

Όνοματεπώνυμο:	Μαγδαληνή Φλουρή
Τμήμα:	Ψυχολογίας
Επιστημονικό πεδίο:	Ψυχολογία της υγείας
Τίτλος μαθήματος:	Προαγωγή Υγείας στην Τρίτη Ηλικία (Ψ3631)
Εξάμηνο:	Εαρινό
Πιστωτικές Μονάδες:	6
Ώρες διδασκαλίας/ Εβδομάδα:	3
Κατηγορία:	Σεμινάριο

Α. Γενική περιγραφή μαθήματος (Ανάλυση του περιεχομένου του μαθήματος)

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η εκμάθηση και η εκπαίδευση σε στρατηγικές και τεχνικές που αφορούν στην προαγωγή της υγείας, αυτονομίας, ευεξίας και της ποιότητας της ζωής σε άτομα τρίτης ηλικίας. Οι φοιτητές θα εκπαιδευτούν σε ζητήματα, στρατηγικές και παρεμβάσεις που στοχεύουν στην εμπλοκή των ατόμων τρίτης ηλικίας σε προγράμματα άσκησης, ενίσχυσης της σωματικής δραστηριότητας, της λειτουργικότητας και βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών και συνηθειών υγείας με βάση τις ανάγκες της ηλικίας τους. Ακόμα, θα εκπαιδευτούν διεξοδικά σε ζητήματα γνωστικής και ψυχικής υγείας και στρατηγικές για την διατήρηση της γνωστικής οξύτητας, της ψυχικής ευημερίας, της κοινωνικής εμπλοκής και συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες. Στο πλαίσιο κατανόησης της αξίας των παρεμβάσεων αυτών θα αναλυθούν οι κοινωνικοί (π.χ. κοινωνικός απομόνωση, αίσθημα μοναξιάς, κλπ.), πολιτισμικοί, οικονομικοί παράγοντες (θέματα συνταξιοδότησης τόσο ως οικονομική επίπτωση αλλά και ως προς την αντίληψη του ανθρώπου για τον εαυτό του) και οι πιθανές συμπεριφορές (π.χ. συμμετοχή σε άσκηση, διατροφή, σεξουαλικότητα) που σχετίζονται με την γήρανση, την πρόληψη των ασθενειών και την προαγωγή της υγείας. Τέλος, θα καταστεί σαφές πως τα άτομα της τρίτης ηλικίας δεν αποτελούν μια αμιγώς ομοιογενή ομάδα και πως υπάρχουν σημαντικές διατομικές διαφορές που πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν για να δομούνται αποτελεσματικότερα προγράμματα προαγωγής της υγείας στην τρίτη ηλικία.

B. Μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος

- Να εκπαιδευτούν σε στρατηγικές και τεχνικές προαγωγής της υγείας, της ευεξίας, της λειτουργικότητας και της ποιότητας της ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας.
- Να εκπαιδευτούν σε στρατηγικές διατήρησης της γνωστικής οξύτητας και συναισθηματικής υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας.
- Να εκπαιδευτούν σε στρατηγικές για την διατήρηση και την εμπλοκή της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της κοινωνικής συμμετοχής και της λειτουργικότητας των ατόμων τρίτης ηλικίας.
- Να κατανοήσουν τους παράγοντες που σχετίζονται με τις σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές αλλαγές που συντελούνται κατά την τρίτη ηλικία
- Να κατανοήσουν πως οι αλλαγές που συντελούνται κατά την τρίτη ηλικία μπορεί να δημιουργήσουν δυσκολίες στην λειτουργικότητα, την ποιότητα της ζωής και την ευεξία των ηλικιωμένων.
- Να κατανοήσουν την σημασία και την έννοια της προαγωγής της υγείας στην τρίτη ηλικία και τους ηθικούς προβληματισμούς που εμπλέκονται σε ζητήματα φροντίδας και λήψης αποφάσεων.
- Να μπορούν να σχεδιάσουν εξατομικευμένα πλάνα προαγωγής της υγείας των ηλικιωμένων.

Γ. Τρόπος παράδοσης / Μέσα διδασκαλίας

Η παράδοση του μαθήματος είναι πρόσωπο με πρόσωπο. Απαιτείται η χρήση εποπτικών μέσων (προτζέκτορα) για την προβολή των μαθημάτων. Θα χρησιμοποιηθούν εκπαιδευτικά βίντεο, παρουσίαση περιπτώσεων (case studies), μελέτη της ερευνητικής βιβλιογραφίας και εκπαίδευση (μεταξύ άλλων μέσω παιχνίδια ρόλων) σε συγκεκριμένες στρατηγικές και παρεμβάσεις.

Δ. Προγραμματισμός μαθημάτων

Εβδομάδα 1: Ανάλυση του θεωρητικού υπόβαθρου της προαγωγής της υγείας και παρουσίαση των βασικών, σχετικών θεωρητικών μοντέλων. Παρουσίαση των ηθικών προβληματισμών γύρω από ζητήματα φροντίδας και λήψης αποφάσεων.

Εβδομάδα 2: Προσδιοριστές υγείας κατά τη γήρανση- προσωπικοί, συμπεριφορικοί, κοινωνικοί, οικονομικοί, φυσικοί. Πολιτισμικές επιρροές στην γήρανση και ενεργός γήρανση.

Εβδομάδα 3: Ανάπτυξη των συναισθηματικών δυσκολιών και των διαταραχών της διάθεσης που σχετίζονται με την τρίτη ηλικία. . Εκπαίδευση στους παράγοντες που σχετίζονται με την ποιότητα της ζωής και την ευεξία.

Εβδομάδα 4: Εκπαίδευση στα θέματα των γνωστικών δυσλειτουργιών που προκύπτουν στην τρίτη ηλικία και διαφοροδιάγνωση μεταξύ ήπιας, φυσιολογικής έκπτωσης με διαγνωστικές καταστάσεις όπως άνοια ή άλλες νευροεκφυλιστικές νόσους.

Εβδομάδα 5: Εκπαίδευση στα ζητήματα και τους τομείς που αφορούν τη λειτουργικότητα των ατόμων της τρίτης ηλικίας και στην αξιολόγηση τους. Σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία και η σχέση της με την προαγωγή της υγείας

Εβδομάδα 6: Εκπαίδευση σε εξειδικευμένες στρατηγικές και παρεμβάσεις για την εμπλοκή σε άσκηση, σωματική δραστηριότητα και βελτίωση της λειτουργικότητας.

Εβδομάδα 7: Εκπαίδευση σε στρατηγικές και παρεμβάσεις για την διατήρηση και βελτίωση της γνωστικής οξύτητας και λοιπών γνωστικών ικανοτήτων. Επιπλέον, εκπαίδευση σε στρατηγικές διαχείρισης και βελτίωσης της συναισθηματικής διάθεσης και ευρύτερης ψυχικής υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας

Εβδομάδα 8: Εκπαίδευση σε στρατηγικές και παρεμβάσεις για ενίσχυση της κοινωνικής εμπλοκής και κοινωνικής συμμετοχής και ευημερίας.

Εβδομάδα 9: Εκπαίδευση σε συγκεκριμένες τεχνικές και στρατηγικές βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών και συνηθειών υγείας.

Εβδομάδα 10: Εκπαίδευση στην εξατομικευμένη διαμόρφωση προγραμμάτων προαγωγής της υγείας σε άτομα τρίτης ηλικίας.

Εβδομάδα 11: Παρουσίαση των εργασιών των φοιτητριών και φοιτητών.

Εβδομάδα 12: Παρουσίαση των εργασιών των φοιτητριών και φοιτητών.

Εβδομάδα 13: Ανασκόπηση και ανακεφαλαίωση των ενοτήτων, εξαγωγή συμπερασμάτων για την προαγωγή της υγείας στην τρίτη ηλικία και τις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές.

Ε. Συνιστώμενη ή απαιτούμενη βιβλιογραφία προς μελέτη

Ως εναλλακτικά εγχειρίδια του μαθήματος προτείνονται τα:

- Greiner, P. A. & Edelman, C. L. (2009). *Προαγωγή της υγείας σε όλο το εύρος της ζωής*. (6^η Έκδοση). (Φ. Π., Μπαμπάτσικου, Ε. Πολυχρονόπουλος & Χ. Κ., Κούτης, Μετ.). Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιανού.
- Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α. (Επ.) (2011). *Θέματα γηροψυχολογίας και Γεροντολογίας*. Εκδόσεις Πεδίο
- Λυμπεράκη, Α., Τήνιος, Φιλαλήθης, Α. (Επ.) (2009). *Η ζωή 50 συν. Υγεία, Γήρανση και σύνταξη στην Ελλάδα και Ευρώπη*. Εκδόσεις Κριτική
- Slater, R. (2003). *Γηρατειά: Θλιμμένος Χειμώνας ή Δεύτερη Άνοιξη; - Η Ψυχολογία της Γήρανσης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Επιπλέον, θα δοθούν στους φοιτητές οι διαφάνειες των διαλέξεων, σημειώσεις και βοηθητικό υλικό σχετικό με τις υπό συζήτηση έννοιες.

Ενδεικτική συμπληρωματική βοηθητική βιβλιογραφία:

- Bauger L & Bongaardt R. (2018). Structural developmental psychology and health promotion in the third age. *Health Promotion International*, 33, 686-694. doi: 10.1093/heapro/daw104.
- Cohen, R. A., Marsiske, M. M., & Smith, G. E. (2019). Neuropsychology of aging. *Handbook of clinical neurology*, 167, 149–180. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804766-8.00010-8>
- Santinia, Z. I., Joseb, P. E., Koyanagic, A., Meilstrupa, C., Nielsena, L. et al. (2020). Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*, 251 (2020).
- Skoog I. (2011). Psychiatric disorders in the elderly. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 56 (7), 387 <https://doi.org/10.1177/070674371105600702>
- Strandberg, T. E. (2004). Health Promotion and aging. Practical applications for Health

Professionals (3rd ed): D. Haber (Ed), Springer. *Evidence-Based Cardiovascular Medicine*, 8(3), 280. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ebcm.2004.06.033>

- Tkatch, R., Musich, S., MacLeod, S., Kraemer, S., Hawkins, K et al., (2017). A qualitative study to examine older adults' perceptions of health: Keys to aging successfully. *Geriatric Nursing*, 38, 485-490.
- Xiao, X., Wong, R. M., & Yang, W. (2024). Effectiveness of video-based health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 119, 108095. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.108095>
- Zadworna, M. (2020). Healthy aging and the University of the Third Age – Health behavior and subjective health outcomes in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, (2020). <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104126>

ΣΤ. Σχεδιασμένες μαθησιακές δραστηριότητες και διδακτικές μέθοδοι

Πέρα από την μέθοδο της εισήγησης, οι φοιτητές θα κληθούν να μελετήσουν την βιβλιογραφία και να αναζητήσουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες σχετικά με τα υπό εκπαίδευση αντικείμενα. Θα πραγματοποιηθούν ομάδες μελέτης και συζήτησης και θα γίνει ανάλυση περιπτώσεων χρησιμοποιώντας τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν κατακτηθεί κατά την διάρκεια των διαλέξεων. Θα δημιουργηθούν εξατομικευμένα προγράμματα προαγωγής υγείας και φυλλάδια που αφορούν διαφορετικούς πληθυσμούς (π.χ. χωρίς γνωστικές αδυναμίες, με υψηλή ή χαμηλή λειτουργικότητα, κλπ.) ατόμων τρίτης ηλικίας.

Ζ. Μέθοδοι αξιολόγησης και κριτήρια

- Απόδοση στην εργασία: 50%
- Παρουσίαση εργασίας: 20%
- Κατάκτηση δεξιοτήτων και στρατηγικών μέσα από τα παιχνίδια ρόλων: 10%
- Ποιότητα τελικού προωθητικού φυλλαδίου: 20%

Η. Γλώσσα διδασκαλίας

Ελληνική