



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

2-5
Σεπτεμβρίου 2021 | Χαλκιδική
Ξενοδοχείο Athos

υβριδικό

13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο
ΕΠΕΜΥ

Με φυσική παρουσία

www.epemy.gr



Εκπαίδευση αυτοφροντίδας σε ασθενείς με καρκίνο

Δρ. Πράπα Παρασκευή Μαρία

Προϊσταμένη Ογκολογικής Μονάδας Ημερήσιας Νοσηλείας

Γ' Πανεπιστημιακή Παθολογική κλινική

Γ.Ν.Ν.Θ.Α. η «Σωτηρία»

Καθηγήτρια (ΣΕΠ) ΓΧΝ 64, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Disclosures

- Honorarium for lecture

Roche

- Travel accommodations

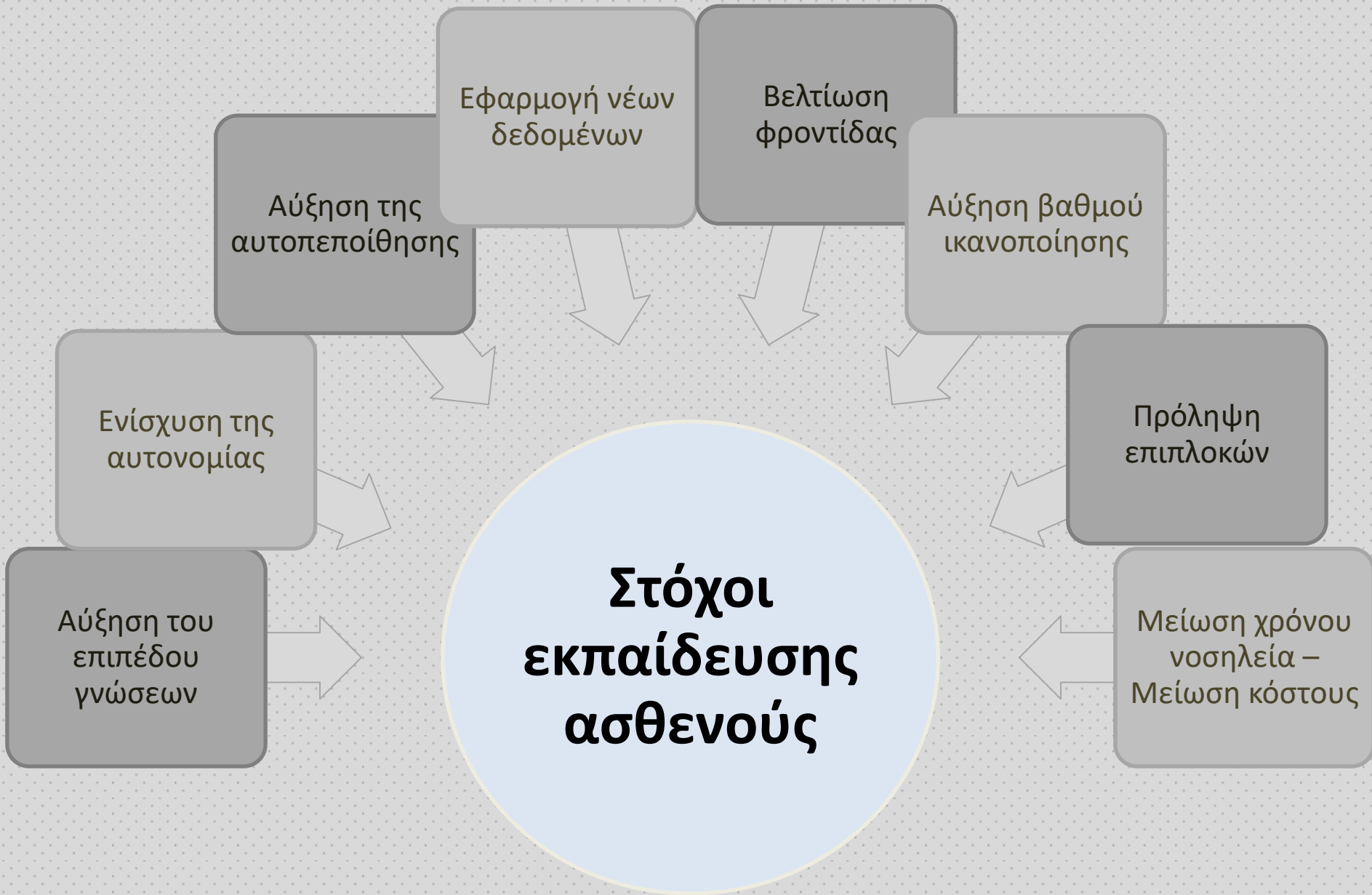
Takeda, Boehringer Ingelheim, Aenorasis

Εκπαίδευση ασθενή

Η διαδικασία απόκτησης και βελτίωσης των γνώσεων και των δεξιοτήτων του πάσχοντα η οποία έχει ως απώτερο στόχο την τροποποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και ως εκ τούτου την διατήρηση ή βελτίωση της υγείας.



**PATIENT
EDUCATION**

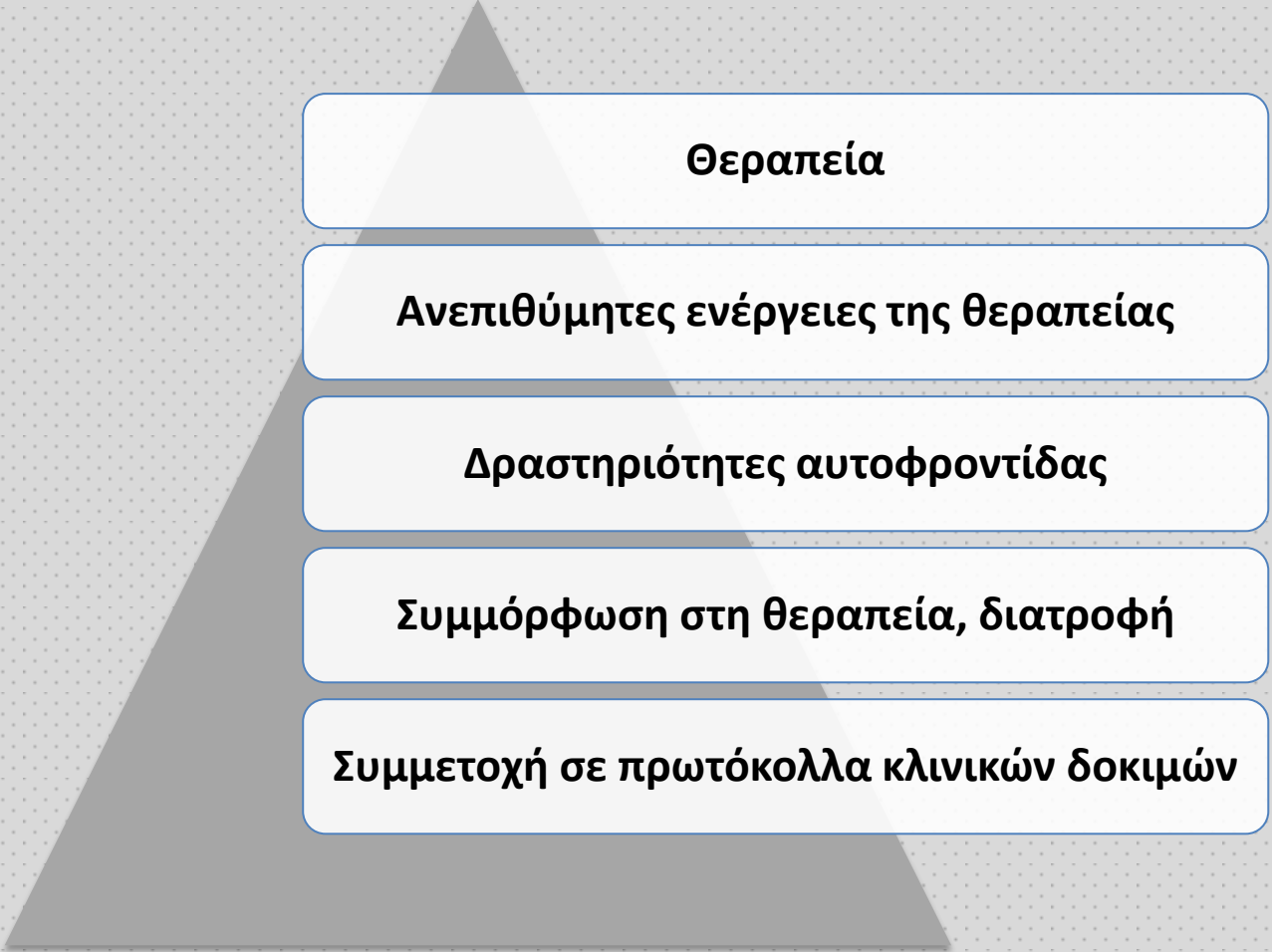


Ανάγκες για εκπαίδευση

Ποικίλουν και εξαρτώνται από :

- ☐ Την ηλικία
- ☐ Το στάδιο της ασθένειας
- ☐ Ο χρόνος μετά τη διάγνωση
- ☐ Το φύλο
- ☐ Το είδος της κακοήθειας
- ☐ Το εκπαιδευτικό επίπεδο του ασθενή
- ☐ Η εθνικότητα

Θέματα για εκπαίδευση ασθενών



Θεραπεία

Ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας

Δραστηριότητες αυτοφροντίδας

Συμμόρφωση στη θεραπεία, διατροφή

Συμμετοχή σε πρωτόκολλα κλινικών δοκιμών

Μέθοδοι διδασκαλίας

Ατομική

Οπτική επαφή νοσηλευτή-ασθενούς

Συχνά συνοδεύεται και από επίδειξη

Προσαρμογή της διδασκαλίας στο άτομο (π.χ. δυσκολία κατανόησης, έλλειψη συγκέντρωσης)

Ομαδική

Απαιτείται λιγότερος χρόνος σε σχέση με την ατομική

Όταν η ομάδα αποτελείται από πολλά μέλη, η δυναμική της ομάδας κάνει τη διδασκαλία πιο ενδιαφέρουσα, ελκυστική και ζωντανή

Αλληλοκάλυψη πληροφοριών από τις ερωτήσεις των ασθενών

Προσαρμογή της διδασκαλίας στο άτομο (π.χ. δυσκολία κατανόησης, έλλειψη συγκέντρωσης)

Μέσα Διδασκαλίας

Έντυπα υλικά

Video, DVD, CD

Σύγχρονη τεχνολογία (Internet, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, webinar, e-mail)

Λεκτική διδασκαλία (χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλη μέθοδο)

Επίδειξη

Οπτικά βοηθήματα (π.χ. εικόνες, αφίσες)

Χρήση πολλαπλών μεθόδων διδασκαλίας

Έντυπο υλικό

Ενισχυτικό της προφορικής διδασκαλίας

- Παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στον ασθενή τις οποίες δεν είναι δυνατόν να τις συγκεντρώσει από τις προφορικές οδηγίες

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εάν θέλουμε να τονίσουμε κάποια σημαντικά θέματα στον ασθενή

- Ακρίβεια στο περιεχόμενο των μηνυμάτων

Μπορεί να μεταφερθεί και να επαναχρησιμοποιηθεί

- Χαμηλό κόστος για αναπαραγωγή

Μονιμότητα της πληροφορίας

- Ενίσχυση των προφορικών οδηγιών



**Ο απώτερος στόχος της
εκπαίδευσης ασθενών**

Να δοθεί στους
ασθενείς η
δυνατότητα να
λαμβάνουν
αποφάσεις και να
συμμετέχουν στη
φροντίδα τους.

Η φιλοσοφία ενός αποτελεσματικού προγράμματος εκπαίδευσης έχει ως στόχο την τροποποίηση της συμπεριφοράς μέσω της ενίσχυσης του ασθενή για αυτοέλεγχο, της εφαρμογής ρεαλιστικών στόχων και προσδοκιών και της ενθάρρυνσης της ενεργού συμμετοχής στη θεραπευτική διαδικασία.



Αυτοφροντίδα



Αφορά το σύνολο των ενεργειών στις οποίες προχωρούν οι άνθρωποι από μόνοι τους για τη διατήρηση της υγείας, της ευεξίας, καθώς και για την πρόληψη ασθενειών, ή την αντιμετώπιση ήπιων συμπτωμάτων υγείας.

Αξιολόγηση της μάθησης/ απόκτησης δεξιοτήτων

Αξιολόγηση του
επίπεδου επικοινωνίας
του ασθενούς

Επιλογή της κατάλληλης
χρονικής στιγμής για
εκπαίδευση

Καθορισμός των
γνώσεων του ατόμου

Καθορισμός των
φραγμών του ατόμου
για αυτοφροντίδα

Προσδιορισμός των
καλύτερων μέσων για
μάθηση

Αξιολόγηση των
προτιμήσεων των
ασθενών για σύντομη ή
πληρέστερη
πληροφόρηση

Ανάπτυξη στρατηγικών
για εκπαίδευση του
ασθενή και του
φροντιστή

Δημιουργία σχεδίου
διδασκαλίας
αυτοφροντίδας ώστε το
περιεχόμενο της να
ικανοποιεί τις ανάγκες
του εκπαιδευόμενου

Δημιουργία
κατάλληλου
περιβάλλοντος ώστε ο
ασθενής να συμμετέχει
ενεργητικά στη
διδασκαλία
αυτοφροντίδας

Προσδιορισμός της
εκπαιδευτικής μεθόδου
που θα χρησιμοποιηθεί



DEFINITION OF THE TERM 'SELF-CARE'



Empowered patients
(taking an active role in
their own health)
80%

**Managing health
without medical
professional**
25%

**Seeking/
sharing
health
knowledge**
21%

**Sharing
responsibility for
health**
17%

**Prevention of
illness/
maintenance
of wellness**
16%

Q. How would you define the term 'self-care'? What does the term mean to you?
Base: All stakeholders(n=102). Open question – verbatim responses

What does
survivorship mean?

Let us explain
it to you.

ESMO Patient Guide Series
based on the ESMO Clinical Practice Guidelines

esmo.org

In collaboration with



Τι σημαίνει **οδηγός επιβίωσης**
ασθενών με καρκίνο;

Αφήστε μας
να σας εξηγήσουμε...

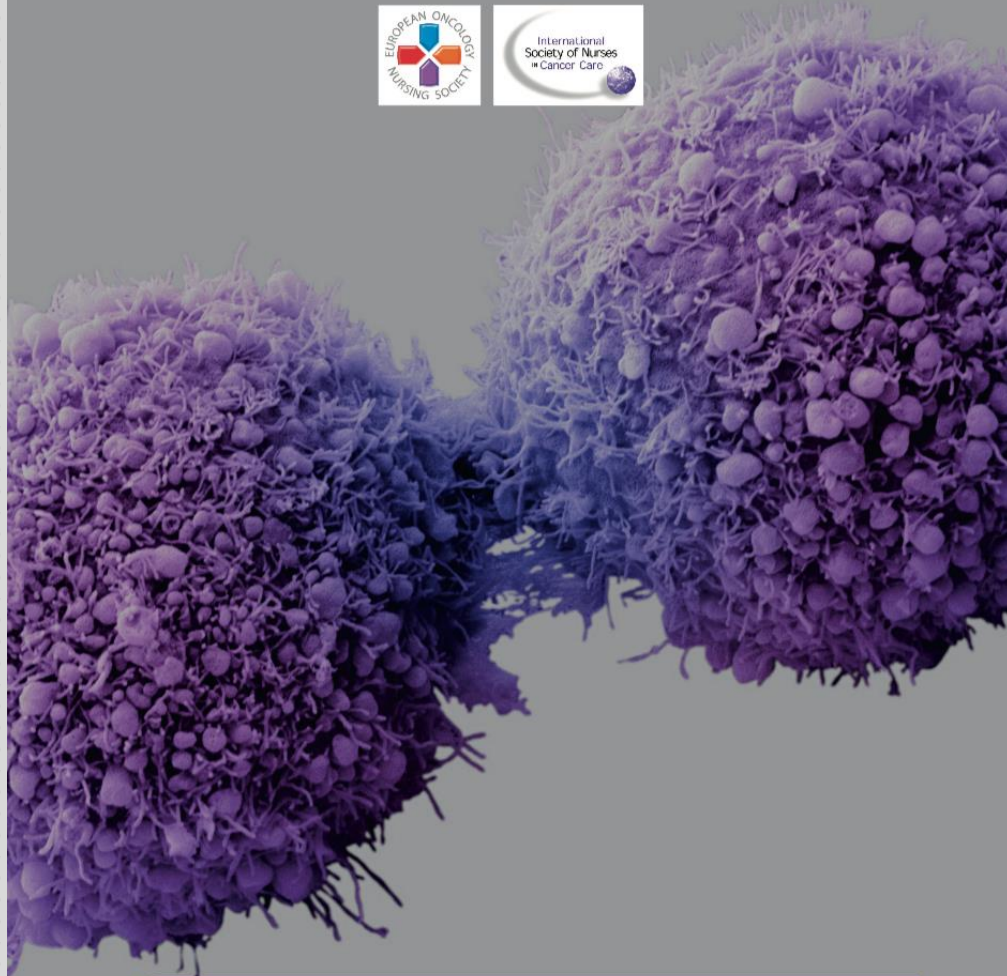
Οδηγός επιβίωσης ασθενών με καρκίνο
Ένας οδηγός ασθενών των εταιρειών ESMO-ECPC

esmo.org

Σε συνεργασία με την



ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΕ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗΣ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΟΦΕΙΛΟΜΕΝΗΣ ΣΕ ΣΤΟΧΕΥΟΥΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ΥΠΟ ΑΝΟΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αυτό που πρέπει να μεταφέρεται σε ασθενείς και συγγενείς προς αποφυγή πανικού είναι ότι:

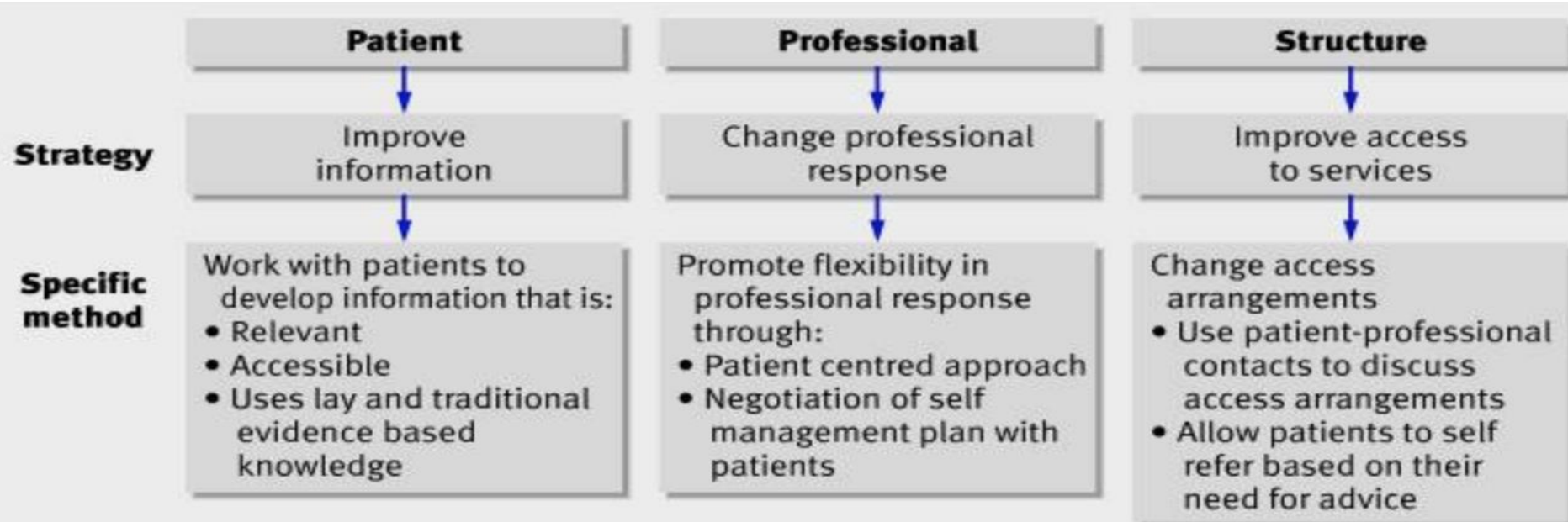
- Οι οδηγοί είναι ενδεικτικοί, απευθύνεται σε όλους τους ασθενείς και δεν είναι εξατομικευμένοι.
- Διαβεβαιώστε τον ασθενή ότι μπορεί να μη βιώσει όλες αυτές τις παρενέργειες.
- Διαβεβαιώστε ότι οι περισσότερες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπιστούν.
- Αναγνωρίστε φόβους για να διερευνήσετε τις ανησυχίες του για συγκεκριμένες παρενέργειες.
- Δηλώστε διαθεσιμότητα, πρέπει πάντα να δίνονται σε ασθενείς και συγγενείς συνοδευόμενοι από στοχευμένες επεξηγήσεις.

Support for self care for patients with chronic disease

[Anne Kennedy](#), research fellow, [Anne Rogers](#), professor, and [Peter Bower](#), reader

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

Anne Kennedy, Anne Rogers, and Peter Bower argue that effective self care requires fundamental changes in professional attitudes and the way health care is delivered





July

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	
25	26	27	28	29	30	31

July 24th (24/7) is the chosen day for International Self-Care Day as it can be used as a reminder that the benefits of self-care are experienced 24 hours a day, 7 days a week.



Ερωτήσεις;

Απορίες;

epropa@hotmail.com

Σας ευχαριστώ πολύ