



Ελληνική Δημοκρατία  
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό  
Ίδρυμα Ηπείρου

# Κοινωνιολογία της Υγείας

Ενότητα 12 : Η εμπειρία της χρόνιας ασθένειας-Μέρος Β΄

Μαίρη Γκούβα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου



Τμήμα Νοσηλευτικής

## Κοινωνιολογία της υγείας

**Ενότητα 12:** Η εμπειρία της χρόνιας ασθένειας-Μέρος Β΄

Μαίρη Γκούβα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2015



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.





# Χρηματοδότηση

- 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.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



# Σκοποί ενότητας

- Εξοικείωση με τις έννοιες της χρόνιας ασθένειας και της αναπηρίας.
- Συσχετισμός χρόνιας ασθένειας, αναπηρίας και στίγματος.



# Περιεχόμενα ενότητας

- Χρόνια ασθένεια και αναπηρία.
- Το στίγμα.
- Κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις.
- Στρατηγικές αντιμετώπισης (εξισορρόπηση, αντιμετώπιση, στρατηγική, ύφος).
- Χρόνια ασθένεια – εργασία και πόροι.
- Ομάδες αυτοβοήθειας.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 1/32

- Οι χρόνιες ασθένειες συνδέονται με φυσικές αναπηρίες.
  - Ως αποτέλεσμα βλάβης, η οποία οφείλεται σε
    - Μυοσκελετικές παθήσεις (αρθρίτιδα).
    - Νόσους του νευρικού συστήματος (νόσος του Parkinson, σκλήρυνση κατά πλάκας, εγκεφαλικό επεισόδιο).



## Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 2/32

- Η **μειονεξία** ορίζεται ως απώλεια ή ανωμαλία της φυσιολογικής ή ανατομικής δομής ή λειτουργίας.





# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 3/32

- Η **ανικανότητα** ορίζεται ως περιορισμός ή έλλειψη (ως αποτέλεσμα βλάβης) της ικανότητας να εκτελεστεί μια δραστηριότητα με τρόπο ώστε ή σε πλαίσια τα οποία να θεωρούνται φυσιολογικά.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 4/32

- Η αναπηρία ορίζεται ως η μειονεκτική θέση του ατόμου που έχει μια ανικανότητα, η οποία οφείλεται στις κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές συνθήκες στις οποίες ζει.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 5/32

- Ο συγκεκριμένος ορισμός για την αναπηρία φανερώνει ότι η περιορισμένη λειτουργικότητα των ανθρώπων με κάποια ανικανότητα είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο είναι οργανωμένη η κοινωνία – (παρά της ίδιας της αναπηρίας).



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 6/32

- Η ανικανότητα είναι συνέπεια μιας κοινωνίας, που αγνοεί τους ανθρώπους που έχουν κάποιο φυσικό ελάττωμα.
  - Π.χ. Υπάρχει η τάση να υποθέτουμε ότι όσοι έχουν λειτουργικές βλάβες (τύφλωση), έχουν ειδικές ανάγκες.
    - Αυτές οι ανάγκες γίνονται «ειδικές» μόνο μέσα σε ένα πλαίσιο που τους περιθωριοποιεί.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 7/32

- Το να χρησιμοποιεί κανείς τη λέξη «ανάπηροι» είναι προβληματικό γιατί ομαδοποιεί ένα σύνολο διαφορετικών ατόμων στην ίδια κατηγορία.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 8/32

- Τα περιβάλλοντα που προκαλούν ανικανότητες είναι:
  - Φυσικά.
  - Κοινωνικά.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 9/32

- Το φυσικό περιβάλλον επιθυμεί να ικανοποιήσει όσους δεν έχουν φυσικά ελαττώματα και θεωρεί δεδομένο ότι
  - [π.χ. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να ανεβαίνουν σκάλες].
- Το κοινωνικό περιβάλλον προκαλεί ανικανότητες
  - [π.χ. Οι εκστρατείες προαγωγής υγείας μπορεί να συμβάλλουν στην ενίσχυση της αρνητικής εικόνας ή το να βλέπουμε τους ανθρώπους με ανικανότητες ως τραγικές φιγούρες ή ήρωες].



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 10/32

- Επικρατεί η πεποίθηση ότι οι γυναίκες με ανικανότητες
- Είναι ασεξουαλικές.
- Ανίκανες να ανταπεξέλθουν στη μητρότητα και για αυτό αποθαρρύνονται.
- Αν κάνουν παιδιά εκείνα θα υποφέρουν και οι ίδιες θα δυσκολευτούν να τα φροντίσουν.





# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 11/32

- Οι περισσότεροι γιατροί αντιμετωπίζουν την εγκυμοσύνη ως ασθένεια και συνεπώς δυνητικά επικίνδυνη και για αυτό είναι επιφυλακτικοί ιδιαίτερα με τις γυναίκες που έχουν κάποια ανικανότητα.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 12/32

- Σύμφωνα με τον Bury, διακρίνει δύο κατηγορίες συνεπειών της χρόνιας ασθένειας, που τις ονομάζει νοήματα:
  - Το νόημα ως συνέπεια.
  - Το νόημα ως σπουδαιότητα.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 13/32

- A) Το νόημα ως συνέπεια:
  - Οι επιδράσεις των συμπτωμάτων στην καθημερινή ζωή.
    - Π.χ. Αναστάτωση της επαγγελματικής και οικιακής καθημερινότητας.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 14/32

- Β) Το νόημα ως σπουδαιότητα:
  - Οι φαντασιακές εικόνες που συνδέονται με συγκεκριμένες καταστάσεις.
  - Το συγκεκριμένο νόημα επηρεάζει την αίσθηση του εαυτού του ατόμου και τις αντιδράσεις των άλλων γύρω του ανάλογα με την πολιτιστική πραγματικότητα.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 15/32

- Η εμπειρία της χρόνιας ασθένειας μπορεί να επηρεάσει:
  - Την αίσθηση του εαυτού του ατόμου.
  - Την ταυτότητα του ατόμου.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 16/32

- Αυτό οφείλεται:
  - Στις πραγματικές ή φαντασιακές αντιδράσεις των άλλων απέναντι στον ασθενή.
  - Στο πολιτιστικό περιβάλλον.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 17/32

- Ο Bury, αναφέρεται σε αυτό ως «Νοήματα σε κίνδυνο»:
  - Οι ασθενείς αντιμετωπίζουν το ενδεχόμενο οι άλλοι να μη συμμερίζονται τις ερμηνείες τους για μια κατάσταση.
    - Π.χ. Οι εκκλήσεις για κατανόηση μπορεί να απορριφθούν.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 18/32

- Ο όρος «απώλεια του εαυτού» αφορά:
  - Την ανησυχία των χρόνιων ασθενών για την μελλοντική εξέλιξη του εαυτού και για πολύτιμες παρελθοντικές εικόνες του εαυτού που ένιωθαν ότι είχαν χάσει.





# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 19/32

- Από την «απώλεια του εαυτού» προκύπτουν τα εξής διλήμματα:
  - 1. Οι ασθενείς εξετάζουν τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους για δείγματα αμφισβήτησης.
  - 2. Οι ασθενείς θέλοντας να αυτοπροσδιοριστούν, τείνουν να εξαρτώνται από άλλους ανθρώπους με κόστος την ενδεχόμενη ένταση στις σχέσεις τους.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 20/32

- 3. Οι ασθενείς βασίζονται στη δημιουργία πιο στενών επαφών καθώς εξελίσσεται η ασθένεια.
  - Σκοπός είναι να διατηρήσουν την εικόνα τους που σταδιακά καταρρέει.
  - Ταυτόχρονα μειώνεται η ικανότητά τους στη διατήρηση σχέσεων, αν αποκαλύψουν ανοιχτά ότι υποφέρουν ή δείξουν θυμό.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 21/32

- 4. Η αδυναμία των ασθενών να διεκπεραιώσουν τετριμμένες εργασίες προκαλεί την απώλεια των μέσων που χρειάζονται για μια γεμάτη νόημα κοινωνική ζωή.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 22/32

- Οι ασθενείς, ωστόσο, συχνά ξεπερνούν αυτό το στάδιο της «απώλειας του εαυτού» και δημιουργούν νέες «ανασυγκροτημένες ταυτότητες».
  - Συνεπώς, η αίσθηση του εαυτού και η προσωπική ταυτότητα εξαρτώνται από τα στάδια της ασθένειας.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 23/32

- Στις δυτικές κοινωνίες, η αυτό-εικόνα σχετίζεται με την εικόνα του σώματος.
  - Οι βιομηχανίες διατροφής, διαφήμισης και μόδας επηρεάζουν την αναπαράσταση του σώματος.
  - Συνεπώς αρνητική αυτο-εικόνα μπορεί να δημιουργηθεί από καταστάσεις που επηρεάζουν τα φυσικά χαρακτηριστικά του σώματος και υπάρχουν 4 παράγοντες που το κάνουν πιο πιθανό (Lonsdale, 1990).



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 24/32

- Παράγοντες κατά Lonsdale (1990):
  - Οι αρνητικές αντιδράσεις από τους άλλους ανθρώπους.  
[Π.χ. «Έχασε την ομορφιά της μετά το ατύχημα»].
  - Οι κατακτημένες σωματικές λειτουργίες της ενήλικης ζωής δεν μπορούν να ελεγχθούν.
  - Η χρησιμοποίηση ψυχρών , σκληρών και μεταλλικών συσκευών.
  - Ο φόβος απόρριψης σε σεξουαλικό ή κοινωνικό επίπεδο.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 25/32

- Η χρόνια ασθένεια γίνεται αντιληπτή ως «βιογραφική αποδιοργάνωση»:
  - Διότι η χρόνια ασθένεια καταστρέφει όχι μόνο το φυσικό σώμα αλλά και την τροχιά της ζωής του ατόμου.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 26/32

- Χαρακτηριστικά της «βιογραφικής αποδιοργάνωσης»:
  - Α) Αποδιοργανώνονται οι δεδομένες παραδοχές και συμπεριφορές.
  - Β) Αποδιοργανώνονται σε βαθύτερο επίπεδο τα ερμηνευτικά συστήματα των ατόμων.
    - Με αποτέλεσμα τη ριζική επανεξέταση της βιογραφίας και της έννοιας του εαυτού.
  - Γ) Κινητοποιούνται πόροι ως αντίδραση στην αποδιοργάνωση.





# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 27/32

- Η έναρξη της χρόνιας ασθένειας αποδιοργανώνει τη βιογραφία του ατόμου.
  - Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την επαναξιολόγηση της ζωής του ατόμου.
  - Αυτό με τη σειρά του προκαλεί απώλεια του εαυτού και αλλαγή ταυτότητας.
    - Π.χ. «Αισθάνεσαι εξαρτημένη και ανασφαλής ως μητέρα και ως γυναίκα», παραθέτει μια γυναίκα 25 ετών που παρουσίασε σκλήρυνση κατά πλάκας.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 28/32

- Ωστόσο, η «βιογραφική αποδιοργάνωση» μπορεί να έχει και θετικές συνέπειες:
  - Ο ασθενής επανεξετάζει την κατεύθυνση της ζωής του.
  - Ο ασθενής γίνεται πιο ενσυνείδητος άνθρωπος.
  - Ο ασθενής δράττεται ευκαιριών που δεν είχε ποτέ φανταστεί στο παρελθόν.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 29/32

- Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ εαυτού, ταυτότητας και κοινωνίας:
  - Ο τρόπος που παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στον έξω κόσμο επιδρά στον «ιδιωτικό μας εαυτό».
  - Αυτό επηρεάζεται με τη σειρά του από το κοινωνικό και το πολιτικό πλαίσιο.
  - Η συγκεκριμένη διαδικασία απειλείται στην εμφάνιση μιας ασθένειας.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 30/32

- Ο Williams (1993), ονομάζει τη συγκεκριμένη διαδικασία ως «αναζήτηση της αρετής»:
  - Η προσπάθεια να μείνει κανείς ενάρετος απέναντι στην κακοτυχία.
  - Ο ασθενής χρησιμοποιεί στρατηγικές ή «ηθικές υποκρούσεις» για να διατηρήσει την εικόνα του εαυτού του.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 31/32

- Π.χ. Τα ζητήματα που απασχολούν μια γυναίκα 62 ετών που υποφέρει από ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι:
  - Να διατηρήσει την ανεξαρτησία της.
  - Να διατηρεί το σπίτι της καθαρό.
  - Να μη χρωστάει ποτέ χρήματα.
- Αυτά μας λένε πολλά για την αντίληψη που έχει η συγκεκριμένη γυναίκα για το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο και για την ίδια την ασθένεια.



# Χρόνια ασθένεια και αναπηρία 32/32

- Οι περισσότεροι άνθρωποι που διαγνώστηκαν με κάποια ασθένεια, διαχωρίζουν την ασθένεια από τον ακόμα «υγιή» εαυτό.
  - «Στην πραγματικότητα είμαι πολύ υγιής. Απλά έχω αυτό το πρόβλημα», δηλώνουν αρκετοί ασθενείς.
  - Χρησιμοποιούν έναν ορισμό της υγείας, που δε βασίζεται στη φυσική τους κατάσταση αλλά στην ικανότητα διατήρησης της αξιοπρέπειας και της παραγωγικότητας μέσα στην κοινωνία.
    - Επομένως, υγεία δε σημαίνει μόνο απουσία ασθένειας.



# Το στίγμα 1/3

- Ο Goffman μελέτησε τη σχέση μεταξύ του στίγματος και της διαχείρισης του εαυτού.
  - Όρισε το στίγμα ως:
    - Ένα είδος σχέσης ανάμεσα στο γνώρισμα και το στερεότυπο.
    - Τη διαδικασία λόγω της οποίας η αντίδραση των άλλων «φθείρει» την κανονική ταυτότητα.
    - Την ανακολουθία ανάμεσα στη δυνητική και την καθαυτό κοινωνική ταυτότητα.
- Δυνητική κοινωνική ταυτότητα = στερεότυπες κατηγοριοποιήσεις της καθημερινής ζωής.
- Καθαυτό κοινωνική ταυτότητα = τα γνωρίσματα που όντως διαθέτει το άτομο.



## Το στίγμα 2/3

- Υπάρχουν ασθένειες και λειτουργικές αναπηρίες, είναι περισσότερο ή λιγότερο εμφανώς στιγματισμένες.
  - Π.χ. Ο καρκίνος του ορθού έχει στιγματιστεί λόγω των συνεκδοχών της πάθησης.





# Το στίγμα 3/3

- Παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα στιγματισμού:
  - 1. Η ορατότητα: Ο βαθμός έκτασης των συμπτωμάτων που επιτρέπει την αναγνώριση μιας πάθησης από τους άλλους.  
(Π.χ. Η ψωρίαση).
  - 2. Ο βαθμός στον οποίο οι άλλοι γνωρίζουν για την ασθένεια.  
(Π.χ. Μπορεί να μην είναι γνωστό στον εργασιακό χώρο κάποιου ότι πάσχει από επιληψία).
  - 3. Ο βαθμός παρεμπόδισης της ροής της αλληλεπίδρασης.  
(Π.χ. Η επικοινωνία μπορεί να παρεμποδιστεί από έναν σοβαρό τραυλισμό).
  - 4. Η αντίληψη των άλλων για την ικανότητα του ατόμου να συμμετέχει πλήρως.



# Κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις 1/1

- Οι χρόνιες ασθένειες δημιουργούν πρόσθετη ένταση μέσα στην οικογένεια.
- Η οικογένεια:
  - Αφενός μπορεί να συμπαραστέκεται πρακτικά και συναισθηματικά στον ασθενή.
  - Αφετέρου μπορεί να δημιουργεί πρακτική και συναισθηματική ένταση στον ασθενή.
- Εν κατακλείδι, η εμφάνιση μιας χρόνιας ασθένειας επιδεινώνει τυχούσες ασάφειες και εντάσεις στη σχέση των μελών μιας οικογένειας.



## Στρατηγικές αντιμετώπισης (εξισορρόπηση, αντιμετώπιση, στρατηγική, ύφος) 1/1

- **Εξισορρόπηση** (Weiner, 1975): Οι ασθενείς θα έφθαναν σε ακραίες καταστάσεις ώστε να θεωρηθούν «φυσιολογικοί» και να κρύψουν τα συμπτώματά τους.
- **Αντιμετώπιση** (Bury, 1991): Οι ασθενείς μαθαίνουν πώς να υπομένουν την ασθένεια μέσα από γνωστικές διαδικασίες.
- **Στρατηγική** (Bury, 1991): Οι πράξεις των ασθενών μπροστά στην πάθησή τους.
- **Ύφος** (Bury, 1991): Τρόποι αντίδρασης και θεραπευτική πειθαρχία που επιδεικνύουν οι ασθενείς απέναντι στην πάθησή τους.



# Χρόνια ασθένεια – εργασία και πόροι 1/1

- Τρεις τύποι εργασίας χαρακτηρίζουν τη χρόνια ασθένεια κατά τους Corbin & Strauss (1985):
  - Α) Εργασία της ασθένειας: Τήρηση της θεραπευτικής πειθαρχίας, πρόληψη και διαχείριση κρίσης, διαχείριση συμπτωμάτων, διαδικασία διάγνωσης.
  - Β) Εργασία της καθημερινής ζωής: Π.χ. Νοικοκυριό και επαγγελματική απασχόληση.
  - Γ) Βιογραφική εργασία: Επαναδόμηση της βιογραφίας του ασθενούς.



# Ομάδες αυτοβοήθειας 1/1

- Παρέχουν ατομική αλλά και συλλογική υποστήριξη στους πάσχοντες.
- Μπορούν να υποκαταστήσουν μέχρι και το γιατρό (Herzlich & Pierret, 1987).
- Συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικής αυτοεικόνας.
- Ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία και την αίσθηση αυτονομίας.



# Βιβλιογραφία

Nettleton, S. (1995). *Κοινωνιολογία της Υγείας και της Ασθένειας*. (Μετάφρ. Ανθή Βακάκη, 2002). Αθήνα:  
Τυπωθήτω-ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΡΔΑΝΟΣ.



# Σημείωμα Αναφοράς

Γκούβα, Μ. (2015). Κοινωνιολογία της Υγείας. ΤΕΙ Ηπείρου.

Διαθέσιμο από:

<http://eclass.teiep.gr/courses/NOSH104/>





# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. 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».



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

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





# Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: Ευαγγελία Ι. Κοσμά  
Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





# Σημειώματα





# 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.



# Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

