ΣΟΦΙΑ ΨΩΜΑΔΑΚΗ

ΑΕΜ:0713005

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΡΘΙΤΙΔΑ

Η Αγωγή Υγείας είναι μια εκπαιδευτική δραστηριότητα ή οποία συμβάλει στο να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία. Το πρόγραμμα το οποίο θα αναλύσουμε αφορά την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας. Είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν ηλικιωμένοι άνθρωποι και κυρίως οι γυναίκες. Σκοπός του προγράμματος είναι η αναβάθμιση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των ατόμων, τόσο με την βελτίωση των δεξιοτήτων όσο με την επίδραση στον τρόπο ζωής τους. Πρωτεύον στόχος είναι βελτίωση της υγείας τους, δηλαδή να μάθουν ότι μπορούν να ασκηθούν μόνοι τους μέσα από τις καθημερινές συνήθειες τους, να αποβάλουν την καθιστική ζωή και να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή ζωή τόσο στην άσκηση όσο και στη διατροφή. Δευτερεύον στόχος αναβάθμιση είναι η αναβάθμιση της κοινωνικής ζωής, καθώς θα αναπτύξουν την ανεξαρτησία στις κινήσεις τους και αυτοπεποίθηση . Το παρακάτω πρόγραμμα αφορά ηλικιωμένες γυναίκες σε κέντρο ανοιχτής προστασίας ηλικιωμένων.

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος είναι απαραίτητη, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν ακόμα και από την ίδια τους την οικογένεια την περιθωριοποίηση εφόσον όχι μόνο δε μπορούν να βοηθήσουν σε καθημερινές δουλειές αλλά και σε ακραίες περιπτώσεις αρθρίτιδας δε μπορούν να φροντίσουν τον ίδιο τους τον εαυτό. Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί στο κέντρο προστασίας ώστε και οι νοσοκόμοι και οι υπάλληλοι-υπεύθυνοι για τους ηλικιωμένους να λάβουν την απαραίτητη γνώση και να προτρέπουν τους ασθενείς σε έναν καλύτερο τρόπο ζωής μέσω της άσκησης.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, για να θεωρηθεί αποτελεσματικό, οι ηλικιωμένες γυναίκες θα πρέπει να νιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους, να αισθάνονται ότι μπορούν να τα καταφέρουν μόνες τους, να καταλάβουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν με απλές ασκήσεις και όχι εξειδικευμένες και περίπλοκες την ασθένεια τους. Γενικότερα να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για να αγαπήσουν την άσκηση. Αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς και συνηθειών όσων αφορά τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής, αλλαγή του τρόπου ζωής τόσο στον ασκητικό όσο και στο διατροφικό τομέα (τροφές υψηλές σε ασβέστιο, ω3 , λαχανικά ) έτσι ώστε να μπορούν να διατηρήσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ | **ΣΚΟΠΟΣ** | **ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΣ** | **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** |
| 1ο Μάθημα | Ενημέρωση για την τελική φάση της αρθρίτιδας και τις επιπτώσεις της στην καθημερινότητα | α. Διάλεξη  β. Test γνώσεων  γ.Test στάσεων (Αξιολόγηση Ι) | Τους δίνουμε ένα κατάλογο με δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στην καθημερινότητα τους και έναν με τροφές. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να σημειώσουν με ΄΄ Ν΄΄ αυτά που κάνουν και τρώνε και ΄΄Ο΄΄ για το αντίθετο. |
| 2ο Μάθημα | Οφέλη άσκησης και σωστής διατροφής. | α. Διάλεξη  β. άσκηση | Όταν πάνε σπίτι τους να καταγράψουν ποίες δραστηριότητες έκαναν. |
| 3ο Μάθημα | Υπόδειξη ενός υγιεινού προγράμματος διατροφής | α. Διάλεξη  β. φυσική δραστηριότητα | * 8x5΄ περπάτημα σε ζευγάρια με 2΄ διάλειμμα * Μερικές διατατικές |
| 4ο Μάθημα | Βελτίωση αερόβιας ικανότητας | Φυσική δραστηριότητα | * 4x10΄ περπάτημα με 4΄ διάλειμμα * Μερικές διατατικές * Αεροβική με μουσική 8’ |
| 5ο Μάθημα | Βελτίωση μυϊκής δύναμης | Φυσική Δραστηριότητα  Κυκλική προπόνηση  (βαράκια χεριών, βαράκια ποδιών, καθίσματα με καρέκλες) | (3σετ x15επαναλήψεις με 2΄ διάλειμμα σετ και κύκλο) |
| 6ο Μάθημα | Βελτίωση ευλυγισίας | Φυσική δραστηριότητα | * 4x8’ περπάτημα με 4’ διάλειμμα * Διατατικές * Σε καρέκλες ευλυγισία χεριών, ποδιών και μέσης |

## Περιεχόμενο Προγράμματος-Επιγραμματική Αναφορά

## Αναλυτική Περιγραφή 5ου Μαθήματος

Βελτίωση μυϊκής δύναμης

* 3 κύκλοι
* 15 επαναλήψεις
* 2’ διάλειμμα/επανάληψη
* 2΄ διάλειμμα/κύκλο
* Οι ασκήσεις γίνονται με επιτήρηση και βοήθεια από το προσωπικό για να αποφευχθεί η επιβάρυνση των αρθρώσεων.

## Αξιολόγηση

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αξιολογεί τις γνώσεις που έχουν οι ηλικιωμένες γυναίκες για το τι πρέπει να κάνουν στην καθημερινότητα τους για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να αποφύγουν την επιδείνωση της ασθένειας ,καθώς και τι τροφές είναι θρεπτικές και ποίες βλαβερές για την αρθρίτιδα. Αυτό το ερωτηματολόγιο θα δοθεί στο 1ο και στο 6ο μάθημα έτσι ώστε να δούμε αν υπάρχουν διαφορές στις γνώσεις τους πριν και μετά την παρέμβαση .

# Ερωτηματολόγιο

Α. Κυκλώστε αν οι παρακάτω δραστηριότητες αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς σας, **αν ναι**  **(Ν)** ή **αν οχι (Ο)**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Μαγείρεμα** | Ν | Ο |
| 1. **Περπάτημα στο σπίτι** | Ν | Ο |
| 1. **Ξεσκόνισμα** | Ν | Ο |
| Πότισμα λουλουδιών | Ν | Ο |
| 1. **Περπάτημα μέχρι το φούρνο για ψωμί** | Ν | Ο |
| 1. **Πλύσιμο πιάτων** | Ν | Ο |
| 1. **Πλύσιμο δοντιών** | Ν | Ο |
| Χτένισμα μαλλιών | Ν | Ο |
|  |

Β. Κυκλώστε αν οι παρακάτω τροφές , υπάρχουν στη διατροφή σας , **αν ναι**  **(Ν)** ή **αν όχι (Ο)**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Σολομός ,τόνος, πέστροφα** | | | Ν | Ο |
| 1. **Τόνος** | | | Ν | Ο |
| 1. **Πέστροφα** | | | Ν | Ο |
| Σόγια | | | Ν | Ο |
| 1. **Μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια, κολοκυθάκια** | | | Ν | Ο |
| 1. **Σπανάκι** | | | Ν | Ο |
| 1. **Σπαράγγια** | | | Ν | Ο |
| 1. **Κολοκυθάκια** | | | Ν | Ο |
| 1. **Γιαούρτι** | | | Ν | Ο |
| 1. **Μύρτιλα** | | | Ν | Ο |
| 1. **Ξηροί καρποί ανάλατοι** | | | Ν | Ο |
|  |  |