

Τρόπος Ζωής για Υγεία, Ευρωστία και Ευεξία: Εισαγωγή

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά την μελέτη αυτού του κεφαλαίου θα είστε σε θέση να:

- ▶ Περιγράψετε τη φιλοσοφία HELP και να συζητήσετε τις εφαρμογές της για την πραγμάτωση προσωπικών αποφάσεων σχετικά με την υγεία, την ευεξία και την ευρωστία.
- ▶ Προσδιορίσετε τις διαστάσεις της υγείας και της ευεξίας και να εξηγήσετε πως αυτές αλληλεπιδρούν επηρεάζοντας η μία την άλλη.
- ▶ Διακρίνετε τις σχετιζόμενες με την υγεία και τις σχετιζόμενες με τις δεξιότητες διαστάσεις της φυσικής κατάστασης.
- ▶ Προσδιορίσετε τις ορίζουσες της υγείας, της ευεξίας και της ευρωστίας και εξηγήσετε τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι ορίζουσες συμβάλλουν στην υγεία την ευεξία και την ευρωστία.
- ▶ Προσδιορίσετε τους εθνικούς στόχους υγείας και δείξετε τον τρόπο με τον οποίο οι ατομικοί στόχοι μπορούν να συνεισφέρουν στην επίτευξη των εθνικών στόχων.
- ▶ Χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αλλαγής συμπεριφοράς για την πραγματοποίηση της αυτοαξιολόγησης του προσωπικού τρόπου ζωής και της αντίληψης της ευεξίας.

*Η καλή υγεία, ευεξία και ευρωστία
και ο υγιεινός τρόπος ζωής
είναι σημαντικά στοιχεία για όλους*



Σε μια δημοσκόπηση σχετικά με σημαντικές κοινωνικές αξίες, το 99% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες, υποστήριξαν ότι «το να έχουν καλή υγεία» αποτελεί μια από τις κύριες έγνοιές τους. Η καλή υγεία για αυτούς που νοιάζονταν ήταν πιο σημαντική από τα χρήματα και τα άλλα υλικά αγαθά. Όταν έχουμε καλή υγεία, ευρωστία και ευεξία, αισθανόμαστε καλά, φαινόμαστε καλά και απολαμβάνουμε πλήρως τη ζωή. Αυτό το βιβλίο σχεδιάστηκε να σας βοηθήσει να έχετε καλή υγεία παρέχοντας σας πληροφορίες για να πάρετε τις σωστές αποφάσεις. Θα μάθετε επίσης σημαντικές **δεξιότητες αυτοδιαχείρισης**. Με εξάσκηση, η χρήση αυτών των δεξιοτήτων προάγει τον υγιή τρόπο ζωής και οδηγεί σε καλή υγεία, ευεξία και ευρωστία δια βίου. Μια ανασκόπηση των βασικών δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης παρουσιάζεται στο Κεφάλαιο 2.

Η Φιλοσοφία HELP

Η φιλοσοφία HELP παρέχει τη βάση για την επίτευξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Το ακρωνύμιο HELP συνοψίζει όλη τη φιλοσοφία του παρόντος βιβλίου. Κάθε γράμμα χαρακτηρίζει ένα σημαντικό μέρος της φιλοσοφίας: Υγεία (Health) η οποία είναι διαθέσιμη στον καθένα (Everyone) *δια βίου* (Lifetime) – και είναι *Προσωπική* (Personal). Τα κεφάλαια του παρόντος βιβλίου παρέχουν αρχές και οδηγίες, που βοηθούν στην υιοθέτηση θετικών τρόπων ζωής. Τα εργαστηριακά μαθήματα παρέχουν τις εμπειρίες εκμάθησης των ικανοτήτων συμπεριφοράς που χρειάζονται για τη διατήρηση αυτού του τρόπου ζωής.

Μια προσωπική φιλοσοφία που δίνει έμφαση στην υγεία μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές που την προάγουν. Το *H* στο HELP είναι το αρχικό της αγγλικής λέξης *health* (υγεία). Μια θεωρία που έχει μελετηθεί εκτεταμένα, υποδεικνύει ότι οι άνθρωποι που πιστεύουν στα οφέλη ενός υγιούς τρόπου ζωής, είναι πιο πιθανό να τον υιοθετήσουν. Η θεωρία επίσης προτείνει ότι οι άνθρωποι που έχουν πρόθεση να εφαρμόσουν στην πράξη τα πιστεύω τους, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν συμπεριφορές προαγωγής της υγείας, ευεξίας και ευρωστίας.

Ο καθένας μπορεί να έχει οφέλη από τον υγιεινό τρόπο ζωής. Το *E* στο ακρωνύμιο HELP είναι το αρχικό της αγγλικής λέξης *everyone* (καθένας). Ο καθένας μπο-



Ο καθένας και σε όλη του τη ζωή μπορεί να έχει υγεία και ευρωστία.

ρεί να αλλάξει συμπεριφορές ή τρόπο ζωής. Πολλοί ενήλικες νιώθουν αναποτελεσματικοί στην αλλαγή του τρόπου ζωής. Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι μόνο για αθλητές, είναι για όλους τους ανθρώπους. Η καλή διατροφή δεν είναι μόνο για τους άλλους, μπορείς να το κάνεις και εσύ. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και να διάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι υγιεινές συμπεριφορές είναι πιο αποτελεσματικές όταν εφαρμόζονται δια βίου. Το *L* στο ακρωνύμιο HELP αντιπροσωπεύει το αρχικό της αγγλικής λέξης *lifetime* (δια βίου). Οι νεότεροι άνθρωποι συχνά αισθάνονται αθάνατοι, γιατί οι βλαβερές επιπτώσεις της μη υγιεινής ζωής δεν είναι άμεσα εμφανείς. Όπως μεγαλώνουμε, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι οι μη υγιεινές συνήθειες έχουν συσσωρευτικά αρνητικά αποτελέσματα. Αρχίζοντας από νωρίς να δίνουμε έμφαση σε υγιεινές συμπεριφορές, αποκτούμε μακροχρόνια υγεία, ευεξία και ευρω-

στία. Μια μελέτη έδειξε ότι για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα εφαρμόζεται ένας υγιεινός τρόπος ζωής, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ευεργετικές επιδράσεις. Αυτή η μελέτη επίσης έδειξε ότι ο μακροχρόνια υγιεινός τρόπος ζωής, μπορεί ακόμα και να αναστρέψει προδιαθεσικούς γενετικούς παράγοντες εμφάνισης ασθενειών.

Ο υγιεινός τρόπος ζωής πρέπει να βασίζεται στις προσωπικές ανάγκες. Το *P* στο ακρωνύμιο HELP αντιπροσωπεύει την αγγλική λέξη *personal* (προσωπικό). Κανένας άνθρωπος δεν είναι απόλυτα όμοιος με κάποιο συνάνθρωπό του. Όπως ένα χάπι δεν θεραπεύει όλες τις ασθένειες, δεν υπάρχει μοναδικός υγιεινός τρόπος ζωής που να προάγει την υγεία την ευεξία και την ευρωστία. Κάθε άτομο πρέπει να προσδιορίσει τις ανάγκες του και να κάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής του βασισμένες σε αυτές τις ανάγκες.

Μπορείτε να υιοθετήσετε την φιλοσοφία HELP. Καθώς προχωράτε σε αυτό το βιβλίο, σκεφτείτε τρόπους που μπορείτε να εφαρμόσετε τη φιλοσοφία HELP. Σε κάθε κεφάλαιο παρέχονται ένθετα HELP για να ενεργοποιήσουν τη σκέψη σας σε καίρια ζητήματα υγείας.

Εθνικοί Στόχοι Υγείας

Το Υγιείς Άνθρωποι 2020 (YA2020) είναι ένα περιεκτικό πακέτο σκοπών για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών, με πρωταρχικό στόχο τη βελτίωση της υγείας του έθνους. Οι σκοποί αυτοί αναπτύχθηκαν από ειδικούς από εκατοντάδες οργανισμούς υγείας και δημοσιεύτηκαν το 2010, παρέχοντας σημεία αναφοράς για την περίοδο από το 2010 έως το 2020. Οι σκοποί αυτοί χρησιμοποιούνται και σαν στόχοι, ώστε να κινητοποιήσουν και να οδηγήσουν τους ανθρώπους να πάρουν αποφάσεις προς υγιεινούς τρόπους ζωής. Επίσης χρησιμοποιούνται για την εστίαση σε προγράμματα προώθησης της δημόσιας υγείας.

Οι εθνικοί στόχοι υγείας για τη χρονιά 2010 τέθηκαν το 2000. Οι έρευνες έδειξαν ότι επιτεύχθηκε μια σημαντική πρόοδος αυτή τη δεκαετία: Για παράδειγμα, 23% όλων των στόχων επιτεύχθηκαν και έγινε πρόοδος στο 48% των στόχων. Ελπίζουμε ότι θα υπάρχει παρόμοια πρόοδος και για τη δεκαετία 2010-2020.

Επιπρόσθετα με την αλλαγή των επιπέδων υγείας της κοινωνίας, οι στόχοι του YA2020 αφορούν και την προσωπική αλλαγή προς υγιεινούς τρόπους ζωής. Κοινωνικές αλλαγές μπορούν να γίνουν μόνο όταν τα άτομα προσαρμόζουν την προσωπική τους συμπεριφορά και δουλεύουν μαζί για να κάνουν αλλαγές που θα ωφεληθούν και άλλα άτομα. Δεν έχουν όλα τα αντικείμενα προσωπικές εφαρμογές για τον καθένα, αλλά η κοινωνική εγρήγορση για τα αντικείμενα αυτά μπορεί να οδηγήσει σε μελλοντικές αλλαγές προς μια υγιέστερη κοινωνία.

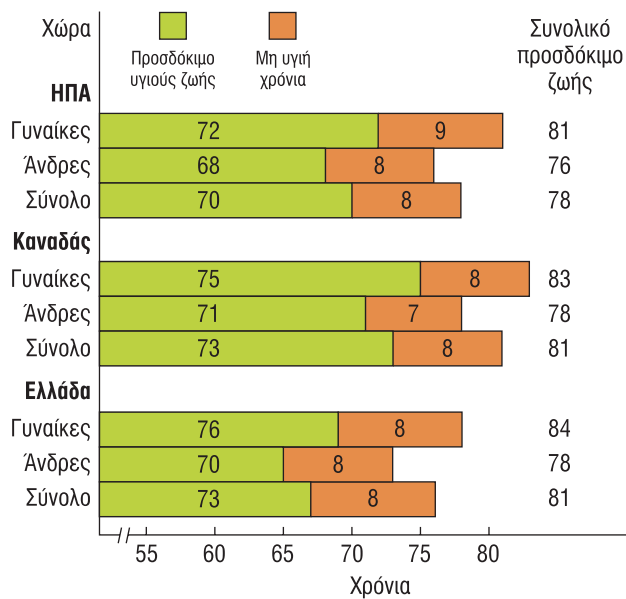
Οι ειδικοί στόχοι του YA2020 παρέχονται στο τέλος κάθε κεφαλαίου για να δείξουν τη σύνδεση μεταξύ αυτού του κειμένου και των Εθνικών στόχων υγείας. Τέσσερις από τους «πρωταρχικούς στόχους» περιγράφονται με περισσότερες λεπτομέρειες στις επόμενες ενότητες. Η ενότητα «στρατηγικές δράσης» στο τέλος κάθε κεφαλαίου βοηθούν στον καθορισμό και παρέχουν συμβουλές σχεδιασμού για τη βελτίωση της υγείας της ευεξίας και της ευρωστίας προς την επίτευξη των στόχων του YA2020.

Ικανότητες Αυτοδιαχείρισης Είναι οι ικανότητες που μαθαίνεις και βοηθούν ώστε να υιοθετήσεις υγιείς τρόπους ζωής και να παραμείνεις σε αυτούς.

Υγεία Υγεία είναι η ανώτατη ευεξία που συνεισφέρει στην ποιότητα ζωής. Σημαίνει πολύ περισσότερα από απασχόληση από ασθένειες και αρρώστιες, αν και η αποφυγή ασθενειών είναι σημαντική για την καλή υγεία. Η μέγιστη υγεία περιλαμβάνει υψηλού επιπέδου νοητική, κοινωνική, συναισθηματική, πνευματική, και σωματική ευρωστία μέσα στα όρια της κληρονομικότητας και των προσωπικών αδυναμιών του καθενός.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) Ο WHO είναι ο οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την υγεία, με 193 χώρες-μέλη. Ο κύριος στόχος του είναι η διατήρηση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας για όλους τους ανθρώπους. Ο WHO έχει βασικό ρόλο την προώθηση πολιτικής που στοχεύει στην υγεία και εφαρμόζει παγκοσμίως προγράμματα υγείας από την ίδρυσή του, το 1948.

Υγιείς Ημέρες Αυτοαξιολόγηση του αριθμού ημερών (ανά εβδομάδα ή μήνα) που το άτομο θεωρεί πως βρίσκεται σε καλή κατάσταση υγείας.



Σχήμα 1 ▶ Προσδόκιμο υγιούς ζωής για τη Βόρειο Αμερική και Ελλάδα.

Πηγές: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας

Πρωταρχικός στόχος του ΥΑ2020 είναι να βοηθήσει όλους τους ανθρώπους να έχουν ποιοτική και μακροχρόνια ζωή χωρίς ασθένειες, τραυματισμούς και πρόωρο θάνατο. Τον περασμένο αιώνα, το προσδόκιμο ζωής στις Ηνωμένες Πολιτείες αυξήθηκε κατά 60%. Αν και πολλές αναφορές δίνουν ελαφρώς διαφορετικά αποτελέσματα, οι έρευνες γενικά μαρτυρούν ότι οι Αμερικανοί ζουν περισσότερο από ποτέ. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο Σχήμα 1 και είναι από την πιο πρόσφατη αναφορά του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO)**. Τα δεδομένα παρέχουν στατιστικά για το προσδόκιμο υγιούς ζωής σε χώρες της Βόρειας Αμερικής. Παγκόσμια, και σύμφωνα με το πιο πρόσφατο *World Factbook*, ο Καναδάς είναι στη 12^η θέση, οι Ηνωμένες Πολιτείες στην 50^η, και η Ελλάδα στην 19^η θέση προσδόκιμου ζωής.

Η μακροβιότητα είναι σημαντική, αλλά επίσης σημαντική είναι και η ποιοτική ζωή. Αυτό σημαίνει να αισθάνεσαι καλά, να φαίνεσαι καλά και να είσαι χαρούμενος. Σημαίνει επίσης να είσαι αρκετά εύρωστος ώστε να μπορείς να διασκεδάσεις τον ελεύθερο χρόνο σου και να κάνεις ό,τι θέλεις χωρίς περιορισμούς. Ένας δείκτης που ονομάζεται HALE (Healthy Life Expectancy – Προσδόκιμο Υγιούς Ζωής) χρησιμοποιείται συχνά για να καθορίσει τον αριθμό των ετών της ζωής ενός ατόμου με καλή ποιότητα ζωής σε αντίθεση με τα χρόνια που παρουσιάζει

κάποια ασθένεια ή κάποιο λειτουργικό περιορισμό. Το Σχήμα 1 χρησιμοποιεί ανάλογες στατιστικές πληροφορίες για να δείξει τα χρόνια με υψηλή ποιότητα (πράσινο) και τα χρόνια με φτωχή ποιότητα (πορτοκαλί). Η υιοθέτηση των υγιεινών τρόπων ζωής όταν είμαστε νέοι αυξάνει το μήκος ζωής, αλλά αυξάνει επίσης και την ποιότητα ζωής.

Ένας άλλος πρωταρχικός στόχος του ΥΑ2020 είναι η επίτευξη της ισότητας στην υγεία, της εξάλειψης των ανισοτήτων, και της βελτίωσης της υγείας όλων των κοινωνικών ομάδων. Η υγεία διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό με την εθνικότητα, το εισόδημα, το γένος και την ηλικία. Για παράδειγμα, οι Αφροαμερικανοί οι Ισπανόφωνοι και οι Ιθαγενείς Αμερικανοί έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής συγκριτικά με τους λευκούς-μη Ισπανόφωνους και οι άνδρες έχουν πιο σύντομο προσδόκιμο ζωής συγκριτικά με τις γυναίκες. Οι ανισότητες στην υγεία υπάρχουν επίσης και στην ποιότητα ζωής. Μια μέθοδος ανίχνευσης διαφορών στην ποιότητα ζωής είναι κάποιος να συγκρίνει τον αριθμό των **υγιών ημερών** για κάθε μήνα. Οι μειονότητες περιλαμβανομένων των Αφροαμερικανών, Ισπανόφωνων, και Ιθαγενών Αμερικανών, βιώνουν 24 υγιείς ημέρες κάθε μήνα συγκριτικά με τις 25 των λευκών μη Ισπανόφωνων. Οι άνθρωποι με πολύ χαμηλό εισόδημα παρουσιάζουν συνήθως 22 υγιείς ημέρες το μήνα, ενώ οι άνθρωποι με υψηλό εισόδημα, 26. Οι άνδρες έχουν υψηλότερο αριθμό υγιών ημερών συγκριτικά με τις γυναίκες.

Ο λόγος για αυτές τις διαφορές είναι ότι το εισόδημα και το προσδόκιμο ζωής επηρεάζουν την καλή υγεία. Ο υψηλότερος αριθμός των ημερών χωρίς καλή υγεία για τις γυναίκες οφείλεται, τουλάχιστον εν μέρει, στο γεγονός ότι ζουν περισσότερο



Η φυσική δραστηριότητα είναι για τον καθένα. Ένας δραστήριος τρόπος ζωής προάγει την υγεία και την ευεξία.



Ο υγιεινός τρόπος ζωής είναι το κύριο συστατικό για την καλή υγεία και ευρωστία.

και οι μη υγιείς ημέρες που εμφανίζονται αργότερα στη ζωή τους επηρεάζουν το μέσο όρο των ημερών με καλή υγεία. Οι διαφορές στις υγιείς ημέρες που παρατηρούνται ανάλογα με το εισόδημα, οφείλονται σε περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες και επίσης σχετίζονται με την μειωμένη πρόσβαση σε προληπτική ιατρική. Τα προβλήματα σε φυσική και διανοητική υγεία, είναι οι πιο συχνές αιτίες ύπαρξης ημερών χωρίς υγεία. Τα πιο συχνά προβλήματα που αναφέρουν οι άνθρωποι είναι η αρρώστια, ο πόνος, η κατάθλιψη, το άγχος, οι αϋπνίες και λειτουργικοί περιορισμοί που εμποδίζουν ευχάριστες δραστηριότητες.

Άλλος ένας στόχος του YA2020 είναι να δημιουργήσει ένα κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον που θα προάγει την καλή υγεία για όλους. Το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον σχετίζεται με την ποιότητα και την διάρκεια ζωής. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες συζητούνται με περισσότερες λεπτομέρειες παρακάτω, καθώς και σε επόμενες ενότητες του παρόντος βιβλίου.

Ένας τελευταίος πρωταρχικός στόχος του YA2020 είναι να προάγει την ποιότητα ζωής, την υγιή ανάπτυξη και τις υγιείς συνήθειες σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι υγιείς ημέρες μειώνονται καθώς μεγαλώνουμε. Οι νεαροί ενήλικες βιώνουν περισσότερες ημέρες με καλή υγεία συγκριτικά με τους γηραιότερους. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες υπάρχει μια σταθερή μείωση των ημερών με καλή υγεία για το μέσο άτομο, αναμφίβολα λόγω της αύξησης του αριθμού των γηραιότερων ατόμων στην κοινωνία μας. Ο αριθμός των ημερών με καλή υγεία μειώνεται δραματικά μετά την ηλικία των 75 ετών. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός, ότι οι πρόσφατες εθνικές μελέτες σε γηραιότερους (ηλικίες 50-75 ετών) αναφέρουν ότι είναι πιο χαρούμενοι και πιο ασφαλείς από τους νεότερους, ηλικίας 20-40 ετών.

Μια νεότερη μελέτη (*Blueprint for a Healthier America*) υπογραμμίζει ότι χρειάζεται να εστιάσουμε τις μελλοντικές προσπάθειες στην πρόληψη και την προετοιμασία, συμπεριλαμβανομένης και της αλλαγής του κοινωνικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος και με έμφαση στη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή, και την αποτροπή του καπνίσματος. Αναφέρει δε ότι μια επένδυση 10 δολαρίων κατά άτομο το χρόνο σε κοινωνικά προγράμματα που εστιάζουν στον υγιή τρόπο ζωής μπορεί να σώσουν 16 δολάρια το άτομο σε βάθος χρόνου πενταετίας.

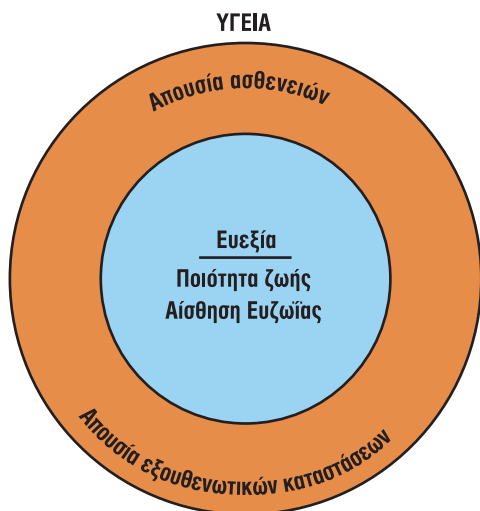
Υγεία και Ευεξία

Η υγεία είναι κάτι περισσότερο από απουσία ασθενειών. Πριν 60 χρόνια, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την υγεία σαν κάτι περισσότερο από απουσία ασθενειών και καταστάσεων εξασθένησης. Πριν από αυτό, κάποιος θεωρούνταν υγιής αν δεν είχε ασθένειες. Το YA2020 αναφέρεται στην ποιότητα ζωής σε δύο από τους πρωταρχικούς του στόχους, δίνοντας έμφαση στην σημαντικότητα της ευεξίας για την υγεία.

Το Σχήμα 2 παρουσιάζει την μοντέρνα έννοια της υγείας. Η κατάσταση της ύπαρξης χαρακτηρίζεται από απουσία ασθενειών και καταστάσεων εξουθένωσης (εξωτερικός κύκλος), καθώς και από ευεξία (εσωτερικός κύκλος).

Η ευεξία είναι το θετικό συστατικό για καλή υγεία. Οι ασθένειες και οι καταστάσεις εξουθένωσης είναι αρνητικά στοιχεία που μειώνουν την ιδανική υγεία.

σύνδεση
BINTEO 1



Σχήμα 2 ▶ Το μοντέλο της ιδανικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης και της ευεξίας.

Ο θάνατος μπορεί να θεωρηθεί το άλλο άκρο της ιδανικής υγείας. Η **ευεξία**, σε αντίθεση, είναι το θετικό συστατικό για την ιδανική υγεία. Χαρακτηρίζεται από καλό τρόπο ζωής, ο οποίος αντανακλάται στην ιδανική λειτουργικότητα, την καλή **ποιότητα** ζωής που σχετίζεται με την υγεία, την εργασία με κάποιο νόημα και την συνεισφορά στην κοινωνία. Οι στόχοι του ΥΑ2020 χρησιμοποιούν τον όρο **ποιότητα ζωής σχετιζόμενη με την υγεία** για να περιγράψουν την γενική αίσθηση χαράς και ικανοποίησης με τη ζωή.

Η υγεία και η ευεξία είναι προσωπικές. Κάθε άτομο είναι μοναδικό – και η υγεία και ευεξία επηρεάζονται από τα μοναδικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου. Η σύγκριση με άλλους ανθρώπους σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, μπορεί να παράγει αισθήματα ανεπάρκειας, τα οποία αναιρούν από το προφίλ μας την συνολική υγεία και ευεξία. Καθένας μας έχει προσωπικούς περιορισμούς και δυνατότητες. Η εστίαση στις δυνατότητες και η γνώση των αδυναμιών είναι σημαντικά στοιχεία για την ιδανική υγεία και ευρωστία.



ΜΙΑ ΠΙΟ ΚΟΝΤΙΝΗ ΜΑΤΙΑ

Κοινωνικές Ορίζουσες της Υγείας

Το Υγείες Άνθρωποι 2020 και τα σχετικά κείμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) υποστηρίζουν την σημαντικότητα της κατανόησης των οριζουσών της υγείας. Ο WHO τονίζει τη σημαντικότητα των κοινωνικών οριζουσών για τη μείωση των παγκόσμιων διαφορών στην υγεία. Υπογραμμίζει ότι οι συνθήκες των ανθρώπων διαμορφώνονται από την κατανομή του χρήματος, της ισχύος, και των πηγών σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο, οι οποίες έχουν σαν αποτέλεσμα τις «άδικες αλλά αναστρέψιμες» διαφορές στην κατάσταση της υγείας σε διάφορα μέρη. Για παράδειγμα, η έλλειψη νερού, ιατρικής περίθαλψης και φαρμάκων έχει σαν αποτέλεσμα το υψηλότερο ποσοστό ασθενειών (ιδιαίτερα μολυσματικών) και την χαμηλότερη ποιότητα ζωής σε χώρες του τρίτου κόσμου, συγκριτικά με τις πιο ανεπτυγμένες χώρες.

Πως οι κοινωνικές ορίζουσες επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας μέσα στις Ηνωμένες Πολιτείες, για παράδειγμα;

Ασθένεια Η ασθένεια δηλώνεται από άσχημη γενική κατάσταση και/ή συμπτώματα που σχετίζονται με νόσο ή συνθήκες που διαταράσσουν την ομοιόσταση.

Ευεξία Η ευεξία είναι η ενσωμάτωση των πολλών διαφορετικών παραμέτρων (συναισθηματική/ψυχική, κοινωνική, πνευματική και σωματική), οι οποίες αυξάνουν τις δυνατότητες του ατόμου να ζήσει και να εργασθεί αποτελεσματικά καθώς και να συνεισφέρει σημαντικά στην κοινωνία. Η ευεξία αντικατοπτρίζει το πόσο καλά αισθάνεται το άτομο για τη ζωή (μια αίσθηση ευφορίας) και την ικανότητά του να λειτουργεί αποτελεσματικά. Η ευεξία, σε αντίθεση με την ασθένεια, περιγράφεται μερικές φορές ως το θετικό στοιχείο της καλής υγείας.

Ποιότητα ζωής Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ευεξία. Το άτομο με ποιότητα ζωής μπορεί εύκολα να εκτελέσει τις δραστηριότητες της ζωής με ελάχιστους ή και καθόλου περιορισμούς και να λειτουργήσει ανεξάρτητα. Η ατομική ποιότητα ζωής απαιτεί μια κοινότητα που θα είναι ευχάριστη και θα λειτουργεί υποστηρικτικά.

Σύνδεση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η υγεία και η ευεξία είναι πολυδιάστατες έννοιες. Οι διαστάσεις της υγείας και της ευεξίας συμπεριλαμβάνουν την συναισθηματική/ψυχική, πνευματική, σωματική, κοινωνική και διανοητική. Ο Πίνακας 1 περιγράφει τις διάφορες διαστάσεις, και το Σχήμα 3 παρουσιάζει τη σημαντικότητα της κάθε διάστασης για την ιδανική υγεία και ευεξία. Μερικοί άνθρωποι περιλαμβάνουν την περιβαλλοντική και την επαγγελματική διάσταση επιπρόσθετα αυτών που παρουσιάζονται στο Σχήμα 3.

Σε αυτό το βιβλίο, η υγεία και η ευεξία θεωρούνται προσωπικοί παράγοντες, επομένως η περιβαλλοντική και η επαγγελματική ευεξία δεν συμπεριλαμβάνονται στους Πίνακες 1 και 2. Παρόλα αυτά, το περιβάλλον (συμπεριλαμβανομένου και του περιβάλλοντος εργασίας) είναι πολύ σημαντικό για τη συνολική προσωπική ευεξία και για το λόγο αυτό οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι κυρίαρχοι



Σχήμα 3 ▶ Οι διαστάσεις της υγείας και της ευεξίας.

στο μοντέλο της ευεξίας που περιγράφεται παρακάτω και που προβάλλεται σε όλο το βιβλίο. Το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου συνδέει τους περι-

Πίνακας 1 ▶ Προσδιορισμοί των Οριζουσών της Υγείας και της Ευεξίας

Συναισθηματική/ψυχική υγεία: Ένα άτομο με συναισθηματική/ψυχική υγεία είναι απαλλαγμένο από συναισθηματικές-νοητικές νόσους ή παθήσεις που το καθιστούν ανίκανο, όπως είναι η κατάθλιψη και διαθέτει συναισθηματική ευεξία. Σ' αυτό το βιβλίο, η νοητική υγεία και ευεξία θεωρούνται ότι είναι το ίδιο με τη συναισθηματική υγεία και ευεξία.

Συναισθηματική/ψυχική ευεξία: Η ικανότητα ενός ατόμου ν' αντιμετωπίζει τις καθημερινές καταστάσεις και τα προσωπικά συναισθήματα με ένα θετικό, αισιόδοξο και εποικοδομητικό τρόπο. Ένα άτομο με συναισθηματική ευεξία χαρακτηρίζεται γενικά, ως ευτυχισμένο.

Διανοητική υγεία: Ένα άτομο με διανοητική υγεία είναι απαλλαγμένο από ασθένειες που προσβάλλουν τον εγκέφαλο και άλλα συστήματα που επιτρέπουν τη μάθηση. Ένα άτομο με διανοητική υγεία, διαθέτει επίσης, διανοητική ευεξία.

Διανοητική ευεξία: Η ικανότητα ενός ατόμου να μαθαίνει και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες, ώστε να βελτιώνει την ποιότητα της καθημερινής ζωής και τις μεγίστης λειτουργικότητας του. Ένα άτομο με διανοητική ευεξία χαρακτηρίζεται γενικά ως ενημερωμένο.

Σωματική υγεία: Ένα άτομο που διαθέτει σωματική υγεία είναι απαλλαγμένο από ασθένειες που επηρεάζουν τα φυσιολογικά συστήματα του σώματος, όπως είναι η καρδιά, το νευρικό σύστημα, κλπ. Ένα άτομο με σωματική υγεία διαθέτει ένα επαρκές επίπεδο σωματικής ευρωστίας και ευεξίας.

Σωματική ευεξία: Η ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της καθημερινής του εργασίας καθώς και η ικανότητα να χρησιμοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του αποτελεσματικά. Η σωματική ευεξία περιλαμβάνει καλή σωματική ευρωστία και κινητικές δεξιότητες. Ένα άτομο με σωματική ευεξία γενικά χαρακτηρίζεται ως εύρωστο.

Κοινωνική υγεία: Ένα άτομο με κοινωνική υγεία είναι απαλλαγμένο από νόσους ή παθήσεις που περιορίζουν σοβαρά τη λειτουργικότητα στην κοινωνία, συμπεριλαμβανομένων και των αντικοινωνικών παθολογιών.

Κοινωνική ευεξία: Η ικανότητα ενός ατόμου να αλληλεπιδρά επιτυχώς με τα άλλα άτομα και να θεμελιώνει σχέσεις γεμάτες νόημα που ενισχύουν την ποιότητα ζωής για όλα τα άτομα που εμπλέκονται (μεταξύ αυτών και ο εαυτός του). Ένα άτομο με κοινωνική ευεξία θεωρείται γενικά ότι συμμετέχει ενεργά σε αντίθεση με το μοναχικό άτομο.

Πνευματική υγεία: Η πνευματική υγεία είναι το συστατικό της υγείας που καλύπτεται πλήρως από την αντίστοιχη της ευεξίας. Γι' αυτό το λόγο, η πνευματική υγεία θεωρείται ότι είναι συνώνυμη με την πνευματική ευεξία.

Πνευματική ευεξία: Η ικανότητα ενός ατόμου να θεμελιώνει ένα σύστημα αξιών και να πράττει σύμφωνα με τις πεποιθήσεις του, καθώς επίσης να θέτει και να επιτυγχάνει σημαντικούς και εποικοδομητικούς στόχους για τη ζωή. Η ψυχική ευεξία βασίζεται συχνά στην πίστη ότι μια δύναμη ανώτερη από το άτομο, το βοηθά να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής για όλους τους ανθρώπους. Ένα άτομο με ψυχική ευεξία χαρακτηρίζεται γενικά ως ολοκληρωμένο.

Πίνακας 2 ▶ Οι διαστάσεις της Ευεξίας

Διαστάσεις της ευρωστίας	Αρνητική -----	Θετική
Συναισθηματική	Με κατάθλιψη ----	Χαρούμενος
Διανοητική	Ανενημέρωτος ----	Ενημερωμένος
Σωματική	Μη εύρωστος ----	Εύρωστος
Κοινωνική	Αισθάνεται μοναξιά --	Κοινωνικός
Πνευματική	Ανολοκλήρωτος ---	Ολοκληρωμένος
Συνολική εικόνα	Αρνητική -----	Θετική

βαλλοντικούς και επαγγελματικούς παράγοντες με τις διαστάσεις της προσωπικής ευεξίας που περιγράφονται στον Πίνακα 1.

Η ευεξία αντικατοπτρίζει τα αισθήματα του ατόμου για τη ζωή και την ικανότητά του να λειτουργεί αποτελεσματικά. Γενικά η θετική στάση απέναντι στη ζωή είναι απαραίτητη για την ευεξία και όλες τις διαστάσεις της. Όπως παρουσιάζεται και στον Πίνακα 2, ένα άτομο που είναι «καλά», είναι ικανοποιημένο με την εργασία του, αισθάνεται πνευματικά πλήρες, έχει ελεύθερο χρόνο και καλή σωματική κατάσταση, ασχολείται με την κοινωνία και εμφανίζει μια θετική στάση απέναντι στη ζωή. Το άτομο αυτό είναι ευτυχισμένο και νιώθει πλήρες.

Ο τρόπος που κάποιος εκλαμβάνει όλες τις διαστάσεις της ευεξίας, επηρεάζει τη συνολική εικόνα του. Οι ερευνητές χρησιμοποιούν τον όρο *αυτοαντιλήψεις* για να περιγράφουν τα συναισθήματα αυτά. Πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι οι αυτοαντιλήψεις είναι πιο σημαντικές για την ευεξία από ότι οι ικανότητες. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει μια σημαντική εργασία, μπορεί να βρίσκει σε αυτή λιγότερο νόημα και ικανοποίηση από ένα άλλο άτομο με πολύ λιγότερο σημαντική εργασία. Προφανώς, ένας από τους σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν το αν το άτομο έχει πετύχει υψηλά επίπεδα ευεξίας και θετική στάση απέναντι στη ζωή, είναι η ικανότητα ανταμοιβής του εαυτού του. Μερικοί άνθρωποι, ωστόσο, φαίνεται πως δεν μπορούν να ανταμείψουν τον εαυτό τους για τις εμπειρίες που έζησαν. Η ανάπτυξη ενός συστήματος που επιτρέπει στο άτομο να βλέπει θετικά τον εαυτό του, είναι σημαντική. Φυσικά, η υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που θα ενθαρρύνει τη βελτίωση των αυτοαντιλήψεων είναι επίσης σημαντική. Το

ερωτηματολόγιο στο Εργαστήριο 1Α θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τις αυτοαντιλήψεις σας για τις διάφορες διαστάσεις της ευεξίας. Για βέλτιστη ευεξία, πρέπει να βρείτε θετικά στοιχεία σε κάθε διάσταση.

Η υγεία και η ευεξία αποτελούν ολοκληρωμένες καταστάσεις της ύπαρξης. Η εικόνα της υγείας και της ευεξίας που παρουσιάζεται στο Σχήμα 3 και τους Πίνακες 1 και 2, χρησιμοποιείται για να απεικονιστεί μόνο η πολυδιάστατη φύση τους. Στην πραγματικότητα, η υγεία και η θετική της συνιστώσα (ευεξία), αποτελούν ολοκληρωμένο στάδιο της ύπαρξης που απεικονίζεται καλύτερα ως ένα σύνολο ιών που μπορούν να συρραφούν μεταξύ τους για να παράγουν ένα μεγαλύτερο, ολοκληρωμένο ύφασμα. Κάθε συγκεκριμένη διάσταση σχετίζεται με τις άλλες και τις επικαλύπτει. Η επικάλυψη είναι τόσο συχνή και τόσο μεγάλη που η συγκεκριμένη συμβολή κάθε τμήματος δεν αναγνωρίζεται σχεδόν, όταν κοιτάζουμε το σύνολο (Σχήμα 4). Το σύνολο είναι εμφανώς μεγαλύτερο από το άθροισμα των τμημάτων.

Σύνδεση
BINTEO 2

Είναι δυνατή η ύπαρξη ευεξίας κατά την διάρκεια ασθένειας ή κάποιας εκφυλιστικής πάθησης. Πολλές ασθένειες είναι ιάσιμες και μπορεί να έχουν μόνο ένα προσωρινό αντίκτυπο στην υγεία. Άλλες, όπως ο διαβήτης Τύπου Ι, δεν είναι ιάσιμες, αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν με κατάλληλη διατροφή, φυσική δραστηριότητα και κατάλληλη ιατρική θεραπεία. Αυτές οι ασθένειες, παρόλα αυτά, μπορεί να είναι αιτίες για εμφάνιση άλλων προβλημάτων υγείας, όπως καρδιαγγειακών και άλλων παθήσεων.

Οι εκφυλιστικές καταστάσεις, όπως η απώλεια ενός μέλους ή η απώλεια της λειτουργικότητας ενός μέρους του σώματος μπορεί να συμβάλουν σε ένα χαμηλότερο επίπεδο λειτουργικότητας και σε ένα αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών και

**Σχήμα 4** ▶ Η ενσωμάτωση των διαστάσεων ευεξίας.

επομένως φτωχής υγείας. Από την άλλη μεριά, τέτοιες καταστάσεις δεν χρειάζεται να περιορίζουν την ευεξία. Ένα άτομο με εκφυλιστική κατάσταση που έχει θετική στάση στη ζωή, μπορεί να έχει καλύτερη υγεία από ένα άτομο χωρίς εκφυλιστική ασθένεια, αλλά με όχι τόσο θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να ωφεληθούν όταν βελτιωθεί η ευεξία. Η ευεξία και η καλύτερη ποιότητα ζωής είναι δυνατές για όλους, άσχετα από την ύπαρξη ασθενειών. Επί του παρόντος συσσωρεύονται αποδείξεις που φανερώνουν ότι τα άτομα με θετική στάση μπορούν να αντιστέκονται καλύτερα στην πορεία ασθενειών και παθήσεων. Οι θετικές σκέψεις σχετίζονται με καλύτερα αποτελέσματα σε διάφορες θεραπείες αλλά και χειρουργικές επεμβάσεις.

Η ευεξία είναι ένας χρήσιμος όρος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από ανίκανους όσο και από ειδικούς.

Δυστυχώς, μερικά άτομα και ομάδες έχουν προσπαθήσει να ταυτίσουν την ευεξία με προϊόντα και υπηρεσίες που υπόσχονται οφέλη που όμως δεν μπορούν να τεκμηριωθούν. Επειδή η «ευφορία» είναι ένα υποκειμενικό συναίσθημα που τεκμηριώνεται εύκολα, είναι εύκολο πολλοί να ισχυρίζονται ότι τα προϊόντα ή οι υπηρεσίες τους βελτιώνουν την ευεξία του ατόμου, χωρίς όμως να έχουν επιστημονικά δεδομένα για να στηρίξουν τα λεγόμενά τους.

Με τον ίδιο τρόπο ένας όρος που κακοποιείται είναι η *ολιστική υγεία*. Η βέλτιστη υγεία συμπεριλαμβάνει πολλές περιοχές άρα είναι κατάλληλος ο όρος *ολιστική* (συνολική). Στην ουσία, ο όρος *υγεία* προέρχεται από μια ρίζα με το νόημα «πληρότητα». Δυστυχώς, πολλοί μη ειδικοί συμπεριλαμβάνουν τις αμφισβητήσιμες υπηρεσίες υγείας τους κάτω από τον όρο «ολιστική υγεία». Πρέπει να δίνεται προσοχή όταν χρησιμοποιούνται υπηρεσίες και προϊόντα που ισχυρίζονται ότι προσφέρουν ευεξία και/ή ολιστική υγεία ώστε αυτά να είναι σίγουρα νόμιμα και αποδοτικά.

Ευρωστία

Η ευρωστία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση της ύπαρξης. Η **ευρωστία** είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και λειτουργικά. Αποτελεί μια κατάσταση που περιλαμβάνει πέντε

τουλάχιστον συνιστώσες που σχετίζονται με την υγεία και έξι που σχετίζονται με τις δεξιότητες. Κάθε μία από αυτές συνεισφέρει στη συνολική ποιότητα ζωής. Η ευρωστία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να εργάζεται αποτελεσματικά, να απολαμβάνει ελεύθερο χρόνο, να έχει καλή υγεία, να ανθίσταται στις **υποκινητικές παθήσεις** και να αντιμετωπίζει επείγουσες καταστάσεις. Σχετίζεται, αλλά διαφέρει από την υγεία και την ευεξία. Αν και η ανάπτυξη της ευρωστίας είναι αποτέλεσμα πολλών στοιχείων, η βέλτιστη ευρωστία δεν είναι δυνατή χωρίς συχνή σωματική δραστηριότητα.

Οι σχετιζόμενες με την υγεία συνιστώσες της ευρωστίας σχετίζονται άμεσα με την καλή υγεία. Οι πέντε συνιστώσες της σχετιζόμενης με την υγεία ευρωστίας είναι η σωματική σύσταση, η καρδιαγγειακή

σύνδεση
BINTEO 3

Τρόπος Ζωής Ο τρόπος ζωής αποτελεί πρότυπα συμπεριφοράς ή τρόπους με τους οποίους ζει συνήθως το άτομο.

Ευρωστία Ευρωστία είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και με επάρκεια. Αποτελείται από τη ευρωστία που σχετίζεται με την υγεία, και την ευρωστία που σχετίζεται με την επιδεξιότητα, οι οποίες έχουν τουλάχιστον έντεκα διαφορετικές συνιστώσες, που καθεμιά συμβάλλει στη συνολική ποιότητα ζωής. Η ευρωστία συνδέεται με την ικανότητα ενός ατόμου να εργάζεται αποτελεσματικά, να απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του, να είναι υγιές, να αντιστέκεται σε υποκινητικές παθήσεις και να μπορεί ν' αντιμετωπίζεται σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης. Συνδέεται, αλλά διαφέρει από την υγεία, την ευεξία, και τα ψυχολογικά, κοινωνιολογικά, συναισθηματικά, και πνευματικά στοιχεία της ευρωστίας. Αν και η ανάπτυξη της ευρωστίας είναι το αποτέλεσμα πολλών παραμέτρων, η μέγιστη σωματική ευρωστία δεν είναι δυνατή χωρίς τακτική άσκηση.

Υποκινητικές Ασθένειες ή Παθήσεις Μια υποκινητική ασθένεια ή πάθηση είναι αυτή που συνδέεται με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ή με την ελάχιστη τακτική άσκηση. Παραδείγματα τέτοιων παθήσεων περιλαμβάνουν την καρδιακή ασθένεια, την οσφυαλγία, το διαβήτη που ξεκινά σε μεγάλη ηλικία και την παχυσαρκία.

Σωματική Σύσταση



Σχετικό ποσοστό μυών, λίπους, οστών, και άλλων ιστών, από το οποίο αποτελείται το σώμα. Ένα εύρωστο άτομο έχει σχετικά χαμηλό ποσοστό, σωματικού λίπους (όχι όμως εξαιρετικά χαμηλό).

Μυϊκή Αντοχή



Η ικανότητα των μυών να συστέλονται επανειλημμένα. Ένα εύρωστο άτομο μπορεί να επαναλαμβάνει κινήσεις για μια μακρά χρονική περίοδο χωρίς ιδιαίτερη κόπωση.

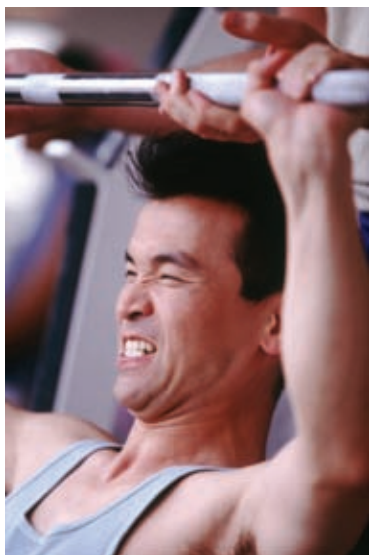
Καρδιαγγειακή Ευρωστία



Η ικανότητα της καρδιάς, των αιμοφόρων αγγείων, του αίματος, και του αναπνευστικού συστήματος, να παρέχουν καύσιμα, ιδιαίτερα οξυγόνο, στους μυς, και η ικανότητα των μυών να χρησιμοποιούν τα καύσιμα για τη μυϊκή προσπάθεια. Ένα εύρωστο άτομο μπορεί να αντέχει τη φυσική δραστηριότητα για σχετικά μεγάλες περιόδους χωρίς ιδιαίτερη καταπόνηση.

Όροι για την Σχετιζόμενη με την Υγεία, Ευρωστία

Δύναμη



Η ικανότητα ενός ατόμου να ασκεί μια εξωτερική δύναμη ή να σηκώνει ένα μεγάλο βάρος. Ένα εύρωστο άτομο μπορεί να κάνει κάποια εργασία ή να παίξει κάποιο παιχνίδι που περιλαμβάνει εφαρμογή δύναμης, όπως είναι η άρση ή ο έλεγχος του βάρους του σώματος.

Ευλυγισία

Το εύρος κίνησης σε μια άρθρωση, επηρεάζεται από το μήκος των μυών, τη δομή των αρθρώσεων, και άλλους παράγοντες. Ένα εύρωστο άτομο μπορεί να κινεί τις αρθρώσεις του σε πλήρες εύρος κίνησης στην εργασία και το παιχνίδι.



Σχήμα 5 ▶ Τα συστατικά της ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία.

ευρωστία, η ευλυγισία, η μυϊκή αντοχή και η δύναμη (Σχήμα 5). Κάθε χαρακτηριστικό της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία έχει άμεση σχέση με την καλή υγεία και το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης υποκινητικής ασθένειας.

Η μέτρια έκφραση κάθε συνιστώσας της ευρωστίας που σχετίζεται με την υγεία είναι βασική για την πρόληψη ασθενειών και την προαγωγή της υγείας. Δεν είναι όμως απαραίτητο να υπάρχουν εξαιρετικά υψηλά επίπεδα ευρωστίας για να επιτυγχάνονται οφέλη για την υγεία. Τα υψηλά επίπεδα ευρωστίας, που σχετίζεται με την υγεία, έχουν περισσότερο σχέση με την απόδοση παρά με τα οφέλη υγείας. Για παράδειγμα, μέτρια μόνο δύναμη είναι απαραίτητη για την πρόληψη προβλημάτων στη μέση και στη στάση του σώματος, ενώ η μεγάλη δύναμη συμβάλλει περισσότερο στη βελτίωση της απόδοσης σε δραστηριότητες που εμπεριέχουν την άρση βαρών.

Οι σχετιζόμενες με τις δεξιότητες συνιστώσες της ευρωστίας σχετίζονται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία. Οι συνιστώσες της ευρωστίας που σχετίζονται με τις δεξιότητες είναι η ευλυγισία, η ισορροπία, η συναρμογή, η ισχύς, ο χρόνος αντίδρασης και η ταχύτητα (Σχήμα 6). Ονομάζονται σχετιζόμενες με δεξιότητες, επειδή τα άτομα που τις διαθέτουν μπορούν να επιτύχουν με ευκολία υψηλά επίπεδα απόδοσης σε κινητικές δεξιότητες, όπως αυτές που απαιτούνται στα αθλήματα και σε συγκεκριμένους τύπους εργασιών. Η ισχύς κάποιες φορές αναφέρεται σαν ένα συνδυαστικό συστατικό ευρωστίας γιατί απαιτεί και δύναμη (ένα συστατικό σχετιζόμενο με την υγεία) αλλά και ταχύτητα (συστατικό σχετιζόμενο με τις δεξιότητες). Επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι η ισχύς σχετίζεται περισσότερο με την απόδοση παρά με την καλή υγεία, κατηγοριοποιείται σαν μια δεξιότητα της ευρωστίας σχετιζόμενη με την απόδοση. Η σχετιζόμενη με τις δεξιότητες ευρωστία καλείται μερικές φορές αθλητική ή κινητική ευρωστία.

Επίσης, κάθε συνιστώσα της σχετιζόμενης με δεξιότητες ευρωστία είναι πολυδιάστατη. Για παράδειγμα, η συναρμογή θα μπορούσε να είναι χεριού-ματιού, όπως κατά το πέρασμα της μπάλας, ποδιού-ματιού, όπως κατά το λάκτισμα της μπάλας ή να αφορά οποιοδήποτε άλλο συνδυασμό. Τα έξι μέρη της σχετιζόμενης με δεξιότητες ευρωστίας

που αναφέρονται εδώ, είναι αυτά που συνήθως συνδέονται με την επιτυχημένη απόδοση σε αθλήματα και εργασία. Πρέπει να σημειωθεί ότι η καθεμιά θα μπορούσε να μετρηθεί με διαφορετικούς τρόπους από αυτούς που παρουσιάζονται στο κεφάλαιο αυτό. Οι μετρήσεις παρέχονται για να βοηθήσουν τον αναγνώστη να κατανοήσει τη φάση της συνολικής ευρωστίας και να τον βοηθήσουν να λάβει σημαντικές αποφάσεις όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα δια βίου.

Η μεταβολική ευρωστία αποτελεί μέρος της συνολικής ευρωστίας που δεν αφορά την απόδοση. Ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα οφέλη στην υγεία συχνά εμφανίζονται ακόμη και χωρίς δραματική βελτίωση στις κλασικές μετρήσεις ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία. Η φυσική δραστηριότητα προωθεί την καλή **μεταβολική ευρωστία**, μια κατάσταση που σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο πολλών χρόνιων ασθενειών. Άνθρωποι με σύμπλεγμα χαμηλής μεταβολικής ευρωστίας έχουν μεταβολικό σύνδρομο (γνωστό επίσης σαν σύνδρομο X). Το μεταβολικό σύνδρομο συζητείται με περισσότερες λεπτομέρειες στο Κεφάλαιο 4.

Η οστική ακεραιότητα θεωρείται συχνά μέτρηση ευρωστίας που δεν σχετίζεται με την απόδοση. Οι συνήθειες ορισμοί δεν συμπεριλαμβάνουν την **οστική ακεραιότητα** ως μέρος της ευρωστίας, παρότι κάποιοι ειδικοί πιστεύουν ότι αυτό θα έπρεπε να συμβαίνει. Όπως και η μεταβολική ευρωστία, η οστική ακεραιότητα δεν μπορεί να προσεγγισθεί μετρώντας την απόδοση, όπως γίνεται με τα περισσότερα τμήματα ευρωστίας που σχετίζονται με την υγεία.

Μεταβολική ευρωστία Η μεταβολική ευρωστία αποτελεί θετικό στάδιο των φυσιολογικών συστημάτων που συνδέονται συνήθως με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως είναι ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες. Η μεταβολική ευρωστία δηλώνεται με φυσιολογικά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, λίπους (λιπιδίων) στο αίμα, σακχάρου, ινσουλίνης και άλλες μετρήσεις που δεν σχετίζονται με την απόδοση.

Οστική ακεραιότητα Η ακεραιότητα των οστών που συνδέεται με υψηλή οστική πυκνότητα και την απουσία εκφυλιστικής συμπτωματολογίας.

Σύνδεση
BINTEO 4