

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΙΟΥ

«ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ -ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ,

ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΑΓΧΟΥΣ - ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΟΥ ΔΙ.ΠΑ.Ε ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ»



6 Μαΐου 2020, 6-8,30 μ.μ

ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ,

Πλατφόρμα Zoom, meetihg ID:235 282 560

Συνδιοργάνωση με το
Παιδοψυχιατρικό τμήμα του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης
Διευθυντής: Δρ. Βάϊος Νταφούλης

Πληροφορίες: Χριστάρα- Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα
Καθηγήτρια Δι.ΠΑ.Ε., Διευθύντρια Μεταπτυχιακού
Προγράμματος «Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία»
Τηλ.: 6942222445
Email: info.pediphysio@phys.teithe.gr



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΙΣ



ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΙΟΥ ΤΟΥ ΔΙ.ΠΑ.Ε



ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

με Θέμα:

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ -ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ,
ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΑΓΧΟΥΣ – ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΟΥ
ΔΙ.ΠΑ.Ε ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

6 Μαΐου 2020, 6-8,30 μ.μ

Προεδρείο:

Θωμάς Αποστόλου, Αναπληρωτής Καθηγητής ΔΙ.ΠΑ.Ε., Πρόεδρος τμήματος Φυσικοθεραπείας,

Χριστάρα - Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, Καθηγήτρια ΔΙ.ΠΑ.Ε., Διευθύντρια Μ.Π.Σ. Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία

18.00-18.10 Έναρξη – Χαιρετισμοί

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

18:10 – 18:40 Διαχείριση άγχους, πίεσης

Δρ. Βάιος Νταφούλης Παιδοψυχίατρος, Διευθυντής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής, Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

18:40 – 19:30 Αυτοθεραπεία μέσω αυτομάλαξης και θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης

Δρ. Αλεξάνδρα Χριστάρα - Παπαδοπούλου, Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Διευθύντρια του Π.Μ.Σ. Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία»

Διάλλειμα 10 λεπτά

19:40– 20.10 Αυτοθεραπεία μέσω πιεσοθεραπείας

MSc Τσάκωνα Πελαγία NDT, Ειδική Παιδαγωγός, Εξειδικευμένη Παιδιατρική Φυσικοθεραπεύτρια

20:10– 20.20 Διαχείριση χρόνου

MSc Καπαλή Ελένη ΡΤ, ΝΔΤ, Φυσικοθεραπεύτρια ΕΛΕΠΑΠ Θεσσαλονίκης, Εξειδικευμένη Παιδιατρική Φυσικοθεραπεύτρια

20:20– 20.30 COVID-19: Υπάρχουν μέτρα προφύλαξης;

Δρ. Χατζηπροδρομίδου Ιωάννα, Επιδημιολόγος, ΕΔΙΠ, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, ΔΙΠΑΕ, Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Πατρών

ΣΚΟΠΟΣ της ημερίδας είναι να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει το προσωπικό του ΔΙ.ΠΑ.Ε., Εκπαιδευτικό, Διοικητικό, Τεχνικό και τους Φοιτητές, σε διάφορες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές, ώστε να είναι ικανό να προλάβει και να αυτοδιαχειριστεί προβλήματα τα οποία μπορεί να προκύψουν λόγω της καραντίνας, αλλαγής τρόπου ζωής, εξ αιτίας του **κορωνοϊού COVID-19**, των μεγάλων απαιτήσεων της θέσης που κατέχουν στο ΙΔΡΥΜΑ, της ευθύνης της εργασίας, του μεγάλου φόρτου εργασίας-ψυχολογικής πίεσης, της πολύωρης καθιστικής ζωής και της ανταπόκρισής τους στον καινούριο και πρωτόγνωρο τρόπο εργασίας και εκπαίδευσης.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι συμμετέχοντες στο διαδικτυακό σεμινάριο, θα λάβουν γνώση των φυσικοθεραπευτικών τεχνικών αυτοθεραπείας και θα μπορούν να προλάβουν και να διαχειριστούν τα διάφορα μυοσκελετικά και ψυχολογικά προβλήματα, με επιδιωκόμενο αποτέλεσμα:

- ✓ τη χαλάρωση,
- ✓ την ηρεμία,
- ✓ την ευεξία,
- ✓ την καλύτερη απόδοση στην εργασία τους,
- ✓ τη εύρεση λύσεων σε διάφορα θέματα,
- ✓ τη μείωση της φαρμακευτικής αγωγής,
- ✓ τη μείωση του κόστους νοσηλείας των ασφαλιστικών ταμείων και γενικά
- ✓ τη βελτίωση- διατήρηση και πρόληψη της σωματικής και ψυχικής υγείας όλου του προσωπικού προς όφελος του Ιδρύματος, καλύτερη λειτουργία και του Κράτους γενικά.