

2ο Φροντιστήριο

Αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε ειδικούς πληθυσμούς: Δοκιμασίες πεδίου

Ημερομηνία: Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019

Ώρα: 13:00-15:30

Τόπος: Capsis Hotel, Θεσσαλονίκη

Αριθμός συμμετεχόντων: Μέχρι 30

Υπεύθυνοι φροντιστηρίου: Κωνσταντίνα Δίπλα, αναπληρώτρια καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ, και Χριστόφορος Γιαννάκη, επίκουρος καθηγητής Πανεπιστημίου Λευκωσίας

Διδάσκοντες

- Δρ Χριστόφορος Γιαννάκη, επίκουρος καθηγητής, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος
- Δρ Κωνσταντίνα Δίπλα, αναπληρώτρια καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ
- Δρ Αντωνία Καλτσάτου, μεταδιδακτορική ερευνήτρια, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Δρ Πηνελόπη Σταυρινού, μεταδιδακτορική ερευνήτρια, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος
- Δρ Σταύρος Παπαδόπουλος, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Συνοπτική παρουσίαση του φροντιστηρίου

Στο φροντιστήριο θα παρουσιαστούν υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας ατόμων που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής κατά την άσκηση (άτομα με καρδιαναπνευστικές παθήσεις, 3^η ηλικία, πολλαπλή σκλήρυνση κλπ.). Αρχικά θα παρουσιαστούν οι ευρέως διαδεδομένες δοκιμασίες πεδίου για άτομα με χρόνιες παθήσεις, όπως η 6λεπτη δοκιμασία βάδισης (6-min walking test), η δοκιμασία άρσης από καρέκλα (Sit to Stand), η δοκιμασία TUG (Timed Up and Go), η αξιολόγηση δύναμης χειρολαβής και δοκιμασίες αξιολόγησης της ισορροπίας. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν πρόσφατες δοκιμασίες αξιολόγησης, όπως το incremental shuttle walk test. Θα ακολουθήσει πρακτική εφαρμογή των δοκιμασιών και σχεδιασμός προγράμματος άσκησης με βάση τα αποτελέσματα της δοκιμασίας (π.χ. καθορισμός ταχύτητας βάδισης στον διάδρομο με βάση την 6λεπτη δοκιμασία).

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-ουσες, μετά την ολοκλήρωση του φροντιστηρίου, θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζουν βασικές υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση της καρδιαναπνευστικής ικανότητας, της κινητικότητας/συντονισμού, της δύναμης χειρολαβής και της ισορροπίας σε άτομα με μειωμένη λειτουργική ικανότητα και να επιλέγουν την κατάλληλη δοκιμασία.
- Γνωρίζουν τα σημεία προσοχής κατά την εκτέλεση των δοκιμασιών ανάλογα με τη χρόνια πάθηση και τις συννοσηρότητες.
- Αξιολογούν τη λειτουργική ικανότητα του ατόμου και, με βάση τα αποτελέσματα των δοκιμασιών, σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση των παραπάνω ικανοτήτων.

Πρόγραμμα

Το αναλυτικό πρόγραμμα και η σειρά των δοκιμασιών θα ανακοινωθεί με βάση των αριθμό των συμμετεχόντων. Συνοπτικά, το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει:

- Παρουσίαση δοκιμασιών πεδίου
- Πρακτική άσκηση από τους συμμετέχοντες
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης σε βάση τα αποτελέσματα των δοκιμασιών