



Προγράμματα αγωγής υγείας

- Αυτά είναι **προγραμματισμένες ευκαιρίες** για να ενημερωθούν τα άτομα για θέματα υγείας και να διεξάγουν εθελοντικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους.





Προγράμματα αγωγής υγείας



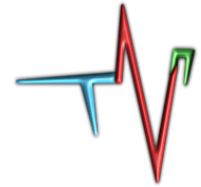
- Περιλαμβάνουν την ανάπτυξη **αυτοεκτίμησης** και **αυτοενδυνάμωσης** έτσι ώστε τα άτομα να είναι ικανά να αναλαμβάνουν δράση για την υγεία τους.



- Η έννοια της αυτοεκτίμησης συγχέεται συχνά με την έννοια της αυτοπεποίθησης.
- **Αυτοπεποίθηση** είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις *δυνατότητές* του, δηλαδή στην ευφυΐα του, τις γνώσεις του, τα ταλέντα του κ.λπ.
- **Αυτοεκτίμηση** είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις *αρετές που απαιτούνται για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του* όπως στο θάρρος του, την εργατικότητά του, τη δύναμη θέλησής του κ.λπ..
- Ωστόσο η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε κάτι ασύγκριτα πιο ουσιαστικό απ' ό,τι η αυτοπεποίθηση: **η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην ίδια την αξία του ανθρώπου**, γιατί η αξία του ανθρώπου κρίνεται όχι από το πόσες δυνατότητες έχει, αλλά από το κατά πόσον αξιοποιεί τις (πολλές ή λίγες) δυνατότητες που διαθέτει.
- Η καλή αυτοεκτίμηση είναι ό,τι χρειάζεται πραγματικά ο άνθρωπος στη ζωή του, γιατί του εξασφαλίζει ευτυχία σε ψυχολογικό επίπεδο και μέγιστη δυνατή αξιοποίηση των δυνατοτήτων του για την εκπλήρωση των επιθυμιών του σε πρακτικό επίπεδο.



Προγράμματα αγωγής υγείας



➤ Μπορούν να υλοποιηθούν:

1. σε **διαπροσωπικό** επίπεδο όπως επισκέπτης υγείας/ασθενής, δάσκαλος/μαθητής,
2. σε **ομάδα**, όπως μια ομάδα διακοπής καπνίσματος ή μια τάξη γυμναστικής ή σε μεγάλα ακροατήρια μέσω των ΜΜΕ ή εκθέσεις προϊόντων ή υπηρεσιών υγείας.



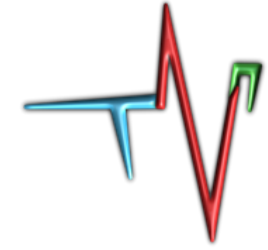
Στάδια Σχεδιασμού- Εφαρμογής & Αξιολόγησης Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας:

1. της περιγραφής και ιεράρχησης των αναγκών,
2. της διατύπωσης των σκοπών και στόχων,
3. της επιλογής της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι,
4. της αναγνώρισης των πηγών και πόρων,
5. του σχεδιασμού του πλάνου αξιολόγησης του εγχειρήματος,
6. της εισαγωγής του σχεδίου δράσης
7. της δραστηριοποίησης.



Προγράμματα Προαγωγής Υγείας

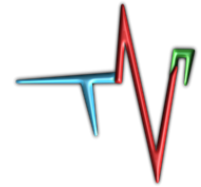
Βασική προϋπόθεση



Συστηματικός και Επιστημονικά τεκμηριωμένος σχεδιασμός



Διασφάλιση Αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων



Προγράμματα αγωγής υγείας

➤ Κάθε πρόγραμμα προαγωγής υγείας ανεξάρτητα από το αν αναφέρεται σε άτομα, σε ομάδες ατόμων ή στην κοινότητα, **απαιτεί αξιολόγηση, σχεδιασμό και εφαρμογή.**

➤ **Η διαδικασία αυτή είναι κυκλική και όχι γραμμική.**



➤ Απαιτεί γνώσεις, εμπειρία, και δεξιότητες από τον επαγγελματία υγείας και πρέπει να απαντά στις ερωτήσεις:

- Τι επιδιώκει;
- Σε ποιες ενέργειες θα προβεί;
- Πως θα αξιολογήσει τα αποτελέσματα;



Περιγραφή και Ανάλυση του Πληθυσμού στόχου του Προγράμματος Αγωγής Υγείας



Ποσοτικά στοιχεία

σύνολο όσων θα συμμετάσχουν στο σχεδιαζόμενο πρόγραμμα – μεμονωμένα άτομα ή ομάδα

Δημογραφικά στοιχεία

ηλικία, φύλο

Κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία

επάγγελμα, μορφωτικό επίπεδο, τύπος διαμονής και εισόδημα

Πολιτιστικά στοιχεία

γλώσσα, ήθη και έθιμα

Μορφωτικό-εκπαιδευτικό επίπεδο και στάσεις σχετικά με τα εκπαιδευτικά θέματα

Υπάρχουσες γνώσεις και στάσεις

βαθμός προκατάληψης

Γενικά χαρακτηριστικά αναφορικά με την υγεία

υπάρχουσα κατάσταση της υγείας του πληθυσμού

Τούντας, Γ.Κ., 1994α)



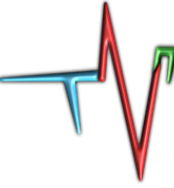
Στάδια Σχεδιασμού- Εφαρμογής & Αξιολόγησης Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας:

1. της περιγραφής και ιεράρχησης των αναγκών,
2. της διατύπωσης των σκοπών και στόχων,
3. της επιλογής της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι,
4. της αναγνώρισης των πηγών και πόρων,
5. του σχεδιασμού του πλάνου αξιολόγησης του εγχειρήματος,
6. της εισαγωγής του σχεδίου δράσης
7. της δραστηριοποίησης.

πχ Καρκίνος Παχέου Εντέρου



Επισήμανση αναγκών και καθορισμός προτεραιοτήτων



Ανάγκη είναι μια κατάσταση, συνθήκη ή περίσταση της οποίας η απουσία μειώνει τη λειτουργία της κοινότητας.

Ανάγκες υγείας είναι:

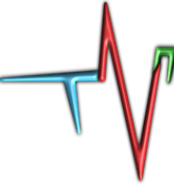
Οι καταστάσεις και οι παράγοντες, οι οποίοι όταν απουσιάζουν δεν επιτρέπουν στα άτομα την επίτευξη της πλήρους σωματικής, ψυχικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας τους (άρα της υγείας τους).



Ποιες είναι οι πηγές πληροφοριών για την αναγνώριση αναγκών;



1. Επιδημιολογικά δεδομένα (Υπουργείο Υγείας, Ελληνική Στατιστική Αρχή)
2. Κοινωνικά, οικονομικά δεδομένα (δείκτες ανεργίας, εισόδημα, στοιχεία σχετικά με τα χαρακτηριστικά κατοικιών)
3. Δεδομένα για τον τρόπο ζωής (μέσω μεγάλων ερευνών και επισκοπήσεων)
4. Η γνώμη των ειδικών και του κοινού (Διερεύνηση γνώσεων από επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε μια περιοχή)
5. Τα ίδια τα άτομα (μέσω ποσοτικών και ποιοτικών ερευνών)
6. Αξιοποίηση ΜΜΕ



Τα είδη των αναγκών κατά Bradshaw

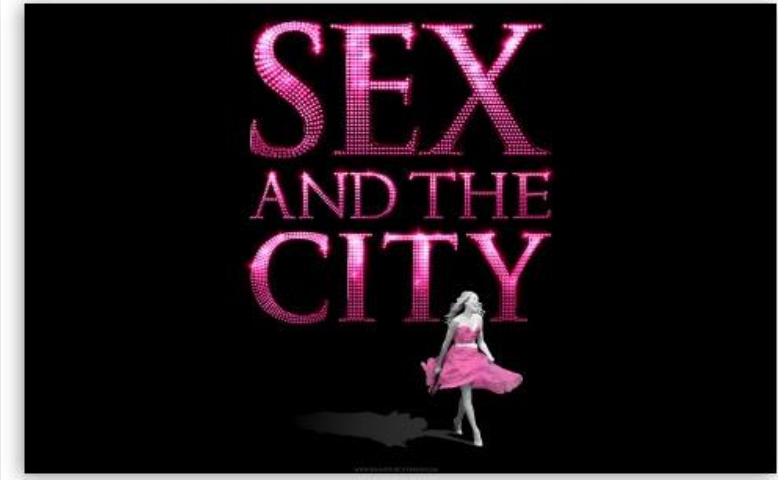
- a. Ανάγκες που καθορίζονται από ειδικούς (Κανονιστικές ανάγκες)
- b. Αντιλαμβανόμενες ανάγκες
- c. Εκφρασμένες ανάγκες-απαιτήσεις
- d. Συγκριτικές ανάγκες



Τα είδη των αναγκών κατά Bradshaw

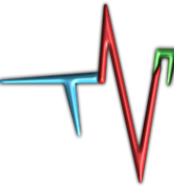
I. Κανονιστικές ανάγκες

- προσδιορίζονται από τους επαγγελματίες και ειδικούς με βάση αξιολογήσεις και κρίσεις
- η γνώμη του ειδικού δεν συμπίπτει πάντα με τη γνώμη του ατόμου.
- παράδειγμα: Ο δείκτης μάζας σώματος χαρακτηρίζει ένα άτομο σαν λιποβαρές, φυσιολογικό, υπέρβαρο ή παχύσαρκο.



II. Αντιλαμβανόμενες ανάγκες

- ποιες είναι οι ανάγκες οι οποίες εκφράζονται από το ίδιο το άτομο
- προβάλλονται σε δημόσιες συζητήσεις και έχουν εδραιωθεί στην κοινή λογική.



Τα είδη των αναγκών κατά Bradshaw

III. Εκφρασμένες ανάγκες - Το ενημερωμένο άτομο ζητά κάλυψη των αναγκών του

- ✓ εκφρασθεί γραπτά ή προφορικά ως αίτημα από τους πολίτες
- ✓ Δημιουργία υπηρεσιών πρόληψης
- ✓ Διόρθωση υπηρεσιών πρόληψης με αυξημένη ζήτηση

IV. Συγκριτικές ανάγκες

Προκύπτουν μετά από σύγκριση ανάμεσα σε παρόμοιες ομάδες ατόμων, από τις οποίες η μία έχει δεχθεί υπηρεσίες υγείας και η άλλη όχι



Κατά το σχεδιασμό Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας απαντώνται τα εξής ερωτήματα:?

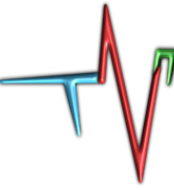


- I. ποια είναι η σοβαρότητα του προβλήματος;(πχ καρκίνος)?
- II. ποια συμπεριφορά είναι υπεύθυνη γι αυτό;(πχ κακή διατροφή)?
- III. ποιες οι αιτίες αυτής της συμπεριφοράς;(πχ κοινωνική πίεση από συνομηλίκους)?
- IV. ποιες παρεμβάσεις μπορούν να στηρίξουν την επιθυμητή αλλαγή;(πχ πρόγραμμα για αντίσταση στις κοινωνικές πιέσεις)?
- V. πώς μπορούν να υλοποιηθούν οι επιδιωκόμενες αλλαγές;(πχ πρόγραμμα σε σχολείο).

[Μεράκου, (2011-2012)]



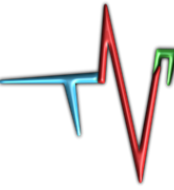
Κατά το σχεδιασμό Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας απαντώνται τα εξής ερωτήματα:?



- i. Βαθμός σοβαρότητας του προβλήματος
- ii. Το επείγον της αντιμετώπισής του
- iii. Ο αριθμός των ωφελούμενων ατόμων
- iv. Βαθμός επιρροής που μπορεί να επιτευχθεί στον πληθυσμό στόχο
- v. Η πιθανότητα επίτευξης της αλλαγής
- vi. Βαθμός διαθέσιμης υποστήριξης
- vii. Δυνατότητα αντιμετώπισης του προβλήματος με βάση τους υπάρχοντες πόρους
- viii. Συμβατότητα με τις ηθικές αξίες του επαγγελματία υγείας.



Επισήμανση αναγκών και καθορισμός προτεραιοτήτων



Τι πρέπει να θυμόμαστε;

- i. Οι ανάγκες διαφοροποιούνται
- ii. Η διαφοροποίηση αυτή προκύπτει και από το ποιος αποφασίζει ότι υπάρχει ανάγκη.
- iii. Όσοι σχεδιάζουν προγράμματα αγωγής υγείας, θα πρέπει να αναγνωρίζουν ότι διαφορετικά αντιλαμβάνονται οι ειδικοί τις ανάγκες και αλλιώς το κοινό,



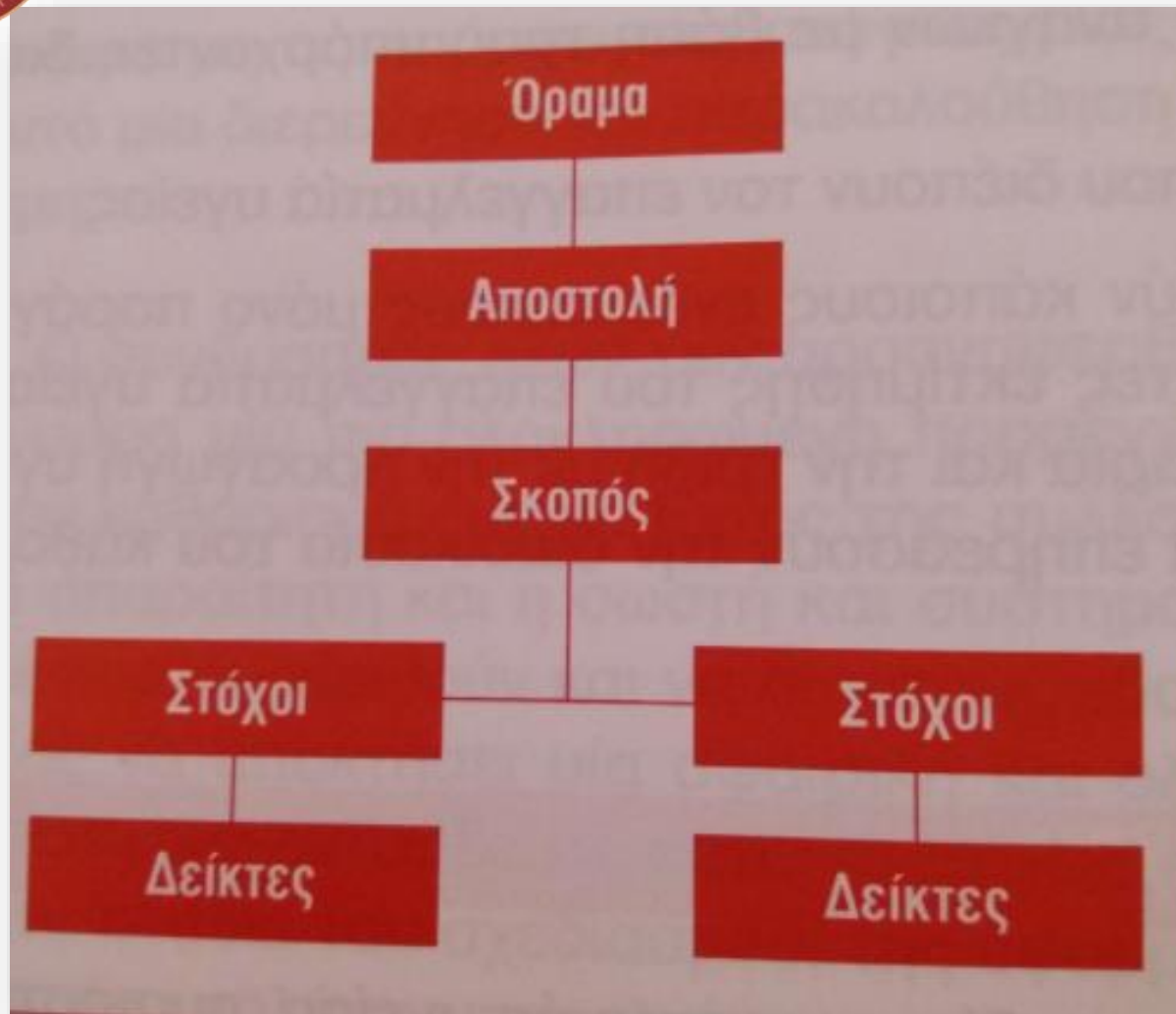
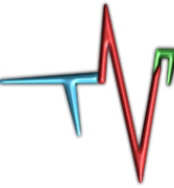
Στάδια Σχεδιασμού- Εφαρμογής & Αξιολόγησης Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας:

1. της περιγραφής και ιεράρχησης των αναγκών,
2. της διατύπωσης των σκοπών και στόχων,
3. της επιλογής της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι,
4. της αναγνώρισης των πηγών και πόρων,
5. του σχεδιασμού του πλάνου αξιολόγησης του εγχειρήματος,
6. της εισαγωγής του σχεδίου δράσης
7. της δραστηριοποίησης.

πχ Καρκίνος Παχέους Εντέρου



Καταγραφή του σκοπού και των στόχων



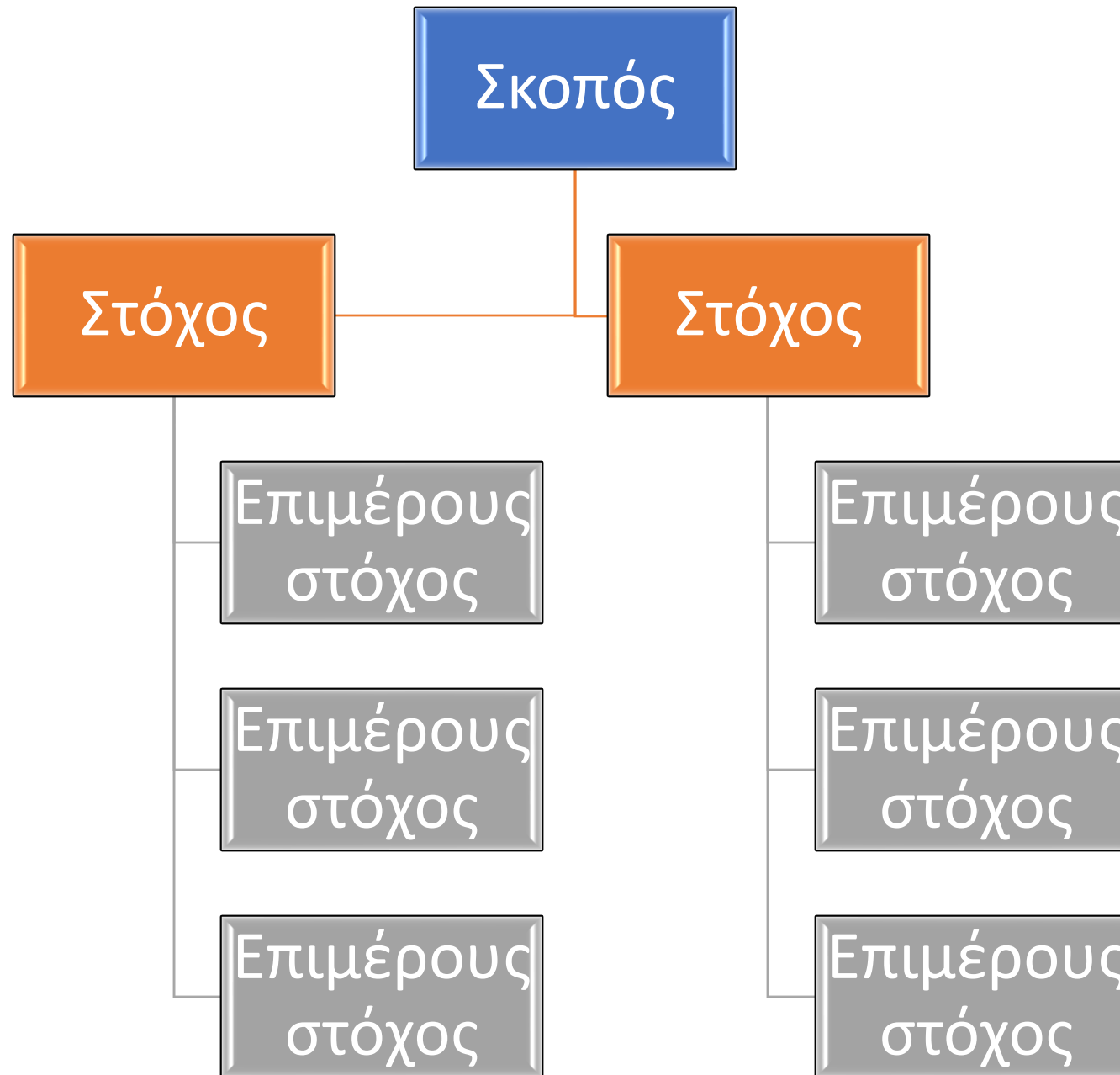
ιδανικό, όλα όσα επιθυμεί και ονειρεύεται να πετύχει

όσα δηλώνει ότι επιθυμεί να επιτύχει, τους λόγους και τα κίνητρα για να τα πραγματοποιήσει

τελικό προορισμό της δραστηριότητας της προαγωγής υγείας

επιμέρους βήματα τα οποία πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του σκοπού

αποτελούν κριτήρια τα οποία τίθενται και βοηθούν στον έλεγχο επίτευξης των στόχων.





Σκοπός

Στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

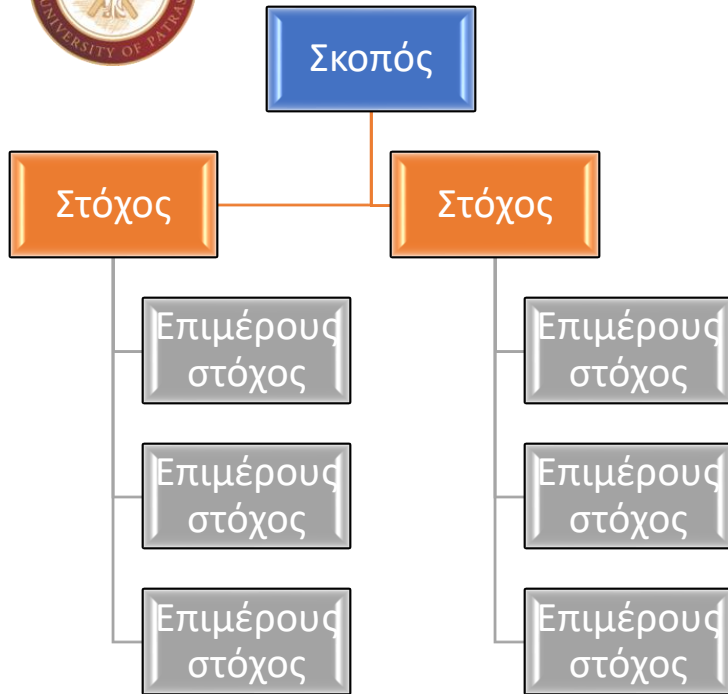
Επιμέρους
στόχος

Σκοπός

- Aim
- Το όραμα που υπάρχει
- Η αποστολή
- Δε χρειάζεται να είναι περισσότεροι από ένα
- Συνήθως είναι μία γενική δήλωση που περιγράφει αυτό που θέλει να πετύχει ο επαγγελματίας υγείας
- Δεν είναι μετρήσιμος

Παραδείγματα

- Να μειώσουμε τις υγειονομικές ανισότητες στο Νότιο Τομέα του Δήμου Πατρέων
- Να βελτιώσουμε την επίπεδο της υγείας σε μία ομάδα πληθυσμού πχ
 - παιδιά
 - Ρομά
 - Μετανάστες
 - Τρόφιμοι σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων



Στόχοι

- Objectives
- Είναι κάτι πολύ συγκεκριμένο
- Είναι λεπτομερές
- Η διατύπωση τους είναι κρίσιμο στάδιο στη διαδικασία του σχεδιασμού εξυπηρετώντας την ιεράρχηση του σκοπού
- Εκφράζουν το αποτέλεσμα ή μία τελική κατάσταση που θα επιτευχθεί στο επίπεδο υγείας
- Ειδικά για τη προαγωγή της υγείας εκφράζονται ως ένα βήμα για τη βελτίωση της υγείας **ατόμων** ή πληθυσμού
- Διαμορφώνονται σε σχέση με τις γνώσεις, στάσεις, συμπεριφορές που θα επιτευχθούν από τους εκπαιδευόμενους
- Βοηθούν στην αξιολόγηση του προγράμματος και επαναπροσδιορισμού του σκοπού όταν απαιτείται

Για παράδειγμα

- έναρξη προγράμματος αποκατάστασης στεφανιαίας νόσου στους εγγεγραμμένους σε οικογενειακό ιατρό στο ΤΟΜΥ Ζαρουχλεικων
- Μειωμένα ποσοστά νοσηρότητας ή θνησιμότητας για το καρκίνο του παχέους εντέρου
- Βελτίωση επιπέδου γνώσεων υγείας με τη χρήση βίντεο σε επαγγελματίες αγρότες
- Παροχή πληροφορίας υγείας σε νησιώτες – εμβολιασμός



Στα πλαίσια προγραμματισμού δραστηριοτήτων Προαγωγής Υγείας εντοπίζονται είδη στόχων



Στόχοι που αφορούν:

- i. στη συμπεριφορά → Στη χρήση ζωνών ασφαλείας
- ii. στην αλλαγή πολιτικής → Πολιτική απαγόρευσης καπνίσματος στο χώρο εργασίας
- iii. αλλαγές στο περιβάλλον → Ανακύκλωση από τα παιδιά δημοτικού
- iv. στην αύξηση συνεργασιών και τη συμμετοχή → Στη συνεργασία του συλλόγου ρευματοπαθών με τη τοπική μονάδα πρωτοβάθμιας υγείας για δράσεις πρόληψης για ρευματοειδή αρθρίτιδα
- v. εκπαιδευτικοί στόχοι → Κυκλοφοριακή αγωγή στο νηπιαγωγείο
- vi. αύξηση γνώσης → Για την οστεοπόρωση και το κίνδυνο κατάγματος στους ηλικιωμένους
- vii. απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων → Στην μηνιαία αυτοψηλαφηση για τη πρόληψη του καρκίνου του μαστού
- viii. αλλαγή στάσεων και πεποιθήσεων → Για τον εμβολιασμό για covid 19



Σκοπός

Στόχος

Στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους
στόχος

Επιμέρους Στόχοι

- Targets, goals, outcomes
- Το αποτέλεσμα
- Η επιθυμητή τελική κατάσταση
- Σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο
- Καθορίζουν πως θα μετρηθεί η επίτευξη του στόχου σε σχέση με την ποιότητα , την ποσότητα, τον χρόνο

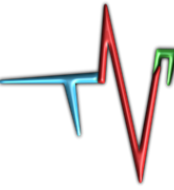


Για παράδειγμα

- Μετρήσιμη βελτίωση κατάσταση υγείας, σε δεδομένη ημερομηνία που επιτυγχάνει ο στόχος υγείας
- Εάν ο στόχος είναι η καλύτερη πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας με τη χρήση βίντεο ο επιμέρους στόχος είναι : να υπάρχουν 10 βίντεο σε 6 γλώσσες



Χαρακτηριστικά των επιμέρους στόχων



Οι στόχοι πρέπει να είναι:

- Συγκεκριμένοι
- Μετρήσιμοι
- Ρεαλιστικοί
- Πραγματοποιήσιμοι
- Να ορίζονται χρονικά

Specific

Measurable

Achievable

Realistic

Time limited



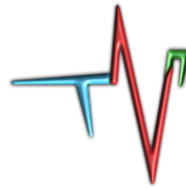
ΣΤΟΧΟΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ

να είναι Προκλητικός!!!!

Πηγή: Δαρβίρη Χριστίνα, Προαγωγή Υγείας, Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα 2007, σ. 129.



Στόχοι Εκπαίδευσηςαποτελέσματα μάθησης



Γνωσιακοί στόχοι

- τι γνωρίζω
- Παροχή πληροφοριών και αύξηση των γνώσεων

Πχ η ενημέρωση πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων εμβολιασμούς στους γονείς μωρού

- Να γνωρίσουν οι γονείς τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα εμβολιασμών

Συναισθηματικοί στόχοι

- Τι νιώθω

Πχ παροχή βοήθειας σε αγχωμένους γονείς σε σχέση με τον εμβολιασμό του παιδιού τους

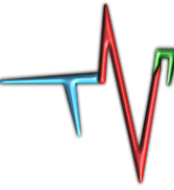
Συμπεριφορικοί Στόχοι

- Το κάνω
- Απόκτηση δεξιοτήτων

Πχ η εκπαίδευση σακχαροδιαβητικού πως να κάνει ένεση ινσουλίνης



Συνδυασμός στόχων εκπαίδευσης



Επαγγελματίας υγείας συμβουλεύει μία μητέρα πως να ταΐζει το παιδί της σε 3 επισκέψεις

i. Στόχος να μάθει η μητέρα τι να κάνει την ώρα του φαγητού όταν το παιδί έχει νεύρα

Συναισθηματικός

ii. Να αλλάξει η πεποίθηση της μητέρας ότι η ζάχαρη είναι σημαντική γιατί δίνει στο παιδί της ενέργεια

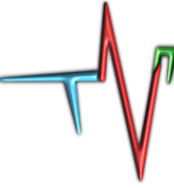
Γνωσιακός

iii. Να γνωρίζει η μητέρα ποια τρόφιμα είναι τα πιο θρεπτικά για το παιδί

Συμπεριφορικός



Η Δήμητρα Μ. δουλεύει στη
Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας στο
Γραφείο Υγείας



Σκοπός

Να βελτιώσει την υγεία στους εργατες γης

Στόχος

Να βελτιώσει το επίπεδο γνώσεων υγείας των εργατών γης στο Δήμο
Ανδραβίδας Κυλλήνης με τη πρόσβαση τους σε πληροφορίες υγείας με τη
χρήση βίντεο και διαλέξεων

Επιμέρους Στόχος

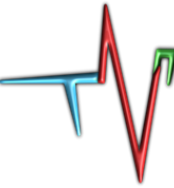
Επιλογή 10 βίντεο υγείας σε 2 γλώσσες διαθέσιμες μέσα σε
διάστημα 4 μηνών

Επιμέρους στόχος

Πραγματοποίηση 5
διαλέξεων του
επόμενους 2 μήνες με τη
βοήθεια μεταφραστή



Ο Βαγγέλης Μ. είναι νοσηλευτής στο 3^ο ΚΑΠΗ του Δήμου Πατρέων



Σκοπός

Η υγιεινή ζωή των ηλικιωμένων μελών του ΚΑΠΗ

Στόχος

Να συμμετέχουν οι ηλικιωμένοι με ιστορικό στεφανιαίας νόσου σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης με εβδομαδιαίες συναντήσεις με ξεχωριστούς στόχους ανά συνάντηση

Επιμέρους Στόχος 1

Να κατανοήσει ο ηλικιωμένος τις βασικές αρχές της υγιεινής διαίτας: χαμηλά λιπαρά, περιορισμός άλατος, ζάχαρης, πολλές φυτικές ίνες

Επιμέρους στόχος 2

Ποια Φαγητά θα πρέπει να περιορίσουν και ποια θα πρέπει να αποφεύγουν

Επιμέρους στόχος 3

Οι υπέρβαροι ηλικιωμένοι να υιοθετήσουν ένα προσωπικό πλάνο απώλειας βάρους

Επιμέρους στόχος 4

Να υιοθετήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης

Επιμέρους στόχος 5

Τεχνικές διακοπής καπνίσματος

Επιμέρους στόχος 6

Έλεγχος στρες



Ο Γιώργος Μαντζουράνης είναι καθηγητής στο μάθημα Αγωγής Υγείας στο
Πανεπιστήμιο Πατρών Τμήμα Νοσηλευτικής



Σκοπός του μαθήματος

να κατανοήσουν οι φοιτητές τη σημασία της Αγωγής Υγείας στην προαγωγή της υγείας του πληθυσμού



Στόχος του μαθήματος

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



Επιμέρους Στόχοι

Με τη χρήση 12 δίωρων διαλέξεων και οπτικού υλικού στους επόμενους 4 μήνες



Στάδια Σχεδιασμού- Εφαρμογής & Αξιολόγησης Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας:

1. της περιγραφής και ιεράρχησης των αναγκών,
2. της διατύπωσης των σκοπών και στόχων,
3. της επιλογής της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι,
4. της αναγνώρισης των πηγών και πόρων,
5. του σχεδιασμού του πλάνου αξιολόγησης του εγχειρήματος,
6. της εισαγωγής του σχεδίου δράσης
7. της δραστηριοποίησης.

πχ Καρκίνος Παχέους Εντέρου



επιλογή της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι



- Από την στιγμή που έχει καταγραφεί ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος, θα πρέπει να γίνει και ο καθορισμός της μεθοδολογίας που θα ακολουθηθεί, ώστε να επιτευχθούν αυτοί.
- Ο επαγγελματίας υγείας, λοιπόν, ή η ομάδα των επαγγελματιών που σχεδιάζουν το πρόγραμμα αγωγής υγείας, καλούνται να επιλέξουν **τις καλύτερες δυνατές μεθόδους** που θα εξυπηρετήσουν τους σκοπούς και τους στόχους του προγράμματος τους

(Naidoo, J. And Wills J., 2000. Ewles Linda and Simnett Ina, 1999)



επιλογή της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι



Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν **βασικά ερωτήματα** που θα πρέπει να τίθενται και να χρησιμοποιούνται **ως γνώμονες για την επιλογή της κατάλληλης μεθοδολογίας**.

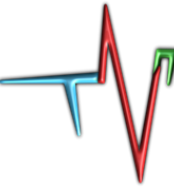
Τα ερωτήματα αυτά είναι:

- i. Ποια τεχνική είναι η προσφορότερη και η πλέον αποτελεσματική για να επιτευχθούν οι σκοποί και οι στόχοι που έχουν τεθεί;
- ii. Ποια τεχνική θα είναι πιο αποδεκτή από την ομάδα στόχο;
- iii. Ποια τεχνική είναι η πιο αποδεκτή από όσους συμμετέχουν στον προγραμματισμό;
- iv. Με ποια μέθοδο υπάρχει μεγαλύτερη εξοικείωση;

- i. Δε θα επιλέξω ατομική διδασκαλία όταν ο πληθυσμός στόχος είναι 50 σχολικές μονάδες
- ii. Δουλειά σε ομάδα σε μαθητές
- iii. Σε πρόγραμμα αγωγής υγείας σε σχολεία δε θα επιλέξω εφαρμογή νόμων
- iv. Εάν δεν έχω εξοικειωθεί με συμβουλευτική δε θα την επιλέξω



Καθορισμός κατάλληλης μεθοδολογίας



- i. Μέθοδοι παθητικής ενημέρωσης
- ii. Διάλεξη
- iii. Προβολή βίντεο ή ταινίας
- iv. Διαφάνειες
- v. Ενημερωτικά φυλλάδια
- vi. Άρθρα





Καθορισμός κατάλληλης μεθοδολογίας

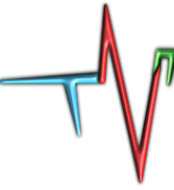
Αποτελεσματικότητα μεθόδων παθητικής ενημέρωσης

- Αμφισβητούμενη αποτελεσματικότητα
- Η στάση και η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν αλλάζει από τη μία στιγμή στην άλλη, αλλά απαιτεί χρόνο



Καθορισμός κατάλληλης μεθοδολογίας

Εκπαιδευτικές μέθοδοι ενεργητικής συμμετοχής



- a. Έρευνα
- b. Συνεντεύξεις
- c. Ερωτηματολόγια
- d. Θεατρικό παιχνίδι
- e. Ομαδική παρουσίαση θέματος
- f. Αλληλοδιδασκαλία

**Ελκυστικό !!
Sexy**

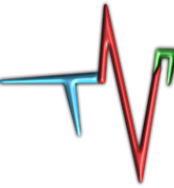
Αποτελεσματικότητα μεθόδων ενεργητικής συμμετοχής

- a. ενεργοποιούν το κοινό να συμμετέχει
- b. στοχεύουν στην ανάπτυξη και την ωριμότητά του, τις γνώσεις, το πολιτιστικό και κοινωνικό του επίπεδο.
- c. θεωρούνται αποτελεσματικότερες των παθητικών μεθόδων.



Καθορισμός κατάλληλης μεθοδολογίας

Βιωματικές μέθοδοι Στοχεύουν στην



- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ατόμου
- Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- Στην εξάσκηση επιλογής από τον εκπαιδευόμενο στόχων και αποφάσεων

Οι Βιωματικές μέθοδοι περιλαμβάνουν

- Θεατρικό παιχνίδι
- Γράψιμο μιας ιστορίας
- Βιωματικές εμπειρίες
- Δημιουργική έκφραση με σχήματα ζωγραφικής και εικόνες.





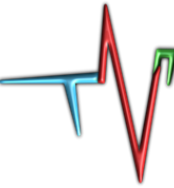
επιλογή της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι



- *Η επιλογή της κατάλληλης μεθοδολογίας αυξάνει φυσικά με την εμπειρία, ωστόσο, η επιστημονική, συστηματική καταγραφή και αξιολόγηση πολλών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μίας αξιόπιστης πηγής γνώσης αναφορικά με την αποτελεσματικότητα ή και καταλληλότητα κάποιων τεχνικών που αξιοποιεί η θεωρία της αγωγής υγείας, για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.*



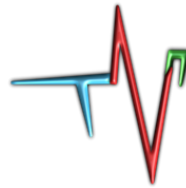
επιλογή της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι



Πίνακας 3. Αντιστοίχιση στόχων αγωγής Υγείας και προσφορότερων τεχνικών.

| Στόχος | Προσφορότερη Τεχνική |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ευαισθητοποίηση | Ομιλίες Ομαδική εργασία Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης Φεστιβάλ, εκθέσεις ή άλλες εκδηλώσεις Καμπάνιες, διαφημιστικές εκστρατείες Έντυπο υλικό |
| Αύξηση της γνώσης | Ομιλίες Ατομική -Ομαδική εκπαίδευση Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης Φυλλάδια, άλλα έντυπα Καμπάνιες Φεστιβάλ, εκθέσεις ή άλλες εκδηλώσεις |
| Τεχνικές τροποποίησης αξιών, απόψεων και λήψης αποφάσεων | Ομαδική εργασία Τεχνικές για την λήψη αποφάσεων Τεχνικές για την αποσαφήνιση αξιών Συμβουλευτική και διαπροσωπικές σχέσεις Τεχνικές για την βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων Παιχνίδια ρόλου Τεχνικές ανάπτυξης της κατηγορηματικότητας Τεχνικές αυτοσυνείδησης |
| Αλλαγή στάσεων και συμπεριφοράς | Ομαδική εργασία Συμβουλευτική Τεχνικές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων Ομάδες αυτοβοήθειας Έντυπο υλικό Ατομική εκπαίδευση |
| Αλλαγή περιβάλλοντος | Τεχνικές ενδυνάμωσης της κοινότητας Δημιουργία ομάδων πίεσης Εργασία στην κοινότητα Τεχνικές αλλαγής των οργανισμών που επηρεάζουν το περιβάλλον Πρώθηση πολιτικών υγείας Πρώθηση περιβαλλοντικών μέτρων Εφαρμογή νομοθετικών μέτρων και κανονισμών |

Πηγή: Ewles Linda and Simnett Ina (1999). *Promoting Health, a practical guide*. Bailliere Tindall.



Σκοποί και προσφορότερες μεθοδολογίες στην προαγωγή υγείας

Ευαισθητοποίηση
σε θέματα υγείας

Προσφορότερη μέθοδος

Ομιλίες

Ομαδική εργασία

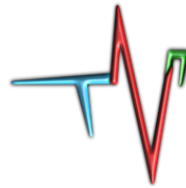
Μέσα μαζικής ενημέρωσης

Φεστιβάλ, εκθέσεις

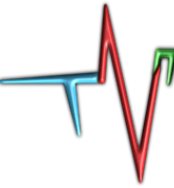
Καμπάνιες



Σκοποί και προσφορότερες μεθοδολογίες στην προαγωγή υγείας



| Αύξηση γνώσης | Προσφορότερη μέθοδος |
|--------------------|-------------------------|
| Παροχή πληροφοριών | Ατομική εκπαίδευση |
| | Ομαδική εκπαίδευση |
| | Μέσα μαζικής ενημέρωσης |
| | Φυλλάδια |
| | Φεστιβάλ, εκθέσεις |
| | Καμπάνιες |



Σκοποί και προσφορότερες μεθοδολογίες στην προαγωγή υγείας

Ενδυνάμωση

Προσφορότερη μέθοδος

- i. Αυτογνωσία
- ii. Αυτοεκτίμηση
- iii. Λήψη αποφάσεων

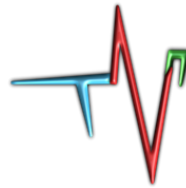
Ομαδική εργασία

Τεχνικές για τη διαδικασία λήψης απόφασης

Συμβουλευτική

Τεχνικές ενδυνάμωσης κοινωνικών δεξιοτήτων

Παιχνίδια ρόλου



Σκοποί και προσφορότερες μεθοδολογίες στην προαγωγή υγείας

Αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών

Τρόπου ζωής

Προσφορότερη μέθοδος

Ομαδική εργασία

Συμβουλευτική

Τεχνικές ανάπτυξης δεξιοτήτων

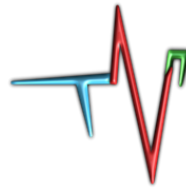
Ομάδες αυτοβοήθειας

Έντυπο υλικό

Ατομική εκπαίδευση



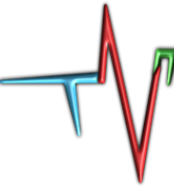
Σκοποί και προσφορότερες μεθοδολογίες στην προαγωγή υγείας



| Αλλαγή περιβάλλοντος | Προσφορότερη μέθοδος |
|----------------------|--------------------------------------------|
| Φυσικού – κοινωνικού | Τεχνικές ενδυνάμωσης της κοινότητας |
| | Δημιουργία ομάδων πίεσης |
| | Εργασία στην κοινότητα |
| | Τεχνικές αλλαγής οργανισμών |
| | Προώθηση πολιτικών υγείας |
| | Προώθηση περιβαλλοντικών μέτρων |
| | Εφαρμογή νομοθετικών μέτρων και κανονισμών |



επιλογή της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι



Θα πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι όλες οι ως άνω προτεινόμενες μέθοδοι δεν αποτελούν πάντα τον κανόνα, αλλά θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και όλοι οι άλλοι προαναφερθέντες παράγοντες.

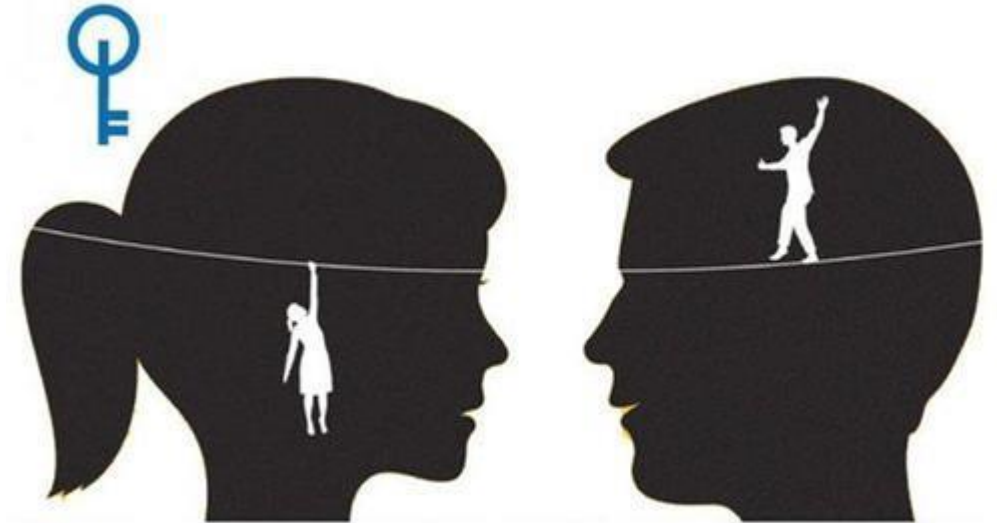
- Πρόγραμμα ενημέρωσης γυναικών πάνω από 60 ετών στο πληθυσμό ευθύνης του ΚΥ νοτίου Τομέα Πατρών.
- Θα ήταν ανώφελο, για παράδειγμα, σε ένα πληθυσμό αναλφάβητων, να χρησιμοποιηθούν γραπτά μέσα, παρά το γεγονός, ότι για τον στόχο αυτό το έντυπο υλικό θεωρείται, σύμφωνα με την θεωρία της αγωγής υγείας, πρόσφορο μέσο.



Ένα καλά οργανωμένο πρόγραμμα αγωγής και προαγωγής υγείας



- περιλαμβάνει συνδυασμό μεθόδων και τεχνικών όλων των τύπων που αναφέρθηκαν.
- Έτσι αυξάνεται η πιθανότητα να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες των περισσότερων εκπαιδευομένων





Πρόγραμμα μείωσης χρήσης αλκοόλ στους εφήβους και στους νεαρούς ενήλικες



Να διεξαχθεί αγωγή υγείας ως μέρος του αντίστοιχου σχολικού προγράμματος

Στόχος: η αφύπνιση για την υγεία
Μέθοδος :
Συζητήσεις και δουλειά σε ομάδα

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποκατάστασης στους παραβάτες οδηγούς που έχουν πει

Στόχος: αλλαγή συμπεριφοράς
Μέθοδος:
Ομάδες αυτοβοήθειας
Ατομική διδασκαλία

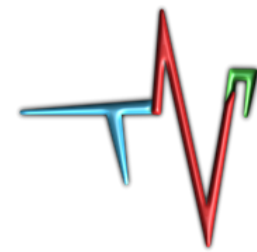
Στόχος :Αυτοενδυνάμωση
Μέθοδος:
Δουλειά σε ομάδα
Αποσαφήνιση αξιών
συμβουλευτική

Να ασκηθεί πίεση να αυξηθεί ο φόρος στο αλκοόλ

Στόχος : κοινωνική – περιβαλλοντική αλλαγή
Μέθοδος:
Ομάδες πίεσης
Εφαρμογή νόμων

Προαγωγή της κοινωνικής αποδοχής στους νέους των μη αλκοολούχων ποτών

Στόχος:
Αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών
Μέθοδος:
Έντυπο υλικό
Δουλειά σε ομάδα



Στάδια Σχεδιασμού- Εφαρμογής & Αξιολόγησης Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας:

1. της περιγραφής και ιεράρχησης των αναγκών,
2. της διατύπωσης των σκοπών και στόχων,
3. της επιλογής της καλύτερης δυνατής μεθοδολογίας προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και στόχοι,
4. της αναγνώρισης των πηγών και πόρων,
5. του σχεδιασμού του πλάνου αξιολόγησης του εγχειρήματος,
6. της εισαγωγής του σχεδίου δράσης
7. της δραστηριοποίησης.

πχ Καρκίνος Παχέους Εντέρου



αναγνώρισης των πηγών και πόρων

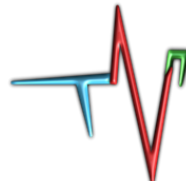


Το στάδιο του καθορισμού των πόρων, αποτελεί ουσιαστικά **την λεπτομερή αποτύπωση** όλων των διαθέσιμων δυνάμεων, είτε αυτές αφορούν στους υλικούς πόρους είτε στο ανθρώπινο δυναμικό, καθώς και οτιδήποτε άλλο είναι απαραίτητο.

(McKenzie f. Et al, 2005)

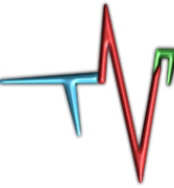


Καθορισμός πόρων και δυνατοτήτων



- I. Υλικοί πόροι
- II. Ανθρώπινο δυναμικό
- III. Επιπρόσθετοι πόροι





Ανθρώπινοι πόροι

➤ Οι επαγγελματίες που οργανώνουν την δραστηριότητα
(δεξιότητες, εμπειρίες, ικανότητες, γνώσεις, διάθεση χρόνου, δυνατότητες)

➤ Άτομα άλλων ειδικοτήτων
(άλλης επαγγελματικής ειδικότητας, διοικητικό και τεχνικό προσωπικό)

➤ Αποδέκτες δραστηριότητας
(άτομα ή ομάδες ατόμων του πληθυσμού στόχου: ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσης για την υγεία τους)

➤ Άτομα που ασκούν επιρροή στους αποδέκτες της δραστηριότητας
(άτομα του περιβάλλοντος του πληθυσμού στόχου συγγενείς, φίλοι ή κοινωνικά πρότυπα αθλητές, καλλιτέχνες, άνθρωποι των γραμμάτων)

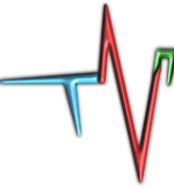
Management Ανθρώπινων Πόρων



(Naidoo, J. And Wills J., 2000. Ewles Linda and Simnett Ina, 1999)



Καθορισμός πόρων και δυνατοτήτων



Οικονομικοί πόροι

Κάθε δραστηριότητα από το σχεδιασμό μέχρι την εφαρμογή απαιτεί την ανάλογη οικονομική χρηματοδότηση (μισθοδοσία, αγορά εξοπλισμού, ταξίδια, μετακινήσεις, έξοδα εκπαίδευσης συνεργατών, παρακολουθήσεις σεμιναρίων)

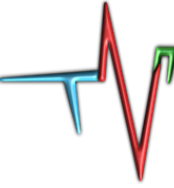
Υλικοτεχνική υποδομή

- i. Εξοπλισμοί
- ii. Διαθέσιμοι χώροι
- iii. Οπτικοακουστικά μέσα
- iv. Έντυπο υλικό





Καθορισμός πόρων και δυνατοτήτων



Υπάρχοντα προγράμματα ή άλλες διαθέσιμες υπηρεσίες.

- Μία από τις μεγαλύτερες παραλείψεις κατά την αποτίμηση και καταγραφή των διαθέσιμων πόρων
- Η ύπαρξη άλλων προγραμμάτων, φορέων ή υπηρεσιών μπορεί να υποστηρίξει το σχεδιαζόμενο πρόγραμμα και να βοηθήσει στην καλύτερη πραγματοποίηση του



Καθορισμός πόρων και δυνατοτήτων



Θα πρέπει να τονιστεί ότι η καταγραφή ενός αναλυτικού προϋπολογισμού του προγράμματος είναι απαραίτητη

Η πραγματικότητα απαιτεί ρεαλιστικό οικονομικό σχεδιασμό

Η ανεπαρκής καταγραφή των οικονομικών πόρων, μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία του προγράμματος