

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Ενότητα 1 - Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης (1.2)**  
Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία  
της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών  
Υγείας





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ΙΤΑΛΙΑ  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)

  
**RESET**

RESET  
ΚΥΠΡΟΣ  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)

  
**media k**

media k GmbH  
Bad Mergentheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)

  
**AMSED**

AMSED  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: Περιεχόμενα

1. Διαδραστική Δραστηριότητα Πρόκλησης Υγείας
2. Εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες
3. Σχεδιασμός δράσεων και καθορισμός στόχων SMART



## Στόχοι

- Εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη χρήση εφαρμογών υγείας για τη διαχείριση της υγείας τους





1.2.1

## Διαδραστική Δραστηριότητα Πρόκλησης Υγείας

- Ας χρησιμοποιήσουμε μια από τις εφαρμογές υγείας που προσφέρονται στο Mig-Health Apps.



Σχεδιασμένο από Freepik



## Πρόσβαση στην πλατφόρμα Mig-Health Apps

- 1 Αποκτήστε πρόσβαση στην πλατφόρμα Mig-Health Apps και εξερευνήστε τα πιθανά θέματα που προσφέρονται στις δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης.



## Επιλέξτε το θέμα/ την ΕΤΑ

- 2 Επιλέξτε το θέμα που σας ενδιαφέρει και αποκτήστε πρόσβαση στη συγκεκριμένη ΕΤΑ για να κατεβάσετε την εφαρμογή υγείας που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.





## Χρήση της πλατφόρμας

3

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή ασύγχρονα για μία ή δύο εβδομάδες.

Έπειτα, επιστρέψτε στην πλατφόρμα για να σχολιάσετε την εμπειρία σας μέσω σχολίων ή βίντεο.







1.2.2

## Εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες των στόχων SMART

- Ας δούμε κάποια πιθανά σενάρια!



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



## Σενάριο 1

- Η Μαρία μόλις έφτασε στην Ελλάδα, όπου και θα ζει από εδώ και στο εξής, και πρέπει να κλείσει ένα ραντεβού με γιατρό, αλλά δεν γνωρίζει καλά πώς λειτουργεί το σύστημα υγείας σε αυτή τη χώρα.
- Η Μαρία μπορεί να συνδεθεί στο πρόγραμμα Mig-health apps, στην Εφαρμογή Υγείας ETA 11 για τις Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης και να αντλήσει από το διαθέσιμο περιεχόμενο πληροφορίες σχετικά με το σύστημα υγείας, καθώς και τους χρήσιμους συνδέσμους για να κλείσει ένα ραντεβού.



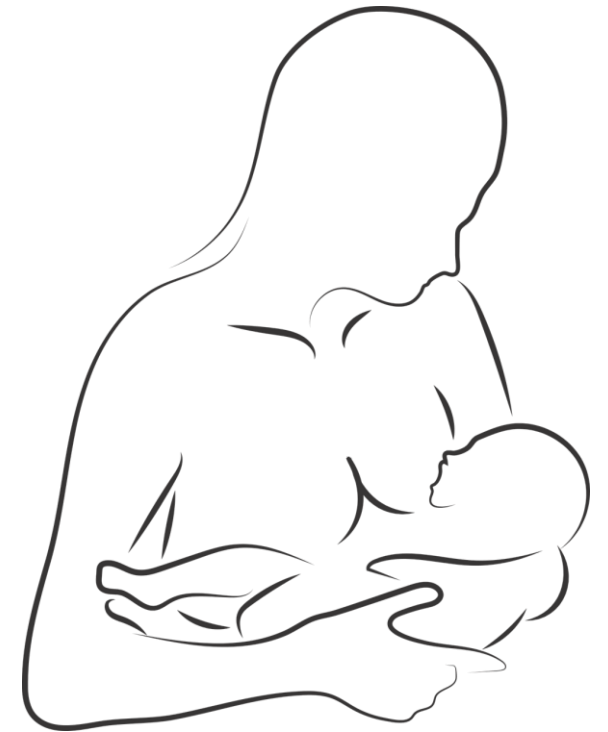
## Σενάριο 2

- Εδώ και λίγες ημέρες, ο Hakim αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου, έχει κλείσει ραντεβού με τον γιατρό του, το οποίο όμως είναι σε 10 ημέρες από τώρα.
- Σε αυτό το χρονικό διάστημα, μπορεί να μπει στο πρόγραμμα Mig-health Apps, στην Εφαρμογή Υγείας ETA4 για τα Προγράμματα Ξεκούρασης και να αναζητήσει μία από τις εφαρμογές που προσφέρονται για την παρακολούθηση της ρουτίνας του ύπνου του.
- Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να δώσει πιο αναλυτικές πληροφορίες στον/στη γιατρό του.



## Σενάριο 3

Η Delia και ο Mahir είναι νέοι γονείς και θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα σχετικά με τη φροντίδα των νεογέννητων. Μέσω του προγράμματος Mig-Health Apps, κατέβασαν μια εφαρμογή που τους επιτρέπει να παρακολουθούν τον ύπνο του μωρού τους, ώστε όταν επισκέπτονται τον/την παιδίατρο να μπορούν να περιγράψουν ακριβώς τις συνήθειες ύπνου του μωρού τους.





### 1.2.3

## Σχεδιασμός δράσεων και καθορισμός στόχων για την υγεία σας

- Ας καθορίσουμε τους στόχους που αφορούν την υγεία μας και ας τους πετύχουμε με τη χρήση εφαρμογών υγείας!



Σχεδιασμένο από Freepik



## Σχεδιασμός δράσεων και καθορισμός στόχων

**"Υπάρχει κάτι με το οποίο θα θέλατε να ασχοληθούμε περαιτέρω ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι που έχετε θέσει για την υγεία σας;"**



Τα σχέδια δράσης είναι λεπτομερείς περιγραφές των ενεργειών στις οποίες προβαίνουν τα άτομα προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους.

Βήμα 1: Ορισμός SMART στόχου

Βήμα 2: Προσδιορισμός καθηκόντων

Βήμα 3: Κατανομή πόρων

Βήμα 4: Ιεράρχηση εργασιών

Βήμα 5: Ορισμός προθεσμιών και σταδίων

Βήμα 6: Έλεγχος και αναθεώρηση του σχεδίου δράσης

## Σχεδιασμός δράσεων και καθορισμός στόχων

### Βήματα σχεδίου δράσης:

- 1. Προσδιορισμός νέου στόχου**
- 2. Κατάρτιση σχεδίου για την επίτευξή του**
  - Στόχοι SMART: στόχοι που είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, συναφείς και χρονικά προσδιορισμένοι (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Bound)

#### Παράδειγμα

**Στόχος:** Θέλω να βελτιώσω τη διατροφή μου

**Σχέδιο:** Κατεβάζω μια εφαρμογή για διατροφή, επιλέγω μια δίαιτα που ταιριάζει στον τρόπο ζωής μου, ακολουθώ τη νέα δίαιτα για ένα μήνα, αξιολογώ την πρόοδό μου μετά τη λήξη της προθεσμίας και αναπροσαρμόζω το σχέδιο εφόσον κριθεί απαραίτητο.



## Σχεδιασμός δράσεων και καθορισμός στόχων

**Παρουσιάστε το δικό σας σχέδιο δράσης για την Υγεία!**



Παρουσιάστε σε 5 λεπτά το δικό σας σχέδιο δράσης.



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία  
αυτής της ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.