
Νόσος Alzheimer και
Συναφείς Άνοιες:
Παθολογία της Τρίτης
Ηλικίας

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Νόσος Alzheimer και Συναφείς Άνοιες: Παθολογία της Τρίτης Ηλικίας»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Νόσος Alzheimer και Συναφείς Άνοιες: Παθολογία της Τρίτης Ηλικίας»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το επιμορφωτικό πρόγραμμα έχει ως στόχο την παροχή υψηλού επιπέδου μόρφωσης και κατάρτισης στη νόσο Alzheimer και στις συναφείς άνοιες (άνοια με σωματία του Lewy, αγγειακή άνοια, άνοια στη νόσο του Parkinson, μετωποκροταφική άνοια κ.ά.), τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε πρακτικό επίπεδο πρακτικών συμβουλών για:

- α) εφαρμογή ασκήσεων νοητικής ενδυνάμωσης,
- β) εφαρμογή πρακτικών συμβουλών σε καθημερινά θέματα, όπως π.χ. ντύσιμο, λούσιμο, μαγείρεμα, και
- γ) εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για τη μείωση των ψυχολογικών και συμπεριφορικών διαταραχών της νόσου.

Το πρόγραμμα απευθύνεται στο ευρύ κοινό που ενδιαφέρεται να μάθει για τη νόσο, αλλά και σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, λοιπά παραϊατρικά επαγγέλματα, απόφοιτους κοινωνικών επιστημών, καθώς και σε φροντιστές ασθενών με άνοια.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς

δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **6 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα: Εισαγωγή στην Άνοια

Σκοπός των εισαγωγικών ενοτήτων είναι ο προσδιορισμός της έννοιας της άνοιας. Καταρχάς, παρουσιάζεται η πιο γνωστή άνοια, η νόσος Alzheimer και στη συνέχεια κι άλλες σημαντικές μη αναστρέψιμες άνοιες, όπως η αγγειακή άνοια, η άνοια με σωματίδια του Lewy, η άνοια στη νόσο του Parkinson και η μετωποκροταφική άνοια. Στη συνέχεια, προσφέρεται πρακτική βοήθεια ώστε να είναι σε θέση οι φροντιστές και οι επαγγελματίες υγείας να αξιολογήσουν τα συμπτώματα της άνοιας ώστε να απευθυνθούν στους ειδικούς. Τέλος, ορίζεται η έννοια της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής και δίνονται πρακτικές συμβουλές για το πώς θα πρέπει να αντιμετωπίσουν έναν ασθενή στο στάδιο αυτό.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι τρεις ενότητες:

Διδακτική Ενότητα 1: Νόσος Alzheimer και Άλλες μη Αναστρέψιμες Άνοιες

Διδακτική Ενότητα 2: Πρακτική Βοήθεια στους Φροντιστές να Αξιολογήσουν σωστά τα Συμπτώματα της Άνοιας και να Απευθυνθούν στους Κατάλληλους Γιατρούς και Ειδικούς Ψυχολόγους

Διδακτική Ενότητα 3: Στάδιο της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής

Μάθημα: Ψυχολογικά και Συμπεριφορικά Προβλήματα στην Άνοια

Ο σκοπός των ενοτήτων είναι ο προσδιορισμός των ψυχολογικών και συμπεριφορικών διαταραχών που ανακύπτουν στην άνοια (ενδεικτικά: απάθεια, κατάθλιψη, άγχος κ.ά). Περιγράφονται λεπτομερώς οι πιο συνηθισμένες ψυχολογικές και συμπεριφορικές διαταραχές και παρέχονται μη φαρμακευτικές συμβουλές για τη διαχείριση τους. Αναφέρονται οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις όπως η μουσικοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία, το μασάζ, η μέθοδος της αναπόλησης, η θεραπεία αξιολόγησης, η μέθοδος Snoezelen, η σωματική άσκηση, το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για τους φροντιστές και η μέθοδος του λευκού φωτός.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι δύο ενότητες:

Διδακτική Ενότητα 1: Διαταραχές Συμπεριφοράς

Διδακτική Ενότητα 2: Μη Φαρμακευτικές Παρεμβάσεις

Μάθημα: Πρακτικά Καθημερινά Προβλήματα

Ο σκοπός των ενοτήτων είναι η προσφορά πρακτικών λύσεων και συμβουλών για την αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων στην άνοια, όπως π.χ. άρνηση να ντυθεί, άρνηση να πλυθεί, προβλήματα με το φαγητό, νομικά ζητήματα προς διευθέτηση. Περιγράφεται η θεραπεία αξιολόγησης με σκοπό την εκμάθηση της φιλοσοφίας της ώστε να εφαρμοστεί στα καθημερινά προβλήματα.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι δύο ενότητες:

Διδακτική Ενότητα 1: Τρόποι Αντιμετώπισης

Διδακτική Ενότητα 2: Χρήσιμες Συμβουλές

Μάθημα: Νοητική Ενδυνάμωση

Ο σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή ιδεών και ασκήσεων που στοχεύουν στη νοητική ενδυνάμωση των ασθενών σε όλους τους τομείς των νοητικών λειτουργιών: μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση, λεκτική ευχέρεια, οπτικοχωρική ικανότητα, εκτελεστικές λειτουργίες.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι τέσσερις ενότητες:

Διδακτική Ενότητα 1: Ασκήσεις Μνήμης

Διδακτική Ενότητα 2: Ασκήσεις Προσανατολισμού στο Χώρο και στο Χρόνο

Διδακτική Ενότητα 3: Ασκήσεις Οπτικοχωρικής Ικανότητας

Διδακτική Ενότητα 4: Ασκήσεις για Ενδυνάμωση Επιτελικών Λειτουργιών

Μάθημα: Πρόληψη και Διατροφή

Διδακτική Ενότητα 1: Πρόληψη και Διατροφή

Ο σκοπός της ενότητας είναι να πληροφορήσει για τα μέτρα πρόληψης και να παρέχει συμβουλές για καλύτερη ζωή με σκοπό την κατά δύναμη μείωση των πιθανοτήτων για εμφάνιση άνοιας.

Μάθημα: Συναισθηματική Υποστήριξη των Φροντιστών

Ο σκοπός του τελευταίου μαθήματος είναι η ψυχολογική υποστήριξη των φροντιστών των ασθενών με άνοια. Παρέχονται συμβουλές αναφορικά με τη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης και του πένθους που βιώνουν συχνά οι φροντιστές.

Το μάθημα αποτελείται από τις κάτωθι ενότητες:

Διδακτική Ενότητα 1: Διαχείριση Πένθους, Άγχους, Κατάθλιψης

Διδακτική Ενότητα 2: Παράγοντες Κινδύνου για την Υγεία του Φροντιστή

Διδακτική Ενότητα 3: Ψυχολογική Υποστήριξη