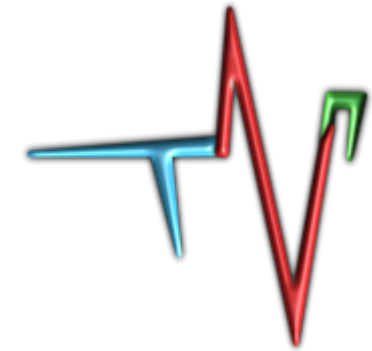




ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



Αγωγή της Υγείας



NUR 507

Γιώργος Μαντζουράνης Phd, Msc, MD

Γενικός Οικογενειακός Ιατρός

Αγωγή της Υγείας - Γεώργιος Μαντζουράνης
Πανεπιστήμιο Πατρών Τμήμα Νοσηλευτικής 2023/24



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



Ορισμός της Υγείας

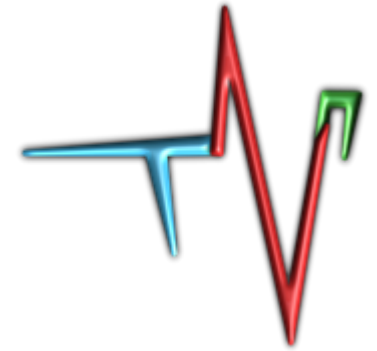


World Health
Organization

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1948) όρισε την υγεία ως

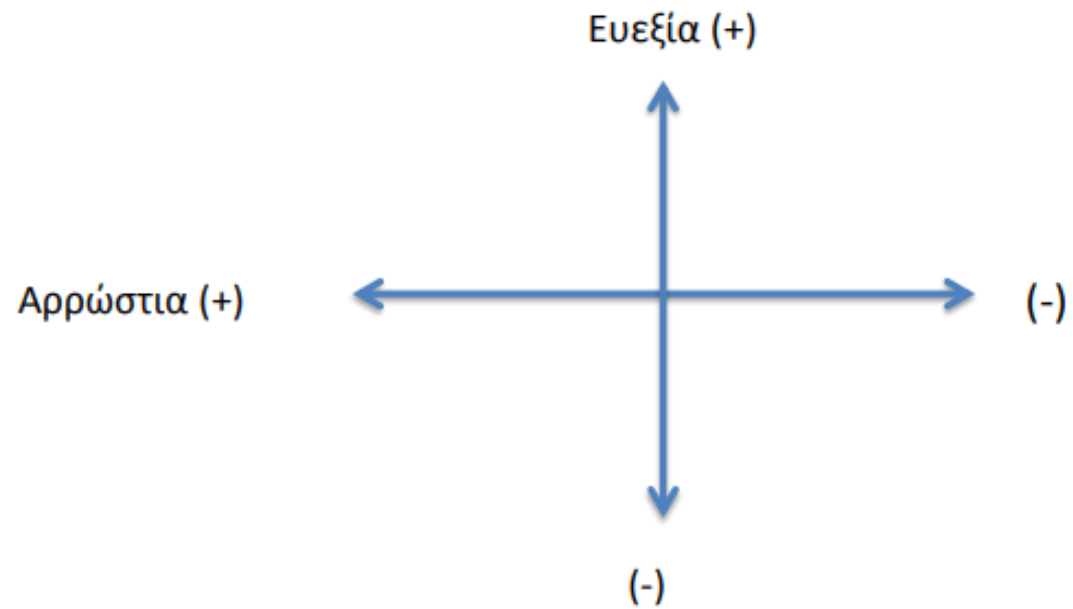
“την κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας”

και όχι απλά ως την απουσία ασθένειας και αναπηρίας



Υγεία

Σύγχρονη κατάταξη της Υγείας

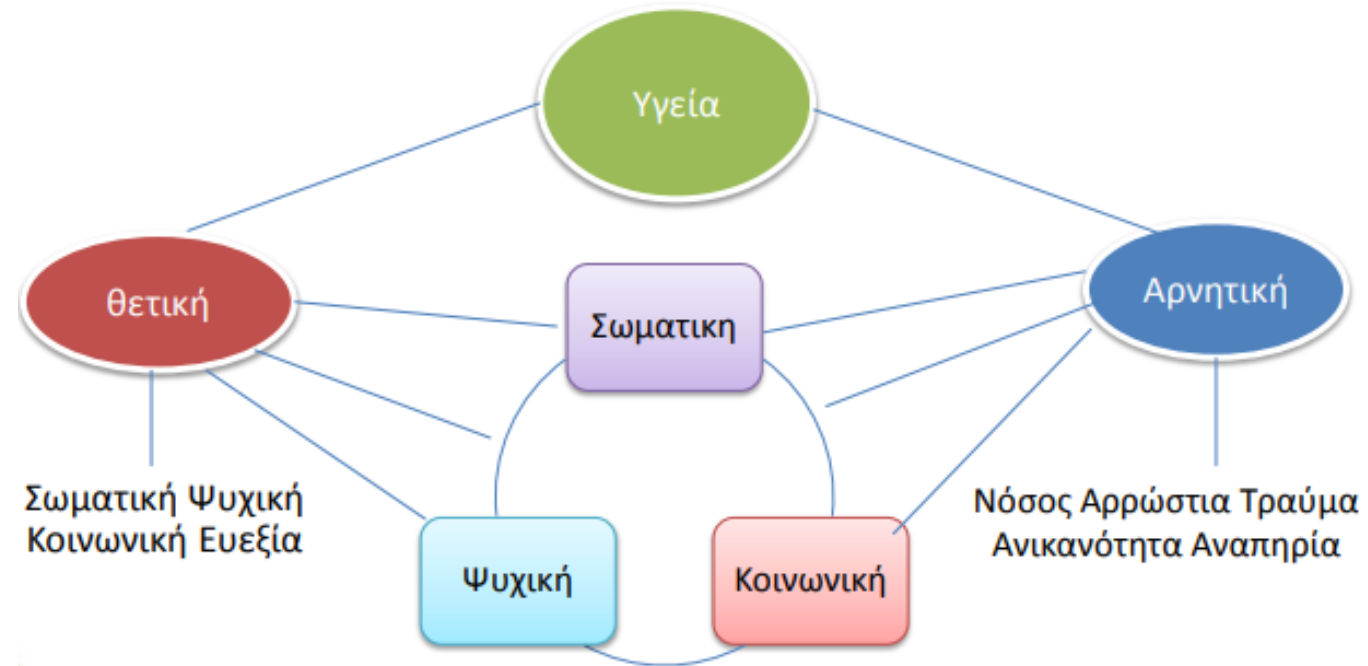


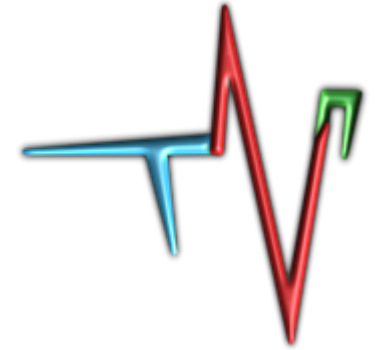


Υγεία



Οι διαστάσεις της υγείας





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.

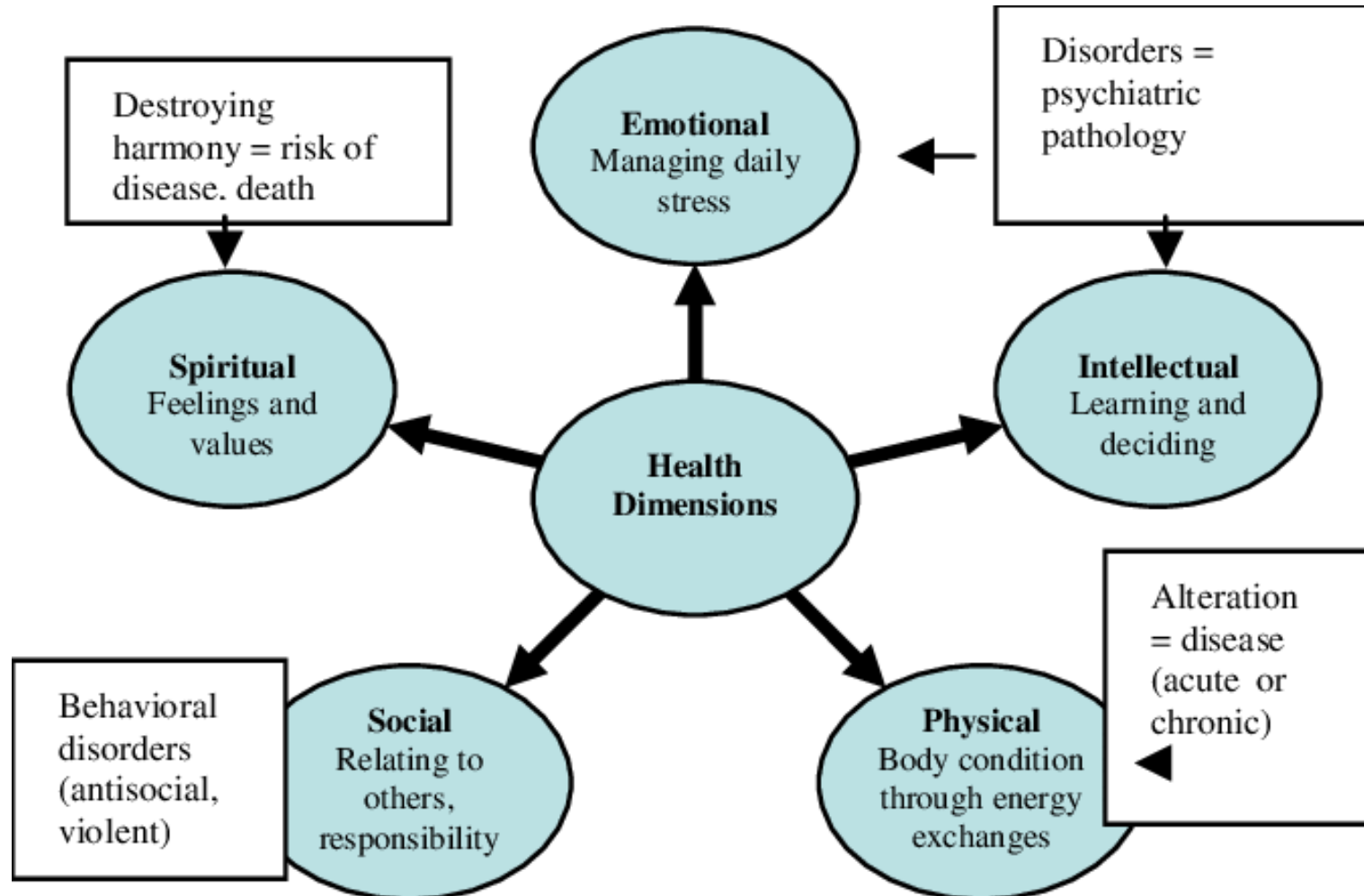
Κοινωνική υγεία: Κοινωνική υγεία είναι η ικανότητα να δημιουργούμε και να διατηρούμε σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

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



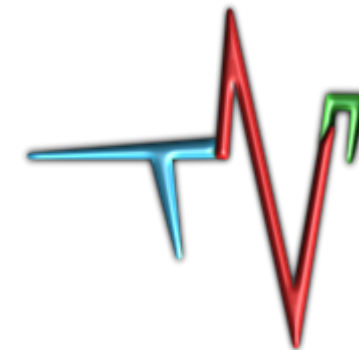


Οι παράγοντες που επιδρούν στην Υγεία

- Γενικές κοινωνικές οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες
- Κατοικία
- Γεωργία
- Διατροφή
- Εκπαίδευση
- Εργασιακό περιβάλλον
- Ανεργία
- Ύδρευση
- Αποχέτευση
- Υπηρεσίες Υγείας, κ.α.
- Ηλικία
- Φύλο
- Κληρονομικότητα



Συντελεστές Υγείας

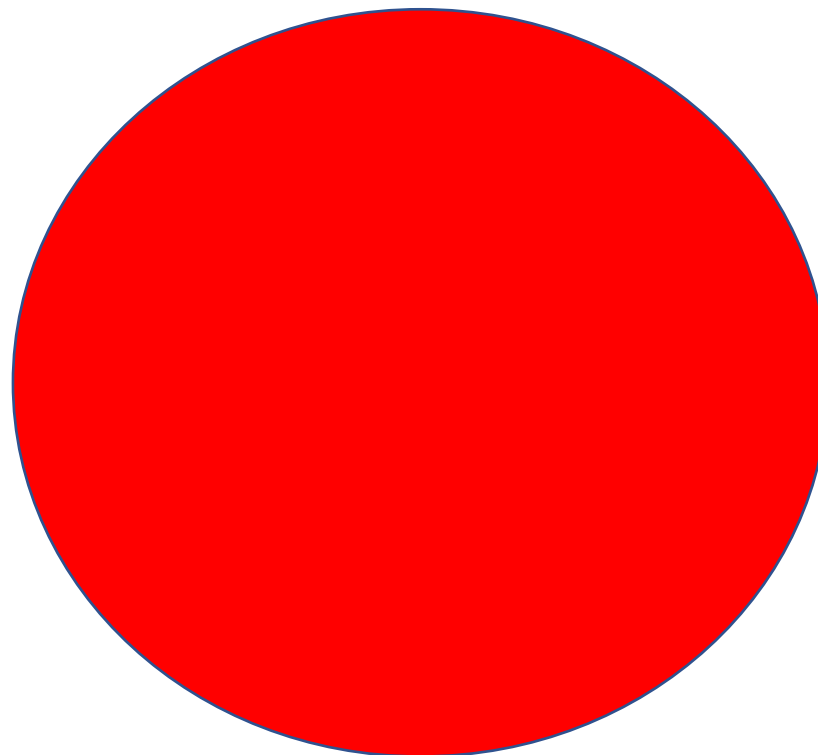


■ Υπηρεσίες Υγείας

■ Βιολογικοί

■ Περιβάλλον

■ Τρόπος ζωής Συμπεριφορές





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)



Τι σημαίνει το “είμαι υγιής” για σένα;²

Στη στήλη 1, τσέκαρε όποιες από τις προτάσεις θεωρείς σημαντικές για την υγεία σου. Τσέκαρε όσες θέλεις.

Για μένα, το να είσαι υγιής περιλαμβάνει:

1 Να απολαμβάνεις στιγμές με την οικογένεια και τους φίλους σου

2 Να ζεις μέχρι τα βαθιά γεράματα

3 Να νιώθεις ευτυχία τις περισσότερες ώρες

4 Να εργάζεσαι

5 Να παίρνεις φάρμακα σπάνια

6 Να έχεις το ιδανικό βάρος για το ύψος σου

7 Να κάνεις τακτικά άσκηση

8 Να νιώθεις γαλήνιος με τον εαυτό σου

9 Να μην καπνίζεις ποτέ

10 Να μην υποφέρεις ποτέ από κάτι πιο σοβαρό από ένα ελαφρύ κρύωμα, γρίπη ή στομαχική διαταραχή

11 Να μην αναστατώνεσαι με ότι συμβαίνει ή να αντιδράς υπερβολικά - να εκτιμάς τις καταστάσεις ρεαλιστικά

12 Να μπορείς να προσαρμόζεσαι εύκολα σε μεγάλες αλλαγές στη ζωή σου όπως μια μετακόμιση ή μια νέα δουλειά.

13 Να πίνεις μόνο μέτρια ποσότητα αλκοόλ ή καθόλου

14 Να απολαμβάνεις τη δουλειά χωρίς πολύ στρες

15 Να είναι όλα τα μέλη του σώματος σου σε καλή κατάσταση

16 Να τα πηγαίνεις καλά με τους ανθρώπους τις περισσότερες φορές

17 Να τρώς τα “σωστά” τρόφιμα

18 Να απολαμβάνεις κάποια μορφή χαλάρωσης ή διασκέδασης.

Στήλη 1 Στήλη 2 Στήλη 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Στη στήλη 2, τσέκαρε τις έξι προτάσεις που εκφράζουν καλύτερα τη φράση “είμαι





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Αγωγή της Υγείας

Προαγωγή της Υγείας

Βασικές έννοιες



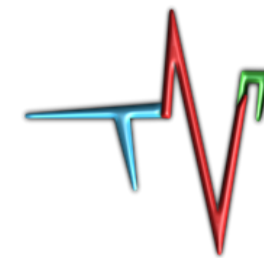
NUR 507

Γιώργος Μαντζουράνης Phd, Msc, MD

Γενικός Οικογενειακός Ιατρός



Προαγωγή της Υγείας



- Ο όρος Προαγωγή της Υγείας είναι σχετικά πρόσφατος.
- Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στον Καναδά το 1974 (Lalonde 1974) αν και ως ιδέα μπορεί ν' ανιχνευθεί σε διάφορα κείμενα νωρίτερα (Herberg 1989).
- Έκτοτε έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα κείμενα διεθνών και εθνικών οργανισμών (WHO 1978, US Dept. of Health 1979) αλλά έγινε δημοφιλής στις αρχές της δεκαετίας του 1980.
- Η Προαγωγή Υγείας συχνά αναφέρεται ότι αποτελεί νέο κίνημα, παρ' όλα αυτά είναι γενικά παραδεκτό ότι κατάγεται από το κίνημα της Δημόσιας Υγείας, που στη σύγχρονη μορφή του ξεκίνησε το 19^ο αιώνα

(Green και Reaburn 1990, Macdonald και Bunton 1992)





Αλληλοεπιδρώντα Στοιχεία



Ο Lalonde (1974) εισήγαγε την ιδέα ότι τέσσερα αλληλοεπιδρώντα στοιχεία συνδέονται με όλες τις αιτίες νόσου και θανάτου. Αυτά τα στοιχεία είναι:

α- οι ανεπάρκειες των υπαρχόντων συστημάτων υγείας,

β- οι παράγοντες συμπεριφοράς ή ο μη υγιεινός τρόπος ζωής,

γ- οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι και,

δ- οι ανθρώπινοι βιολογικοί παράγοντες.



Έκθεση Υπουργού Υγείας ΗΠΑ

Αντίθετα η έκθεση του υπουργού υγείας των ΗΠΑ (US Dept. of Health 1979), κατέληγε στο συμπέρασμα ότι ο τρόπος ζωής αποτελούσε τον πρωταρχικό και σημαντικότερο παράγοντα στην πρόκληση της αρρώστιας. Επομένως προτεραιότητα θα έπρεπε να δοθεί στην πρόληψη της νόσου. Αυτή η αναφορά διέκρινε την προαγωγή υγείας από την ιατρική φροντίδα και την πρόληψη της νόσου.



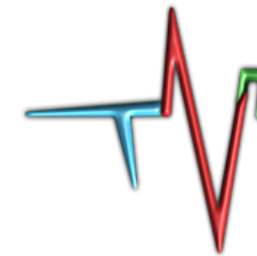
DEPARTMENT OF HEALTH PROMOTION AND PREVENTION

Η προαγωγή της υγείας, σύμφωνα με τη συγκεκριμένη αναφορά αναφέρεται σε υγιείς ανθρώπους που επιδιώκουν να διατηρήσουν και να βελτιώσουν το επίπεδο υγείας τους



Πολιτικές στην Προαγωγή Υγείας

Κατά τη δεκαετία του 1980 η προαγωγή της υγείας έγινε το αντικείμενο εθνικών και διεθνών πολιτικών (WHO 1985, DHSS 1987, DoH 1992) καθώς και διεθνών συνεδρίων (WHO 1986, 1988, McKie και συν. 1993).



38 Στόχοι για «Υγεία για Όλους» (WHO 1985)

ΣΤΟΧΟΣ 15: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ως το έτος 2000, θα πρέπει να προωθηθεί σε όλα τα κράτη-μέλη ευρεία και αποτελεσματική εκπαίδευση και πρακτική πάνω στην Προαγωγή της Υγείας με σκοπό τη βελτίωση του δημόσιου και επαγγελματικού επιπέδου υγείας και την ενίσχυση της ενημέρωσης πάνω στην υγεία σε άλλους τομείς.

ΣΤΟΧΟΣ 16: ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

Ως το έτος 2000, σε όλα τα κράτη-μέλη θα πρέπει να υπάρξει μια συνεχής προσπάθεια να προαχθούν δραστικά και να στηριχθούν υγιείς τρόποι ζωής με τη σωστή διατροφή, κατάλληλη φυσική άσκηση, υγιή σεξουαλική ζωή, συγκράτηση του άγχους και άλλων θεωρήσεων για μια υγιή συμπεριφορά.



Προαγωγή Υγείας (WHO 1986)

“Προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους”.

Ottawa (WHO 1986)





Περισσότερα για την εξέλιξη της Προαγωγής Υγείας:

1ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Ottawa, 1986)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>

2ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Adelaide, 1988)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/adelaide/en/index.html>

3ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Sundsvall, 1991)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/index.html>

4ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Jakarta, 1997)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/index.html>

5ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Mexico, 2000)

<http://www.who.int/entity/healthpromotion/conferences/previous/mexico/en/index.html>

6ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Bangkok, 2005)

<http://www.who.int/entity/healthpromotion/conferences/6gchp/en/index.html>

7ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Nairobi, 2009)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/en/>

8ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Helsinki 2013)

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/en/>

8ο Παγκόσμιο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας (Shanghai 2016)

<http://healthpromotion2016.org/en/>





Τι είναι Προαγωγή Υγείας;

- 'Κάθε οργανωμένη δραστηριότητα με στόχο τη δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για την επίτευξη και την προάσπιση της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής'

(Καραδήμας, 2005)





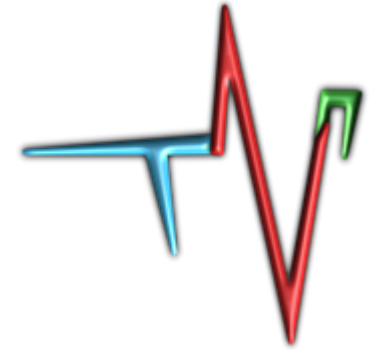
Βασική Φιλοσοφία του Χάρτη της Ottawa

“- το να προστίθενται χρόνια στη ζωή,

- να προστίθεται ζωή στα χρόνια”.



Προαγωγή Υγείας



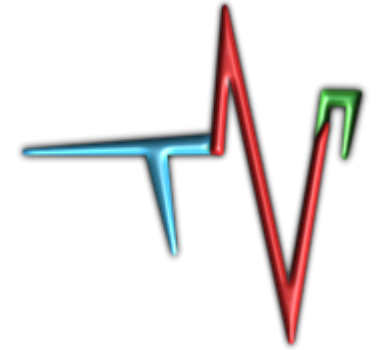
**HEALTH
PROMOTION**

Learn More. Live Well.

- Η προαγωγή υγείας αφορά στην *αύξηση του επιπέδου υγείας* των ατόμων και των κοινοτήτων.
- Με την *προαγωγή*, στα πλαίσια της υγείας εννοούμε *τη βελτίωση της υγείας*:
πρόοδο, υποστήριξη, ενθάρρυνση και τοποθέτηση της υγείας υψηλότερα στις προσωπικές και κρατικές *προτεραιότητες*.
- Μια βασική διάσταση της προαγωγής υγείας είναι ότι στοχεύει *να ενδυναμώσει τους ανθρώπους να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στους παράγοντες της ζωής τους* που επηρεάζουν την υγεία τους.



Προαγωγή Υγείας



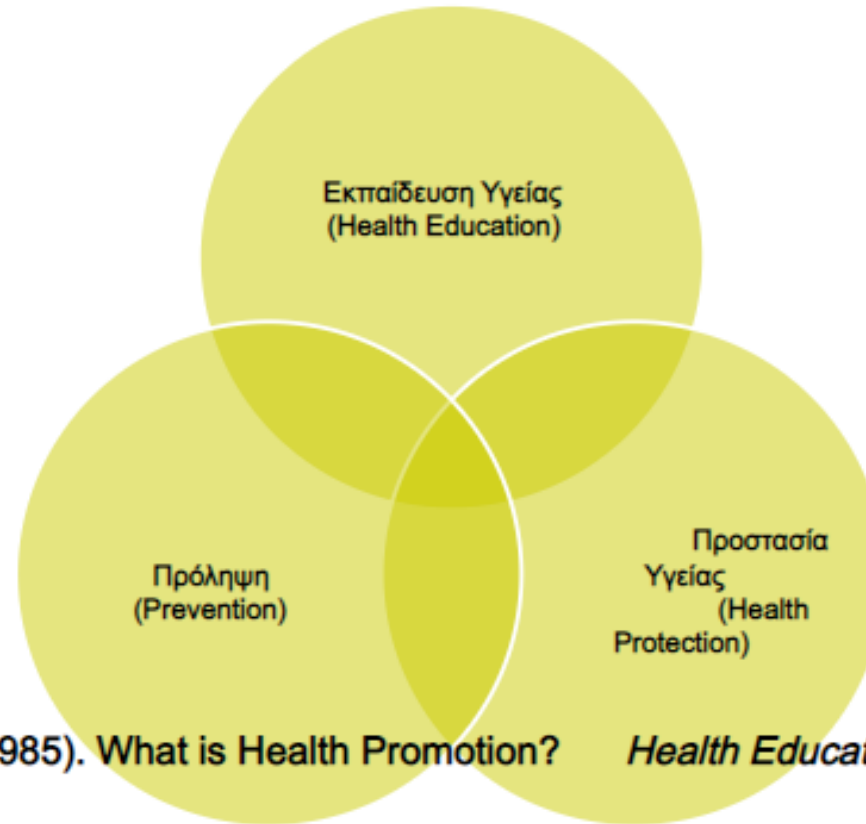
. Ο ορισμός του ΠΟΥ για την προαγωγή της υγείας το διατυπώνει σωστά:

“Προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία ενθάρρυνσης των ατόμων να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στην υγεία τους και να τη βελτιώσουν”.

“Αυτή η οπτική προέρχεται από μια αντίληψη της “υγείας” ως ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο ή ομάδα είναι ικανό, απ' τη μια μεριά, να πραγματοποιεί *τις φιλοδοξίες* του και να ικανοποιεί *τις ανάγκες* του και απ' την άλλη, να αλλάζει το *περιβάλλον* ή να προσαρμόζεται σ' αυτό.

Η υγεία, κατά συνέπεια, θεωρείται ως ένας πόρος για την καθημερινή ζωή, όχι στόχος επιβίωσης, είναι μια θετική έννοια που δίνει έμφαση στους κοινωνικούς και προσωπικούς πόρους, καθώς και στις σωματικές ικανότητες”.

Δράσεις της Προαγωγής Υγείας (Banyard, 2008)



[Tannahill, A. (1985). What is Health Promotion? *Health Education Journal* , 44, 167-8]



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ
FRA

ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ
ΕΕ

TOOLS

ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Home > Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης > Τίτλος IV: Αλληλεγγυη > Άρθρο 35 - Προστασία της υγείας



Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΤΙΤΛΟΣ IV

Αλληλεγγυη



Άρθρο 35 - Προστασία της υγείας



Άρθρο 35 - Προστασία της υγείας

Κάθε πρόσωπο δικαιούται να έχει πρόσβαση στην πρόληψη σε θέματα υγείας και να απολαύει ιατρικής περίθαλψης, σύμφωνα με τις προϋποθέσεις που ορίζονται στις εθνικές νομοθεσίες και πρακτικές. Κατά τον καθορισμό και την εφαρμογή όλων των πολιτικών και δράσεων της Ένωσης, εξασφαλίζεται υψηλό επίπεδο προστασίας της υγείας του ανθρώπου.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΙΣ

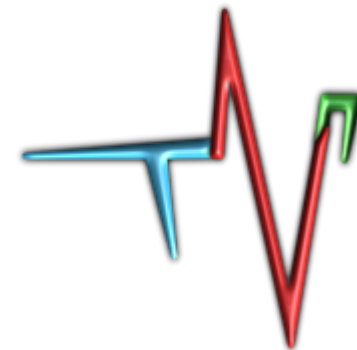
ΝΟΜΟΛΟΓΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ

ΔΙΚΑΙΟ ΤΗΣ ΕΕ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΔΙΚΑΙΟ

ΠΡΟΪΟΝΤΑ





Τρεις προσεγγίσεις στην προαγωγή υγείας (Marks et al., 2005)

- Παρεμβάσεις σε επίπεδο συμπεριφοράς
- Ενδυνάμωση του ατόμου
- Συλλογικές δράσεις





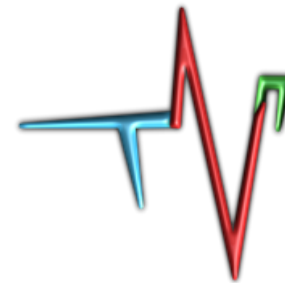
ΑΣΚΗΣΗ 2.1.

Διερευνώντας το Πεδίο της Προαγωγής Υγείας

Μελέτησε τις ακόλουθες δραστηριότητες και αποφάσισε εάν η κάθε δραστηριότητα είναι ή όχι προαγωγή υγείας:

	Ναι	Όχι
1. Η χρήση διαφημίσεων στην τηλεόραση για την ενθάρρυνση του πληθυσμού να γυμνάζεται (ασκείται) περισσότερο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Η εκστρατεία για αύξηση των φόρων στον καπνό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Η εξήγηση στους ασθενείς πώς να εφαρμόζουν τις συμβουλές των γιατρών τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Η δημιουργία μιας ομάδας αυτο-βοήθειας για άτομα που έχουν κακοποιηθεί σεξουαλικά ως παιδιά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Η τοποθέτηση σχολικών τροχονόμων έξω από τα σχολεία για να βοηθούν τα παιδιά να περνούν απέναντι στο δρόμο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Η αύξηση της αφύπνισης για το πώς η φτώχεια επηρεάζει την υγεία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Η παροχή πληροφοριών στους ανθρώπους για τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ο εμβολιασμός των παιδιών ενάντια σε μεταδοτικά νοσήματα όπως η ιλαρά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Η διαμαρτυρία για την παραβίαση του εθελοντικού κώδικα δεοντολογίας για τη διαφήμιση του αλκοόλ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Η διεξαγωγή σειράς ήπιων ασκήσεων γυμναστικής, χαμηλού κόστους, για ηλικιωμένους σε τοπικά κέντρα της κοινότητας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Η παροχή “υγιεινότερων” επιλογών στις καντίνες των χώρων εργασίας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Η διεξαγωγή ενός προγράμματος ατομικής και κοινωνικής αγωγής σε ένα σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Η παροχή υποστήριξης σε άτομα με μαθησιακές δυσκολίες που ζουν στην κοινότητα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ποιους λόγους είχες για να απαντήσεις “ναι” ή “όχι”; Μπορείς να προσδιορίσεις τα κριτήρια που χρησιμοποίησες για να αποφασίσεις εάν η δραστηριότητα είναι “προαγωγή υγείας”;





Όφελος υγείας, βελτίωση υγείας και ανάπτυξη υγείας



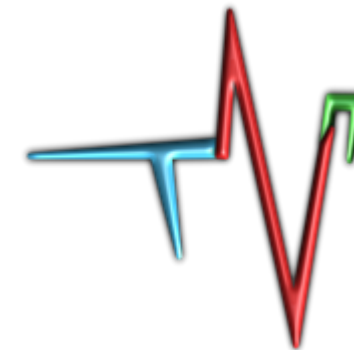
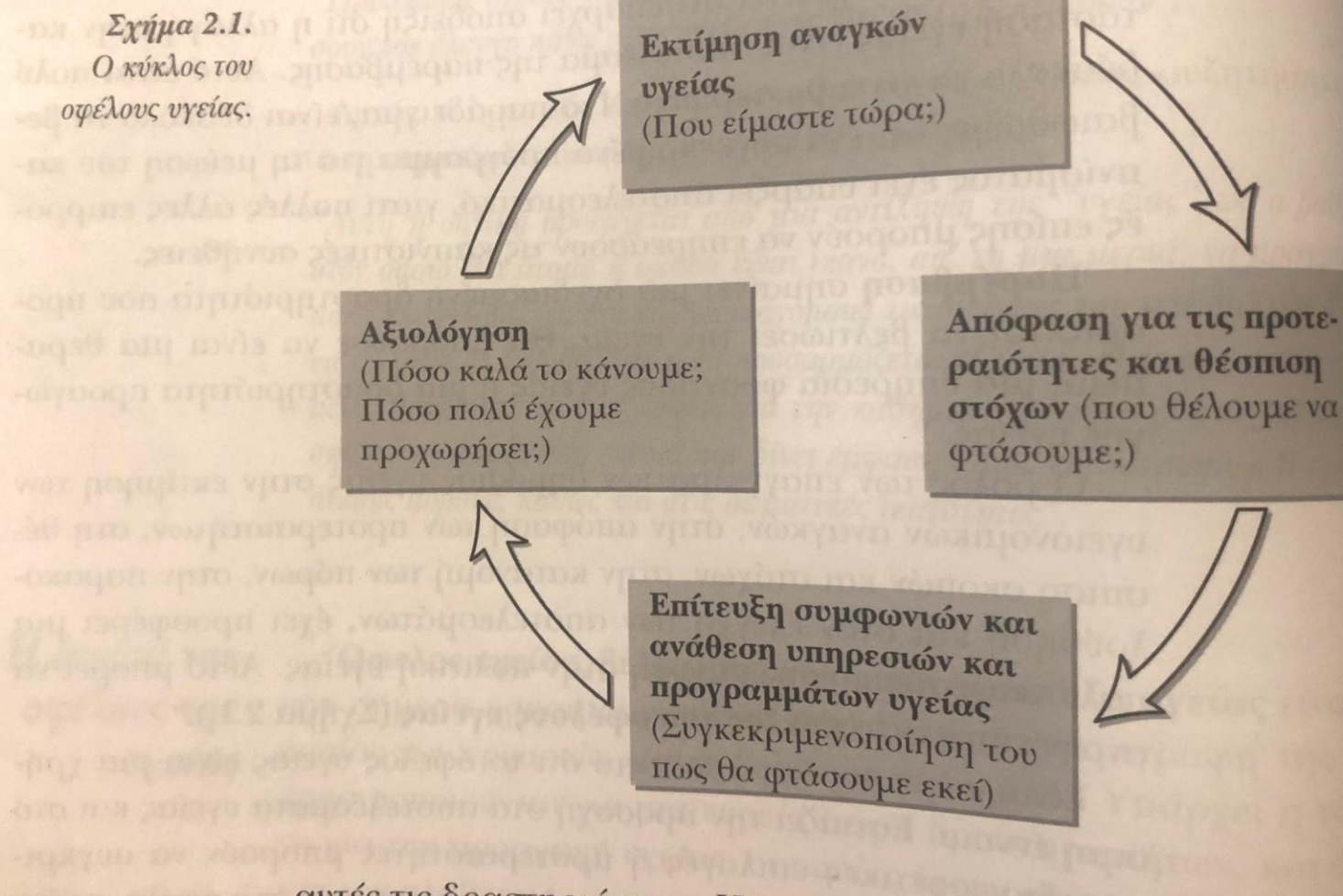
Ένας χρήσιμος ορισμός του οφέλους υγείας είναι:

*Μια **μετρήσιμη βελτίωση** στην κατάσταση της υγείας σε ένα άτομο ή έναν πληθυσμό, **που αποδίδεται** σε προηγούμενη **παρέμβαση**.*

- **Μετρήσιμη** σημαίνει ότι θα μπορούσε να τεθεί μια τιμή, συνήθως μια αριθμητική τιμή, στην κατάσταση υγείας, με σκοπό ναδειχθεί ότι έχει συμβεί μία αλλαγή.
- **Αποδοτέο** σημαίνει ότι υπάρχει απόδειξη ότι η αλλαγή στην κατάσταση υγείας είναι αποτέλεσμα της παρέμβασης. Αυτό είναι πολύ δύσκολο να γίνει με ακρίβεια. Για παράδειγμα, είναι δύσκολο να βεβαιωθούμε ότι ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα για τη μείωση του καπνίσματος έχει υπάρξει αποτελεσματικό, γιατί πολλές άλλες επιρροές επίσης μπορούν να επηρεάσουν τις καπνιστικές συνήθειες.
- **Παρέμβαση** σημαίνει μια σχεδιασμένη δραστηριότητα που προορίζεται να βελτιώσει την υγεία. Θα μπορούσε να είναι μια θεραπεία, μια υπηρεσία φροντίδας υγείας ή μια δραστηριότητα προαγωγής υγείας.

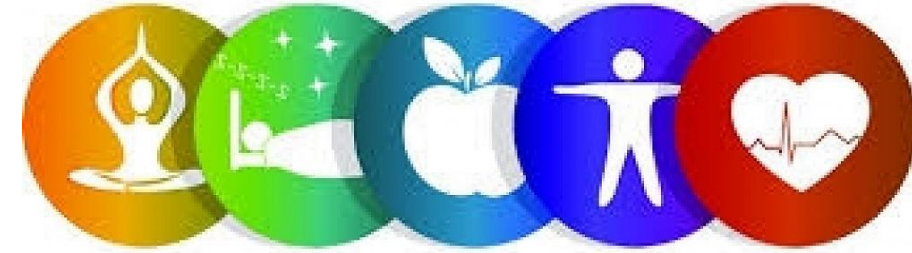


Σχήμα 2.1.
Ο κύκλος του
οφέλους υγείας.

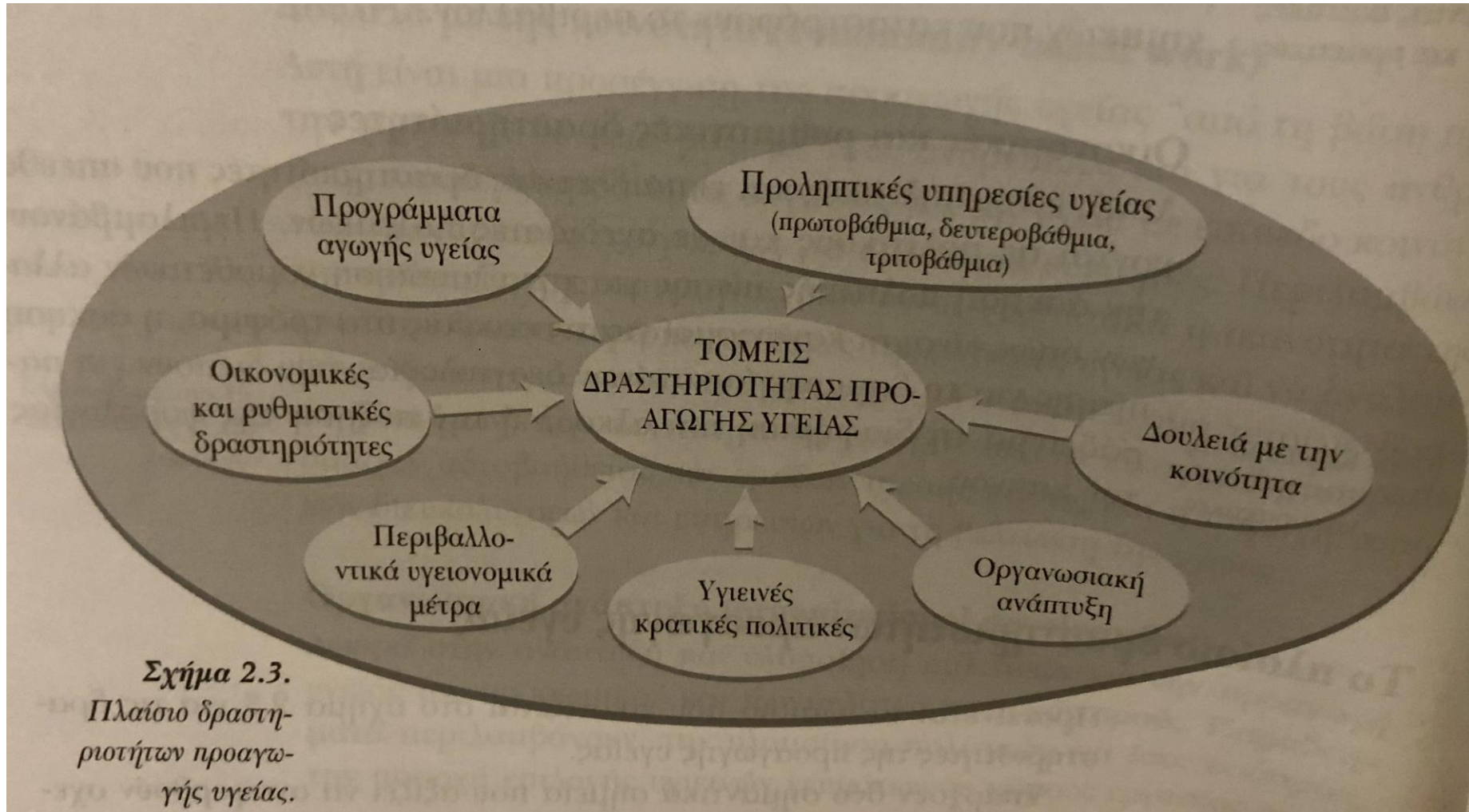
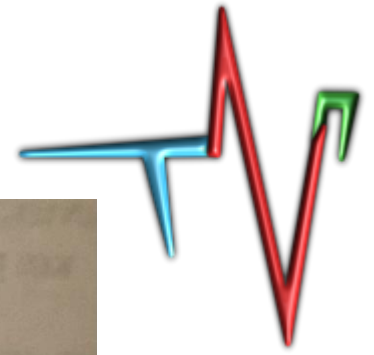




➤ Είναι τώρα ευρέως αποδεκτό ότι το *όφελος υγείας* είναι μια χρήσιμη έννοια.



➤ Εστιάζει την προσοχή στα αποτελέσματα υγείας και στο πως διαφορετικές επιλογές ή προτεραιότητες μπορούν να συγκριθούν με βάση την έκταση στην οποία συνεισφέρουν στα οφέλη υγείας για άτομα ή ομάδες.



Σχήμα 2.3.
Πλαίσιο δραστηριοτήτων προαγωγής υγείας.



Οι υποθέσεις της προαγωγής υγείας



- Η κατάσταση υγείας μπορεί να αλλάξει
- Η αρρώστια και τα αίτιά της μπορούν να κατανοηθούν
- Κατάλληλα προληπτικά μέτρα μπορούν να αναπτυχθούν
- Η υγεία του ατόμου επηρεάζεται από ευρύτερους παράγοντες (περιβάλλον, κτλ) και όχι μόνο από τη συμπεριφορά
- Αλλαγή σε ατομικές/κοινωνικές συμπεριφορές μπορεί να αλλάξει την κατάσταση υγείας
- Άτομα, ομάδες, κοινότητες μπορούν να αναλαμβάνουν την ευθύνη για την υγεία τους και τη συμπεριφορά τους
- Η ατομική ευθύνη δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως “ενοχοποίηση του θύματος”
- Για να αλλάξει η συμπεριφορά υγείας πρέπει να παρέχονται στο άτομο κίνητρα και να είναι έτοιμο για αλλαγές



Δημόσια Υγεία – Πρόληψη – Προαγωγή Υγείας – Αγωγή Υγείας





Η αυξανόμενη κριτική εστίαζε στο ότι η προσέγγιση της αγωγής υγείας ήταν πολύ στενή, επικεντρωνόνταν πάρα πολύ στον ατομικό τρόπο ζωής και θα μπορούσε να υπονοεί ότι “το θύμα φταίει”, γι' αυτό και έγινε μεγαλύτερη προσπάθεια για γενικότερα θέματα, όπως:

- -πολιτική δράση για την αλλαγή των κοινωνικών πολιτικών
- -συμπερίληψη της υγείας των εργαζομένων στις προτεραιότητες των εργοδοτών
- -συμμετοχή των πολιτών στην ανάπτυξη της κοινότητας για θέματα υγείας.

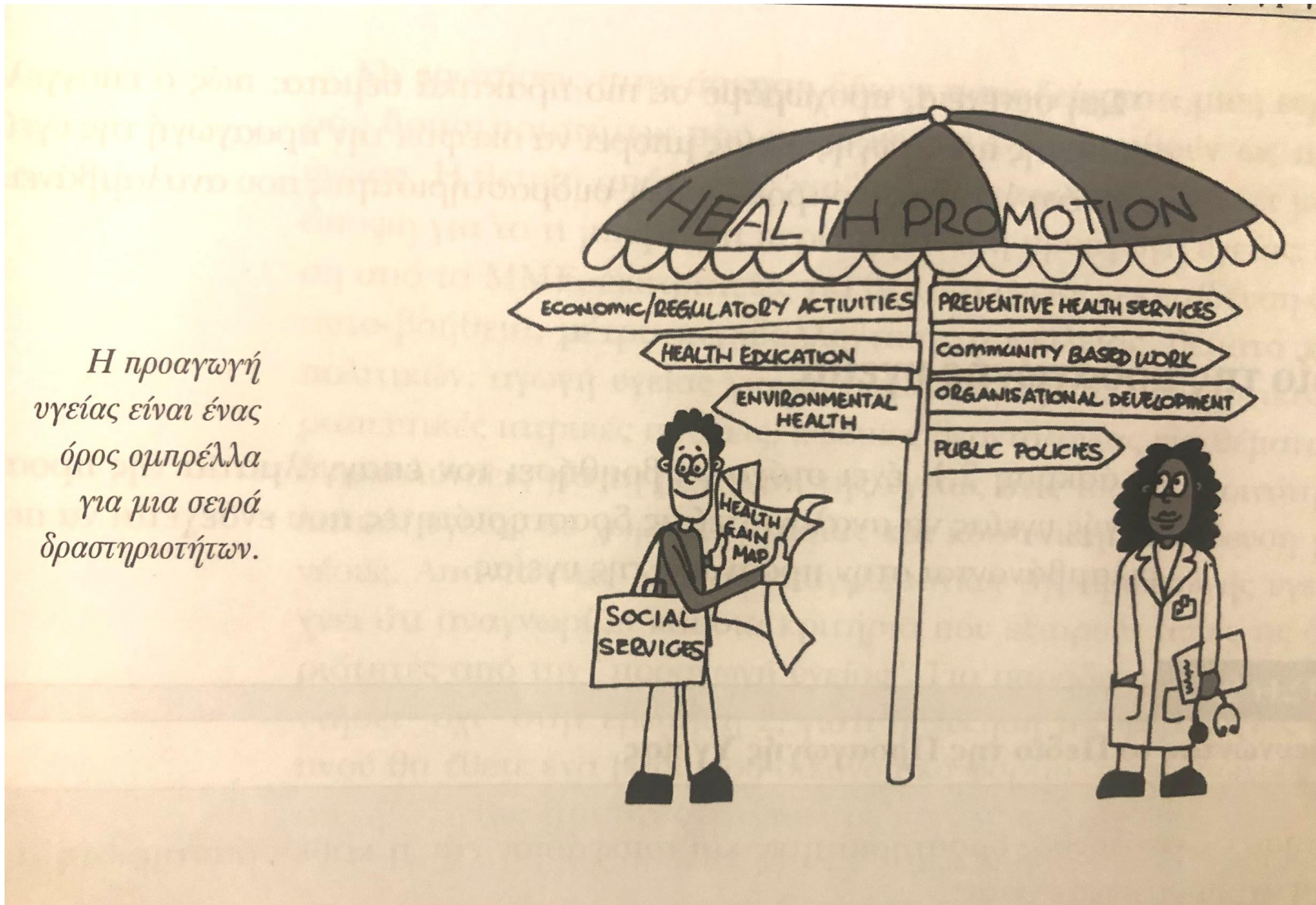


Τέτοιες δραστηριότητες προχώρησαν πέρα από την οπτική της παραδοσιακής αγωγής υγείας και η **προαγωγή της υγείας** χρησιμοποιήθηκε ευρέως ως ο ένας όρος ομπρέλα για να συμπεριλάβει όλες αυτές τις δραστηριότητες.

Η αγωγή υγείας θεωρείται ως ένα σημαντικό στοιχείο στην προαγωγή της υγείας.



*Η προαγωγή
υγείας είναι ένας
όρος ομπρέλλα
για μια σειρά
δραστηριοτήτων.*





ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Ολιστική αντίληψη για την υγεία
- Αντιμετώπιση ανισοτήτων
- Δίκαιη κατανομή πόρων
- Ενδυνάμωση κοινοτήτων
- Διατομεακή προσέγγιση
- Επαναπροσανατολισμός Υπηρεσιών Υγείας
- Ενεργοποίηση πολιτών
- Η αναγνώριση των οικολογικών επιδράσεων στην υγεία





Προγράμματα αγωγής υγείας



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

➤ Τέτοια προγράμματα μπορεί να περιλαμβάνουν:
την παροχή πληροφοριών,
τη διερεύνηση αξιών και στάσεων,
τη λήψη αποφάσεων για την υγεία
και την απόκτηση δεξιοτήτων για αλλαγή συμπεριφοράς.





Προγράμματα αγωγής υγείας

- Περιλαμβάνουν την ανάπτυξη **αυτοεκτίμησης** και **αυτοενδυνάμωσης** έτσι ώστε τα άτομα να είναι ικανά να αναλαμβάνουν δράση για την υγεία τους.
- Μπορούν να υλοποιηθούν σε **διαπροσωπικό** επίπεδο όπως επισκέπτης υγείας/πελάτης, δάσκαλος/μαθητής, σε **ομάδα**, όπως μια ομάδα διακοπής καπνίσματος ή μια τάξη γυμναστικής ή σε μεγάλα ακροατήρια μέσω των ΜΜΕ ή εκθέσεις προϊόντων ή υπηρεσιών υγείας.



ΣΤΟΠ



Πρωτοβάθμια αγωγής υγείας



- Απευθύνεται σε **υγιή** άτομα και έχει στόχο να προλάβει την εμφάνιση της κακής υγείας.
- Το μεγαλύτερο μέρος της αγωγής υγείας που απευθύνεται σε **παιδιά και νέους** εμπίπτει σ' αυτή την κατηγορία, με συναφή θέματα όπως ατομική υγιεινή, αντισύλληψη, διατροφή, κοινωνικές δεξιότητες και προσωπικές σχέσεις, και στοχεύει να οικοδομήσει μια θετική αίσθηση αυτοαξίας στα παιδιά.
- Η πρωτοβάθμια αγωγή υγείας ενδιαφέρεται όχι μόνο για την **πρόληψη** της ασθένειας αλλά και για τη βελτίωση της ποιότητας της υγείας και κατά συνέπεια της **ποιότητας ζωής**.





Δευτεροβάθμια αγωγή υγείας



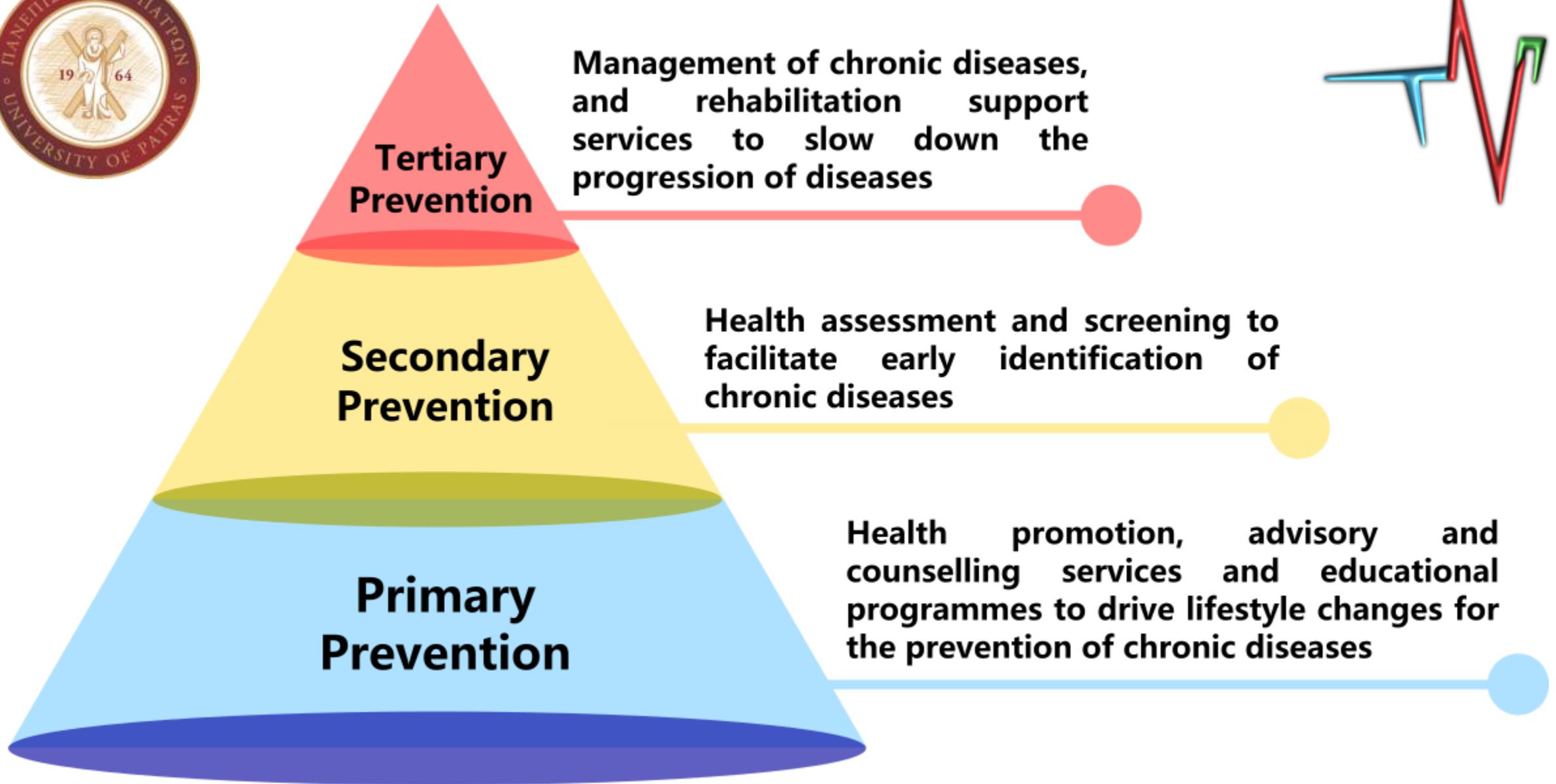
- Ο ρόλος της δευτεροβάθμιας αγωγής υγείας είναι επίσης πολύ σημαντικός όταν οι άνθρωποι είναι *άρρωστοι*.
- Σ' αυτή τη φάση, η αγωγή υγείας μπορεί *να προλάβει τη μετάβαση της ασθένειας σε χρόνια ή μη αναστρέψιμο στάδιο* και να διατηρήσει την προηγούμενη κατάσταση υγείας.
- Αυτή είναι γνωστή ως δευτεροβάθμια αγωγή υγείας-εκπαίδευση ασθενών για την κατάστασή τους και *αυτοδιαχείριση της ασθένειας* τους.
- Η διατήρηση της καλής υγείας μπορεί να περιλαμβάνει και την συμμόρφωση με ένα θεραπευτικό σχήμα και πιθανόν την εκμάθηση της αυτοφροντίδας και αυτοβοήθειας.
- Σαφώς, η αγωγή υγείας του ασθενή είναι πολύ σημαντική για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία και η ίαση και να μην υποτροπιάσει η ασθένεια.

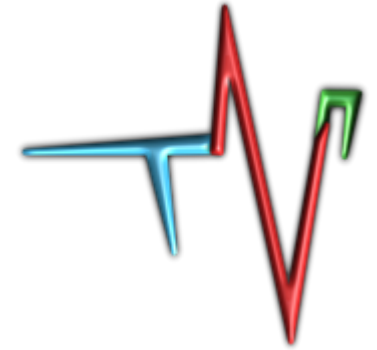


Τριτοβάθμια αγωγή υγείας.



- Υπάρχουν βέβαια πολλοί ασθενείς των οποίων η κακή υγεία δεν έχει προληφθεί ή δεν μπορούσε να προληφθεί και δεν μπορούν να θεραπευτούν εντελώς.
- Υπάρχουν επίσης άτομα με μόνιμες αναπηρίες.
- Η τριτοβάθμια αγωγή υγείας αναφέρεται στην εκπαίδευση των ασθενών και των φροντιστών τους *με στόχο την αξιοποίηση του εναπομείναντος δυναμικού τους για υγιεινή ζωή και την αποφυγή πρόσθετων δοκιμασιών, περιορισμών και επιπλοκών.*
- Τα προγράμματα αποκατάστασης εμπεριέχουν ένα σημαντικό μέρος τριτοβάθμιας αγωγής υγείας.



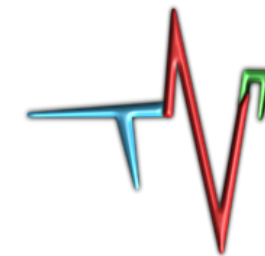


- Για να τα πραγματοποιήσει αυτά ο λειτουργός προαγωγής υγείας χρειάζεται να έχει *γνώσεις για τις ιδιαίτερες μεθόδους* που απαιτούνται και να αποκτήσει τις *ειδικές δεξιότητες*, μ' άλλα λόγια, να διαθέτει *ικανότητες* στη δημόσια υγεία.
- Οι ικανότητες αυτές δεν αναφέρονται αποκλειστικά στην προαγωγή υγείας, αλλά θεωρούνται *βασικές ικανότητες προαγωγής υγείας*. (“Βασικές ικανότητες” είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για ικανότητες οι οποίες είναι κοινές σε μια σειρά διαφορετικών επαγγελμάτων).





Διαχείριση, σχεδιασμός και αξιολόγηση



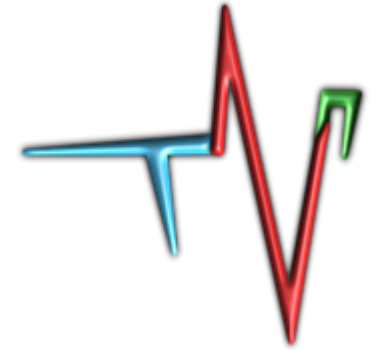
Η διαχείριση των πόρων για την προαγωγή της υγείας, που περιλαμβάνει χρήματα, υλικά, τον εαυτό μας και άλλους ανθρώπους, είναι ουσιαστική. Απαιτείται συστηματικός σχεδιασμός για αποτελεσματική και αποδοτική προαγωγή υγείας. Όλες οι εργασίες προαγωγής υγείας επίσης απαιτούν αξιολόγηση και υπάρχουν διαφορετικές μέθοδοι για κάθε διαφορετική προσέγγιση.

Επικοινωνία

Η προαγωγή της υγείας απευθύνεται σε ανθρώπους, έτσι οι δεξιότητες στην επικοινωνία είναι ουσιαστικές και θεμελιώδεις. Στη διαπροσωπική επικοινωνία και στη δουλειά με ομάδες απαιτείται ένα υψηλό επίπεδο τυπικών και άτυπων δεξιοτήτων.

Nursing
Living Learning Community





Εκπαίδευση

Η εκπαίδευση για την υγεία απαιτεί καλή επικοινωνία, αλλά επίσης απαιτεί επιπρόσθετη εκπαιδευτική επάρκεια έτσι ώστε οι εκπαιδευτές υγείας να μπορούν να δουλέψουν σε διάφορους χώρους, όπως να κάνουν μια διάλεξη ή ανεπίσημη δουλειά σε ομάδα, και να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες στρατηγικές για διαφορετικούς εκπαιδευτικούς σκοπούς.



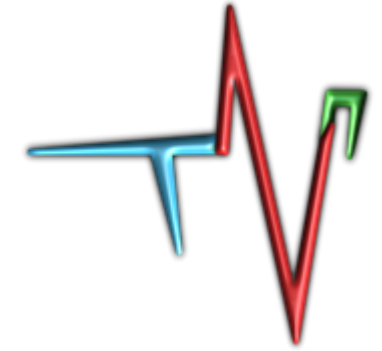


Μάρκετινγκ και δημοσιότητα

Αυτά απαιτούν δεξιότητες, για παράδειγμα, στο μάρκετινγκ και στη διαφήμιση, χρησιμοποιώντας το τοπικό ραδιόφωνο και τον τοπικό τύπο για την κάλυψη θεμάτων υγείας. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για κάποιες δραστηριότητες προαγωγής υγείας που θα ωφελούνταν από την ευρύτερη δημοσιότητα.

Συντονισμός και δικτύωση

Με τους όρους αυτούς εννοούμε την υποστήριξη των ατόμων στην προαγωγή της υγείας τους και της υγείας των άλλων, χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα όπως δεξιότητες, πληροφορίες, εμπιστοσύνη και καλοπιστία. Αυτές οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τον λειτουργό προαγωγής υγείας που εργάζεται στην κοινότητα. Είναι επίσης βασικές για τη συνεργασία με άλλους φορείς και τη δημιουργία συνεταιρισμών για την υγεία οι οποίοι χρειάζεται να ξεπερνούν εμπόδια διαφορετικών οργανισμών και επιστημονικών κλάδων.



Επιρροή στις πολιτικές και τις πρακτικές

- Οι λειτουργοί της προαγωγής υγείας ασχολούνται και με την επιρροή των πολιτικών και πρακτικών που επηρεάζουν την υγεία. (Με τον όρο “πολιτικές” εννοούμε τα μεγάλα σχέδια δράσης που δίνουν την κατεύθυνση για λεπτομερή σχεδιασμό).
- Αυτές μπορεί να υπάρχουν σε κάθε επίπεδο, από το εθνικό (οι πολιτικές που θέτει η κυβέρνηση ή τα πολιτικά κόμματα, για παράδειγμα, για την κατοικία, τις μεταφορές και τις μελλοντικές κατευθύνσεις του Εθνικού Συστήματος Υγείας) μέχρι το επίπεδο της καθημερινής εργασίας ενός επαγγελματία προαγωγής υγείας (όπως τι είδους προγράμματα προαγωγής υγείας θα “τρέχουν” από τους οικογενειακούς γιατρούς ή ποιοί πόροι θα αφιερωθούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες προαγωγής υγείας σε ένα τμήμα περιβαλλοντικής υγείας).



Προαγωγή υγείας



Ένα Μεγάλο

Ευχαριστώ !





Jackie Green
Dr Ruth Cross
James Woodall
Keith Tones

Προαγωγή Υγείας

Σχεδιασμός & Στρατηγικές

