

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

Διάλεξη 1

"Ποιότητα Ζωής: Ορισμοί, Έννοιες και Διαφοροποιήσεις ανά Πληθυσμό "

Χασάνδρα Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ποιότητα Ζωής: Ορισμοί, Έννοιες και Διαφοροποιήσεις ανά Πληθυσμό
2. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία
3. Κατανόηση των πλεονεκτημάτων της τακτικής φυσικής δραστηριότητας
4. Οδηγίες και συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα
5. Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής
6. Ξεπερνώντας τα Εμπόδια στη Συμμετοχή στη Φυσική Δραστηριότητα
7. Διατροφή και ο αντίκτυπός της στη σωματική δραστηριότητα και την υγεία
8. Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων μέσω της φυσικής δραστηριότητας
9. Παρεμβάσεις Φυσικής Δραστηριότητας σε Ειδικούς Πληθυσμούς
10. Γήρανση, Άσκηση και Ποιότητα Ζωής: Προώθηση της υγιούς γήρανσης
11. Παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής και αλλαγή συμπεριφοράς: Προώθηση βιώσιμων συνηθειών υγείας
12. Άσκηση, Τεχνολογία και Καινοτομίες στην Προαγωγή της Υγείας

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- I. Κατάθεση ατομικών εργασιών (12) (20%)
- II. Συμπλήρωση Quiz σε κάθε διάλεξη (12) (20%)
- III. Γραπτή εξέταση στο τέλος (on-line εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών) (60%)

ΒΙΒΛΙΟ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ (QoL)

- Ορισμός της ποιότητας ζωής: υποκειμενική ευημερία, συνολική ικανοποίηση με τις συνθήκες ζωής
 - *Υγεία και ευεξία*: Συμπεριλαμβάνει την φυσική υγεία, την ψυχική ευημερία και την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.
 - *Επαγγελματική και οικονομική κατάσταση*: Αφορά την απασχόληση, το επίπεδο εισοδήματος, την οικονομική σταθερότητα και την ευκαιρία για επαγγελματική ανάπτυξη.
 - *Κοινωνικές σχέσεις και δικτύωση*: Σχετίζεται με τις σχέσεις μεταξύ ατόμων, την κοινωνική συνοχή και τη στήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον.
 - *Εκπαίδευση και πολιτισμός*: Περιλαμβάνει την πρόσβαση σε εκπαιδευτικές ευκαιρίες, το επίπεδο παιδείας και τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες.
 - *Περιβάλλον*: Αφορά την ποιότητα του φυσικού περιβάλλοντος και την πρόσβαση σε φυσικούς πόρους.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ, ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

- Υγειονομική περίθαλψη:
 - Υγεία και ευημερία των ατόμων. Η αντιμετώπιση της ασθένειας και η παροχή ιατρικής περίθαλψης συχνά στοχεύει όχι μόνο στην ίδια την ασθένεια αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής μπορεί να βοηθήσει στον προσανατολισμό της θεραπευτικής προσέγγισης και στην αντιμετώπιση των αναγκών των ασθενών.
- Κοινωνική πολιτική:
 - Δείκτης για την αξιολόγηση της απόδοσης της κοινωνικής πολιτικής και των κοινωνικών προγραμμάτων. Η καλή ποιότητα ζωής υποδεικνύει όχι μόνο την ευημερία των ατόμων αλλά και την αποτελεσματικότητα των πολιτικών που στοχεύουν στη βελτίωση των συνθηκών ζωής.
- Έρευνα:
 - Προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για τις ανάγκες των ανθρώπων και τους τρόπους βελτίωσης των συνθηκών ζωής τους. Καταλήγει σε προτάσεις πολιτικής, σε νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις και σε αλλαγές στον τρόπο παροχής υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής περίθαλψης.

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

- Σωματική ευεξία: κατάσταση υγείας, λειτουργική ικανότητα, πόνος και δυσφορία
- Ψυχολογική ευεξία: συναισθηματικές καταστάσεις, ψυχική υγεία, αυτοεκτίμηση
- Κοινωνική ευημερία: σχέσεις, κοινωνική υποστήριξη, συμμετοχή της κοινότητας
- Περιβαλλοντική ευημερία: συνθήκες διαβίωσης, πρόσβαση σε πόρους, ασφάλεια

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

- Αντικειμενικές έναντι υποκειμενικών μετρήσεων
- Εργαλεία και κλίμακες αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται συνήθως: WHOQOL, SF-36, EQ-5D
- Σκέψεις για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σε διαφορετικούς πληθυσμούς και περιβάλλοντα

WHOQOL (ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ):

- **Φυσική Υγεία:** Πώς θα αξιολογούσατε τη φυσική σας υγεία;
- **Ψυχολογική Υγεία:** Πόσο ικανοποιημένοι είστε με τη ζωή σας;
- **Κοινωνικές Σχέσεις:** Πόσο εύκολο είναι για εσάς να κάνετε φίλους;
- **Περιβαλλοντικές Συνθήκες:** Πόσο ικανοποιημένοι είστε με το περιβάλλον στο οποίο ζείτε;

<https://www.who.int/tools/whoqol>

SF-36

Φυσική λειτουργικότητα

- Πώς θα αξιολογούσατε τη δυνατότητά σας να φροντίζετε τα προσωπικά σας θέματα;
- Πόσο δύσκολο είναι για εσάς να εκτελέσετε φυσικές δραστηριότητες;

Κοινωνική λειτουργικότητα

- Πόσο συχνά σας προσκαλούν ή συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες;
- Πόσο ικανοποιημένοι είστε με τις σχέσεις σας με άλλα άτομα;

Σωματικό Άλγος

- Πόσο δύσκολο είναι για εσάς να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες λόγω του σωματικού πόνου;
- Πόσο συχνά αισθάνεστε πόνο;

https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/36-item-short-form.html

SF-36

Υγεία Συνολική

- Πώς θα αξιολογούσατε την τρέχουσα σας κατάσταση υγείας;
- Πόσο αισθάνεστε ότι η υγεία σας συγκρίνεται με άλλους;

Ψυχική Υγεία

- Πόσο συχνά αισθάνεστε κατάθλιψη;
- Πόσο συχνά αισθάνεστε ευτυχισμένοι;

Συναισθηματική Κατανόηση

- Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι οι άνθρωποι σας κατανοούν;
- Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι είστε κατανοητοί;

SF-36

Ενεργητικότητα

- Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι έχετε αρκετή ενέργεια;
- Πόσο συχνά αισθάνεστε κουρασμένοι;

Εν γένει Υγεία

- Πώς θα αξιολογούσατε τη γενική σας κατάσταση υγείας;
- Πόσο εύκολα νομίζετε ότι οι καθημερινές σας δραστηριότητες περιορίζονται από την κατάσταση υγείας σας;

EQ-5D (EUROQOL-5 DIMENSIONS):

- **Διάσταση 1: Κινητικότητα:** Είστε περιορισμένοι στις καθημερινές δραστηριότητες;
- **Διάσταση 2: Πόνος/Αβοηθησία:** Αισθάνεστε πόνο; Χρειάζεστε βοήθεια σε καθημερινές δραστηριότητες;
- **Διάσταση 3: Συναισθηματική Κατάσταση:** Αισθάνεστε κατάθλιψη ή άγχος;
- **Διάσταση 4: Κοινωνικές Δραστηριότητες:** Έχετε προβλήματα στην επικοινωνία με άλλους ανθρώπους;
- **Διάσταση 5: Αυτο-Φροντίδα:** Μπορείτε να προβείτε σε προσωπική φροντίδα όπως να ντυθείτε ή να κάνετε μπάνιο;

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

- Ηλικία: αναπτυξιακά στάδια, μεταβαλλόμενες προτεραιότητες και ανάγκες
- Κατάσταση υγείας: χρόνια ασθένεια, αναπηρία, λειτουργικοί περιορισμοί
- Κοινωνικοοικονομική κατάσταση: επίπεδο εισοδήματος, εκπαίδευση, κατάσταση απασχόλησης
- Πολιτισμός και αξίες: πολιτισμικοί κανόνες, πεποιθήσεις για την υγεία και την ευημερία

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ

- Θέματα ποιότητας ζωής στην παιδική ηλικία, την εφηβεία, την ενηλικίωση και την τρίτη ηλικία
- Προκλήσεις και ευκαιρίες για τη διατήρηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε διαφορετικά στάδια ζωής

ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Η πρώιμη παιδική ηλικία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων και των σχέσεων με την οικογένεια και το περιβάλλον.
- Η πρόσβαση σε παιδαγωγικούς πόρους, η ασφάλεια και η υγιεινή διαβίωση είναι κρίσιμοι παράγοντες για την ποιότητα ζωής στην παιδική ηλικία.

ΕΦΗΒΕΙΑ

- Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν πολλές αλλαγές στο σώμα, στην αυτοεκτίμηση και στις κοινωνικές σχέσεις.
- Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, η ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και η υποστήριξη από την οικογένεια και το σχολείο μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των εφήβων.

ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

- Κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης, οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν εργασιακές πιέσεις, οικονομικές ευθύνες, σχέσεις και οικογενειακά ζητήματα.
- Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, η υγεία και η ευεξία και η ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων είναι σημαντικοί παράγοντες για την ποιότητα ζωής των ενηλίκων.

ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν προκλήσεις σχετικά με την υγεία, την κοινωνική απομόνωση και την οικονομική ανασφάλεια.
- Η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, η ενσωμάτωση σε κοινωνικές δραστηριότητες και η υποστήριξη από την κοινότητα και την οικογένεια είναι σημαντικές για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

- Η πρόληψη των προβλημάτων
- Η ενίσχυση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης
- Η δημιουργία υποστηρικτικών κοινοτήτων

...είναι σημαντικοί παράγοντες για τη διατήρηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε όλα τα στάδια της ζωής.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Επίδραση των συνθηκών υγείας στην ποιότητα ζωής: σωματικά συμπτώματα, ψυχολογική δυσφορία, κοινωνική απομόνωση
- Στρατηγικές για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνια ασθένεια ή αναπηρία
- Ανακουφιστική φροντίδα και εκτιμήσεις για το τέλος της ζωής
 - Ανοικτή επικοινωνία, ευαισθησία και ανθρωποκεντρική προσέγγιση. Ο σεβασμός προς τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους είναι ουσιώδης για την παροχή ποιοτικής και σεβαστής φροντίδας.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Η ΑΝΑΠΗΡΙΑ

- 1. Εκπαίδευση και Ενημέρωση:** Παροχή εκπαίδευσης και πληροφόρησης σχετικά με την ασθένεια ή την αναπηρία, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και την πρόληψη των επιπλοκών.
- 2. Υποστήριξη Ψυχολογικής Ευεξίας:** Παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής για τη διαχείριση του στρες, την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και τη διαχείριση των συναισθημάτων.
- 3. Πρόσβαση σε Υπηρεσίες Υγείας:** Βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε ειδικούς για τη διαχείριση της ασθένειας ή της αναπηρίας.
- 4. Φυσική Υγεία και Κινητικότητα:** Παροχή προγραμμάτων άσκησης και φυσικής θεραπείας που προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της φυσικής κινητικότητας.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Η ΑΝΑΠΗΡΙΑ

- 1. Κοινωνική Συμμετοχή και Ενσωμάτωση:** Προώθηση της κοινωνικής συμμετοχής και της ενσωμάτωσης στην κοινωνία μέσω δραστηριοτήτων, προγραμμάτων κοινοτικής συμμετοχής και πρόσβασης σε υποστηρικτικούς οργανισμούς.
- 2. Οικονομική Υποστήριξη:** Παροχή οικονομικής ενίσχυσης ή πρόσβασης σε προγράμματα κοινωνικής ασφάλισης για την κάλυψη των ιατρικών και άλλων αναγκών του ατόμου.
- 3. Πρόσβαση σε Εκπαίδευση και Κατάρτιση:** Παροχή ευκαιριών για εκπαίδευση και κατάρτιση που επιτρέπουν την επανένταξη στην αγορά εργασίας ή την αυτοαπασχόληση.
- 4. Πρόσβαση σε Αναπηρικές Υπηρεσίες και Βοήθειας:** Παροχή πρόσβασης σε αναπηρικές υπηρεσίες, όπως βοηθήματα κινητικότητας και υποστήριξης για την καθημερινή ζωή.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

- Ζητήματα ποιότητας ζωής για περιθωριοποιημένους ή ευάλωτους πληθυσμούς: πρόσφυγες, άτομα LGBTQ+, άτομα με διανοητικές ή αναπτυξιακές αναπηρίες
- Διατομεακότητα και πολλαπλές διαστάσεις ταυτότητας στη διαμόρφωση των αποτελεσμάτων ποιότητας ζωής
 - Διατομεακότητα*: Αναφέρεται στο γεγονός ότι η ποιότητα ζωής αξιολογείται από διάφορες ομάδες ατόμων ή διατομές της κοινωνίας. *Κάθε άτομο έχει τις δικές του μοναδικές εμπειρίες, προτιμήσεις και ανάγκες που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνεται την ποιότητα της ζωής του.*
 - Πολλαπλές Διαστάσεις Ταυτότητας: Αναφέρεται στο γεγονός ότι η **ταυτότητα και η αυτο-αντίληψη** ενός ατόμου διαμορφώνονται από πολλαπλές πτυχές ή διαστάσεις, όπως οι προσωπικές πεποιθήσεις, οι κοινωνικές σχέσεις, οι πνευματικές πεποιθήσεις, η επαγγελματική ταυτότητα κ.λπ.

*η αλληλεπικάλυψη θεμάτων από διαφορετικούς τομείς

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

- Πολυεπιστημονικές προσεγγίσεις για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής: παρεμβάσεις υγειονομικής περίθαλψης, προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης, κοινοτικές πρωτοβουλίες
- Ενδυνάμωση και υπεράσπιση ατόμων και κοινοτήτων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ποιότητας ζωής

ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα ποιότητας ζωής: ενημερωμένη συγκατάθεση, απόρρητο, εμπιστευτικότητα
- Διαχρονικές μελέτες και αξιολογήσεις αποτελεσμάτων για την αξιολόγηση των αλλαγών στην ποιότητα ζωής με την πάροδο του χρόνου
- Ενσωμάτωση αποτελεσμάτων και ποιοτικών δεδομένων που αναφέρονται από το άτομο/ασθενή στις αξιολογήσεις ποιότητας ζωής

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

- Ενσωμάτωση δεικτών ποιότητας ζωής στην ανάπτυξη και αξιολόγηση πολιτικής
- Αντιμετώπιση των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων της υγείας και των ανισοτήτων στα αποτελέσματα της ποιότητας ζωής
- Υπεράσπιση πολιτικών που προάγουν την ισότητα, την κοινωνική δικαιοσύνη και τα ανθρώπινα δικαιώματα

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Κατευθυντήριες γραμμές για την περαιτέρω ανάπτυξη της έρευνας και των πρακτικών που αφορούν την ποιότητα ζωής, λαμβάνοντας υπόψη τις εξελίξεις στον τομέα και τις σύγχρονες κοινωνικές και επιστημονικές ανάγκες.

- Αναδυόμενες τάσεις και προκλήσεις στην κατανόηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής
 - Νέες εξελίξεις και προκλήσεις που ενδέχεται να επηρεάσουν την έρευνα και την πρακτική της ποιότητας ζωής (π.χ. τεχνολογική εξέλιξη, κοινωνικές αλλαγές, αναπτυξιακές προκλήσεις, φυσικές καταστροφές)
- Ευκαιρίες για διεπιστημονική συνεργασία και καινοτομία
 - Συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επιστημονικών πεδίων και της καινοτομίας στην έρευνα και την πρακτική της ποιότητας ζωής.
- Σημασία της δέσμευσης της κοινότητας και των συμμετοχικών προσεγγίσεων για την προώθηση της ποιότητας ζωής για όλους τους πληθυσμούς.
 - Ενεργή συμμετοχή της κοινότητας και της εφαρμογή συμμετοχικών προσεγγίσεων στην προώθηση της ποιότητας ζωής για όλους τους πληθυσμούς.

<https://forms.office.com/e/8dum7q9d81>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 1.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 1.

- Βρείτε εργαλεία που μετράνε την ποιότητα ζωής προσαρμοσμένα σε ειδικούς πληθυσμούς (π.χ., παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρίες, κλπ.). Επιλέξτε ένα από αυτά και παρουσιάστε τις διαστάσεις που αξιολογούν με μία ερώτηση ανά διάσταση σαν παράδειγμα.
- Η εργασία θα είναι σε **word** και θα περιέχει το όνομα της μέτρησης, την πηγή (αναφορά ή σύνδεσμος), και σε ένα πίνακα τις διαστάσεις με τα παραδείγματα ερωτήσεων.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- I. Κατάθεση ατομικών εργασιών (12) (20%)
- II. Συμπλήρωση Quiz σε κάθε διάλεξη (12) (20%)
- III. Γραπτή εξέταση στο τέλος (on-line εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών) (60%)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ