

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ως μέρος της ημερήσιας εκπαίδευσης με τίτλο «ACT Now: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για επαγγελματίες υγείας βασισμένο στις αρχές της Εκπαίδευσης Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Training, ACT) για τη διευκόλυνση της προσαρμογής ασθενών με ορατές διαφορές σε προκλήσεις της ζωής», καλείστε να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο στην αρχή της ημέρας, στο τέλος της ημέρας και τρεις μήνες αργότερα. Στο ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις σας, την αυτοπεποίθησή σας και τις στάσεις σας απέναντι στην εκπαίδευση.

Το παρόν εκπαιδευτικό έργο διεξάγεται από μια επιδοτούμενη από την ΕΕ συνεργασία πανεπιστημίων και παρόχων υγείας από το Ηνωμένο Βασίλειο, την Κύπρο, τη Ρουμανία, την Εσθονία, την Ελλάδα, τη Νορβηγία, την Ολλανδία, τη Σλοβενία και τη Σουηδία. Η εκπαίδευση παρέχεται σε πέντε χώρες: Κύπρο, Ρουμανία, Εσθονία, Ελλάδα και Σλοβενία.

Οι απαντήσεις θα είναι ανώνυμες. Ο εκπαιδευτής σας θα συγκεντρώσει τις απαντήσεις σας και θα τις εισάγει σε ένα φύλλο δεδομένων Excel. Στη συνέχεια, εταίροι του έργου που βρίσκονται στο University of the West of England (Bristol, UK) θα συγκεντρώσουν δεδομένα και από τις πέντε χώρες, για να αξιολογήσουν συνολικά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Δεν διατρέχετε κάποιον κίνδυνο εάν αποφασίσετε να μοιραστείτε τα δεδομένα σας με τους εταίρους από το Ηνωμένο Βασίλειο και δεν θα έχετε καμία οικονομική επιβάρυνση από τη συμμετοχή σας στη μελέτη.

Εάν επιλέξετε να συμμετάσχετε, μη γράψετε το όνομά σας στο ερωτηματολόγιο. Τίποτα από ό,τι αναφέρετε στα ερωτηματολόγια δεν θα επηρεάσει με οποιοδήποτε τρόπο την παρούσα ή μελλοντική εργασιακή σχέση με τον οργανισμό σας.

Μπορείτε να διακόψετε τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ανά πάσα στιγμή και να αποσύρετε τυχόν απαντήσεις που έχετε δώσει. Δεν χρειάζεται να αιτιολογήσετε την απόφασή σας.

Η συμμετοχή σας σε αυτή τη μελέτη αξιολόγησης ερωτηματολογίου είναι εθελοντική. Εφόσον επιλέξετε να συμμετάσχετε, τα ερωτηματολόγια θα συλλέξει η εκπαιδευτριά σας πριν από την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού εργαστηρίου. Μετά από τρεις μήνες ακολουθεί η τρίτη και τελευταία συμπλήρωση του ανώνυμου ερωτηματολογίου.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία σχετικά με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ή σχετικά με τη συμμετοχή σας στη μελέτη, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την τοπική ερευνητική ομάδα:

Βασιλική Χολέβα και Παναγιώτα Καραμούζη, 2313323908

Ελένη Παρλαπάνη, 2313323906



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Reference number: 2018-1-EL01-KA202-047907  
This publication [communication] reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



## ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προτού συμπληρώσετε τα ερωτηματολόγια, βάλτε ένα ν στο πλαίσιο (μη σημειώνετε το όνομά σας ή τα αρχικά σας) και συμπληρώστε την ημερομηνία για να επιβεβαιώσετε ότι έχετε διαβάσει τις παραπάνω πληροφορίες και ότι συμφωνείτε να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο.

Έχω διαβάσει τις πληροφορίες του έργου και συμφωνώ να απαντήσω στο ερωτηματολόγιο.

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Reference number: 2018-1-EL01-KA202-047907  
This publication [communication] reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (POST-KAP)

Θα σας ζητηθεί να απαντήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις ΠΡΙΝ/ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ το πρόγραμμα και 3 μήνες μετά.

Για να μπορέσουμε να συνδέσουμε τα 3 ερωτηματολόγιά σας, δώστε μας έναν κωδικό ο οποίος αποτελείται από τις παρακάτω πληροφορίες:

(α) Ποια ημέρα του μήνα γεννηθήκατε; (π.χ. 17 Μαρτίου = 17)

(β) Ποια είναι τα τρία πρώτα γράμματα του ονόματος της μητέρας σας; (π.χ. Μαρία = MAP)

Παράδειγμα κωδικού				
1	7	M	A	P

Ο κωδικός σας				

Τι επαγγέλλεστε;

---

Είστε πιστοποιημένος επαγγελματίας υγείας ή στην παρούσα φάση σπουδάζετε; (κυκλώστε την απάντηση)

Πιστοποιημένος	Στην παρούσα φάση σπουδάζω
----------------	----------------------------



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Reference number: 2018-1-EL01-KA202-047907  
This publication [communication] reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (POST-KAP)

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ το πρόγραμμα, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (όπου 1= καθόλου σίγουρος και 10= πολύ σίγουρος):

1. Κατανοώ ότι το να είναι κάποιος δυσαρεστημένος με την εμφάνισή του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής του.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Μπορώ να δώσω παραδείγματα προβλημάτων που αντιμετωπίζουν άτομα με εμφανή διαφορά.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Μπορώ να αναγνωρίσω σημάδια που υποδηλώνουν ότι οι ασθενείς μου έχουν ανησυχίες για την εμφάνισή τους.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Νοιώθω ότι μπορώ να ξεκινήσω μια συζήτηση με τους ασθενείς μου για θέματα σχετικά με την εμφάνιση.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Μπορώ να περιγράψω σε άλλους πώς να είναι κανείς καλός ακροατής κατά την επικοινωνία με τους ασθενείς.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Εάν οι ασθενείς μου αναφέρουν ότι έχουν ανησυχίες για την εμφάνιση, ξέρω τι να τους πω.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Μπορώ να εξηγήσω γιατί η εμφάνιση **δεν** είναι καλός προβλεπτικός παράγοντας ψυχοκοινωνικής προσαρμογής.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Εάν οι ασθενείς μου αναφέρουν ότι έχουν ανησυχίες για την εμφάνιση, μπορώ να τους διδάξω πρακτικές τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τις δυσκολίες τους.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (POST-KAP)

9. Μπορώ να εξηγήσω πώς επηρεάζεται η ποιότητα ζωής των ασθενών από το είδος της προσοχής που δίνουν ο ασθενείς στα πράγματα και στους ανθρώπους που τους περιβάλλουν.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Μπορώ να βοηθήσω τους ασθενείς μου να θέσουν στόχους που θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν ό,τι είναι σημαντικό για αυτούς.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Απαντήστε τις επόμενες ερωτήσεις με μια κλίμακα από 1 έως 7 (όπου 1 = Απολύτως αναληθές και 7 = Απολύτως αληθές)**

11. Πιστεύω ότι οι σκέψεις και τα αισθήματα των ασθενών σχετικά με την εμφάνιση πρέπει να βελτιωθούν πριν κάνουν σημαντικά βήματα στη ζωή τους.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Πιστεύω ότι οι ασθενείς θα έχουν καλύτερο έλεγχο στη ζωή τους εάν καταφέρουν να αλλάξουν τις αρνητικές τους σκέψεις για την εμφάνισή τους.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Πιστεύω ότι για να αποκτήσουν έλεγχο της ζωής τους, οι ασθενείς θα πρέπει να αλλάξουν την εμφάνισή τους.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Πιστεύω ότι αν οι ασθενείς γνωρίζουν τι είναι σημαντικό για αυτούς στη ζωή, μπορούν να επιτύχουν στόχους, ακόμα και αν δεν αλλάξουν τις σκέψεις τους σχετικά με την εμφάνισή τους.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Πιστεύω ότι είναι πιο βοηθητικό για τους ασθενείς να προσπαθήσουν να αλλάξουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμφάνισή τους, παρά απλώς να επισημάνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα και να αποδεχτούν την εμφάνισή τους.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Πιστεύω ότι το «τι αισθάνονται οι ασθενείς για την εμφάνισή τους» είναι πιο σημαντικό από το «κατά πόσο παγιδεύονται στις σκέψεις τους».

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

