

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

ΥΓΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΥΓΕΙΑ: Η κατάσταση της πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία νόσου ή αναπηρίας (Π.Ο.Υ).

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: Κύρια στρατηγική και μέθοδος πρόληψης.

Διαστάσεις υγείας

Σωματική υγεία: αναφέρεται στη λειτουργία του σώματος

Ψυχική υγεία: αναφέρεται στην νοητική συγκρότηση του ατόμου και στη δυνατότητα του να σκέφτεται με πλήρη διαύγεια

Συναισθηματική υγεία: αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει συναισθήματα

Διαστάσεις υγείας

Κοινωνική υγεία: Ικανότητα ανάπτυξης και διατήρησης κοινωνικών επαφών και συναναστροφών

Πνευματική υγεία: Θρησκευτικές αντιλήψεις ή και προσωπικά δόγματα αρχές συμπεριφοράς και τρόποι επίτευξης πνευματικής γαλήνης, ισορροπίας και ηρεμίας

Υγεία του κοινωνικού περιβάλλοντος

Η ατομική υγεία συνδέεται άμεσα με το κοινωνικό περιβάλλον:

- Η έλλειψη πόρων σε επίπεδο κοινωνιών για την κάλυψη βασικών σωματικών και συναισθηματικών αναγκών
 - ανεπαρκής τροφή,
 - στέγαση,
 - φυλετικές διακρίσεις
- εμποδίζει το άτομο να διατηρήσει την υγεία του.

Η υγεία ορίζεται διαφορετικά

Σε ατομικό επίπεδο

Σε επίπεδο οικογένειας

Σε επίπεδο κοινωνίας

Οι επαγγελματίες υγείας χρησιμοποιούν

Διαφορετικούς δείκτες μέτρησης των επιπέδων υγείας και εφαρμόζουν
στρατηγικές για την προαγωγή της υγείας σε κάθε περίπτωση

Η υγεία είναι

Μια δυναμική και εναλλασσόμενη κατάσταση

Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να γνωρίζουν ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες υγείας, αλλά και διαφορετικές ικανότητες και δυνατότητες. Έτσι προσανατολίζονται στην ενδυνάμωση του ατόμου ώστε να μπορεί να διατηρήσει να βελτιώσει και να προαγάγει την υγεία του.

Βασικές προϋποθέσεις για την υγεία κατά ΠΟΥ

1. Ειρήνη
2. Στέγαση
3. Διατροφή
4. Εισόδημα
5. Εκπαίδευση
6. Σταθερότητα οικοσυστήματος
7. Ύπαρξη επαρκών πόρων
8. Κοινωνική δικαιοσύνη
9. Ισότητα
10. Σεβασμός ανθρωπίνων δικαιωμάτων

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

1. Ατομικά χαρακτηριστικά, τρόπος ζωής
 - διατροφή,
 - άσκηση,
 - χρήση καπνού, αλκοόλ, ουσιών
2. Βιολογικοί παράγοντες
 - ηλικία,
 - φύλο,
 - κληρονομικότητα
3. Περιβαλλοντικοί παράγοντες (οικοσύστημα)

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία 2

4. Παράγοντες άμεσου περιβάλλοντος

- κατοικία,
- εργασία,
- διαθεσιμότητα και
- ποιότητα υπηρεσιών υγείας

5. Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες

- ανάπτυξη,
- φτώχεια,
- εργασία,
- εκπαίδευση,
- κοινωνικό stress,
- συνθήκες διαβίωσης,
- κοινωνικός αποκλεισμός

Νόσος, Ασθένεια, Αρρώστια

Νόσος (disease): αναφέρεται σε κάθε διαταραχή σε οργανικό επίπεδο και προκαλεί βλάβες στον οργανισμό. (στην περίπτωση που η πίεση ενός ατόμου, που πάσχει από υπέρταση, ρυθμίζεται αποτελεσματικά, τότε αυτό το άτομο δεν θεωρείται άρρωστο)

Αρρώστια (illness): Διαταραχή σε λειτουργικό επίπεδο και αποτελεί την υποκειμενική έκφραση της εμπειρίας της απώλειας της υγείας (εάν ωστόσο δεν υπάρχει επαρκής ρύθμιση της πίεσής του, τότε θα αρρωστήσει)

Ασθένεια (Sickness): αναφέρεται σε κοινωνικό επίπεδο και αφορά καταστάσεις κοινωνικής δυσλειτουργίας, σαν αποτέλεσμα κάποιας αρρώστιας (ακολουθώντας αν η αρρώστια του δεν του επιτρέψει να εργαστεί ή να εκπληρώσει άλλες κοινωνικές του υποχρεώσεις, ανεξάρτητα από την έκταση της χρονικής περιόδου, τότε αυτό το χρονικό διάστημα αυτό το άτομο θεωρείται ότι ασθενεί)

Άρρωστη Υγεία

Οι όροι νόσος και αρρώστια συμπίπτουν

Αναφέρεται στη βίωση της νόσου συν της αρρώστιας

Μέτρηση της υγείας- χρησιμότητα

Αποτελεσματικός σχεδιασμός προγραμμάτων για την υγεία

Καταμερισμός των πόρων

Ανάπτυξη επαγγελμάτων υγείας

Μέθοδοι μέτρησης της υγείας

Επιδημιολογικοί δείκτες (νοσηρότητα, θνησιμότητα, επιπολασμός, επίπτωση)

Μέτρα υγείας (ύψος, βάρος, στοματική υγεία)

Δείκτες συμπεριφοράς υγείας (χρήση υπηρεσιών υγείας, διατροφή, άσκηση, κατανάλωση αλκοόλ, ασφαλής σεξουαλική δραστηριότητα)

Μέθοδοι μέτρησης του στρες

Μέθοδοι μέτρησης της υγείας_2

☀ Κοινωνικο-οικονομικοί δείκτες (επάγγελμα, κοινωνική τάξη, εισόδημα, τόπος κατοικίας)

Περιβαλλοντικοί δείκτες (ποιότητα νερού, αέρα, κατοικίας)

Μέτρηση πρόθεσης ατόμων για αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής

Χρησιμότητα των δεικτών μέτρησης υγείας

Οι δείκτες χρησιμοποιούνται συνδυαστικά

Είναι χρήσιμοι σε αυτούς που χαράσσουν πολιτικές υγείας

Υποκειμενικές αναφορές για την υγεία

1. **Μέθοδοι μέτρησης της ποιότητας της ζωής** (ποιοτικά Προσαρμοσμένα χρόνια ζωής Quality adjusted Life Years) , Χρόνια Ζωής Απαλλαγμένα από Ανικανότητα (Disability Adjusted Quality Life Years)
2. **Μέθοδοι μέτρησης καλής σωματικής υγείας και λειτουργικότητας** (Ερωτηματολόγια που μετρούν την καθημερινότητα του ατόμου, εργασία, μετακίνηση, ατομική καθαριότητα)

Υποκειμενικές αναφορές για την υγεία_2

3. **Μέθοδοι μέτρησης της καλής ψυχολογικής υγείας** (κλίμακες εκτίμησης της ικανοποίησης από τη ζωή, της ευτυχίας, του βαθμού ελέγχου των καταστάσεων)
4. **Μέθοδοι μέτρησης κοινωνικής υγείας** (ποιότητα και ποσότητα κοινωνικών δικτύων, κοινωνική συμμετοχή, κοινωνική υποστήριξη)

Κοινωνικο-οικονομική προσέγγιση και επενδύσεις για την Υγεία

Κάθε κοινωνία διαθέτει σε μια δεδομένη χρονική στιγμή ένα απόθεμα ανθρώπινου κεφαλαίου

Ανθρώπινο κεφάλαιο: το σύνολο των γνώσεων και των προσόντων που κατέχουν τα μέλη του κοινωνικού σώματος (παραγωγικό αγαθό και δυναμικό συνεχούς κατανάλωσης)

Υφίσταται:

- Φθορά: υποτίμηση ή εξαφάνιση
- Αύξηση: αύξηση του πληθυσμού, συσσώρευση πληροφοριών με τη μορφή προσόντων

Η αύξηση:

- πληρώνεται και κοστίζει ακριβά στο κοινωνικό σύνολο
- απαιτεί την επένδυση σπανίων πόρων και παίρνει διάφορες μορφές

Οι αποφάσεις για τις επενδύσεις:

- Ιδιωτικές
- Δημόσιες

Κοινωνικο-οικονομική προσέγγιση και επενδύσεις για την Υγεία

Επενδύσεις:

- Εκπαίδευση (οικογενειακή, σχολική πανεπιστημιακή): πιο γνωστή και εμφανής
- Σειρά άλλες επενδύσεις γίνονται για τη συσσώρευση του ανθρώπινου κεφαλαίου:
 1. στην πρώτη παιδική ηλικία,
 2. την εφηβεία και
 3. σ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου , στο πλαίσιο ενός περιβάλλοντος που βρίσκεται σε συνεχή εξέλιξη

Κοινωνικο-οικονομική προσέγγιση και επενδύσεις για την Υγεία

Κάθε μορφή επένδυσης και όλες μαζί οδηγούν σε:

Βελτίωση των φυσικών και νοητικών ικανοτήτων των ατόμων

Και έχει σαν αποτέλεσμα:

- Αύξηση της παραγωγικότητάς τους και
- της κατανάλωσης που αυτά πραγματοποιούν

Η ΥΓΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΧΡΕΩΝΕΤΑΙ ΕΝΑ ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΟ ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΧΕΙ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΝΑ ΕΠΙΔΙΩΚΕΙ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΜΕΣΩ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ

Κοινωνικο-οικονομική προσέγγιση και επενδύσεις για την Υγεία

Οι επενδύσεις αναφορικά με την υγεία μπορούν να διακριθούν σε δύο μεγάλους τομείς:

- **Αρρώστεια /Θάνατο – Έξοδα «επισκευής»** (δραστηριότητες της θεραπευτικής του ατόμου ιατρικής)
- **Υγεία /Ζωή- Έξοδα «διατήρησης»** (δραστηριότητες ανίχνευσης, πρόληψης, πληροφόρησης και εκπαίδευσης για την υγεία)

Κοινωνικο-οικονομική προσέγγιση και επενδύσεις για την Υγεία

Τα κέρδη αυτών των επενδύσεων, που δύσκολα μπορούν να εκτιμηθούν, είναι διαφόρων φύσεων:

1. Καταναλωτικής φύσεως
2. Επιμήκυνση της ικανότητας ή αποκατάσταση της ικανότητας ενός ατόμου
3. Αίσθημα άνεσης και ασφάλειας λόγω της ύπαρξης συστήματος φροντίδας
4. Αύξηση της παραγωγικότητας των ωρών εργασίας και του ελεύθερου χρόνου
5. Μείωση του χαμένου λόγω ασθενειών, χρόνου
6. Επιμήκυνση του χρόνου ζωής