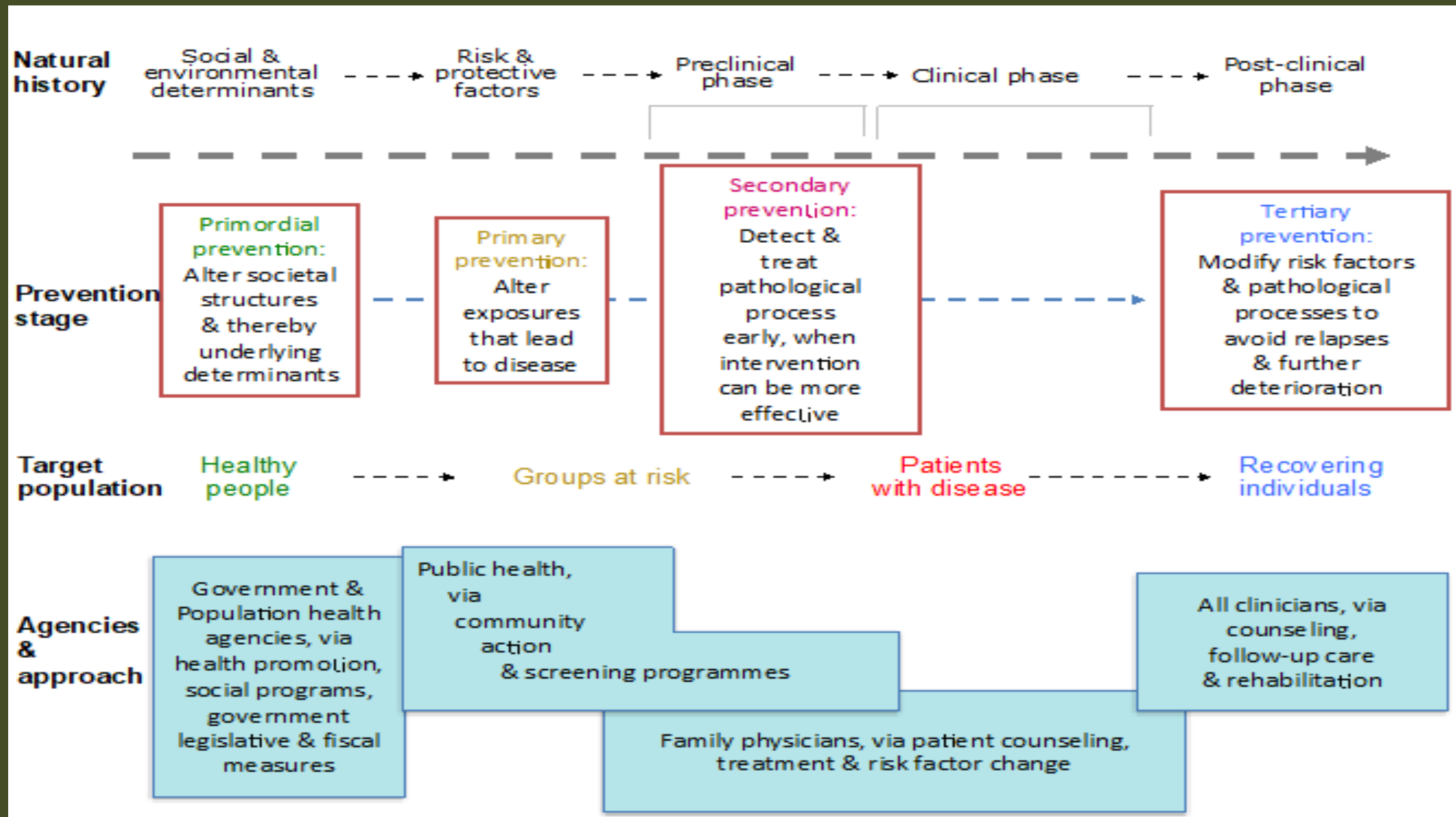
Quaternary Prevention Τεταρτογενής Πρόληψη

- Σύμφωνα με το Wonca International Dictionary for General/Family Practice, τεταρτοταγής πρόληψη είναι:
- «η ενέργεια που λαμβάνεται για τον εντοπισμό ασθενών που διατρέχουν κίνδυνο υπεριατροποίησης, για την προστασία τους από νέα ιατρική εισβολή και για να τους προτείνονται παρεμβάσεις, οι οποίες είναι ηθικά αποδεκτές».
- «μια ενέργεια που λαμβάνεται για την προστασία ατόμων (άτομα/ασθενείς) από ιατρικές παρεμβάσεις που είναι πιθανό να προκαλέσουν περισσότερο κακό παρά καλό».

Μερικά παραδείγματα στρατηγικών Τεταρτογενούς Πρόληψης που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι:

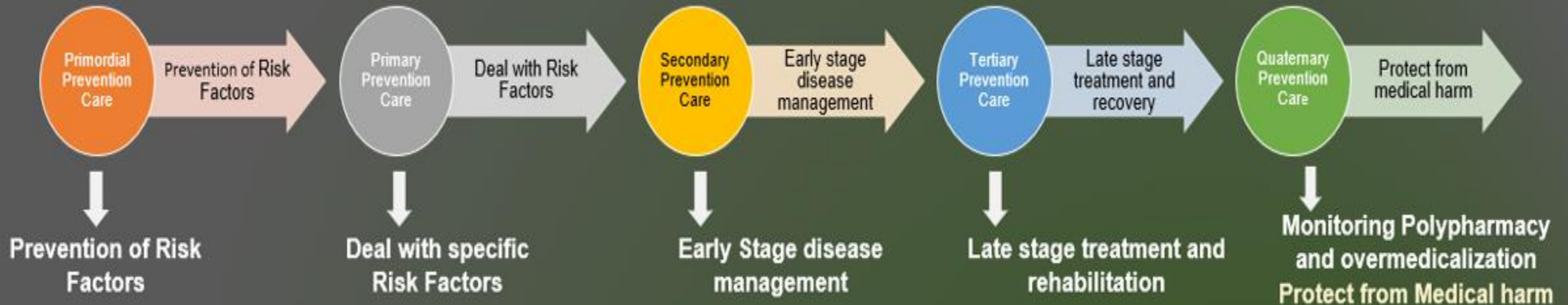
Οι ακόλουθες καταστάσεις είναι επιρρεπείς σε υπερβολική θεραπεία:

- Ακτινολογικά περιστατικά
- Η χρήση αντιαρρυθμικών φαρμάκων μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου που μείωσαν τις αρρυθμίες αλλά αύξησαν τη θνησιμότητα
- Η χρήση θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης οδήγησε σε αυξημένο αριθμό περιπτώσεων καρκίνου του μαστού, εγκεφαλικού επεισοδίου και θρομβοεμβολικών επεισοδίων. Ήταν επίσης μια αποτυχία στη μείωση της καρδιαγγειακής θνησιμότητας.
- Ιατρικά ανεξήγητα συμπτώματα
- Λειτουργικές διαταραχές
- Σύνδρομο σωματικής δυσφορίας



SELECT THE LEVEL OF CARE YOU NEED

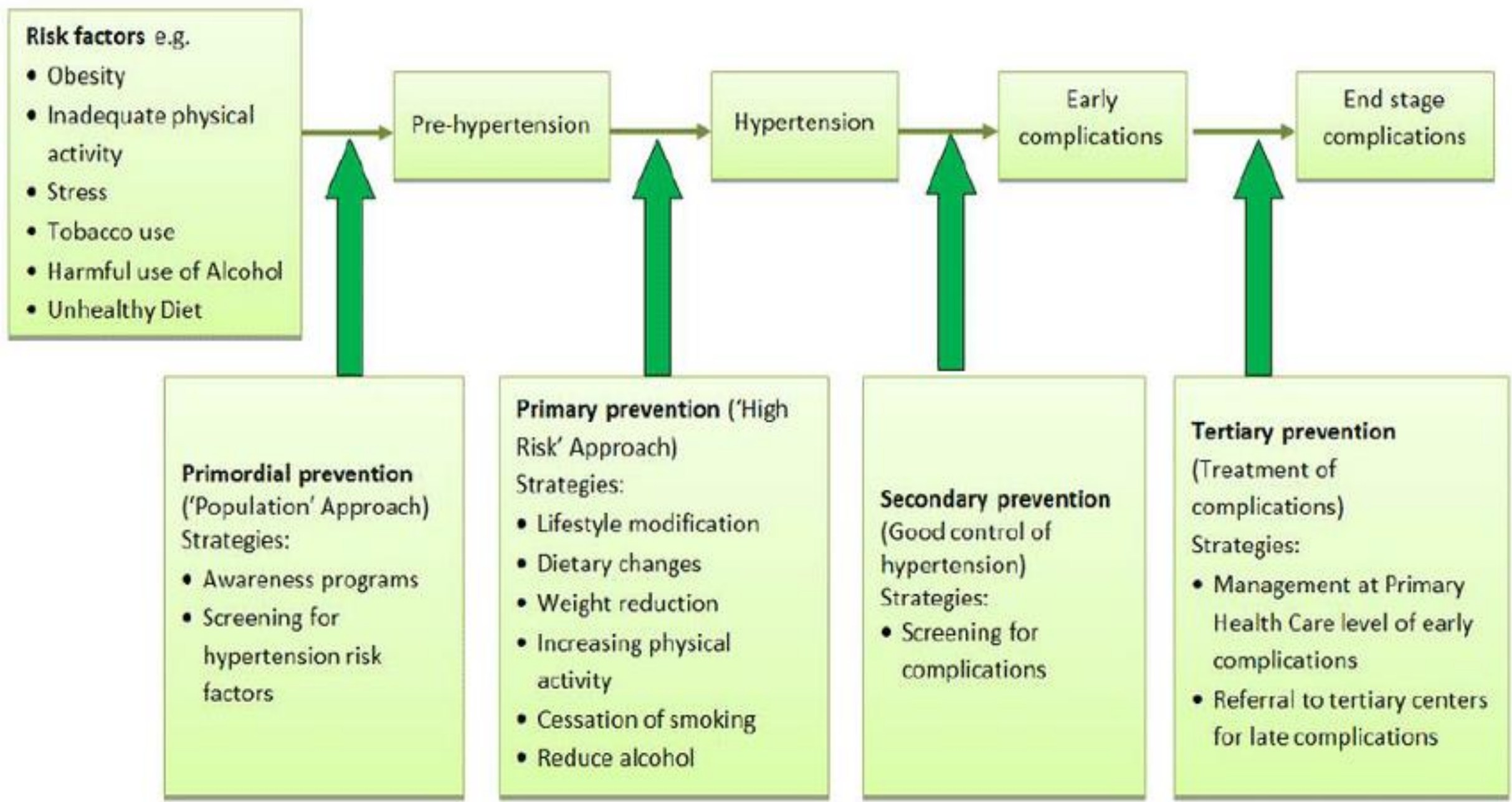
PROACTIFF DIGITAL HEALTH: PREVENTIVE CARE PLATFORM (IMPLEMENTATION)



PROACTIFF DIGITAL HEALTH: PREVENTIVE CARE PLATFORM (IMPLEMENTATION)

INDIVIDUAL HEALTH

PUBLIC HEALTH



Quinary prevention



Primary prevention

Secondary prevention

Tertiary
prevention

Primordial prevention

Quaternary prevention

Risk factor absent

Risk factor
present

Early disease

Complications

Disease progress





Key To Remember

Primary = Prevention

Secondary = Screening

Tertiary = Treatment

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα , να ελέγξουν και να βελτιώσουν την υγεία τους .

(ΠΟΥ, Χάρτης της Οττάβα,1998)

**** Η ενημερωμένη συμμετοχή είναι απαραίτητη , τόσο σε επίπεδο ατόμου , όσο και σε επίπεδο κοινότητας**

Αγωγή 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.
1. 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

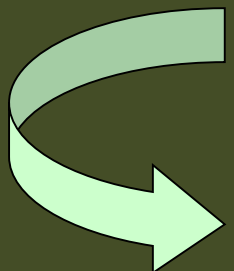
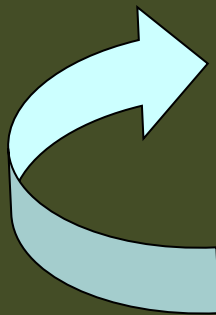
Mackintosh, (1996),
Naidoo and Wills, (2000)

Σχέση Προαγωγής και Αγωγής Υγείας

Η Προαγωγής της Υγείας

- ✓ αποτελεί μία ενδιάμεση στρατηγική μεταξύ
 - του ατόμου και
 - του περιβάλλοντός του,
 - ✓ προσπαθεί να συνθέσει
 - τις προσωπικές επιλογές και
 - την κοινωνική ευθύνη για την Υγεία,
 - ✓ όλες οι δραστηριότητες για την Προαγωγή της Υγείας αναφέρονται
 - σε Αγωγή Υγείας,
 - μέτρα πρόληψης της νόσου και
 - προστασίας της υγείας
- ως επικαλυπτόμενοι τομείς δράσης.

**ΠΡΟΑΓΩΓΗ
ΥΓΕΙΑΣ**



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Ανθρώπινη βιολογία

Πολιτικές υγείας – πρόληψη

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

ανθρώπινη συμπεριφορά

ΠΡΟΛΗΨΗ

Περιοδικός προληπτικός έλεγχος

Εμβολιασμός- ανοσοποίηση

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Φορολογική πολιτική

Έλεγχος ρύπανσης

Ασφάλεια στην εργασία

Κοινωνική πρόνοια

- Η Προαγωγή Υγείας έχει ευρύτερο πεδίο δραστηριότητας σε σχέση με την Αγωγή Υγείας
- Ο τελικός στόχος της Προαγωγής Υγείας είναι πιο γενικός.
- Η Προαγωγή Υγείας χρησιμοποιεί την Αγωγή Υγείας ως εργαλείο για να τον επιτύχει.

ο σχεδιασμός των προγραμμάτων προαγωγής υγείας εμπεριέχει

- Παρεμβατικό &
- Ενημερωτικό χαρακτήρα .

Προαγωγή Υγείας και Πρόληψη Νόσου (Promotion and Disease Prevention)

ANA Position Statement

Η **νοσηλευτική** πρέπει να επεκτείνει τις προσπάθειές της για το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων που υποστηρίζουν:

- την προαγωγή της υγείας και
- την πρόληψη νόσου / ασθένειας και αναπηρίας.

Η πρόληψη της νόσου και η καλή υγεία περιλαμβάνουν πολύπλοκες, πολυδιάστατες δραστηριότητες που εστιάζονται:

- όχι μόνο στο άτομο,
- αλλά και σε οικογένειες,
- ομάδες και
- πληθυσμούς.

Προαγωγή Υγείας και Πρόληψη Νόσου (Promotion and Disease Prevention)

ANA Position Statement

Οι προσεγγίσεις για την πρόληψη πρέπει να:

- είναι ολοκληρωμένες,
- να περιλαμβάνουν πρωταρχικά, πρωτογενή, δευτερογενή, τριτογενή και τεταρτογενή επίπεδα πρόληψης και
- να εμπλέκουν τους αποδέκτες στη διαμόρφωσή τους.

Οι στρατηγικές πρόληψης είναι πιθανότερο να υιοθετηθούν από πολίτες που συμμετέχουν στην επιρροή και την ανάπτυξη τέτοιων στρατηγικών.

<https://www.nursingworld.org/practice-policy/nursing-excellence/official-position-statements/id/promotion-and-disease-prevention>

Προαγωγή Υγείας - απαραίτητη στη νοσηλευτική

Health promotion – essential in nursing

The international code of ethics for nurses was first adopted by the International Council of Nurses (ICN) in 1953. It has been revised several times and the latest revision was completed in 2012.

Nurses have four fundamental responsibilities:

- to promote health
- to prevent illness
- to restore health and
- to alleviate suffering.



Οι νοσηλευτές έχουν 4 θεμελιώδεις ευθύνες:

- Προαγωγή της υγείας
- Πρόληψη της αρρώστειας
- Αποκατάσταση της υγείας
- Ανακούφιση από τον πόνο

Άρθρο Σύνταξης Προληπτική Νοσηλευτική Παπαδαντωνάκη Ασπασία

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Η πρόληψη των νόσων είναι παγκόσμια παραδεκτή ως θετική και ιδανική προσέγγιση στο πρόβλημα υγείας των πολιτών.¹

Η πρόληψη, όπως τοποθετήθηκε στην Alma-Ata από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) για πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, είναι ένα μέσο επίτευξης του στόχου υγεία για όλους το έτος 2000.²

Η πρόληψη εξαρτάται από το επίπεδο της γνώσης που μπορεί να αποκτηθεί με τη μελέτη, την παρατήρηση, την εμπειρία, τη δοκιμή και το σφάλμα, καθώς και με την έρευνα.³

Σήμερα έχουμε περισσότερη γνώση για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, αλλά δυστυχώς έχουν προστεθεί και νέα προβλήματα, τα περισσότερα των οποίων προκαλεί ο ίδιος ο άνθρωπος, όπως π.χ. η ατμοσφαιρική ρύπανση, που αφορά τον αέρα, το νερό, την τροφή κ.λπ., και τα περισσότερα από αυτά τα προβλήματα συχνά δεν αντιμετωπίζονται για οικονομικούς λόγους.

Είναι παγκόσμια παραδεκτό ότι η εκπαίδευση αποτελεί την πρώτη επιλογή για την πρόληψη της αρρώστιας και της αναπηρίας καθώς και την προαγωγή της υγείας. Τα πορίσματα πολλών ερευνητικών προγραμμάτων αποδεικνύουν αυτή την αλήθεια.⁴

Σε πολλές περιπτώσεις έχει αποδειχθεί ότι είναι πιο δύσκολο να αλλάξουν οι άνθρωποι συμπεριφορά, παρά την αλλαγή του περιβάλλοντός τους.

Η πρόληψη στην υγειονομική φροντίδα έχει σκοπό την προαγωγή και διατήρηση υγιούς πληθυσμού.

Πρόληψη και Νοσηλευτική. Οι περισσότεροι νοσηλευτές ακολουθούν το νοσηλευτικό επάγγελμα επειδή επιθυμούν να φροντίζουν τους ασθενείς. Πολύ λίγοι το ακολουθούν με τον προσανατολισμό της πρόληψης των νόσων και αναπηριών. Κατά την άσκηση όμως του έργου τους αναγνωρίζουν ότι οι περισσότεροι άρρωστοι που νοσηλεύονται στα νοσοκομεία θα μπορούσαν να μη βρίσκονται εκεί, εάν είχαν ακολουθήσει υγιεινές κατευθύνσεις ή δεν είχαν κάνει κάτι αντίθετο για την υγεία τους.

Επίπεδα πρόληψης. Η πρόληψη στον τομέα της υγείας μπορεί να διαιρεθεί σε τρία επίπεδα: πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής.

Πρωτογενής πρόληψη: Η πρωτογενής πρόληψη συμπεριλαμβάνει διαδικασίες που αφορούν στον πληθυσμό στην κοινότητα, εμβολιασμούς, εξασφάλιση υγιούς περιβάλλοντος (υγιεινό νερό, υγιεινή τροφή, πρόληψη ατυχημάτων κ.λπ.).

Η πρωτογενής πρόληψη δεν περιορίζεται στο χώρο του νοσοκομείου, αλλά έχει ευρύτερες εφαρμογές μέσα στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της χώρας. Ασκείται στα κέντρα υγείας, σε εξωτερικά ιατρεία, σε κατ' οίκον επισκέψεις και σε κάθε κοινοτική υπηρεσία υγείας. Ο κύριος στόχος είναι η πρόληψη των ασθενειών, η διατήρηση της ευεξίας και η αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων υγείας.

Δευτερογενής πρόληψη: Η δευτερογενής πρόληψη συμπεριλαμβάνει την έγκαιρη διάγνωση των νόσων ή επιπλοκών και την εφαρμογή της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής, ενώ συγχρόνως ερευνά νόσους και αναπηρίες σε άτομα που φαινομενικά είναι υγιή.

Πολλά μέσα είναι σήμερα διαθέσιμα για τις προληπτικές νοσηλευτικές παρεμβάσεις στην κοινότητα. Για παράδειγμα, με τη συστηματική επίσκεψη του νοσηλευτή στην οικογένεια είναι δυνατόν να γίνει έγκαιρη διάγνωση του βρέφους με στραβισμό και η παρέμβαση να είναι αποτελεσματική. Το πρόβλημα της ακοής μπορεί να μείνει απαρατήρητο στη βρεφική ηλικία και να γίνει αντιληπτό μόνον όταν το παιδί αρχίζει να ομιλεί.

Τριτογενής πρόληψη: Η τριτογενής πρόληψη είναι διαδικασία που παρεμβαίνει στον περιορισμό εμφάνισης αναπηριών ή χρόνιων νόσων και αποσκοπεί στον έλεγχο της νόσου μερικώς ή γενικώς και στην αποκατάσταση των αρρώστων.

Ο ρόλος των νοσηλευτών είναι σημαντικός σε όλες τις κατηγορίες της πρόληψης. Επειδή όμως οι περισσότεροι νοσηλευτές εργάζονται στο νοσοκομείο, οι νοσηλευτικές παρεμβάσεις πρόληψης εντάσσονται στην τριτογενή πρόληψη έμμεσα και άμεσα.⁵

Η εξασφάλιση περιβάλλοντος στο νοσοκομείο όπου να μη βλάπτεται η υγεία του αρρώστου, αποτελεί ένα αναγνωρισμένο τμήμα του προληπτικού ρόλου των νοσηλευτών.

Παρεμβάσεις πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης στο νοσοκομείο κατευθύνονται κυρίως στην αγωγή υγείας των ασθενών και των συγγενών τους. Αλλά η Προληπτική Νοσηλευτική στο νοσοκομείο ασχολείται περισσότερο με την πρόληψη επιπλοκών και με την αποκατάσταση των αρρώστων – σωματική και ψυχική ή ψυχοσωματική.

Λόγω της ψυχοσύνθεσης του ασθενούς στο νοσοκομείο οι νοσηλευτές βρίσκονται σε στρατηγική θέση για να εκτιμήσουν τις ανάγκες και να διδάξουν τον άρρωστο και τους συγγενείς του τις υγιεινές συνήθειες ζωής και τη μεταβολή της συμπεριφοράς τους, γιατί αυτή είναι η καταλληλότερη στιγμή. Αρκεί βέβαια ο νοσηλευτής να αξιοποιεί τις ευκαιρίες για διδασκαλία.

Οι νοσηλευτές που εργάζονται στην κοινότητα έχουν την ευκαιρία να διδάξουν τα άτομα πως μπορούν να αποκτήσουν στη ζωή τους και στην εργασία τους υγιεινές συνθήκες για να προλαμβάνουν τη νόσηση και την αναπηρία.

Ο ρόλος των νοσηλευτών στην πρόληψη και στη διατήρηση της υγείας

Για την επίτευξη του στόχου «υγεία για όλους το έτος 2000», ο Γενικός Γραμματέας του ΠΟΥ Dr Mahler είχε στηρίξει πολλές ελπίδες στη συνεργασία του νοσηλευτικού κλάδου. Σε μια ομιλία του στην εκτελεστική επιτροπή, τον Ιανουάριο του 1985, κατέληξε: Αν τα εκατομμύρια νοσηλευτών στα διάφορα μέρη του κόσμου διακηρύττουν τις ίδιες ιδέες και πεποιθήσεις για την πρόληψη και τη διατήρηση της υγείας και συνασπιστούν σαν μια δύναμη, τότε θα μπορούσαν να δράσουν ως πηγή ενέργειας για αλλαγή.

Είναι καιρός οι νοσηλευτές να αναλάβουν περισσότερα καθήκοντα στο χώρο της υγείας. Χωρίς νοσηλευτές σε όλα τα επίπεδα ο στόχος υγεία για όλους δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί.⁵

Κάτω από το γενικό θέμα «πρόληψη», η Νοσηλευτική έχει μια ξεχωριστή αποστολή στο χώρο της υγείας. Η αποστολή αυτή όμως πρέπει να προσδιοριστεί με την έρευνα.

Ενώ η βιοϊατρική έρευνα πρωταρχικά μελετά τις αιτίες και θεραπείες των νοσημάτων και καλύπτει μεγάλες δραστηριότητες στο εργαστήριο, η νοσηλευτική έρευνα έχει στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας του αρρώστου.³

Ο νοσηλευτής έχει απεριόριστες δυνατότητες να συμβάλλει καθημερινά στην πρόληψη της νόσου και την προαγωγή της υγείας και όταν νοσηλεύει αρρώστους στο νοσοκομείο. Το επιτυγχάνει όταν μεριμνά να προλαμβάνονται οι επιπλοκές και οι νοσοκομειακές βλάβες, με τις επιστημονικές γνώσεις και δεξιότητες του. Όταν ακόμη ανακουφίζει τον άρρωστο πρόσωπο με αξία και με κάθε μέσο επιταχύνει την ανάρρωση και διδάσκει την ψυχοσωματική υγεία.

Η Προληπτική Νοσηλευτική διαποτίζει κάθε νοσηλευτικό προγραμματισμό και κάθε νοσηλευτική πράξη σε οποιοδήποτε τομέα και να εφαρμόζεται.

Οι εκπαιδευμένοι νοσηλευτές μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά με έργο και διδασκαλία στην πρόληψη της αρρώστιας εκτός και εντός του νοσοκομείου και να παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως πρότυπο υγιεινής διαβίωσης. Με αυτόν τον τρόπο αναδεικνύονται φύλακες και φρουροί της υγείας των ανθρώπων.

Nurses and midwives **provide essential health services** and are key to achieve health for all.



2020
INTERNATIONAL YEAR
OF THE NURSE AND
THE MIDWIFE

#SupportNursesAndMidwives



World Health
Organization

Ο ρόλος των κοινοτικών νοσηλευτών στην προαγωγή της υγείας

- Είναι ευθύνη όλων των νοσηλευτών να ενσωματώσουν τις επαγγελματικές δραστηριότητες προαγωγής της υγείας και την υγεία στους επαγγελματικούς τους ρόλους.
- Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας σχετικά με αυτό το ζήτημα σχετίζεται με τον συγκεκριμένο ρόλο των νοσηλευτών που εργάζονται στην κοινότητα στην ομάδα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και προσδιορίζει τη μοναδική θέση και ευθύνη τους για την πρωτοπορία της καθολικής αποδοχής και υιοθέτησης πρακτικών που προάγουν την υγεία.
- Οι νοσηλευτές που εργάζονται στην κοινότητα είναι σε καλή θέση να αναθέτουν δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία και να τις ενσωματώνουν στην πράξη (Τμήμα Υγείας και Κοινωνικής Ασφάλισης, 1987 · Τμήμα Υγείας, 1992, 1996).
- Με βάση αυτό, μπορεί κανείς να αναμένει ότι τα αποτελέσματα των μελετών σε αυτόν τον τομέα θα εντοπίζουν στοιχεία καλής κατανόησης, υιοθεσίας, ισοτιμίας και υποστήριξης για τέτοιες πρωτοβουλίες μεταξύ επαγγελματιών της κοινότητας.

British journal of community nursing · January 2001 DOI:
10.12968/bjcn.2000.5.12.7116 · Source: PubMed

Ο ρόλος των κοινοτικών νοσηλευτών στην προαγωγή της υγείας

- Ωστόσο, πολλές μελέτες έχουν εντοπίσει μια κατάσταση σύγχυσης, κακή κατανόηση, έλλειψη ισοτιμίας μεταξύ επαγγελματικών ομάδων, έλλειψη επαγγελματικής υποστήριξης και κατάρτισης και τυχαία εφαρμογή τέτοιων στρατηγικών (Dines, 1994; Russell, 1997). Η ασυνέπεια στα ευρήματα της μελέτης είναι προβληματική και τείνει να παρουσιάζει μια λοξή εικόνα της τρέχουσας πρακτικής.
- Προτείνεται ότι οι νοσηλευτές που εργάζονται στην κοινότητα μπορούν να επωφεληθούν από μια αλλαγή στον τρόπο που βλέπουν την εφαρμογή των πρακτικών προαγωγής της υγείας και ότι τα ζητήματα πολιτικής που σχετίζονται με την πρακτική θα μπορούσαν να διευκρινιστούν και να επιβληθούν περαιτέρω.

THE ROLE OF NURSES IN HEALTH PROMOTION



**TOP UP DIPLOMA IN NURSING 2016
COHORT 1 BATCH 4
VICTORIA HOSPITAL - REGION 5
01.08.2016**



Aims & Objectives

At the end of this session, learners will be able to:

- Define health promotion
- Understand the target areas of HP in MRU
- Compare the role of nurses in different countries
- Suggest appropriate recommendations in their respective regions

Change their mindset towards HP

Definition of Health Promotion

The World Health Organization (WHO) defines health promotion as a process of enabling people to increase control over and to improve their health (WHO, OTAWA Charter, 1986).

Facilitating that process

- Provide people with information.
- Nurses have a key role in providing that information in the form of health teaching.
- Nurses are highly educated and accessible through many settings.
- When nurses are working within a health promotion model, every interaction with a client can be an educational intervention (Rankin 2005). eg BP + effects of smoking

Facilitating that process

Give people with information.

Nurses have a key role in providing that information of health teaching.

Nurses are highly educated and accessible to patients.

When nurses are working within a health promotion context, every interaction with a client can be an opportunity for a personal intervention (Rankin 2005).

Promotion Target (M)

Changes in life style (reductions in tobacco use and an increase in exercise and dental health), and improvements in people's understanding of how to maintain good health,

full implementation of the Food Act

and School Health programmes

and Vaccination centres and campaigns

and Bouloux Centre

inter-sector support for programmes for the most disadvantaged persons whose health is affected by lack of access to health care through poverty, homelessness, disabilities and

Promotion activities are carried out mainly

GOs

Benchmarking with other countries

Health Promotion is carried out all over the world by nurses, in almost each and every country. In order not to lack behind, it is important to have a situational look at what others are doing

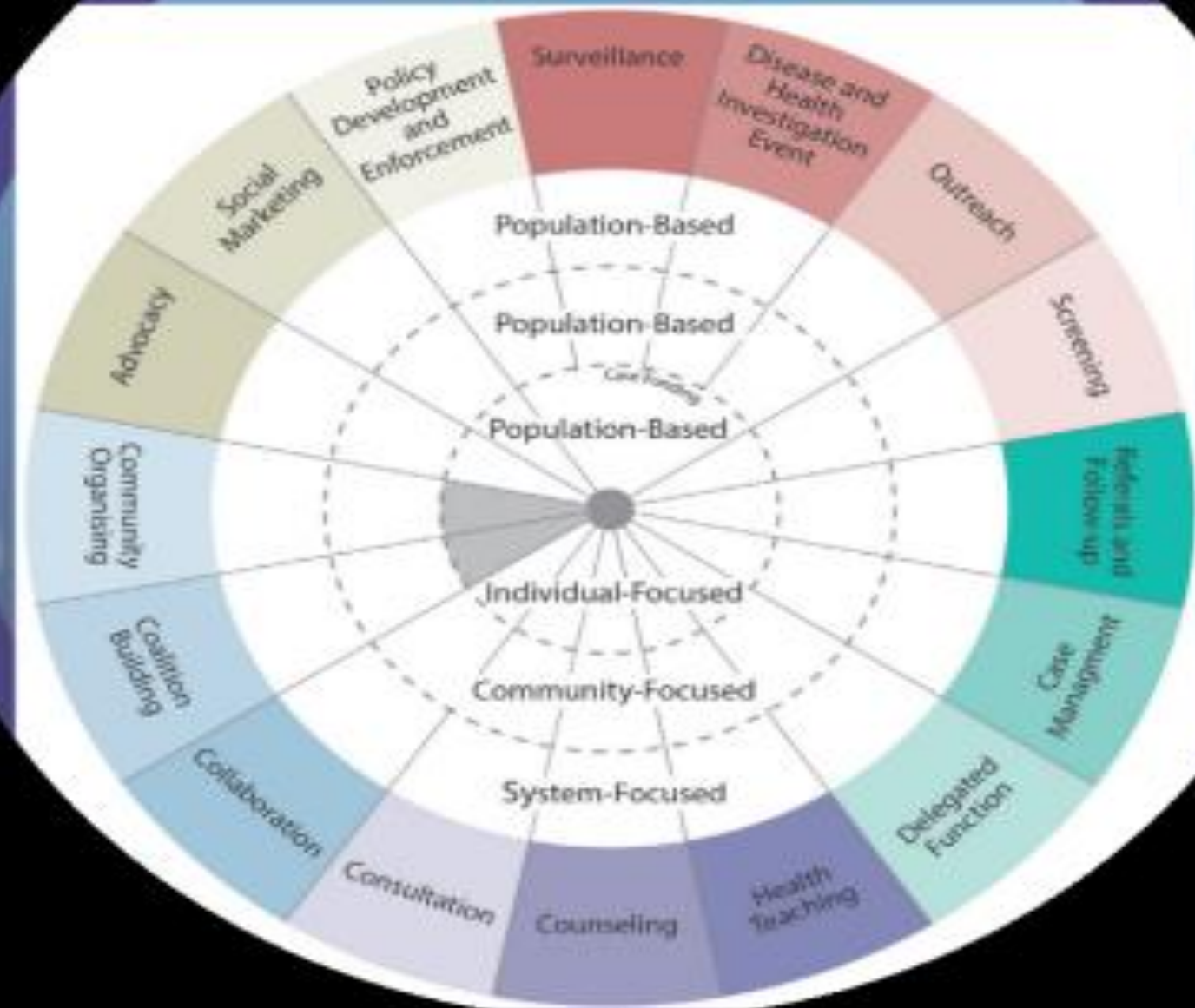
HP by nurses in the UK



Health Promotion by nurses in Canada

- Encourages the adoption of health beliefs, attitudes, and behaviours that contribute to the overall health of the population
- Supports public policy changes to modify physical and social environments that contribute to risk.
- Assists communities, families, and individuals to take responsibility for establishing, maintaining, and/or improving their health
- Works with others and leads processes to enhance community, group, or individual plans that will help society to plan for, cope with, and manage change.
- Encourages skill building by communities, families, and individuals

by nurses in the UK



Compassion in practice:
6 guiding values and principles



Health Promotion by nurses in Canada

Encourages the adoption of health beliefs, attitudes, and behaviors that contribute to the overall health of the population

Supports public policy changes to modify physical and social environments that contribute to risk.

Assists communities, families, and individuals to take responsibility for establishing, maintaining, and/or improving their health

Works with others and leads processes to enhance community health plans that will help society to plan for, cope with, and prevent health problems

Engages in skill building by communities, families, and individuals

HP by Nurses in Hong Kong

Assessing health needs

Building capacity in health promotion

Participating as a proactive key player in inter-sectoral collaboration

Tackling multiple health determinants

Evaluating health promotion activities

Generating new knowledge and understanding on health promotion

Advocating for the individual and community at risk

Overall Role of the Nurse in HP

1. Model Healthy lifestyle behaviors and attitudes
2. Facilitate people involvement in the assessment, planning, implementation and evaluation of health goal
3. Teach people self care strategies to enhance fitness, manage stress...
4. Assist individuals, families and communities to increase health awareness
5. Educate people to be effective health care consumers
6. Assist people to choose health promotion activities
7. Reinforce people's personal & family health by providing information
8. Advocate in the community for changes that promote health environment

Recommendations

• Increase the number of nurses - higher education ;nurses
• Use mass media and social media to encourage people to look after their health
• Increase Nursing research in HP
• Use the state of the art customer care and community health promotion at every level - individual, Community, and Whole Population
• Increase the involvement of people and social media to encourage participation and suggestion of everyone.
• School Nurse - smoking, substance abuse, anti bullying, mental health, ehealth, website, smart phone application
• Primary Care - Diet, Physical Activity, Food and Oral Care.
• Increase place health surveillance and occupational health surveillance
• Form an alliance with reputed HP institutions
• Increase monitoring and evaluation - epidemiological

Recomendations

- 1. Empowerment of nurses - higher education ; nurse practitioner
- 2. New regulations to encourage people to look after their health.
- 3. Promote Nursing research in HP
- 4. Provide state of the art customer care and communication
- 5. Health promotion at every level – individual, Community, system and whole Population
- 6. Involvement of people and social media to encourage participation and suggestion of everyone.

Recomendations

- 7. School Nurse - smoking, substance abuse, anti bullying and so on
- 8. Telehealth, ehealth, website, smart phone applications for HP
- 9. Healthy Food and Oral Care.
- 10. Workplace health surveillance and occupational nurse
- 11. Strategic alliance with reputed HP institutions
- 12. Proper monitoring and evaluation - epidemiology/ statistics ...

Προτάσεις για ενημέρωση

- <https://www.slideshare.net/anuradharathnayake50/nurses-role-in-health-promotion>
- <https://www.intechopen.com/books/current-topics-in-public-health/nursing-and-public-health-in-developing-countries>
- <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/en/>
- <https://prezi.com/nlekrbcaty9k/the-role-of-nurses-in-health-promotion/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537222/>