
Κλινική Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση

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 **«Κλινική Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση»**.

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: **«Κλινική Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση»**, 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 εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα απευθύνεται σε επιστήμονες υγείας που ασχολούνται με την άσκηση είτε διαγνωστικά είτε θεραπευτικά, όπως ιατρούς (πνευμονολόγους, καρδιολόγους, παθολόγους, εντατικολόγους, φυσιάτρους, αθλητίατρους), εργοφυσιολόγους, φυσιοθεραπευτές, νοσηλευτές, ψυχολόγους, διαιτολόγους.

Στην ανάπτυξη του προγράμματος παρέχονται οι βασικές γνώσεις φυσιολογίας της άσκησης και αποκατάστασης, τα φυσιολογικά αλλά και παθολογικά ευρήματα σε μια καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης και οι πρακτικές εφαρμογές τους στην κλινική πράξη. Απαντώνται ερωτήματα όπως πότε ενδύκνεται η εξέταση, ποιά τα αποτελέσματα ανάλογα με την πάθηση, ποιοι χρειάζονται προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης και πώς αυτό θα σχεδιασθεί με βάση το ιστορικό κάθε ασθενούς.

Σκοπός του προγράμματος είναι η εκμάθηση των τεχνικών και ερμηνείας της καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κόπωσης αλλά και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για το σχεδιασμό και εφαρμογή ενός προγράμματος καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης.

Αναλύονται δε επιμέρους παραδείγματα τόσο στη χρήση της εργοσπιρομετρίας σε συγκεκριμένες παθήσεις όσο και στην υλοποίηση εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης ανάλογα με τις ανάγκες και την αιτιολογία του προβλήματος κάθε ασθενούς. Στο τέλος, η πρακτική άσκηση, που θα περιλαμβάνει παρακολούθηση καρδιοαναπνευστικών κοπώσεων και συνεδριών καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης, θα δώσει απαντήσεις στα όποια ερωτήματα και θα αναδείξει τη σημασία της άσκησης στο διαγνωστικό τομέα αλλά και τα ευεργετικά θεραπευτικά αποτελέσματα της στους πάσχοντες.

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

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 **3 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ 1ο: ΑΡΧΕΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ

Πρώτο course

Διδακτική Ενότητα 1: Φυσιολογία της άσκησης

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή της φυσιολογίας της άσκησης, δηλαδή οι προσαρμογές όλων των συστημάτων που εμπλέκονται στην άσκηση (αναπνευστικό, καρδιαγγειακό και μυϊκό), ο μεταβολισμός και τα ενεργειακά υποστρώματα που χρησιμοποιούνται από τους μύες, η κατανάλωση οξυγόνου και η παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα τόσο σε αερόβιες όσο και σε αναερόβιες συνθήκες. Μετά την ανάπτυξη των βασικών αυτών γνώσεων, θα επισημανθεί η ανάγκη καταγραφής και ποσοτικοποίησης αυτών των διεργασιών που επιτυγχάνεται με την εργοσπιρομετρία, δηλαδή θα αναλυθούν οι ενδείξεις παραπομπής ενός ατόμου για διενέργεια καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κοπώσεως.

Διδακτική Ενότητα 2: Ενδείξεις εργοσπιρομετρίας

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή και ανάλυση των ενδείξεων παραπομπής ενός ατόμου για διενέργεια εργοσπιρομετρίας. Αρχικά θα συζητηθεί το πότε πρέπει να ζητήσουμε καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης. Ποιες είναι οι νόσοι και οι καταστάσεις εκείνες που υπάρχει όφελος τόσο στο διαγνωστικό όσο και στο θεραπευτικό σκέλος της ιατρικής πράξης, από τα ευρήματα και το πόρισμα μιας καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κοπώσεως. Στη συνέχεια θα αναδείξουμε κάποιες διαγνώσεις που μπορούν να γίνουν, σε μη επεμβατικό επίπεδο, με τη χρήση και μόνο της καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κόπωσης.

Διδακτική Ενότητα 3: Μεθοδολογία καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κόπωσης

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή της διαδικασίας διενέργειας μιας εργοσπιρομετρίας. Η άρτια εκτέλεση μιας ΚΑΔΚ προϋποθέτει καλή λειτουργία διάφορων ανθρώπινων και τεχνικών μέσων και άριστη συνεργασία εξεταζόμενου-εξεταστή. Αρχικά θα συζητηθεί η προετοιμασία και η ασφάλεια του ασθενούς, ποιες μετρήσεις γίνονται, το αν επιτρέπεται να ξεκινήσει και το πότε πρέπει να διακοπεί η καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης. Στη συνέχεια θα περιγραφούν οι προϋποθέσεις του εργαστηρίου τόσο αυτές σε προσωπικό όσο οι προδιαγραφές των τεχνικών υποδομών που αποτελούν αιχμή της τεχνολογίας και χρειάζονται καθημερινό έλεγχο. Τέλος, θα αναλυθούν τα μέσα που συμμετέχουν στην εξατομίκευση της κάθε ΚΑΔΚ ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς και το αίτιο παραπομπής δηλαδή του μέσου και του πρωτοκόλλου της κόπωσης.

Διδακτική Ενότητα 4: Παράμετροι που καταγράφονται και η σημασία τους

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή όλων των σημαντικών παραμέτρων της ΚΑΔΚ, πώς μετρώνται ή υπολογίζονται, ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές και ποιά η σημασία των παθολογικών τιμών. Αρχικά θα αναλυθούν οι παράμετροι της μέγιστης και υπομέγιστης κόπωσης και πώς συμβάλλουν στη διερεύνηση των διαφόρων παθήσεων. Στη συνέχεια θα υπογραμμισθεί η σημασία των παραμέτρων της ανάκαμψης και των πρωτοκόλλων σταθερού έργου που συνεισφέρουν στην διαγνωστική ικανότητα της ΚΑΔΚ σε περιπτώσεις αδυναμίας ή αντένδειξης διενέργειας μέγιστης κόπωσης.

Διδακτική Ενότητα 5: Παρουσίαση μιας φυσιολογικής εργοσπιρομετρίας

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή μιας φυσιολογικής Καρδιοαναπνευστικής Δοκιμασίας Κοπώσεως, έτσι ώστε να εμπεδωθούν οι φυσιολογικές τιμές και γραφικές παραστάσεις τους. Αρχικά θα αναλυθούν όλες οι μεταβολικές παράμετροι μιας φυσιολογικής ΚΑΔΚ όπως φαίνονται από τις αντίστοιχες γραφικές παραστάσεις. Στη συνέχεια θα παρουσιασθούν και οι φυσιολογικές αποκρίσεις των υπόλοιπων μετρήσεων, δηλαδή της ηλεκτροκαρδιογραφικής παρακολούθησης, της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης και της καταγραφής της οξυμετρίας.

Δεύτερο course

Διδακτική Ενότητα 1: Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης σε καρδιακές παθήσεις

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των εφαρμογών της ΚΑΔΚ στις παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος. Αρχικά θα αναλυθεί η χρησιμότητα της ΚΑΔΚ στη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια που έχει αυξανόμενη επίπτωση και αποτελεί σήμερα το κύριο πεδίο χρήσης της ΚΑΔΚ ως απαραίτητης εξέτασης στα πλαίσια της παρακολούθησης με χαρακτηριστικότερη εφαρμογή την υποψηφιότητα για μεταμόσχευση καρδιάς. Στη συνέχεια θα υπογραμμισθεί η σημασία της ΚΑΔΚ σε άλλες καρδιολογικές παθήσεις όπως οι συγγενείς καρδιοπάθειες και η στεφανιαία νόσος στις οποίες η εργοσπιρομετρία αν και δεν είναι εξέταση ρουτίνας, είναι σημαντική για τη διάγνωση, παρακολούθηση και πρόγνωση των ασθενών.

Διδακτική Ενότητα 2: Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης σε αναπνευστικές παθήσεις

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των εφαρμογών της ΚΑΔΚ στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Αρχικά θα αναλυθεί η χρησιμότητα της ΚΑΔΚ στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια που έχει και τη μεγαλύτερη επίπτωση. Στη συνέχεια θα υπογραμμισθεί η σημασία της ΚΑΔΚ σε άλλες σπανιότερες παθήσεις στις οποίες όμως η εργοσπιρομετρία είναι σημαντική για την παρακολούθηση και πρόγνωση των ασθενών.

Διδακτική Ενότητα 3: Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης σε άλλα νοσήματα και καταστάσεις

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των εφαρμογών της ΚΑΔΚ σε διάφορες καταστάσεις εκτός των προαναφερθέντων παθήσεων του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Αρχικά θα αναλυθεί η χρησιμότητα της ΚΑΔΚ στη διερεύνηση της χρόνιας και αγνώστου

αιτιολογίας δύσπνοιας που είναι από τα πιο σύνθετα και συχνά διαγνωστικά προβλήματα. Στη συνέχεια θα υπογραμμισθεί η σημασία της ΚΑΔΚ σε άλλες καταστάσεις όπως ο προεγχειρητικός έλεγχος και ο έλεγχος της αναπηρίας που εφαρμόζεται κυρίως στο εξωτερικό καθώς και σε παθήσεις και καταστάσεις με μεταβολικές διαταραχές όπως η αρτηριακή υπέρταση, η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Διδακτική Ενότητα 4: Ερμηνεία των Αποτελεσμάτων της Καρδιοαναπνευστικής Δοκιμασίας Κόπωσης

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εμβάθυνση στο κρισιμότερο σημείο της διενέργειας της ΚΑΔΚ που είναι η ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Αρχικά θα αναλυθεί η διαγνωστική προσπέλαση με βάση τα ευρήματα της ΚΑΔΚ με τη χρήση αλγορίθμων και γραφημάτων. Στη συνέχεια θα δοθούν οι βασικές αρχές καταρτισμού της επίκρισης, δηλαδή του πορίσματος που θα δοθεί στον ασθενή, με σημαντικότερη παράμετρο το τελικό συμπέρασμα.

ΜΑΘΗΜΑ 2ο: ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Πρώτο course

Διδακτική Ενότητα 1: Άσκηση και έλλειψη άσκησης στην υγεία

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης αλλά και τις βλαβερές επιπτώσεις της καθιστικής ζωής στην ψυχική και σωματική υγεία όλων των ανθρώπων και όχι ασθενών. Θα παρουσιασθούν τα χαρακτηριστικά διαφόρων ειδών άσκησης, η σχέση της άσκησης με τη διατροφή καθώς και πιθανές βλάβες ή τραυματισμοί και οι αιτίες τους. Επίσης θα περιγραφούν οι βασικές αρχές σύστασης ενός προγράμματος άσκησης για τον υγιή πληθυσμό, σε ερασιτεχνική βάση, και όχι για αθλητές.

Διδακτική Ενότητα 2: Ο ρόλος της άσκησης σε καρδιομεταβολικά νοσήματα

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει το ρόλο της άσκησης στην πρόληψη νοσημάτων όπως η στεφανιαία νόσος, η περιφερική αγγειοπάθεια, το εγκεφαλικό επεισόδιο και το μεταβολικό σύνδρομο και οι συνιστώσες του, δηλαδή η υπέρταση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και η δυσλιπιδαιμία. Επίσης θα εξετασθεί ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση ή τροποποίηση των καταστάσεων αυτών μετά την εμφάνιση ή τη διάγνωσή τους.

Διδακτική Ενότητα 3: Ο ρόλος της άσκησης σε μυοσκελετικά και ψυχιατρικά νοσήματα

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει το ρόλο της άσκησης στην πρόληψη νοσημάτων όπως η οστεοπόρωση, η οστεοαρθρίτιδα, διάφορες βλάβες που οφείλονται σε παρατεταμένη κακή στάση του σώματος, η κατάθλιψη, το στρες, και οι διαταραχές ύπνου. Επίσης θα εξετασθεί ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση αυτών αλλά και άλλων συχνών παθήσεων όπως τα κατάγματα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα μετά την εμφάνιση ή τη διάγνωσή τους.

Δεύτερο course

Διδακτική Ενότητα 1: Δόμηση ενός προγράμματος καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει τα δομικά χαρακτηριστικά ενός προγράμματος αποκατάστασης. Θα υπογραμμισθεί η πολυπαραγοντικότητα των προγραμμάτων που πρέπει να περιέχουν όχι μόνο σωματική άσκηση αλλά και ψυχολογική υποστήριξη, διατροφικές συμβουλές και φυσιοθεραπεία. Θα αναλυθούν τα είδη της άσκησης και οι παράμετροί της όπως συχνότητα, διάρκεια, ένταση και πώς εξατομικεύονται για την κατάρτιση του προγράμματος.

Διδακτική Ενότητα 2: Αποκατάσταση σε καρδιακές παθήσεις

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει τη χρησιμότητα των προγραμμάτων αποκατάστασης στις καρδιακές παθήσεις και ιδίως στην στεφανιαία νόσο και τη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια. Η εισαγωγή της άσκησης στη θεραπευτική φάρετρα αυτών των παθήσεων έχει πολύ καλά αποτελέσματα τα οποία θα παρουσιασθούν όπως προέκυψαν από μεγάλες μελέτες. Θα αναλυθούν οι ενδείξεις, οι εφαρμογές και τα τεχνικά στοιχεία των προγραμμάτων αποκατάστασης στις παθήσεις που αναφέραμε αλλά και σε μικρότερες ομάδες όπως οι μεταμοσχευμένοι και οι συγγενείς καρδιοπάθειες.

Διδακτική Ενότητα 3: Αποκατάσταση σε αναπνευστικές παθήσεις

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει τη χρήση των προγραμμάτων αποκατάστασης στις αναπνευστικές παθήσεις και ιδίως στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια η οποία ήταν και πρωτοπόρος τομέας στο χώρο της αποκατάστασης. Θα περιγραφεί ο σχεδιασμός των προγραμμάτων και ο βασικός ρόλος της αναπνευστικής

γυμναστικής. Επίσης θα αναλυθεί ο κεντρικός ρόλος της αναπνευστικής αποκατάστασης σε σπανιότερες νόσους όπως η κυστική ίνωση.

Διδακτική Ενότητα 4: Αποκατάσταση στη ΜΕΘ και εναλλακτικές μορφές αποκατάστασης

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιάσει τη σπουδαιότητα της πρώιμης κινητοποίησης αλλά και της μεταγενέστερης αποκατάστασης σε ασθενείς που νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας με σημαντικές επιπλοκές όπως πολυνευροπάθεια και μυϊκή ατροφία. Επίσης θα περιγραφούν εναλλακτικές μέθοδοι αποκατάστασης, όπως ο ηλεκτρικός νευρομυϊκός ερεθισμός και η ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών, αλλά και εναλλακτικές μορφές προγραμμάτων αποκατάστασης όπως η τηλεαποκατάσταση.

ΜΑΘΗΜΑ 3ο: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (δια ζώσης)

Σκοπός της πρακτικής εκπαίδευσης θα είναι να δίνεται στους εκπαιδευόμενους η δυνατότητα να εφαρμόσουν στην πράξη τις γνώσεις τους στην εργοσπιρομετρία και την καρδιοαναπνευστική αποκατάσταση.

Η πρακτική εκπαίδευση θα αποτελείται από ένα μάθημα, το οποίο θα περιλαμβάνει συμμετοχή στη διενέργεια δέκα (10) δοκιμασιών καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κόπωσης και δέκα (10) συνεδριών καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης που θα πραγματοποιούνται στο Εργαστήριο Εργοσπιρομετρίας και Αποκατάστασης του Ευαγγελισμού ή του Ευγενιδείου Θεραπευτηρίου.

Η ολοκλήρωσή τους θα απαιτήσει περίπου 5 ημέρες φυσικής παρουσίας στο εργαστήριο.