



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα θέτει τον ρόλο της Αγωγής της Υγείας ως εκπαιδευτική διαδικασία σε πληθυσμούς στόχους προκειμένου να διαμορφωθούν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία του πληθυσμούς στόχους.

Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει τις βασικές αρχές ώστε οι φοιτητές να αναγνωρίζουν δυνητικούς κινδύνους ενός πληθυσμού και να κατανοούν το ρόλο της Αγωγής Υγείας στην Πρόληψή τους



Τι σημαίνει είμαι υγιής





Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

➤ Το "είμαι υγιής" σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους



➤ Διαφορετικοί άνθρωποι αναγνωρίζουν ως σημαντικές διαφορετικές πλευρές του "είμαι υγιής"



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

είναι συχνά η αντανάκλαση των ιδιαίτερων περιστάσεων τη συγκεκριμένη στιγμή

Για παράδειγμα

- εάν κάποιος νιώθει στρεσαρισμένος στη δουλειά του είναι πιθανόν να θεωρήσει ότι το "να απολαμβάνεις τη δουλειά σου χωρίς πολύ στρες" είναι πολύ σημαντικό
- εάν έχει μόλις σταματήσει το κάπνισμα ίσως θεωρήσει πολύ σημαντικό το "να μην καπνίζεις ποτέ"





Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

Για κάποιους σημαίνει

➤ να μην είμαι άρρωστος

Η υγεία θεωρείται δεδομένη

“δεν σκέφτεσαι την υγεία σου μέχρι να τη χάσεις”.

Be Healthy



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

Θετικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι σκέφτονται για την υγεία

“να είσαι δυνατός”

και να έχεις “αντίσταση στις λοιμώξεις”

“σε καλή φόρμα”



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

- Οι αντιλήψεις για την υγεία σχετίζονται και με τις κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες στις οποίες ζουν τα άτομα.
- Η “λαϊκή παράδοση” για την ασθένεια, την πρόληψη και τη θεραπεία μπορεί επίσης να επηρεάζει έντονα τη διαμόρφωση των αντιλήψεων για την υγεία.
- Τέτοιες γνώσεις μπορεί να είναι μέρος μιας πολιτιστικής κληρονομιάς που μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά.



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

Οι αντιλήψεις των ανθρώπων για την “υγεία” και το “είμαι υγιής” ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό

Διαμορφώνονται από:

- τις εμπειρίες,
- τις γνώσεις,
- τις αξίες
- και τις προσδοκίες τους,
- καθώς και την άποψη που έχουν για το τι αναμένεται να κάνουν οι ίδιοι στην καθημερινή τους ζωή,
- αλλά και από τη φυσική κατάσταση που απαιτείται για να εκπληρώσουν αυτό το ρόλο



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

Τα κριτήρια για το τι μπορεί να θεωρηθεί “υγιεινό” επίσης ποικίλουν

1^ο παράδειγμα

Μια ηλικιωμένη γυναίκα ίσως θεωρεί ότι είναι σε καλή υγεία μια ημέρα που η χρόνια βρογχίτιδά και η αρθρίτιδά της, της επιτρέπουν να κατέβει στα μαγαζιά.

2^ο παράδειγμα

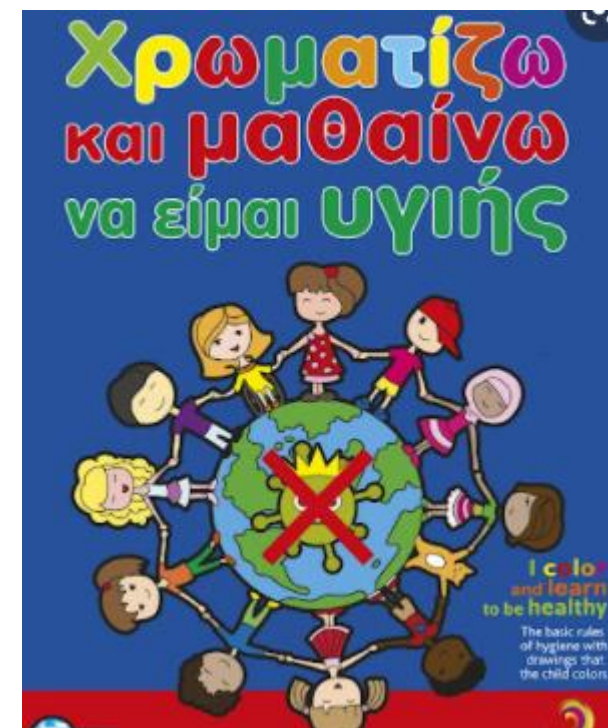
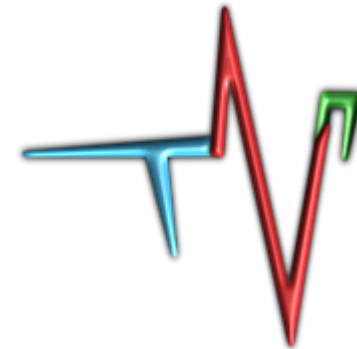
Ένας άντρας που καπνίζει ίσως δεν αναφέρει τον πρωινό του βήχα ως σύμπτωμα κακής υγείας, γιατί γι' αυτόν είναι φυσιολογικό.

Οι άνθρωποι εκτιμούν την υγεία τους υποκειμενικά, σύμφωνα με τους δικούς τους κανόνες και προσδοκίες.



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

- Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά στη Βρετανία θεωρούν ως υγεία το να έχουν καλή φυσική κατάσταση και να τρώνε “υγιεινά” τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά.
- Τα παιδιά θεωρούν ανθυγιεινό το κάπνισμα, το περιβάλλον και τα “ανθυγιεινά” τρόφιμα και ροφήματα (όπως γλυκά, τσιπς και αναψυκτικά).





Τι σημαίνει είμαι υγιής ;

Οι άνθρωποι επίσης, ίσως “αντισταθμίζουν” διάφορες πλευρές της υγείας

Παράδειγμα

- Οι καπνιστές μπορεί να αποδέχονται τη βλάβη της σωματικής τους υγείας από το κάπνισμα, ως το αντίτιμο που πληρώνουν για το συναισθηματικό όφελος:

“Ξέρω ότι το κάπνισμα μου κάνει κακό αλλά με καλμάρει και θα ήμουν σε χειρότερη κατάσταση εάν δεν κάπνιζα”.



Τι σημαίνει είμαι υγιής ;



Εξαιτίας αυτής της ποικιλίας και της πολυπλοκότητας των τρόπων με
τους οποίους οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την υγεία,
είναι δύσκολη η μέτρηση της υγείας

**COUNT MY
HEALTH**



Ορισμός της Υγείας



World Health
Organization

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1948) όρισε την υγεία ως

“την κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας”

και όχι απλά ως την απουσία ασθένειας και αναπηρίας



Διαστάσεις της Υγείας

Σωματική υγεία: η πιο εμφανής διάσταση της υγείας και αφορά στη μηχανιστική λειτουργία του σώματος.

Ψυχική υγεία: η ικανότητα κάποιου να σκέφτεται καθαρά και λογικά.

Συναισθηματική υγεία: Σημαίνει την ικανότητα που έχει κάποιος να αναγνωρίζει συναισθήματα όπως φόβος, χαρά, θλίψη και θυμός και να τα εκφράζει κατάλληλα. Συναισθηματική υγεία σημαίνει επίσης να μπορεί να αντιμετωπίζει το στρες, την ένταση, την κατάθλιψη και την αγωνία.

Κοινωνική υγεία: Κοινωνική υγεία είναι η ικανότητα να δημιουργούμε και να διατηρούμε σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

Πνευματική υγεία: Για μερικούς ανθρώπους, η πνευματική υγεία συνδέεται με θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές.

Για άλλους έχει να κάνει με προσωπικές δοξασίες, αρχές συμπεριφοράς και τρόπους επίτευξης ειρήνης με τον εαυτό.



Διαστάσεις της Υγείας



Υγεία της κοινωνίας:

Η υγεία ενός ατόμου συνδέεται αναπόσπαστα με οτιδήποτε περιβάλλει το άτομο.

Είναι αδύνατον να είσαι υγιής σε μια “άρρωστη” κοινωνία που δεν παρέχει τους πόρους για τις βασικές σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες των ανθρώπων.

Παράδειγμα 1^ο

οι άνθρωποι εάν δεν μπορούν να έχουν χρήματα για τα απαραίτητα όπως για φαγητό, ρούχα και στέγαση

Παράδειγμα 2^ο

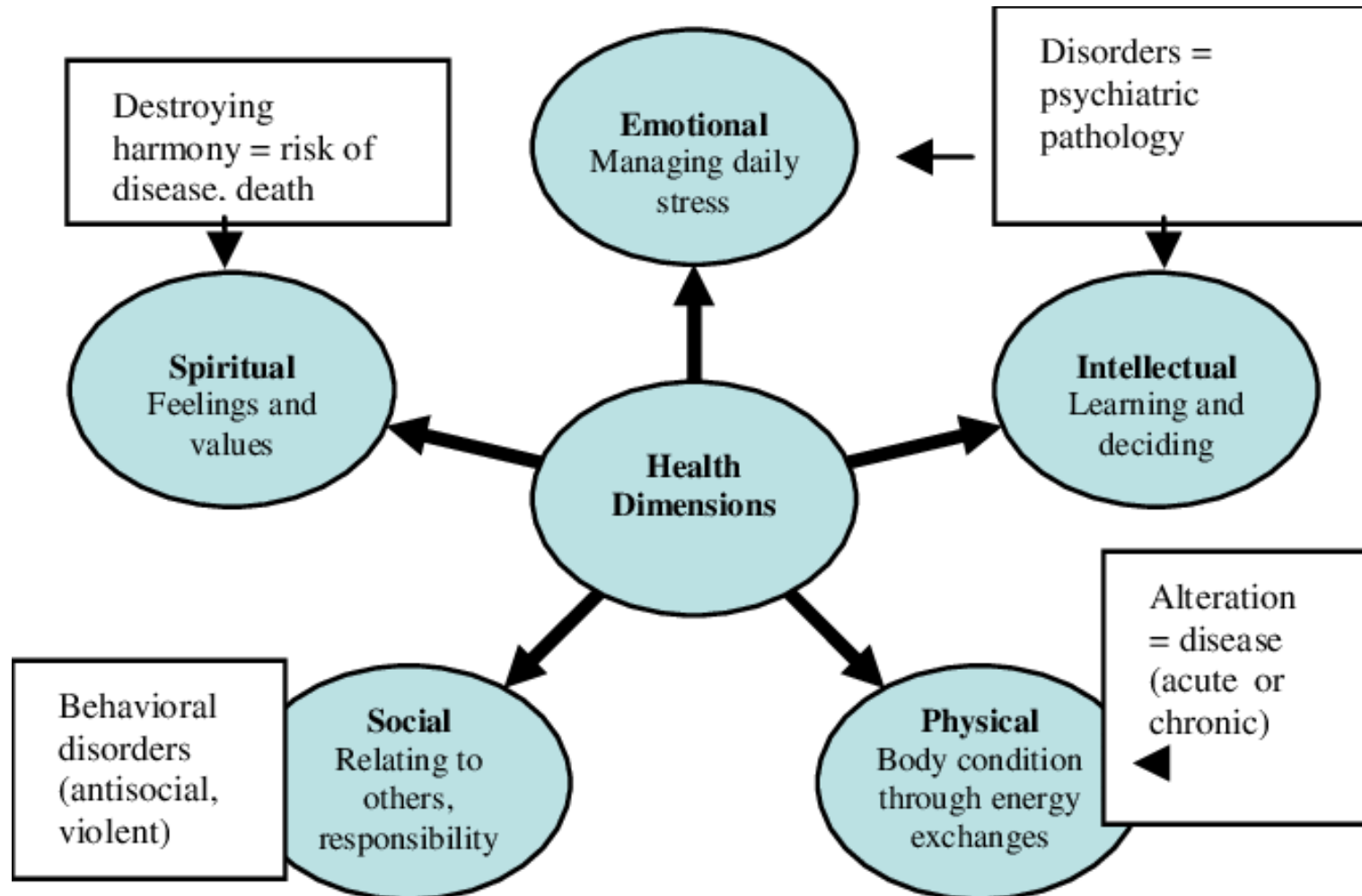
σε χώρες με ακραία πολιτικά καθεστώτα όπου παραβιάζονται τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα.

Παράδειγμα 3^ο

Οι γυναίκες δεν μπορούν να είναι υγιείς όταν η συνεισφορά τους στην κοινωνία υποεκτιμάται, ένας μαύρος ή ένας λευκός δεν μπορεί να είναι υγιής σε μια ρατσιστική κοινωνία όπου ο ρατσισμός υποσκάπτει την ανθρώπινη αξία, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές σχέσεις



Διαστάσεις της Υγείας





Ορισμός της Υγείας

➤ *Ο Seedhouse θεωρεί την υγεία ως το θεμέλιο για την επίτευξη του πραγματικού δυναμικού του ατόμου:*

την ικανότητα των ατόμων να ικανοποιήσουν το δυναμικό τους.

➤ *Αυτό αφορά στην ενδυνάμωση των ανθρώπων δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις ικανότητές τους.*

➤ *Η δράση για την υγεία συνδέεται επομένως στενά με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων.*



Ορισμός της Υγείας



World Health
Organization

Ο ΠΟΥ επίσης φαίνεται να αναγνωρίζει βασικές διαστάσεις της υγείας που περικλείουν αυτές τις έννοιες, όταν προτείνει ότι:

“η έννοια της υγείας ως ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο ή μια ομάδα είναι ικανή αφενός να πραγματοποιεί τις **φιλοδοξίες** της και να ικανοποιεί τις **ανάγκες** της και αφετέρου, να αλλάζει ή **να προσαρμόζεται** στο περιβάλλον.

Με αυτό το σκεπτικό, η υγεία **θεωρείται, ως ένας πόρος** για την καθημερινή ζωή, όχι ένας στόχος επιβίωσης: είναι μια **θετική έννοια** που δίνει έμφαση στους κοινωνικούς και προσωπικούς πόρους, καθώς και στις σωματικές ικανότητες



Σκέψη για το επόμενο μάθημα

**think it
about it**

Ποιοι Παράγοντες επηρεάζουν την υγεία;

(τουλάχιστον 3 ο καθένας)

