



10^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

Στρογγυλή Τράπεζα «Κλινική Εργοφυσιολογία»



**"Άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς:
σε τι διαφέρει από την
Άσκηση για όλους"**

Γεώργιος Κ. Σακκάς PhD
 Αν. Καθηγητής «Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς»
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
 Cardiff Metropolitan University, UK
gsakkas@uth.gr



Εργαστήριο Ιατρικής του Τρόπου Ζωής, ΚΕΑΦΑ, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

1

Δήλωση περί Μη-Σύγκρουσης Συμφερόντων

- Δεινός υποστηρικτής της Άσκησης
- Μέλος του ΔΣ του PhysAgeNet (CA20104 - NETWORK ON EVIDENCE-BASED PHYSICAL ACTIVITY IN OLD AGE)
- Μέλος του ΔΣ του Exercise is Medicine-Greece

**Exercise
is Medicine[®]
Greece**



2/24

2

Περιεχόμενα

- Ορολογία (Κλινικοί πληθυσμοί, ποιοι είναι οι Όλοι, Συνταγογράφηση – Σχεδιασμός – Υλοποίηση – Αξιολόγηση)
- Ο ρόλος των άλλων επαγγελματιών υγείας στην άσκηση
- ΠΟΥ και οδηγίες για άσκηση
- Διαφορές και ομοιότητες των κλινικών πληθυσμών και του γενικού ενήλικου πληθυσμού
- Ο ρόλος του Αθλητικού Επιστήμονα – Επαγγ. Υγείας της Άσκησης

3

Τι εννοούμε όταν λέμε...

• Κλινικοί Πληθυσμοί:

- Άτομα με χρόνια νοσήματα που χρήζουν* συστηματικής άσκησης για την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής



• Ποιοι είναι οι «όλοι» στο Άσκηση για όλους:

- Ενήλικα άτομα (πχ. >35 ετών) που δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας και επιθυμούν να βελτιώσουν την σωματική τους επάρκεια και να μειώσουν την πιθανότητα ανάπτυξης κάποιας νόσου στο μέλλον



* Έχουν έγκριση από τον θεράποντα ιατρό

4

Τι εννοούμε όταν λέμε...



• Συνταγογράφηση της Άσκησης:

- Οι οδηγίες που δίνει ο Θεράπων Ιατρός στον Επαγγελματία Υγείας της Άσκησης (απόφοιτος ΤΕΦΑΑ), σχετίζονται με την κλινική κατάσταση του ασθενούς και θα πρέπει να ληφθούν υπόψιν στον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης

• Σχεδιασμός:

- Η δημιουργία ενός μακροχρόνιου προγράμματος άσκησης λαμβάνοντας υπόψιν την κατάσταση του συμμετέχοντα (κλινική εικόνα και σωματική επάρκεια) και τους στόχους υγείας που έχει θέση ο επαγγελματίας της άσκησης

• Υλοποίηση:

- Η σωστή εκτέλεση του προγράμματος άσκησης καθώς και η αποφυγή πιθανών παρενεργειών

• Αξιολόγηση:

- Η διαδικασία της διασφάλισης της ποιότητας του προγράμματος άσκησης καθώς και ο επαναπροσδιορισμός των στόχων υγείας και σωματικής επάρκειας

5

Ανθρωπο-Κεντρική Προσέγγιση Φροντίδας



Η ασθενο- ή ανθρωπο- κεντρική προσέγγιση αποτελεί ανερχόμενη τάση στο χώρο της ιατρικής και χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον ασθενή στο κέντρο της λήψης αποφάσεων και την συνεργασία όλων των επαγγελματιών υγείας.



6

Ποιος είναι ο ρόλος των άλλων επαγγελματιών υγείας στην υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης;

- **Θεράπων Ιατρός:** Συνταγογράφηση της άσκησης, επίβλεψη των κλινικών δεικτών της νόσου, ευθύνη για την υγεία του ασκούμενου
- **Διατροφολόγος:** Συνταγογράφηση διαιτολογίου ή διατροφής καθώς και των απαραίτητων συμπληρωμάτων
- **Ψυχολόγος/Σύμβουλος Υγείας:** Ψυχολογική υποστήριξη και αλλαγή τρόπου ζωής
- **Φυσικοθεραπευτής/Εργοθεραπευτής:** Φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς και χρόνιες κακώσεις
- **Νοσηλεύτης/Φροντίδα κατ' οίκον:** Παροχή φροντίδας και βελτίωση υγιεινής καθώς και συμμόρφωση στις οδηγίες της Ιατρικής ομάδας.

7

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

MOVE YOUR WAY Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-intensity aerobic activity*
Anything that gets your heart beating faster counts.

at least **150 minutes a week**

Muscle-strengthening activity
Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least **2 days a week**

AND

* If you prefer vigorous-intensity aerobic activity (like running), aim for at least 75 minutes a week.

If that's more than you can do right now, **do what you can.** Even 5 minutes of physical activity has real health benefits.

Walk. Run. Dance. Play. **What's your move?**

8

Σε τι διαφέρουν οι «κλινικοί πληθυσμοί» από τον «γενικό πληθυσμό»;

Κλινικοί Πληθυσμοί

- Πάσχουν από κάποιο χρόνιο νόσημα
- Αλληλεπίδραση φαρμακευτικής αγωγής και άσκησης
- Παρενέργειες της άσκησης στην υγεία τους
- Χαμηλή συμμόρφωση, υψηλό ποσοστό drop-out (εγκατάλειψη)
- Συχνά setbacks (καθυστέρηση στην πρόοδο)
- Επηρεασμένη Ψυχική Υγεία

Γενικός Πληθυσμός

- Είναι κλινικά υγιείς
- Σωματική επάρκεια για υγεία και αισθητικούς λόγους
- Οικογενειακό Ιστορικό
- Πιθανότητα για:
 - κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα (μέση-ώμοι)
 - Ψυχολογικό πρόβλημα (κατάθλιψη – στρες)
 - Παχυσαρκία
 - Καπνιστές
- Υψηλό ποσοστό drop-out (εγκατάλειψη)

9

Στόχοι των Προγραμμάτων Άσκησης

Κλινικοί Πληθυσμοί

- Βελτίωση της παθολογίας της ασθένειας
- Αύξηση της σωματικής επάρκειας
- Μείωση των συμπτωμάτων
- Μείωση της φαρμακευτικής αγωγής
- Μείωση των υποτροπιασμών
- Υποστήριξη της ανεξάρτητης διαβίωσης
- Μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου
- Αύξηση προσδόκιμου ζωής
- Βελτίωση ψυχικής υγείας

Γενικός Πληθυσμός

- Βελτίωση της σωματικής επάρκειας και σωματικής σύστασης
- Διακοπή καπνίσματος
- Κοινωνικοποίηση και στοχοθέτηση
- Βελτίωση ψυχικής υγείας
- Μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου
- Μείωση ανάπτυξης νοσημάτων σχετιζόμενων με τον τρόπο ζωής
- Μείωση στρες και άγχους

10

Χώροι Διεξαγωγής της Άσκησης

Κλινικοί Πληθυσμοί

- Πιστοποιημένοι Αθλητικοί Χώροι
- Επιβλεπόμενοι χώροι
 - Γυμναστήρια,
 - Αθλητικά πάρκα,
 - Γήπεδα,
 - Κέντρα Αποκατάστασης με γυμναστήριο
- Περιβαλλοντικά ελεγχόμενοι χώροι
- Πιστοποιημένος Αθλητικός Εξοπλισμός
- Απαραίτητος Απινιδωτής
- Πιστοποιημένο προσωπικό σε ΚΑΡΠΑ (CPR and ILS)
- Εξειδικευμένοι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ σε θέματα κλινικών πληθυσμών (πχ. Κλινική Εργοφυσιολογία, Άσκηση και Υγεία κτλ)

Γενικός Πληθυσμός

- Ελεύθεροι Χώροι
 - Πάρκα, χώροι αναψυχής
 - Γυμναστήρια
 - Γήπεδα, αθλητικές εγκαταστάσεις
 - Δημοτικές εγκαταστάσεις
- Απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ από διάφορες ειδικότητες
- Πιστοποιημένο Προσωπικό σε ΚΑΡΠΑ (CPR)

11

Ιατρική Βεβαίωση

Κλινικοί Πληθυσμοί

- Έγκριση για:
 - Ικανότητα να συμμετάσχει σε συστηματική άσκηση
 - Η άσκηση θα είναι ωφέλιμη στην διαχείριση της ασθένειας
- Από τον Θεράποντα Ιατρό του κύριου νοσήματος (πχ. Διαβητολόγος, Καρδιολόγος, Ρευματολόγος κτλ)

Γενικός Πληθυσμός

- Έγκριση για:
 - Ικανότητα να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες
- Από Γενικό Γιατρό ή Παθολόγο ή Καρδιολόγο ή Φυσιάτρο

12

Η Άσκηση είναι Υγεία

Exercise
is Medicine[®]
Greece

- Η άσκηση είναι **φάρμακο για την υγεία**
- Οι μόνο αρμόδιοι για τα προγράμματα άσκησης είναι οι **ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΤΕΦΑΑ**
- Επαγγέλματα υγείας ορίζονται τα **επαγγέλματα τα οποία ασχολούνται με την υγεία του ατόμου** και σε όλα της τα στάδια, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως: η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας (www.who.int)

«Απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ = Επαγγελματίες Υγείας»

13

Ο ρόλος του Αθλητικού Επιστήμονα – Επαγγελματία Υγείας της Άσκησης

- Επαγγελματισμός: Γνώσεις και σχετικές πιστοποιήσεις σχετιζόμενες με τον πληθυσμό / πελάτη
- Σχεδιασμός, Υλοποίηση και Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης
- Επικοινωνία με τον Θ.Ι και τους συνεργαζόμενους επαγγελματίες υγείας
- Σύμβουλος Ευεξίας και Υγείας
- Εμπυχωτής



14



- Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς
 - Δευτερογενής Πρόληψη
 - Μέρος της Θεραπευτικής Αγωγής
- Άσκηση για Όλους
 - Πρωτογενής Πρόληψη

15

Το τρίπτυχο της επιτυχίας !!!!!

THE THREE PILLARS OF HEALTH

**NUTRITION****SLEEP****EXERCISE**

Sleep is a basic human need and is crucial
to our overall health and well-being.

16/18

16

**Διατμηματικό (Ιατρική-Διατροφή-ΤΕΦΑΑ) Μεταπτυχιακό στην
Ιατρική του Τρόπου Ζωής (αγγλικά-online/δια ζώσης)
MSc in Lifestyle Medicine (mlm.edu.gr)**



The University of Thessaly and its departments of Medicine, Physical Education & Sport Science and Nutrition & Dietetics, under the auspices of the European Lifestyle Medicine Organization, offer an innovative, comprehensive and evidence-based Masters in Lifestyle Medicine

contact:
Dr. Sakkas at gsakkas@uth.gr
website: mlm.edu.gr

MODULES	
MA01: Evidence Based Practice MA02: Sexual Health, Gender, Self-care and Relationships MA03: Exercise and Physical Activity in Health and Disease MA04: Nutrition for Health and Wellbeing SE01: Research Methods and Statistics	1st Semester online
MB01: Sleep Hygiene MB02: Stress and Anxiety Management MB03: Substance Use, Addictions and Related Behaviors MB04: Environmental Physiology and Human Health SE02: Systematic Review and Meta-Analysis	2nd Semester online
ED01: Stress and Anxiety Counseling ED02: Sleep Polysomnography and Sleep Coaching ED03: Body Composition Assessment ED04: Fitness Capacity Assessment MD: Dissertation – Thesis Project	3rd Semester 2 weeks intensive summer school in Greece

**Modules are delivered in a hybrid fashion (online delivery and block teachings), taking into account the career demands of the working health professional*

entry requirements

To be considered for admission to the MSc in Lifestyle Medicine applicants should hold a Bachelor's degree.

Holders of titles and qualifications awarded by overseas (non-European countries), Higher Education Institutions will undergo evaluation through the Hellenic National Academic Recognition and Information Center (Hellenic NARIC) prior to master's degree awarding day. The process will be supported by the postgraduate office.

Graduates of departments of Medicine, Health Sciences, Physical Education and Sports, Psychology, Nutrition/Dietetic and other health-related scientific fields, regardless of whether they have professional rights in Greece/Europe, are welcome to apply.

additional criteria

The MSc in Lifestyle Medicine is offered in English. The minimum English language qualification for entry is the Lower certificate or IELTS with a minimum band score of 6 or equivalent. An interview may also be used to test the candidate's ability to use and study in English in order to be successfully registered.

Holders of an undergraduate or postgraduate degree from an English-speaking University, or those who come from a country where one of the official languages of the state is English, are exempt from the obligation to provide language certification.

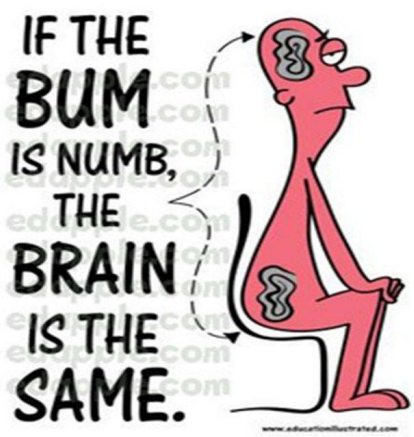
Finally, you may also be required to attend an interview and/or provide a portfolio of work.

Level: Awarding Body: University of Thessaly
Durations: Full time (min 1.5 year, max 3 years) / Part time (min 2 years, max 4 years)
ECTS: 90 units / 6 online taught modules (7 ECTS/Module) / 1 Summer camp module (8 ECTS) / 2 Seminars (2 ECTS/Seminars) Research Project / Dissertation (22 ECTS)
Mode of Delivery: English
Language of Delivery: English
Mode of Assessment: Exams, Presentations, Thesis
Intake Dates: January 2023
Fee: 6000€ (divided in two installments)

Master's Degree (RQF Level 7)
University of Thessaly
Full time (min 1.5 year, max 3 years) / Part time (min 2 years, max 4 years)
90 units / 6 online taught modules (7 ECTS/Module) / 1 Summer camp module (8 ECTS) / 2 Seminars (2 ECTS/Seminars) Research Project / Dissertation (22 ECTS)
Online + 1 Summer camp Practical module
English
Exams, Presentations, Thesis
January 2023
6000€ (divided in two installments)

17

Ευχαριστώ για την
προσοχή σας!



www.educationillustrated.com

18