

3^{ος} Κύκλος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Εξ'αποστάσεως Βιωματικό Εκπαιδευτικό
πρόγραμμα Γενικών Ιατρών

Σύντομες Παρεμβάσεις για Αλλαγή
Συμπεριφοράς

Γενικοί Ιατροί στον Ρόλο του Εκπαιδευτή–
Συνεργάτη (Health Coach) στα Χρόνια
Αναπνευστικά Νοσήματα (ΧΑΠ, άσθμα)



Σύντομη Περιγραφή

Οι ασθενείς με αναπνευστικά νοσήματα, βιώνουν άγχος, δύσπνοια, κατάθλιψη. Συχνά μπαίνουν σε ένα φαύλο κύκλο, όπου τα συμπτώματα του άγχους ή της κατάθλιψης, τροφοδοτούν τη δύσπνοια αλλά και αντίστροφα η δύσπνοια τροφοδοτεί το άγχος ή την κατάθλιψη. **Η διακοπή καπνίσματος επίσης, είναι συχνά ένα από τα πιο σημαντικά ζητούμενα γι' αυτούς τους ασθενείς.** Θέλουν να αλλάξουν συνήθειες για να διαχειριστούν καλύτερα το νόσημά τους, όμως η αλλαγή είναι δύσκολη.

Η συγκεκριμένη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, σκοπό έχει **να δώσει εργαλεία και τεχνικές επικοινωνίας στους γενικούς ιατρούς, όταν απευθύνονται σε ασθενείς με ΧΑΠ ή άσθμα και στο επίκεντρο της συζήτησης είναι η αλλαγή συμπεριφοράς.**

Σε ποιους απευθύνεται

Σε Γενικούς Ιατρούς, της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, από όλη την Ελλάδα

Ενδεικτικά Περιεχόμενα

- Αλλαγή Συμπεριφοράς και επικοινωνία στον ασθενή με ΧΑΠ
- Δεξιότητες Ενσυναίσθησης στη θεραπευτική επικοινωνία

- Η Φιλοσοφία της Κινητοποιητικής Συνέντευξης (Motivational Interviewing)
- Δεξιότητες στην Κινητοποιητική Συνέντευξη & στην Σύντομη Παρέμβαση
- Εργαλεία επικοινωνίας για Από Κοινού Λήψη Απόφασης
- Εργαλεία επικοινωνίας για Σχεδιασμό Θεραπευτικού Πλάνου Δράσης
- Η φυσιολογία του στρες & τα συναισθήματα
- Τεχνικές mindfulness για αυτορρύθμιση & ανθεκτικότητα

Λεπτομέρειες προγράμματος

- **Πιστοποιημένο από το ΚΕΔΙΒΙΜ** του Πανεπιστημίου Κρήτης.
- **Υποστηρικτικό Εκπαιδευτικό Υλικό**
- Βιωματική – διαδραστική προσέγγιση
- Μικρός αριθμός συμμετεχόντων σε κάθε ομάδα
- **Πιστοποιητικό Επιτυχούς Ολοκλήρωσης (1 ECVET)**
- Διεξάγεται στα πλαίσια διδακτορικής διατριβής

Διάρκεια

- **5 Συναντήσεις μέσω πλατφόρμας Zoom**
- **2,5 ώρες**, η διάρκειας κάθε συνάντησης
- **10 λεπτά**, ενδεικτικός χρόνος καθημερινής μελέτης και συζήτησης στο forum της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης
- **8 ώρες πρακτική** με ασθενείς, χωρίς επόπτη

Για την επιτυχή ολοκλήρωση απαιτούνται

- Συμμετοχή στο 80% των συναντήσεων
- Συμπλήρωση των ερευνητικών ερωτηματολογίων
- Τελική εργασία 350-500 λέξεις, σχετική με την πρακτική άσκηση με τους ασθενείς.
- Παρουσίαση της τελικής εργασίας στην ομάδα των συμμετεχόντων, στην 5^η Συνάντηση.

Επιστημονικά Υπεύθυνη:	Ιωάννα Τσιλιγιάννη Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γενικής Ιατρικής & Δημόσιας Υγείας
Συνεπιβλέποντες:	Χρήστος Λιονής Καθηγητής Γενικής Ιατρικής και ΠΦΥ
	Ευάγγελος Χ. Καραδήμας Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας της Υγείας
Εισηγήτρια:	Κατερίνα Μπουλούγαρη Υποψήφια Διδάκτορας Soft Skills Educator

Κόστος & Ημερομηνίες Διεξαγωγής

- Η συμμετοχή στο πρόγραμμα **δεν συνεπάγεται κάποιο κόστος ή επιβάρυνση** για τους συμμετέχοντες
- **Δηλώστε την ημέρα που προτιμάτε να γίνουν οι 5 συναντήσεις μέσω zoom**, συμπληρώνοντας τα στοιχεία σας στον σύνδεσμο και θα ενημερωθείτε σχετικά με την εγγραφή σας στο πρόγραμμα.
- **1^η επιλογή** : 5 **Σάββατα** (**01/10, 08/10, 15/10, 22/10, 05/11**) από τις 5:30μμ έως 8:00 μμ
- **2^η επιλογή**: 5 **Κυριακές** (**02/10, 09/10, 16/10, 23/10, 06/11**) από 4:00 μμ έως 6:30 μμ

[Δηλώστε προτίμηση
ημέρας συνάντησης](#)

Για περισσότερες πληροφορίες και ερωτήσεις μπορείτε να στείλετε μήνυμα και τα στοιχεία επικοινωνίας σας, στο kboulouqari@gmail.com και εμείς θα επικοινωνήσουμε μαζί σας.