

---

# Ψυχολογία της Υγείας και Διαχείριση Παθήσεων

---

## 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 **«Ψυχολογία της Υγείας και Διαχείριση Παθήσεων»**.

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: **«Ψυχολογία της Υγείας και Διαχείριση Παθήσεων»**, 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

Σκοπός του προγράμματος είναι η απόκτηση γενικών και ειδικών γνώσεων, σε σχέση με το αντικείμενο του κλάδου της ψυχολογίας της υγείας, και η εφαρμογή τους στη διαχείριση των νόσων αλλά και στην πρόληψη αυτών, στο πλαίσιο της σύγχρονης αντίληψης για την υγεία και την ασθένεια.

Ειδικότερα, θα αναλυθούν κλινικά παραδείγματα χρόνιου στρες, παχυσαρκίας και εξαρτήσεων και θα παρουσιαστούν οι μέθοδοι εφαρμογής και υιοθεσίας συμπεριφορών υγείας και διαχείρισης παθολογικών καταστάσεων που συμβάλλουν στην έγκαιρη τροποποίηση παθογόνων συμπεριφορών, αποτρέποντας την εμφάνιση νόσου, στο πλαίσιο της προσπάθειας της πρόληψης. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα αναγνωρίσουν τη σημασία της εποικοδομητικής επικοινωνίας του ψυχολόγου της υγείας με τον ασθενή, αλλά ταυτόχρονα και με τους θεράποντες ιατρούς και νοσηλευτές. Θα περιγραφούν οι υποστηρικτικές παρεμβάσεις σε περιπτώσεις ασθενών με καρκίνο, HIV λοίμωξη, αγγειακό επεισόδιο, έμφραγμα, διαβήτη, άσθμα, επιληψία, νόσο Alzheimer/άνοια και τραυματισμό και χρόνια αναπηρία. Στη συνέχεια του προγράμματος, θα αναλυθούν μέθοδοι υποστήριξης ασθενών τελικού σταδίου, ασθενών με χρόνια άλγος και γηραιών ατόμων, όπως επίσης και συγγενών και ατόμων που βίωσαν πρόσφατη απώλεια προσφιλών, ενώ θα γίνει και αναφορά σε εξειδικευμένες μεθόδους υποστήριξης νέων γιατρών και εξουθενωμένων ψυχικά επαγγελματιών υγείας, αναδεικνύοντας έναν ακόμα σημαντικό ρόλο της ψυχολογίας της υγείας.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν ενισχύσει τις επαγγελματικές τους δεξιότητες και θα μπορούν να αξιοποιήσουν στην πράξη τις αποκτηθείσες γνώσεις για την αποτελεσματικότερη παροχή υπηρεσιών και φροντίδα υγείας σε επίπεδο πρόληψης, περίθαλψης και θεραπείας, υιοθετώντας σχετικές συμπεριφορές που, εκτός των άλλων, συνεισφέρουν και στη χάραξη στρατηγικών δημόσιας υγείας.

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

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- ▶ **επαγγελματίες Υγείας, απόφοιτους Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης/ΤΕΙ των Σχολών Επιστημών Υγείας, Σχολών Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας, Σχολών Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, της ημεδαπής και της αλλοδαπής,**
- ▶ **απόφοιτους Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Μεταλυκειακής Εκπαίδευσης του Τομέα Υγείας - Πρόνοιας - Ευεξίας.**

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
- ▶ Απαιτούνται σπουδές συναφούς αντικειμένου

### **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 Εξειδικευμένης 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:

▶ **Συμμετογή 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 τηλεφωνικά 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.

▶ **Συμμετογή 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 **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Μάθημα - Ψυχολογία, Υγεία και Ιατρική

**Διδακτική Ενότητα 1: Σύγχρονες Αντιλήψεις για την Υγεία και την Ασθένεια**

**Διδακτική Ενότητα 2: Τι είναι η Ψυχολογία της Υγείας**

**Διδακτική Ενότητα 3: Οι Στόχοι και ο Ρόλος της Ψυχολογίας της Υγείας**

**Διδακτική Ενότητα 4: Εκπαίδευση, Σταδιοδρομία και Έρευνα στην Ψυχολογία της Υγείας Μελλοντικές Κατευθύνσεις**

Μάθημα - Ο Ρόλος της Ψυχολογίας της Υγείας στην Πρόληψη

**Διδακτική Ενότητα 1: Θετική Ψυχολογία και Ευημερία**

**Διδακτική Ενότητα 2: Προαγωγή Υγείας, Αλλαγή Συμπεριφοράς και Διαχείριση Παθολογικών Καταστάσεων στα Πλαίσια της Πρόληψης Εμφάνισης Νόσου**

**Διδακτική Ενότητα 3: Σχέση Επικοινωνίας Ασθενή με Επαγγελματίες Υγείας - Ο Ρόλος του Ψυχολόγου**

Μάθημα - Ο Ρόλος της Ψυχολογίας στην Διαχείριση της Νόσου

**Διδακτική Ενότητα 1: Καρκίνος**

**Διδακτική Ενότητα 2: HIV /Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα**

**Διδακτική Ενότητα 3: Αγγειακά Επεισόδια**

**Διδακτική Ενότητα 4: Έμφραγμα**

**Διδακτική Ενότητα 5: Διαβήτης**

**Διδακτική Ενότητα 6: Άσθμα**

**Διδακτική Ενότητα 7: Επιληψία**

**Διδακτική Ενότητα 8: Νόσος Alzheimer/Άνοια**

**Διδακτική Ενότητα 9: Τραυματισμοί/Χρόνιες αναπηρίες**

Μάθημα - Η Ψυχολογία της Υγείας στη Διαχείριση του Θανάτου

**Διδακτική Ενότητα 1: Η Διαδικασία της Ασθένειας**

**Διδακτική Ενότητα 2: Διαχείριση Ασθενών Τελικού Σταδίου. Οι συγγενείς και αυτοί που μένουν.**

**Διδακτική Ενότητα 3: Διαχείριση Γήρατος**

**Διδακτική Ενότητα 4: Διαχείριση Πόνου**

**Διδακτική Ενότητα 5: Διαχείριση Υποστήριξης και Ενίσχυσης σε Νέους Γιατρούς και σε Εξουθενωμένους Ψυχικά Επαγγελματίες Υγείας (burn out)**