
Παροχή
Συμβουλευτικής
Παρακίνησης για τη
Διακοπή του
Καπνίσματος

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 **«Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος»**.

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: **«Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος»**, 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 πρόγραμμα: **Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος** έχει ως στόχο την παροχή εξειδικευμένης γνώσης και πρακτικής εκπαίδευσης στον τομέα της διακοπής καπνίσματος. Πιο συγκεκριμένα, με ακαδημαϊκή βάση και πρακτική προσέγγιση, το πρόγραμμα προσφέρει δεξιότητες, τεχνικές, εργαλεία, και πρακτική εφαρμογή στη παροχή συμβουλευτικής παρακίνησης για τη διακοπή του καπνίσματος σε επαγγελματίες του χώρου της υγείας βάσει των διεθνών οδηγιών, προτύπων και εφαρμογών.

Το πρόγραμμα προσφέρει όλη την απαραίτητη ακαδημαϊκή γνώση, πρακτική προσέγγιση και μεθοδολογία, προκειμένου οι επαγγελματίες υγείας να καταρτιστούν στην επιστημονική και αποτελεσματική εφαρμογή των σύγχρονων και διεθνών συμβουλευτικών εργαλείων που στοχεύουν στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση ενός από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, νοσηρότητας και θνητότητας, που είναι το κάπνισμα. Άλλωστε, η αλλαγή των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία αποτελεί την καλύτερη και πιο δυναμική προσέγγιση για τη μείωση της νοσηρότητας και θνησιμότητας, αλλά και γενικά για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Οι ιατροί, επαγγελματίες υγείας και το λοιπό προσωπικό κατέχουν έναν ιδιαίτερο και σημαντικό ρόλο στην κινητοποίηση και στην παροχή βοήθειας των ατόμων, προκειμένου να υιοθετήσουν υγιείς συμπεριφορές.

Το πρόγραμμα **Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος** απευθύνεται σε επιστήμονες, επαγγελματίες και ειδικούς του συγκεκριμένου χώρου που επιθυμούν να εξελιχθούν επαγγελματικά μέσω της κατάρτισης και πρακτικής των διεθνώς εφαρμοσμένων μοντέλων για τη θεραπεία της χρόνιας νόσου της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Ο ρόλος των επαγγελματιών υγείας στη διακοπή του καπνίσματος είναι καίριος και έχει αποδειχθεί ότι η σύντομη συμβουλευτική τους παρέμβαση μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες διακοπής. Πιο συγκεκριμένα, στο πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχουν επαγγελματίες υγείας, όπως:

- ▶ **Γιατροί**
- ▶ **Ψυχολόγοι**
- ▶ **Νοσηλεύτες**
- ▶ **Επισκέπτες Υγείας**
- ▶ **Κοινωνικοί Λειτουργοί**
- ▶ **Μαίες**
- ▶ **Φαρμακοποιοί**

Στόχος του προγράμματος είναι η επιμόρφωση των επαγγελματιών υγείας σε θέματα που αφορούν το κάπνισμα και η εκπαίδευσή τους στις απαραίτητες δεξιότητες επικοινωνίας και τεχνικές αλληλεπίδρασης με τον καπνιστή. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος εκπαίδευσης στην Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή καπνίσματος, οι επαγγελματίες υγείας θα είναι σε θέση:

- ▶ **Να αναγνωρίζουν τους καπνιστές.**
- ▶ **Να συνεργάζονται με τους καπνιστές δημιουργώντας συμβουλευτική σχέση με αυτούς, υπό το πρίσμα της εμπιστοσύνης, αποδοχής και ενδυνάμωσης.**
- ▶ **Να αξιολογούν την προθυμία και την ετοιμότητα του καπνιστή για την διακοπή του καπνίσματος.**
- ▶ **Να υποστηρίζουν τον καπνιστή στην διαδικασία της αυτο-κινητοποίησής του, ενισχύοντας την επιθυμία του καπνιστή για την απόπειρα μιας οργανωμένης προσπάθειας διακοπής (συνειδητοποίηση κόστους-οφέλους, αποσαφήνιση και επίλυση των προσωπικών εμποδίων για την εμπλοκή στην προσπάθεια, ενίσχυση αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας).**
- ▶ **Να παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη για τη διεξαγωγή μιας οργανωμένης προσπάθειας διακοπής (ημερομηνία διακοπής, ενημέρωση για τα στερητικά συμπτώματα, οργάνωση περιβάλλοντος για την αποφυγή υποτροπής, αναζήτηση υποστήριξης από το άμεσο διαπροσωπικό περιβάλλον, σύσταση υπό προϋποθέσεις για τη χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων).**

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

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ **απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής**

Το πρόγραμμα Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος απευθύνεται σε επιστήμονες, επαγγελματίες και ειδικούς του συγκεκριμένου χώρου που επιθυμούν να εξελιχθούν επαγγελματικά μέσω της κατάρτισης και πρακτικής των διεθνώς εφαρμοσμένων μοντέλων για τη θεραπεία της χρόνιας νόσου της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Ο ρόλος των επαγγελματιών υγείας στη διακοπή του καπνίσματος είναι καίριος και έχει αποδειχθεί ότι η σύντομη συμβουλευτική τους παρέμβαση μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες διακοπής. Πιο συγκεκριμένα, στο πρόγραμμα μπορεί να συμμετάσχουν επαγγελματίες υγείας, όπως:

- ▶ **Γιατροί**
- ▶ **Ψυχολόγοι**
- ▶ **Νοσηλευτές**
- ▶ **Επισκέπτες Υγείας**
- ▶ **Κοινωνικοί Λειτουργοί**
- ▶ **Μαίες**
- ▶ **Φαρμακοποιοί**

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 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.

► 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

προσκομίζει 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

Μάθημα - Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή του Καπνίσματος

Διδακτική Ενότητα 1: Η Επιδημιολογία του Καπνίσματος - Οι Επιπτώσεις στην Υγεία

Διδακτική Ενότητα 2: Η Εξάρτηση από τη Νικοτίνη

Μάθημα - Συμβουλευτική στον Καπνιστή. Το Μοντέλο Βραχείας Συμβουλευτικής 5As & 5Rs - Παρουσίαση της Μεθοδολογίας Βήμα προς Βήμα

Διδακτική Ενότητα 1: Το Μοντέλο Βραχείας Συμβουλευτικής "5A's"

Διδακτική Ενότητα 2: Το Μοντέλο Βραχείας Συμβουλευτικής "5R's"

Μάθημα - Διεθνείς Οδηγίες Διακοπής Καπνίσματος και Νεότερα Καπνικά Προϊόντα

Διδακτική Ενότητα 1: Φαρμακευτική Αγωγή για τη Διακοπή Καπνίσματος (Μέρος Α)

Διδακτική Ενότητα 2: Φαρμακευτική Αγωγή για τη Διακοπή Καπνίσματος (Μέρος Β)

Διδακτική Ενότητα 3: Διακοπή Καπνίσματος σε Ειδικές Ομάδες Καπνιστών (Γυναίκες)

Διδακτική Ενότητα 4: Διακοπή Καπνίσματος σε Ειδικές Ομάδες Καπνιστών (Ψυχιατρικοί Ασθενείς)

Διδακτική Ενότητα 5: Νεότερα Καπνικά Προϊόντα (Ηλεκτρονικό Τσιγάρο)

Διδακτική Ενότητα 6: Νεότερα Καπνικά Προϊόντα (Θερμαινόμενο Τσιγάρο)