Ηπιόνη 2019

Πρόληψη των Καρκίνων του Πεπτικού Συστήματος

ΙΙ. Αξιολόγηση εμποδίων, σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς, κίνητρα

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Ν.Π.Δ.Δ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης & Αποκατάστασης
ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας

Ιανουάριος 2019

Επιστημονική Επιτροπή/ Συγγραφική ομάδα

Ελένη Καπρέλη, *Καθηγήτρια*
Ελένη Κορτιάνου, *Αναπλ. Καθηγήτρια*
Ιωάννης Πουλής, *Αναπλ. Καθηγητής*
Γαρυφαλλιά Πέπερα, *Επίκουρη Καθηγήτρια*
Στέφανη Αργυρού, *Επιστημονική Συνεργάτης*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 5
..... 5
Αξιολόγηση εμποδίων σωματικής δραστηριότητας 6
Στρατηγικές και κίνητρα για υπερπήδηση εμποδίων σωματικής δραστηριότητας 9
Αξιολόγηση σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς 13
Αναφορές 18
Παράρτημα Ι 20
Παράρτημα ΙΙ 21

Εισαγωγή

Η τεχνολογική πρόοδος και οι ανέσεις οι οποίες έχουν κάνει τη ζωή ευκολότερη και λιγότερο ενεργή καθώς και πολλές άλλες ενδοατομικές βιολογικές, συμπεριφορικές και ψυχολογικές μεταβλητές, μπορούν να επηρεάσουν τη πρόθεση των ατόμων να γίνουν σωματικά πιο δραστήριοι, ακόμη και όταν τους έχει δοθεί η πληροφορία ότι αυτό θα τους βοηθήσει στο να βελτιώσουν την υγεία τους. Η αναγνώριση των εμποδίων για σωματική δραστηριότητα και η δημιουργία στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να κάνουν τη σωματική άσκηση μέρος της καθημερινής τους ζωής αλλά και να διατηρήσουν αυτή την αλλαγή.

Ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να επιλέξει διαφορετικές στρατηγικές ώστε να παρέχει εκπαίδευση και στήριξη στους ασθενείς του στο χώρο που εργάζεται. Επιπλέον, ενδέχεται να χρειαστεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικές επικοινωνιακές δεξιότητες προκειμένου να υποστηρίξει ασθενείς οι οποίοι ξεκινούν τις προσπάθειες τους για αυτή την αλλαγή συμπεριφοράς και να τους βοηθήσει να τη διατηρήσουν καθώς οι ασθενείς αυτοί θα είναι συνεχώς αντιμέτωποι με

εμπόδια και προκλήσεις. Συνεπώς, έχει σημασία να μπορούν να ***αξιολογηθούν τα εμπόδια για σωματική δραστηριότητα*** και στη συνέχεια να δοθούν οι *ανάλογες κατευθυντήριες οδηγίες και η σχετική στήριξη* ώστε να υπερνικηθούν και ο ασθενής να ενταχθεί αποτελεσματικά σε ένα πρόγραμμα άσκησης και να το διατηρήσει. Επιπλέον, σημασία έχει ο Φυσικοθεραπευτής να *εκτιμήσει* ***σε ποιο στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς*** βρίσκεται ο ασθενής του ώστε να τροποποιήσει ή να ενισχύσει τις στρατηγικές προσέγγισης του με στόχο την ομαλότερη ολοκλήρωση της όλης διαδικασίας.

Αξιολόγηση εμποδίων σωματικής δραστηριότητας

Τα άτομα άνω των 55 ετών φαίνεται ότι έρχονται αντιμέτωπα συγκεκριμένα εμπόδια στην σωματική δραστηριότητα-άσκηση. Τέτοια σημαντικά εμπόδια είναι η έλλειψη χρόνου (συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας θέσπισης προτεραιοτήτων), ο φόβος τραυματισμού ή πτώσης, η συμμόρφωση, η έλλειψη κινήτρων, η πλήξη και ο φόβος ότι δεν μπορούν ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός προγράμματος άσκησης, ειδικά σε ένα οργανωμένο ομαδικό πρόγραμμα (Costello et al, 2011, Zalewski et al, 2014, Βουλγαροπούλου και συνεργ., 2016).

Οι Hutton et al (2009) ανέφεραν στην μελέτη τους ότι οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας οι οποίοι έχουν πρόσβαση σε κατάλληλα δημόσια μέσα μεταφοράς, σε κοινοτικά προγράμματα και δημοτικές εγκαταστάσεις για σωματική δραστηριότητα φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι ενεργοί καθώς είχαν λιγότερα εμπόδια για σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, συμπέραναν ότι η καθοδήγηση

από έναν επαγγελματία υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της σωματική δραστηριότητα σε ηλικιωμένους.

Ο φόβος της πτώσης αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο στη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας σύμφωνα με μελέτες (Wijlhuizen et al 2007). Ωστόσο αυτή η αντίληψη είναι λανθασμένη καθώς η σωματική δραστηριότητα δεν φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο πτώσης σε αυτές τις πληθυσμιακές ομάδες (Foster et al 2005; de Morton et al 2007; Heesch et al 2008; Liu-Ambrose et al 2008; Kerse et al 2009).

Το κοινωνικό περιβάλλον διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο εάν ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας θα μπορεί να απολαμβάνει τη σωματική δραστηριότητα. Αν οι άνθρωποι από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον υποστηρίζουν τη σωματική δραστηριότητα, ένα ηλικιωμένο άτομο είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά δραστήριο (Bammann et al, 2018). Ο σχεδιασμός προγραμμάτων μεταξύ των γενεών, για παράδειγμα, δομημένες δραστηριότητες που οι παππούδες και τα εγγόνια μπορούν να συμμετάσχουν μαζί, μπορεί να ενθαρρύνει τις δύο γενιές να είναι σωματικά δραστήριοι και να μειώσει τα εμπόδια στη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Η ασφάλεια έχει αναφερθεί ως ένα σημαντικό εμπόδιο για κάποια άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Ως εκ τούτου, κατά τη συνταγογράφηση της σωματικής δραστηριότητας είναι σημαντικό να εξεταστεί η ασφάλεια των συμμετεχόντων και να μειωθεί ο οποιοδήποτε πιθανός κίνδυνος (Ministry of Health, 2013).

Το ερωτηματολόγιο **«Εμπόδια σωματικής δραστηριότητας»** δημιουργήθηκε για να εντοπίζει τα εμπόδια για σωματική δραστηριότητα και να κατευθύνει τον θεραπευτή στην

επιλογή στρατηγικών με στόχο την ευαισθητοποίηση του ασθενή και την ενίσχυση της συμμόρφωσής του. Αποτελείται από 21 ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν επτά κατηγορίες εμποδίων για σωματική δραστηριότητα:

- **5 εσωτερικά εμπόδια** 1) Έλλειψη χρόνου, 2) έλλειψη ενέργειας, 3) έλλειψη θέλησης, 4) φόβος τραυματισμού, 5) έλλειψη δεξιοτήτων,
- **2 εξωτερικά εμπόδια** 1) κοινωνική επιρροή και 2) έλλειψη πόρων (π.χ., ψυχαγωγικές εγκαταστάσεις, εξοπλισμό άσκησης).

Κάθε κατηγορία εμποδίων περιλαμβάνει τρεις ερωτήσεις, με τη συνολική βαθμολογία να μπορεί να λάβει τιμές εύρους από 0 έως 63. Οι πιθανές απαντήσεις στην κάθε ερώτηση είναι τέσσερις και λαμβάνουν βαθμολογία από το 0 (πολύ απίθανο) έως το 3 (πολύ πιθανό) (***Παράρτημα Ι***). Το ερωτηματολόγιο έχει εξεταστεί για την αποτελεσματικότητα του (κατανόηση, επαναληψιμότητα) σε άτομα τρίτης ηλικίας και έχει βρεθεί ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αυτές τις

ηλικιακές ομάδες (Zalewski et al, 2014) ενώ έχει διαπολιτισμικά διασκευαστεί στην Ελληνική γλώσσα (Βουλγαροπούλου και συνεργ., 2016).

Στρατηγικές και κίνητρα για υπερπήδηση εμποδίων σωματικής δραστηριότητας

Ο Φυσικοθεραπευτής, ως επαγγελματίας υγείας μπορεί να βοηθήσει άτομα που έχουν προσδιορίσει τα εμπόδια για την άσκηση και να κάνει προτάσεις για το πώς μπορούν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια δίνοντας τα κατάλληλα κίνητρα με τις κατάλληλες στρατηγικές. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται συστάσεις για να ξεπεραστούν 10 συνήθη εμπόδια για σωματική δραστηριότητα σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Centres for Disease Control and Prevention (https://www.cdc.gov/).

Πίνακας 1. Συστάσεις για να υπερπήδηση εμποδίων για σωματική δραστηριότητα

Έλλειψη χρόνου
Ψάξε για διαθέσιμο χρόνο. Παρακολούθησε τις καθημερινές σου δραστηριότητες για μία εβδομάδα. Βρες τουλάχιστον τρία 30λεπτα να διαθέσεις για σωματικές δραστηριότητες
Πρόσθεσε σωματικές δραστηριότητες στη ρουτίνα σου. Για παράδειγμα, περπάτα ή κάνε ποδήλατο ως την δουλειά ή τα ψώνια, οργάνωσε σχολικές δραστηριότητες με σωματική δραστηριότητα, πήγαινε βόλτα το σκύλο, ασκήσου καθώς κοιτάς τηλεόραση, πάρκαρε αρκετά πιο μακριά από τον προορισμό σου κλπ.

Βρες χρόνο για σωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, περπάτα, τρέχα ή κολύμπα στο διάλειμμα για μεσημεριανό, ή κάνε διάλειμμα για γυμναστική αντί διάλειμμα για καφέ.
Επίλεξε δραστηριότητες που απαιτούν ελάχιστο χρόνο, όπως περπάτημα, τρέξιμο ή ανέβασμα σκαλοπατιών.
Κοινωνική επίδραση
Εξήγησε το ενδιαφέρον σου για τη σωματική δραστηριότητα σε φίλους και οικογένεια. Ζήτησέ τους να βοηθήσουν την προσπάθεια σου.
Προσκάλεσε τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας σου να γυμναστούν μαζί σου. Σχεδίασε κοινωνικές δραστηριότητες περιλαμβάνοντας σωματική άσκηση.
Ανάπτυξε καινούριες φιλίες με σωματικά δραστήριους ανθρώπους. Γίνε μέλος μιας ομάδας, όπως σε κάποιον πεζοπορικό όμιλο ή ποδηλατικό όμιλο.
Έλλειψη ενέργειας
Προγραμμάτισε φυσικές δραστηριότητες τις στιγμές της ημέρας ή βδομάδας που νιώθεις γεμάτος ενέργεια.
Πείσε τον εαυτό σου πως εάν προσπαθήσεις, η σωματική δραστηριότητα θα αυξήσει το επίπεδο της ενέργειας σου, και μετά δοκίμασε να το εφαρμόσεις κάνοντας άσκηση.
Έλλειψη κίνητρου
Προετοιμάσου. Κάνε την άσκηση τακτικό μέρος του καθημερινού ή εβδομαδιαίου προγράμματος σου και κράτησε ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας. Βοηθάνε πολύ fitness προγράμματα μέσω του κινητού τηλεφώνου ή smart watch.
Προσκάλεσε ένα φίλο να γυμνάζεται μαζί σου συστηματικά και κρατήστε και οι δυο ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας.

Γίνε μέλος ενός γυμναστηρίου ή μια ομάδας με συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.
Φόβος τραυματισμού
Μάθε πώς να κάνεις προθέρμανση και αποθεραπεία για να αποφύγεις τραυματισμό
Μάθε πώς να γυμνάζεσαι κατάλληλα λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία, τη φυσική κατάσταση, το επίπεδο ικανοτήτων και την κατάσταση της υγείας σου.
Επίλεξε δραστηριότητες με χαμηλό ρίσκο
Έλλειψη ικανοτήτων
Επίλεξε δραστηριότητες που δεν απαιτούν καινούριες δεξιότητες, όπως το περπάτημα, ανέβασμα σκαλοπατιών, ή τρέξιμο.
Γυμνάσου με φίλους που είναι στο ίδιο επίπεδο δεξιοτήτων με εσένα.
Βρες ένα φίλο που είναι πρόθυμος να σου διδάξει καινούριες δεξιότητες
Παρακολούθησε μαθήματα για να αναπτύξεις δεξιότητες
Έλλειψη πόρων
Επίλεξε δραστηριότητες που απαιτούν ελάχιστες εγκαταστάσεις ή εξοπλισμό, όπως περπάτημα, τρέξιμο, σχοινάκι ή γυμναστική.
Ψάξε για φθηνούς, άνετους πόρους διαθέσιμους στην κοινότητα (προγράμματα εκπαίδευσης, προγράμματα αναψυχής, προγράμματα εργασίας).
Καιρικές συνθήκες
Ανάπτυξε ένα σύνολο τακτικών δραστηριοτήτων που είναι πάντα διαθέσιμες ανεξάρτητα από τον καιρό (εσωτερική ποδηλασία,

αερόβιος χορός, κλειστή κολύμβηση, γυμναστική, ανέβασμα σκάλας, σχοινάκι, περπάτημα σε κλειστό χώρο, χορός, γυμναστήριο κλπ.).
Υιοθέτησε εξωτερικές δραστηριότητες που εξαρτώνται από τον καιρό (σκι αντοχής, εξωτερική κολύμβηση, τέννις σε ανοιχτό χώρο κλπ.) σαν «επιβράβευση»- αυτές οι δραστηριότητες είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.
Ταξίδι
Βάλε ένα σκοινάκι στη βαλίτσα σου και κάνε άσκηση.
Περπάτα στις αίθουσες και ανέβα τις σκάλες σε ξενοδοχεία.
Μείνε σε μέρη με πισίνες ή εγκαταστάσεις γυμναστικής.
Εντάξου στον σύνδεσμο ως μέλος (ρώτα για αμοιβαία συμφωνία μέλους).
Επισκέψου το τοπικό εμπορικό κέντρο και περπάτησε για μισή ώρα και περισσότερο.
Φέρε μαζί σου cd/dvd/mp3 player και το αγαπημένο σου πρόγραμμα αερόβιας άσκησης ή γίνε συνδρομητής σε κανάλι άσκησης στο διαδίκτυο.
Οικογενειακές υποχρεώσεις
Αντάλλαξε την ώρα του babysitting με ένα φίλο, γείτονα ή οικογενειακό μέλος που έχει και ο ίδιος μικρά παιδιά.
Γυμνάσου με τα παιδιά- πηγαίνετε βόλτα μαζί, παίξτε κυνηγητό ή παιχνίδια τρεξίματος, πάρτε μία αερόβια κορδέλα χορού ή γυμναστικής για παιδιά (υπάρχουν πολλά στην αγορά) και ασκηθείτε μαζί. Μπορείς να αφιερώσεις χρόνο μαζί τους και επιπλέον να γυμνάζεσαι.
Προσέλαβε μια babysitter και δες το κόστος σαν μία συμφέρουσα επένδυση στην σωματική και ψυχική σου υγεία.

Κάνε σκοινάκι, γυμναστική, στατικό ποδήλατο ή χρησιμοποίησε άλλον εξοπλισμό γυμναστικής στο σπίτι ενώ τα παιδιά είναι απασχολημένα ή κοιμούνται.
Προσπάθησε να ασκηθείς ενώ τα παιδιά δεν είναι τριγύρω σου (π.χ., κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών ή τις ώρες που κοιμούνται).
Ενθάρρυνε τους υπευθύνους εγκαταστάσεων άσκησης-γυμναστηρίων να παρέχουν υπηρεσίες φύλαξης παιδιών.
Περίοδος Συνταξιοδότησης
Θεώρησε τη συνταξιοδότηση σαν μια ευκαιρία να γίνεις πιο δραστήριος! Ξόδεψε περισσότερο χρόνο στην κηπουρική, βγάζοντας βόλτα το σκύλο και παίζοντας με τα εγγόνια σου. Παιδιά με κοντά πόδια και παππούδες με βραδεία βάδιση είναι συχνά υπέροχοι σύντροφοι για το περπάτημα.
Μάθε μια καινούρια δεξιότητα που πάντα σε ενδιέφερε, όπως κοινωνικούς χορούς, παραδοσιακούς χορούς ή κολύμπι.
Τώρα που έχεις τον χρόνο, κάνε τη συστηματική άσκηση ένα μέρος της κάθε σου ημέρας. Πήγαινε για περπάτημα κάθε πρωί ή κάθε απόγευμα πριν το βραδινό. Πρόσφερε στον εαυτό σου ένα στατικό ποδήλατο και γυμνάσου κάθε μέρα ενώ διαβάζεις ένα αγαπημένο βιβλίο ή περιοδικό.

Αξιολόγηση σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς

Κατά τον προγραμματισμό, τον σχεδιασμό και την υλοποίηση στρατηγικών για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, μία από τις θεμελιώδεις αρχές είναι η προθυμία του ατόμου να συμμετάσχει σε μια τέτοια **αλλαγή συμπεριφοράς**. Σύμφωνα με την υπάρχουσα αρθρογραφία

υπάρχουν πολλά έγκυρα μοντέλα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της ετοιμότητας του ατόμου για αλλαγή συμπεριφοράς. Ένα ευρέως διαδεδομένο και εύχρηστο μοντέλο είναι το **Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής Συμπεριφοράς** το οποίο ορίζει ότι η αλλαγή της συμπεριφοράς ενός ατόμου εξελίσσεται μέσα από 6 στάδια: πριν τον συλλογισμό (καμία πρόθεση να αλλάξει), συλλογισμός (σκέψη σχετικά με την αλλαγή), προετοιμασία (κάνοντας μικρές αλλαγές για την προετοιμασία για την αλλαγή), δράση (μετέχει ενεργά σε νέες συμπεριφορές), διατήρηση (συνεχίζουν να ασκούν τακτικά τις νέες συμπεριφορές) και τερματισμός (διατήρηση των νέων συμπεριφορών, χωρίς υποτροπές) (Prochaska & DiClemente, 1983) (**Εικόνα 1**).

Το Ερωτηματολόγιο RM1-FM μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό του σταδίου αλλαγής συμπεριφοράς που βρίσκεται κάποιος ώστε να επιλεγεί η κατάλληλη στρατηγική στήριξης και ενθάρρυνσης του (Marcus & Forsyth, 2003), ενώ έχει διαπολιτισμικά διασκευαστεί στην Ελληνική Γλώσσα (Βουλγαροπούλου και συνεργ., 2016) (***Παράρτημα ΙΙ***).

Το πρώτο κύριο σημείο της αλλαγής συμπεριφοράς ενός ατόμου δεν είναι η ίδια η επιλογή μιας συγκεκριμένης σωματικής δραστηριότητας αλλά το να γνωρίζει ότι μπορεί να βρει το χρόνο, αν έχει το κίνητρο, να την πραγματοποιεί μέσα στον διαθέσιμο χρόνο που έχει. Συνεπώς, η **περιοδική εφαρμογή της άσκησης** έχει σημασία, όχι η ίδια η άσκηση.

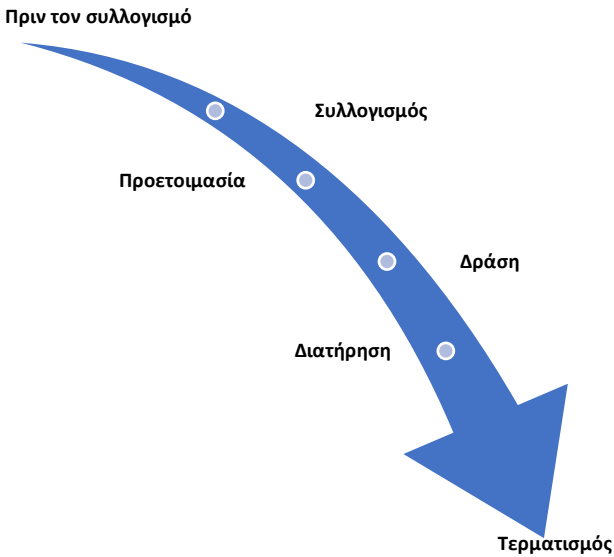
Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι η **σταδιακή αλλαγή** η οποία μπορεί να φέρει μόνιμες αλλαγές στην συμπεριφορά ενός ατόμου, ειδικά στην περίπτωση της βελτίωσης της φυσικής δραστηριότητας. Η σταδιακή αύξηση του χρόνου της άσκησης, της απόστασης που το άτομο διανύει ή της

ταχύτητας είναι μια ενδεδειγμένη στρατηγική για διατήρηση της νέας συμπεριφοράς.

Τέλος, καθοριστικό σημείο αποτελεί η **θέσπιση στόχων**. Η αλλαγή της σωματικής δραστηριότητας μπορεί ευκολότερα να γίνει μέσα από τον καθορισμό συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, ρεαλιστικών και έγκαιρων στόχων (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely- SMART goals) καθώς και την επιλογή αντίστοιχων δράσεων.

Πίνακας 2. Τα χαρακτηριστικά των σταδίων του Διαθεωρητικό μοντέλο αλλαγής συμπεριφοράς

Στάδια Αλλαγής
1. **Πριν τον συλλογισμό:** τα άτομα δεν έχουν την πρόθεση να κάνουν μια αλλαγή στο εγγύς μέλλον (εντός του επόμενου εξαμήνου)
2. **Συλλογισμός**: τα άτομα έχουν την πρόθεση να κάνουν μια αλλαγή και γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της αλλαγής αλλά επίσης μπορούν να αναγνωρίσουν και τα μειονεκτήματα (εντός του επόμενου εξαμήνου)
3. **Προετοιμασία**: τα άτομα έχουν σχέδιο δράσης και έχουν την πρόθεση να αναλάβουν δράση στο άμεσο μέλλον (μέσα σε ένα μήνα)
4. **Δράση**: τα άτομα αλλάζουν τη συμπεριφορά τους
5. **Διατήρηση**: τα άτομα προσπαθούν να μην υποτροπιάσουν
6. **Τερματισμός (μόνιμη διατήρηση)**: τα άτομα έχουν 100% αποδοτικότητα και θα διατηρήσουν τη συμπεριφορά (δύσκολο να διατηρηθεί και τα περισσότερα άτομα παραμένουν στο στάδιο 5)



Εικόνα 1. Το διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής Συμπεριφοράς 6 σταδίων.

Αναφορές

1. Bammann K, Drell C, Lübs LL, Stalling I. (2018). Cluster-randomised trial on participatory community-based outdoor physical activity promotion programs in adults aged 65-75 years in Germany: protocol of the OUTDOOR ACTIVE intervention trial. BMC Public Health, 23;18(1):1197.
2. Costello E, Kafchinski M, Vrazel J, Sullivan P. (2011). Motivators, barriers, and beliefs regarding physical activity in an older adult population. J Geriatr Phys Ther., 34(3):138-47.
3. de Morton N, Keating J, Jeffs K. 2007. The effects of exercise on outcomes for older acute medical inpatients compared with control or alternative treatments: a systematic review of randomized controlled trials. Clinical Rehabilitation 21(1): 3–16.
4. Foster C, Hillsdon M, Thorogood M. 2005. Interventions for promoting physical activity. Cochrane Database of Systematic Reviews (1), art no. CD003180.
5. Hutton L, Frame R, Maggo H, et al. 2009. The perceptions of physical activity in an elderly population at risk of falling: a focus group study. New Zealand Physiotherapy Journal 37(2): 85–92.
6. Kerse N, Shaw L, Walker D. 2009. Staying Upright in Rest Home Care Trial. Wellington: Accident Compensation Corporation.
7. Liu-Ambrose T, Donaldson M, Ahamed Y, et al. 2008. Otago home-based strength and balance retraining improves executive functioning in older fallers: a

randomized controlled trial. Journal of the American Geriatrics Society 56(10): 1821–30.

8. Marcus B H and Forsyth LH, (2003). Motivating People to Be Physically Active. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Ministry of Health. 2013. Guidelines on Physical Activity for Older People (aged 65 years and over). Wellington: Ministry of Health (https://www.health.govt.nz/publication/guidelines-physical-activity-older-people-aged-65-years-and-over).
10. Prochaska JO, DiClemente CC (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. J Consult Clin Psychol., 51:390-395.
11. Wijlhuizen G, de Jong R, Hopman-Rock M. 2007. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. Preventative Medicine 44(3): 260–4.
12. Zalewski K, Alt C, Arvinen-Barrow M. (2014). Identifying barriers to remaining physically active after rehabilitation: differences in perception between physical therapists and older adult patients. J Orthop Sports Phys Ther., 44(6):415-24.
13. Βουλγαροπούλου Γ., Σαρικλόγλου Φ, Σαρικλόγλου Σ, Δημητριάδης Ζ, Στριμπάκος Ν, Καπρέλη Ε. (2016). Διερεύνηση αποτρεπτικών παραγόντων για άσκηση σε έλληνες ασθενείς με ΟΑ γόνατος. 26ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο, ΠΣΦ, Αθήνα.

Παράρτημα Ι

Ερωτηματολόγιο

Barriers to be Active Quiz-Greek

Ερωτηματολόγιο εμποδίων σωματικής δραστηριότητας

Barriers to be Active Quiz-Greek

Ερωτηματολόγιο εμποδίων σωματικής δραστηριότητας

Τι σας εμποδίζει από το να είστε πιο δραστήριοι;

Οδηγίες: Παρακάτω περιγράφονται λόγοι τους οποίους οι άνθρωποι δίνουν προκειμένου να περιγράψουν γιατί δεν είναι τόσο δραστήριοι όσο νομίζουν ότι θα έπρεπε. Παρακαλώ διαβάστε την κάθε δήλωση και σημειώστε πόσο πιθανόν είναι να πείτε κάθε μία από αυτές.

Πόσο πιθανόν είναι να πείτε	**Πολύ πιθανό**	**Σχετικά Πιθανό**	**Σχετικά Απίθανο**	**Πολύ απίθανο**
1. Η μέρα μου είναι τόσο φορτωμένη τώρα, που απλά, δεν νομίζω ότι μπορώ να βρω το χρόνο να συμπεριλάβω σωματική δραστηριότητα στο καθημερινό μου πρόγραμμά.	3	2	1	0
2.Σε κανέναν από την οικογένειά μου ή τους φίλους μου δεν αρέσει να κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα, και επομένωςδεν έχω την ευκαιρία να ασκηθώ.	3	2	1	0
3.Είμαι απλά πολύ κουρασμένος μετά την δουλειά για να κάνω οποιαδήποτε άσκηση	3	2	1	0
4.Σκέφτομαι να κάνω περισσότερη σωματική άσκηση, αλλά απλά δεν το βλέπω να ξεκινάω.	3	2	1	0
5.Μεγαλώνω και επομένως η άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη	3	2	1	0
6.Δεν γυμνάζομαι αρκετά επειδή ποτέ δεν έμαθα τις δεξιότητες κανενός αθλήματος	3	2	1	0
7. Δεν έχω πρόσβαση σε χώρους για τρέξιμο, πισίνες, ποδηλατόδρομους κτλ.	3	2	1	0
8.Η σωματική δραστηριότητα χρειάζεται πάρα πολύ χρόνο να είσαι μακριά από άλλες υποχρεώσεις —	3	2	1	0

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

ελεύθερο χρόνο, εργασία, οικογένεια, κλπ.				
9.Ντρέπομαι με το πώς θα φαίνομαι όταν γυμνάζομαι με άλλους.	3	2	1	0
10.Δεν κοιμάμαι αρκετά όπως είναι η κατάσταση. Απλά δεν μπορώ να σηκώνομαι νωρίς ή να μένω ξύπνιος μέχρι αργά ώστε να γυμναστώ	3	2	1	0
11.Είναι ευκολότερο για εμένα να βρω δικαιολογίες για να μην γυμναστώ από το να βγω έξω και να κάνω κάτι	3	2	1	0
12.Ξέρω πολλούς ανθρώπους που έχουν τραυματιστεί γιατί το παράκαναν με την γυμναστική	3	2	1	0
13.Πραγματικά δεν μπορώ να φανταστώ να μαθαίνω ένα νέο άθλημα στην ηλικία μου	3	2	1	0
14. Είναι απλά πολύ ακριβό. Θα πρέπει να παρακολουθήσεις μαθήματα, να γραφτείς σε ένασύλλογο ή να αγοράσεις τον σωστό εξοπλισμό	3	2	1	0
15.Ο ελεύθερος χρόνος μου στην διάρκεια της ημέρας είναι πολύ λίγος για να συμπεριληφθεί άσκηση.	3	2	1	0
16.Οι συνήθεις κοινωνικές δραστηριότητες με την οικογένεια μου ή τους φίλους μου δεν περιλαμβάνουν σωματική δραστηριότητα	3	2	1	0
17.Κουράζομαι πολύ κατά την διάρκεια της εβδομάδας και χρειάζομαι το σαββατοκύριακο για να μπορέσω να ξεκουραστώ	3	2	1	0
18.Θέλω να κάνω περισσότερη σωματική άσκηση, αλλά απλά δεν μπορώ να με κάνω να προσκολληθώ σε οτιδήποτε	3	2	1	0

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

19.Φοβάμαι ότι θα τραυματιστώ ή ότι θα πάθω κάποιο έμφραγμα	3	2	1	0
20.Δεν είμαι αρκετά καλός σε κάποια σωματική δραστηριότητα ώστε να την απολαμβάνω	3	2	1	0
21.Εάν είχαμε γυμναστήρια και ντουζιέρες στην δουλειά, τότε θα ήταν πιο πιθανό να γυμναστώ	3	2	1	0

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να βαθμολογήσετε τον εαυτό σας

- Βάλτε το κυκλωμένο νούμερο στον χώρο που σας δίνεται τοποθετώντας μαζί το νούμερο για την απάντηση 1 στην γραμμή 1, για την απάντηση 2 στην γραμμή 2 κ.ο.κ.
- Προσθέστε τα τρία σκορ σε κάθε γραμμή. Τα εμπόδια για σωματική δραστηριότητα βρίσκονται σε μία ή περισσότερες από επτά κατηγορίες: Έλλειψη χρόνου, κοινωνική επιρροή, έλλειψη ενέργειας, έλλειψη θέλησης, φόβος τραυματισμού, έλλειψη δεξιοτήτων, έλλειψη πόρων. Ένας βαθμός από 5 και πάνω σε κάθε κατηγορία δείχνει ότι είναι ένα σημαντικό εμπόδιο που έχετε να ξεπεράσετε.

_____ + _____ + _____ = _____
1 8 15 Έλλειψη χρόνου

_____ + _____ + _____ = _____
2 9 16 Κοινωνική επιρροή

_____ + _____ + _____ = _____
3 10 17 Έλλειψη ενέργειας

_____ + _____ + _____ = _____
4 11 18 Έλλειψη θέλησης

_____ + _____ + _____ = _____
5 12 19 Φόβος τραυματισμού

_____ + _____ + _____ = _____
6 13 20 Έλλειψη δεξιοτήτων

_____ + _____ + _____ = _____
7 14 21 Έλλειψη πόρων

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Παράρτημα ΙΙ

RM1-FM Greek

Ερωτηματολόγιο Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς για Σωματική Δραστηριότητα

RM1-FM Greek

Ερωτηματολόγιο Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς για Σωματική Δραστηριότητα

Για κάθε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε **Ναι** ή **Όχι**. Σιγουρευτείτε ότι ακολουθείτε της οδηγίες επακριβώς.

Η σωματική δραστηριότητα ή η άσκηση περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως γρήγορη βάδιση, χαλαρό τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση η οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα στην οποία η προσπάθεια είναι τουλάχιστον τόσο έντονη όσο αυτές οι δραστηριότητες.

	Όχι	**Ναι**
1.Τη τρέχουσα περίοδο, είμαι σωματικά δραστήριος	0	1
2. Σκοπεύω να γίνω περισσότερο σωματικά δραστήριος τους επόμενους 6 μήνες	0	1

Για να θεωρηθεί ότι είναι ***τακτική*** η σωματική δραστηριότητα, πρέπει να διαρκεί συνολικά έως και 30 λεπτά ή περισσότερο ανά ημέρα και να γίνεται τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να περπατήσετε για 30 λεπτά, ή να περπατήσετε 3 φορές για 10 λεπτά και στο σύνολο τους αυτό να αντιστοιχεί στα 30 λεπτά.

	Όχι	**Ναι**
3.Τη τρέχουσα περίοδο έχω ***τακτική*** σωματική δραστηριότητα	0	1
4.Έχω ***τακτική*** σωματική δραστηριότητα τους τελευταίους 6 μήνες	0	1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 2 = 0, τότε είστε στο στάδιο 1 (Πριν το συλλογισμό)

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 2 = 1, τότε είστε στο στάδιο 2 (Συλλογισμός)

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 3 = 0, τότε είστε στο στάδιο 3 (Προετοιμασία)

Εάν η Ερώτηση 1 = 1, η Ερώτηση 3 = 1 και η Ερώτηση 4 = 0 τότε είστε στο στάδιο 4 (Απόφαση/Δράση)

Εάν η Ερώτηση 1 = 1, η Ερώτηση 3 = 1 και η Ερώτηση 4 = 1 τότε είστε στο στάδιο 5 (Διατήρηση)

Ν.Π.Δ.Δ Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Λ. Αλεξάνδρας 34, 1ος όροφος , 11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905 / 210-8213334
Fax: 210-8213760
e-mail: ppta@otenet.gr
website: https://psf.org.gr