



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ Ι

Ενότητα 5: Προαγωγή και Αγωγή Υγείας

Αθηνά Καλοκαιρινού – Αναγνωστοπούλου

Καθηγήτρια

Τμήμα Νοσηλευτικής

Τομέας Δημόσιας Υγείας

Εργαστήριο Κοινωνικής Νοσηλευτικής


Προαγωγή της Υγείας

Ο όρος Προαγωγή της Υγείας είναι σχετικά πρόσφατος. Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στον Καναδά το 1974 (Lalonde 1974) αν και ως ιδέα μπορεί ν' ανιχνευθεί σε διάφορα κείμενα νωρίτερα (Herberg 1989). Έκτοτε έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα κείμενα διεθνών και εθνικών οργανισμών (WHO 1978, US Dept. of Health 1979) αλλά έγινε δημοφιλής στις αρχές της δεκαετίας του 1980. Η Προαγωγή Υγείας συχνά αναφέρεται ότι αποτελεί νέο κίνημα, παρ' όλα αυτά είναι γενικά παραδεκτό ότι κατάγεται από το κίνημα της Δημόσιας Υγείας, που στη σύγχρονη μορφή του ξεκίνησε το 19^ο αιώνα

(Green και Reaburn 1990, Macdonald και Bunton 1992)



Αλληλοεπιδρώντα Στοιχεία



Ο Lalonde (1974) εισήγαγε την ιδέα ότι τέσσερα αλληλοεπιδρώντα στοιχεία συνδέονται με όλες τις αιτίες νόσου και θανάτου. Αυτά τα στοιχεία είναι:

α- οι ανεπάρκειες των υπαρχόντων συστημάτων υγείας,

β- οι παράγοντες συμπεριφοράς ή ο μη υγιεινός τρόπος ζωής,

γ- οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι και,

δ- οι ανθρώπινοι βιολογικοί παράγοντες.

Έκθεση Υπουργού Υγείας ΗΠΑ

Αντίθετα η έκθεση του υπουργού υγείας των ΗΠΑ (US Dept. of Health 1979), κατέληγε στο συμπέρασμα ότι ο τρόπος ζωής αποτελούσε τον πρωταρχικό και σημαντικότερο παράγοντα στην πρόκληση της αρρώστιας. Επομένως προτεραιότητα θα έπρεπε να δοθεί στην πρόληψη της νόσου. Αυτή η αναφορά διέκρινε την προαγωγή υγείας από την ιατρική φροντίδα και την πρόληψη της νόσου.

Η προαγωγή της υγείας, σύμφωνα με τη συγκεκριμένη αναφορά αναφέρεται σε υγιείς ανθρώπους που επιδιώκουν να διατηρήσουν και να βελτιώσουν το επίπεδο υγείας τους



Πολιτικές στην Προαγωγή Υγείας

Κατά τη δεκαετία του 1980 η προαγωγή της υγείας έγινε το αντικείμενο εθνικών και διεθνών πολιτικών (WHO 1985, DHSS 1987, DoH 1992) καθώς και διεθνών συνεδρίων (WHO 1986, 1988, McKie και συν. 1993).



38 Στόχοι για «Υγεία για Όλους» (WHO 1985)

ΣΤΟΧΟΣ 15: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ως το έτος 2000, θα πρέπει να προωθηθεί σε όλα τα κράτη-μέλη ευρεία και αποτελεσματική εκπαίδευση και πρακτική πάνω στην Προαγωγή της Υγείας με σκοπό τη βελτίωση του δημόσιου και επαγγελματικού επιπέδου υγείας και την ενίσχυση της ενημέρωσης πάνω στην υγεία σε άλλους τομείς.

ΣΤΟΧΟΣ 16: ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

Ως το έτος 2000, σε όλα τα κράτη-μέλη θα πρέπει να υπάρξει μια συνεχής προσπάθεια να προαχθούν δραστικά και να στηριχθούν υγιείς τρόποι ζωής με τη σωστή διατροφή, κατάλληλη φυσική άσκηση, υγιή σεξουαλική ζωή, συγκράτηση του άγχους και άλλων θεωρήσεων για μια υγιή συμπεριφορά.



Προαγωγή Υγείας (WHO 1986)

“Προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους”.

Ottawa (WHO 1986)



Βασική Φιλοσοφία του Χάρτη της Ottawa

“- το να προστίθενται χρόνια στη ζωή,
- να προστίθεται ζωή στα χρόνια”.



Δημόσια Πολιτική

Από τους υπεύθυνους για την υιοθέτηση πολιτικών σ' όλα τα επίπεδα - όχι μόνο στην κυβέρνηση αλλά και άλλες δημόσιες αρχές και τη βιομηχανία -, να λαμβάνεται υπόψη η υγεία κατά το σχεδιασμό αυτών των πολιτικών



Υγιές Περιβάλλον

Με τη συνεχή βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος - στο σπίτι, στο σχολείο, στο χώρο εργασίας, σε δημόσιους χώρους, στις διακοπές και στον ελεύθερο χρόνο -, ώστε να συμβάλλει στην προαγωγή υγείας



Υγιής Τρόπος Ζωής

Με την αύξηση της γνώσης και κατανόησης για τον τρόπο που οι συνήθειες της ζωής επηρεάζουν την υγεία οικογενειών και ατόμων, ώστε να τους δοθεί η δυνατότητα να τον επιτύχουν



Υπηρεσίες Υγείας Υψηλής Ποιότητας

Με την αναγνώριση και κάλυψη των αναγκών του πληθυσμού και την εξασφάλιση της κατάλληλης ισορροπίας μεταξύ προαγωγής της υγείας, πρόληψης της νόσου, θεραπείας, φροντίδας και αποκατάστασης".



Αγωγή Υγείας

- **Αγωγή Υγείας** είναι η διαδικασία που βοηθάει τα άτομα να παίρνουν αποφάσεις που προασπίζουν και προάγουν τη σωματική, ψυχική και κοινωνική τους ευεξία (American Joint Committee on Health Education Terminology 1973).
- **Αγωγή Υγείας** είναι δραστηριότητα που παρέχει γνώσεις υγείας, π.χ. κάποια σχετικά μόνιμη αλλαγή στις ικανότητες ενός ατόμου. Μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην κατανόηση ή στον τρόπο σκέψης μπορεί να φέρει αλλαγές στις πεποιθήσεις ή στάσεις και να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων μπορεί να φέρει αλλαγές στη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής (Tones και Tilford 1994).



Οι Στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι:

- *Ευαισθητοποίηση - Συνειδητοποίηση* του ατόμου ή της ομάδας ως προς την ύπαρξη ενός προβλήματος που χρήζει διορθωτικής παρέμβασης.
- *Παροχή γνώσεων*, η οποία ακολουθεί και στοχεύει στον εξοπλισμό του ατόμου με τη γνώση που θα του επιτρέψει να δράσει προς τη σωστή κατεύθυνση.
- *Ιεράρχηση αξιών* που αποσκοπεί στην αποσαφήνιση, στη διαμόρφωση ή στην τροποποίηση των αξιών που σχετίζονται με την υγεία, ώστε να γίνει δυνατή η διορθωτική παρέμβαση.
- *Αλλαγή πεποιθήσεων και στάσεων*, η οποία αναφέρεται στην διαδικασία όπου το άτομο διαμορφώνει διαφοροποιημένες από τις αρχικές πεποιθήσεις και στάσεις, με βάση τα νέα δεδομένα.



Οι Στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι: (2)

- *Λήψη αποφάσεων:* από τη στιγμή που το άτομο ή η ομάδα ευαισθητοποιηθεί για ένα θέμα υγείας, αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις, ιεραρχήσει τις αξίες του και υιοθετήσει τις “σωστές” πεποιθήσεις και στάσεις βρίσκεται στη θέση όπου μπορεί να αποφασίσει για τις διαδικασίες επίλυσης του προβλήματος.
- *Τροποποίηση συμπεριφοράς,* η οποία αναφέρεται στην υιοθέτηση της ληφθείσας απόφασης. Αυτό το στάδιο είναι το δυσκολότερο, διότι η νεοαποκτηθείσα συμπεριφορά να διατηρηθεί, να ριζώσει και να γίνει ο νέος τρόπος ζωής.
- *Αλλαγή περιβάλλοντος* που αναφέρεται στην τροποποίηση των παραγόντων του περιβάλλοντος που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, ώστε η σωστή επιλογή να γίνει και η ευκολότερη επιλογή.



Μοντέλο Πεπιοθήσεων Υγείας

- Η προληπτική Αγωγή Υγείας όπως και η πρόληψη της νόσου διακρίνεται σε πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή (Tonnes 1994) και εμπεριέχει και ψυχολογικές έννοιες που εντοπίζονται στη μελέτη και τροποποίηση της συμπεριφοράς



Πρωτογενής Αγωγή Υγείας

- Η Πρωτογενής Αγωγή Υγείας στοχεύει στην τροποποίηση της συμπεριφοράς που θεωρείται ότι ευθύνεται για συγκεκριμένη νόσο, π.χ. διακοπή του καπνίσματος, ή επηρεάζει την εκδήλωση συγκεκριμένης νόσου, π.χ. χρήση των προληπτικών υπηρεσιών έγκαιρα και κατάλληλα.



Η Δευτερογενής Αγωγή Υγείας Στοχεύει στην

- Χρήση υπηρεσιών έγκαιρης διάγνωσης,
- Αυτοφροντίδα για έγκαιρη επισήμανση αλλαγών,
- Συμμόρφωση με την ενδεδειγμένη ιατρική, φαρμακευτική ή άλλη θεραπεία.



Τριτογενής Αγωγή Υγείας

1. Συμμόρφωση με την ενδεδειγμένη θεραπεία,
2. Υγιή τρόπο ζωής για βελτίωση της ποιότητας ζωής,
3. Υποστήριξη των ατόμων της οικογένειας ή άλλων που συμμετέχουν στη φροντίδα των ασθενών,
4. Συμβουλευτική ή και υποστηρικτική φροντίδα για αντιμετώπιση ή αποδοχή του προβλήματος υγείας



Μέθοδοι Αγωγής Υγείας

Ενεργητικές εκπαιδευτικές μέθοδοι

- Διάλεξη, ομιλία
- Στρογγυλό τραπέζι (Panel)
- Μελέτη περιπτώσεως (Case study)
- Καταιγισμός ιδεών (Brainstorming)
- Συζήτηση σε μικρές ομάδες (Buzz groups)
- Ανταλλαγή απόψεων μεταξύ δύο ομάδων (Debate)
- Επιδείξεις (Demonstrations)
- Ημερολόγια
- Εργασίες
- Ερωτηματολόγια
- Συζήτηση
- Εργασία με ομάδες (Group work)
- Παιχνίδια
- Ατομική Συμβουλευτική

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης

- Τηλεόραση
- Ραδιόφωνο
- Εφημερίδες
- Περιοδικά

Γραπτό εκπαιδευτικό υλικό

- Βιβλία
- Φυλλάδια
- Φωτογραφίες, εικόνες, ζωγραφιές
- Αφίσες
- Φωτεινές διαφάνειες (slides και overheads)
- Πίνακας

Οπτικοακουστικά μέσα

- Κινηματογραφικές ταινίες
- Βίντεο
- Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές



Ο Σχεδιασμός ενός Επιτυχημένου
Προγράμματος Αγωγής Υγείας για την
Προαγωγή της Ατομικής, Οικογενειακής
Κοινοτικής Υγείας

Προγράμματα Αγωγή Υγείας

Πρόκειται για μια κοινοτική στρατηγική υγείας που χρησιμοποιείται για την ανεύρεση των αναγκών των μελών της κοινότητας πάνω σε θέματα εκπαίδευσης, πρόληψης & προαγωγής της υγείας



Σκοπός

- Η σημασία της κοινότητας στο σχεδιασμό ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Η χρήση του εννοιολογικού πλαισίου «Υγιείς Άνθρωποι 2000» στη καθοδήγηση για την ανάπτυξη των στόχων και του περιεχομένου ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Η συζήτηση των παραμέτρων ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Η παρουσίαση των σταδίων σχεδιασμού και εκπλήρωσης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας



Σκοπός, 2

- Η έκθεση των αποτελεσμάτων της εφαρμογής ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Η εγκαθίδρυση ενός εργαλείου για την μακροπρόθεσμη εκτίμηση των αποτελεσμάτων από την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας
- Χρήση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στη νοσηλευτική πράξη, εκπαίδευση και έρευνα



Η Σημασία της Κοινότητας στο Σχεδιασμό ενός Προγράμματος Αγωγής Υγείας

- Προσελκύεται ένας μεγάλος αριθμός υγιών ανθρώπων που μπορούν να επωφεληθούν από το πρόγραμμα αγωγή της υγείας, να αναπτύξουν ένα κλίμα συνεργασίας μέσα στην κοινότητα και να βελτιώσει την επικοινωνία μεταξύ των μελών μιας κοινότητας σε θέματα υγείας.
- Με την ενδυνάμωση της επικοινωνίας μέσα στην κοινότητα, αποκαλύπτονται τα πραγματικά προβλήματα υγείας και εφαρμόζονται προγράμματα για την επίλυσή τους
- Διατηρείται ο έλεγχος των προγραμμάτων
- Ενσωματώνονται στα προγράμματα οι εκάστοτε παραδόσεις και αντιλήψεις για την υγεία



«ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ 2000»

Εννοιολογικό πλαίσιο που επικεντρώνεται σε στόχους και στρατηγικές για προώθηση και προστασία της υγείας όλων των Αμερικανών

ΣΚΟΠΟΣ

- Αύξηση του μέσου όρου υγιούς ζωής
- Προώθηση της ομοιογένειας των συνθηκών υγείας
- Εξασφάλιση πρόσβασης στις προληπτικές υπηρεσίες υγείας



«ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ 2000»

Υπηρεσίες Προώθησης Υγείας

- Διατροφή
- Φυσική άσκηση και φυσική κατάσταση
- Χρήση καπνού, αλκοόλ και ναρκωτικών
- Οικογενειακός προγραμματισμός
- Ψυχική υγεία
- Κακοποίηση και βίαιες συμπεριφορές



«ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ 2000»

Υπηρεσίες Προστασίας Υγείας

- Ατυχήματα
- Υγιεινή περιβάλλοντος
- Υγιεινή της εργασίας
- Στοματική υγιεινή
- Υγιεινή των τροφίμων και των φαρμάκων



«ΥΓΙΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ 2000»

Προληπτικές Υπηρεσίες Υγείας

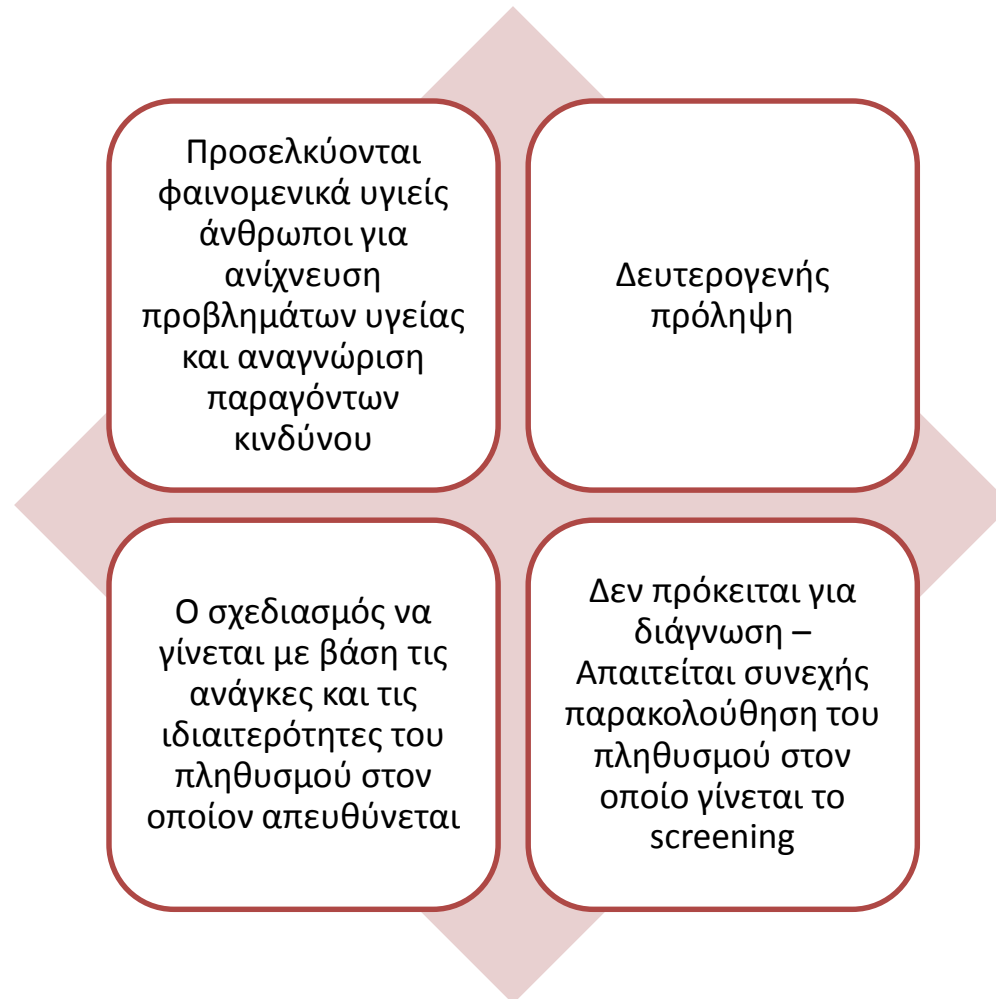
- Συμβουλευτική
- Screening
- Στρατηγικές ανοσοποίησης για μητέρες και βρέφη
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Χρόνια νοσήματα
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα



Παράμετροι Προγράμματος Αγωγής Υγείας - Εκπαίδευση



Παράμετροι Προγράμματος Αγωγής Υγείας - Screening



Σχεδιασμός & Εκπλήρωση ενός Προγράμματος Αγωγής Υγείας

- Η προετοιμασία ξεκινά τουλάχιστον 4 μήνες νωρίτερα
- Η επιτροπή σχεδιασμού καθορίζει με σαφήνεια τους στόχους του προγράμματος
- Καθορίζεται ο προϋπολογισμός, οι αναφορές και το χρονοδιάγραμμα του προγράμματος
- Επιλέγεται ο τόπος και η ημερομηνία διεξαγωγής του προγράμματος



Σχεδιασμός & Εκπλήρωση ενός Προγράμματος Αγωγής Υγείας, 2

- Προκαθορίζονται ο ρόλος και οι υποχρεώσεις των επαγγελματιών υγείας και των μελών της κοινότητας που θα πάρουν μέρος στο πρόγραμμα
- Μηνιαίες συναντήσεις για επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν και για συντονισμό των προσπάθειών
- Σημαντική είναι η διεξαγωγή διαφημιστικής καμπάνιας, ώστε να εξασφαλιστεί η συμμετοχή στο πρόγραμμα του πληθυσμού που βρίσκεται σε κίνδυνο



Έντυπα του Προγράμματος

- Αρχικό έντυπο:
 - Εγγραφή
 - Αρχικά ερωτήματα
 - Διαθέσιμα έντυπα για το πρόγραμμα
 - Πληροφορίες για το βασικό σχέδιο του προγράμματος
- Κυρίως έντυπα:
 - Προαγωγή υγείας
 - Προστασία υγείας
 - Πρόληψη νοσημάτων
 - Γενικού περιεχομένου



Έντυπα του Προγράμματος, 2

- Τελικό έντυπο:
 - Παροχή συμβουλών στους συμμετέχοντες, με βάση την επίδοσή τους στο πρόγραμμα
 - Δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων στις υπηρεσίες της κοινότητας
 - Ζητείται από τους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν τη χρησιμότητα του προγράμματος
 - Συλλογή δημογραφικών στοιχείων για μακροπρόθεσμη εκτίμηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος
- ***Εξασφάλιση της μυστικότητας των αποτελεσμάτων και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων***



Μακροπρόθεσμη Εκτίμηση των Αποτελεσμάτων

- Μπορεί να γίνει με:
 - Προσωπική συνέντευξη
 - Τηλεφωνικώς
 - Αποστολή ερωτηματολογίου μέσω ταχυδρομείου

Πρώτη εκτίμηση: 2-4 εβδομάδες μετά το πρόγραμμα

Δεύτερη εκτίμηση: 6 μήνες μετά με τις ίδιες ερωτήσεις

- ***Η εκτίμηση δεν αφορά μόνο την ικανοποίηση των συμμετεχόντων αλλά την υιοθέτηση από αυτούς νέων γνώσεων και πρακτικών σε θέματα υγείας***



Εφαρμογή στη Νοσηλευτική Πράξη, Εκπαίδευση και Έρευνα

Εκπαιδευόμενοι νοσηλευτές

- Μαθαίνουν τη διαδικασία του screening και των εκπαιδευτικών προγραμμάτων υγείας
- Εξασκούν τις ψυχοκινητικές, επικοινωνιακές και κριτικές τους ικανότητες
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στο χώρο της κοινοτικής νοσηλευτικής
- Έρχονται σε επαφή με ειδικές ομάδες πληθυσμού (άστεγοι, οικονομικοί μετανάστες, κτλ.)

Κλινικοί νοσηλευτές

- Αποκτούν εμπειρία στη διεξαγωγή screening
- Βελτίωση των ικανοτήτων τους στο σχεδιασμό, τη διεξαγωγή και εκτίμηση προγραμμάτων αγωγής υγείας
- Αποκτούν εμπειρία στην αφύπνιση του κοινού σε θέματα υγείας

Νοσηλευτική έρευνα:

Οι πληροφορίες που συλλέγονται μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη ερευνητικών προγραμμάτων

Συμπεράσματα

- Τα προγράμματα αγωγής υγείας προσφέρουν τη δυνατότητα να αλλάξει η υγεία της κοινότητας προς το καλύτερο.



NURSING IN COMMUNITY CARE

- Οι Νοσηλευτές έχουν το καθήκον να ενθαρρύνουν τα μέλη μιας κοινότητας να συμμετέχουν σε αυτά.



Nursing

Living Learning Community



Τέλος Ενότητας

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημειώματα

Σημείωμα Ιστορικού Εκδόσεων Έργου

Το παρόν έργο αποτελεί την έκδοση 1.0.

Έχουν προηγηθεί οι κάτωθι εκδόσεις:

- Έκδοση διαθέσιμη [εδώ](#).



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών, Αθηνά Καλοκαιρινού 2015. Αθηνά Καλοκαιρινού. «Κοινωνική Νοσηλευτική Ι. Προαγωγή και Αγωγή Υγείας». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://opencourses.uoa.gr/courses/NURS1/>.



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.



Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

"Η δομή και οργάνωση της παρουσίασης, καθώς και το υπόλοιπο περιεχόμενο, αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία της συγγραφέως και του Πανεπιστημίου Αθηνών και διατίθενται με άδεια Creative Commons Αναφορά Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή Έκδοση 4.0 ή μεταγενέστερη.

Οι φωτογραφίες που περιέχονται στην παρουσίαση αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία τρίτων. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, αναδημοσίευση και διάθεσή τους στο κοινό με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς τη λήψη άδειας από τους δικαιούχους. "

