

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ</b>			
Κωδικός Μαθήματος	SSCLI304-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 <sup>ο</sup> / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Έλενα Παπακώστα & Δρ. Γιώργος Χαραλάμπους			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήριο εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	Αυτό το μάθημα παρέχει μια επισκόπηση των αρχών και πρακτικών προσαρμοσμένης άσκησης στους κλινικούς πληθυσμούς και τους ηλικιωμένους. Οι φοιτητές/τριες θα διερευνήσουν τα οφέλη της άσκησης για διάφορες κλινικές καταστάσεις και μη-μεταδιδόμενα νοσήματα όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, αρθρίτιδα και οστεοπόρωση, καθώς και για ανησυχίες που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως η σαρκοπενία και οι πτώσεις. Έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση των φυσιολογικών προσαρμογών στην άσκηση, στο σχεδιασμό ασφαλών και αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης και στην αντιμετώπιση ειδικών ζητημάτων και περιορισμών κατά την άσκηση με κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοήσουν τις φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης στους κλινικούς πληθυσμούς και τη διαδικασία γήρανσης.</li> <li>2. Εξερευνήσουν τεκμηριωμένες παρεμβάσεις άσκησης για άτομα με μη μεταδιδόμενες ασθένειες και ανησυχίες που σχετίζονται με την ηλικία.</li> <li>3. Αναλύουν τις αρχές του σχεδιασμού του προγράμματος άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής, της εξέλιξης και της τροποποίησης της άσκησης για διαφορετικούς πληθυσμούς.</li> <li>4. Αποκτήσουν γνώση των ζητημάτων ασφάλειας, των περιορισμών και των προφυλάξεων και της προσαρμογής κατά τη συνταγογράφηση άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους.</li> <li>5. Αναπτύξουν δεξιότητες στην αξιολόγηση της λειτουργικής φυσικής κατάστασης, της κινητικότητας και των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας σε κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους.</li> </ol>			

	<p>6. Εξετάσουν στρατηγικές για την προώθηση της τήρησης προγραμμάτων άσκησης, την ποιότητα ζωής και την παροχή κινήτρων στα άτομα να διατηρήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής.</p> <p>7. Δημιουργούν καινοτόμες προσεγγίσεις στην προαγωγή της υγείας για άτομα με χρόνιες παθήσεις και ηλικιωμένους.</p>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εισαγωγή στην άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους: Επιδημιολογία μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, σχέσεις νοσηρότητας και θνησιμότητας με τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα σε διαφορετικούς πληθυσμούς, ποιότητα ζωής και γήρανση</p> <p>Καρδιαγγειακά νοσήματα: έμφραγμα του μυοκαρδίου, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, στηθάγχη και σιωπηλή ισχαιμία, βαλβιδοπάθειες, υπέρταση, περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης, φάσεις καρδιακής αποκατάστασης, επίδραση της γήρανσης στην καρδιαγγειακή λειτουργία, πρόληψη ή καθυστέρηση της επίδρασης της γήρανσης στην καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία με άσκηση, μέτρηση σωματικής ικανότητας με πρωτόκολλα δοκιμασίας κόπωσης.</p> <p>Πνευμονικές παθήσεις: χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, άσθμα, κυστική ίνωση, ανταπόκριση στην άσκηση και περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της σωματικής δραστηριότητας, αξιολόγηση της πνευμονικής λειτουργίας και σπιρομέτρηση.</p> <p>Μεταβολικά νοσήματα: Διαβήτης και αντίσταση στην ινσουλίνη, υπερχοληστερόλαια, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, ανταπόκριση στην άσκηση και περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης.</p> <p>Νεφρική ανεπάρκεια και ηπατική ανεπάρκεια: άσκηση και φυσική δραστηριότητα σε χρόνια νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, θεραπεία και διαχείριση της μυϊκής δυσκαμψίας σε ασθενείς με νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, ανταπόκριση στην άσκηση και περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης.</p> <p>Καρκίνος: τύποι καρκίνων, αιτιολογία, παθολογία και παράγοντες κινδύνου, σχέση υποκινητικότητας και χρόνιας φλεγμονής, άσκηση σε ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία, ανταπόκριση στην άσκηση και περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης</p> <p>Ορθοπαιδικές &amp; νευρολογικές παθήσεις και αναπηρίες: αρθρίτιδα, οσφυαλγία, οστεοπόρωση, σαρκοπενία, νόσος του Parkinson, νόσος Alzheimer, “lower cross syndrome”, ανταπόκριση στην άσκηση και περιορισμοί στη συνταγογράφηση άσκησης</p>		

	<p>Προπόνηση δύναμης για κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους: σημασία της προπόνησης δύναμης για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της λειτουργικής ανεξαρτησίας, συνταγογράφηση προπόνησης αντίστασης για άτομα με χρόνιες παθήσεις και απώλεια μυών που σχετίζεται με την ηλικία, προσαρμογές και τροποποιήσεις για διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και ικανότητες</p> <p>Προπόνηση ευλυγισίας και ισορροπίας: ο ρόλος της ευλυγισίας και της ισορροπίας στην πρόληψη των πτώσεων και τη βελτίωση της κινητικότητας, συνταγογράφηση άσκησης ευλυγισίας για άτομα με αρθρίτιδα και οστεοπόρωση, στρατηγικές προπόνησης ισορροπίας για ηλικιωμένους και άτομα με νευρολογικές παθήσεις</p> <p>Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής: ποιότητα ζωής και επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης στην υγεία των ηλικιωμένων και των κλινικών πληθυσμών, αξιολόγηση της φυσικής λειτουργικής ικανότητας στους ηλικιωμένους, προγράμματα παρεμβατικής άσκησης στους ηλικιωμένους, δράσεις άσκησης αναψυχής στους ηλικιωμένους.</p> <p>Ποιότητα ζωής και συνταγογράφηση όγκου σωματικής δραστηριότητας: τρόποι σωματικής δραστηριότητας, ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων άσκησης για την ενίσχυση της συμμετοχής και της μακροπρόθεσμης επιτυχίας σε κλινικούς πληθυσμούς και ηλικιωμένους</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Dustine, J. &amp; Moore, G. ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις &amp; Αναπηρίες. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.</p> <p>Spirduso, W., Francis, K. &amp; MacRae, P. Φυσικές διαστάσεις της γήρανσης. 2η έκδοση. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ιλλινόις, ΗΠΑ, (2005). SBN-13: 978-0736033152</p> <p>Kohl, H. &amp; Murray, T. Θεμέλια της σωματικής δραστηριότητας και της δημόσιας υγείας. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ιλλινόις, ΗΠΑ, (2012). ISBN13: 9780736087100</p>

	<p>Ehrman, J., Gordon, P., Visich, P. &amp; Keteyian, S. Φυσιολογία κλινικής άσκησης. 2η Έκδοση. Human Kinetics Champaign Illinois, ΗΠΑ, (2009). ISBN: 978-0-7360-6565-8, ISBN-10: 0-7360-6565-2.</p> <p>Τοκμακίδης, Σ. Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2003). ISBN: 978-960-399-079-6</p> <p>Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Σωματική δραστηριότητα και υγεία. 2η Έκδοση. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ιλινόις, ΗΠΑ, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</p>
Αξιολόγηση	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό των εξής:</p> <p><b>Online κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις (30%): Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις</b> μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle για τη δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις είναι χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές.</p> <p><b>Παρουσίαση καινοτόμων προγραμμάτων για κλινικούς πληθυσμούς ή/και ηλικιωμένους (20%):</b> Για την εργασία αυτή, οι φοιτητές θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να ερευνήσουν, να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν καινοτόμα προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα σε συγκεκριμένους κλινικούς πληθυσμούς ή/και ηλικιωμένους. Ο στόχος της εργασίας είναι να ενθαρρύνει τους φοιτητές/τριες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις αρχές άσκησης και το σχεδιασμό του προγράμματος για την αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με χρόνιες παθήσεις ή περιορισμών που σχετίζονται με την ηλικία.</p> <p><b>Συζητήσεις στην τάξη:</b> Οι μαθητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για να αξιολογήσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις. Η ενεργός συμμετοχή ενθαρρύνεται να οξύνει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους θέτοντας ανοιχτές ερωτήσεις και διευκολύνοντας τον διάλογό τους.</p> <p><b>Τελική εξέταση (50%):</b> Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση των συνολικών θεωρητικών γνώσεων των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από όλο το πρόγραμμα σπουδών για την αξιολόγηση της κατανόησης και της ενσωμάτωσης της γνώσης από τους μαθητές σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION

