

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Ενότητα 2 - Διδακτική συνεδρία (2.1)**  
Πώς να αναζητήσετε και να επιλέξετε  
εφαρμογές υγείας;





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

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



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

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

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



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



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



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

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Διδακτική Συνεδρία: Περιεχόμενο

1. Γιατί υπάρχουν κριτήρια αναζήτησης για τις εφαρμογές υγείας;
2. Τυπικοί τομείς και είδη εφαρμογών υγείας
3. Πού και πώς να αναζητήσετε εφαρμογές υγείας;
4. Κριτήρια για την εύρεση καλών και αξιόπιστων εφαρμογών υγείας
5. Συζήτηση και αξιολόγηση



### Στόχοι

- ✓ Παροχή στους συμμετέχοντες γνώσεων σχετικά με τον τρόπο αναζήτησης εφαρμογών υγείας και εύρεσης αυτού που αναζητούν.
- ✓ Παροχή κριτηρίων στους συμμετέχοντες για την επιλογή αξιόπιστων εφαρμογών υγείας, ειδικά επειδή τα δεδομένα υγείας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα δεδομένα.
- ✓ Παροχή γενικών πληροφοριών και δεξιοτήτων σε αυτόν τον τομέα που μπορούν να είναι χρήσιμες σε όλους.



Πηγή: Πηγή: [nuraghies on Freepik](https://www.freepik.com)



## Δεξιότητες

- ✓ Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αναζητούν εφαρμογές υγείας, οι οποίες είναι πιο σχετικές με αυτούς.
- ✓ Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να επιλέγουν αξιόπιστες και σχετικές εφαρμογές υγείας.



Πηγή: [vectorjuice on Freepik](#)



## Γενικές πληροφορίες – αναφορικά με τους μετανάστες

Οι μετανάστες, όπως όλοι οι άλλοι, είναι μια ετερογενής ομάδα με διαφορετικά επίπεδα πρόσβασης και εμπειρίας με smartphones και εφαρμογές. Ακόμη και με εμπειρία, δεν σκέφτονται όλοι τη διαδικασία επιλογής και επιλογής εφαρμογών. Καθώς θέλουμε να προωθήσουμε τη χρήση εφαρμογών υγείας ως πρόσθετου και συμπληρωματικού εργαλείου σε διάφορους τομείς υγείας, είναι σημαντικό να επιτευχθεί κοινή γνώση και κατανόηση σχετικά με την αναζήτηση και την επιλογή εφαρμογών.





### 2.1.1

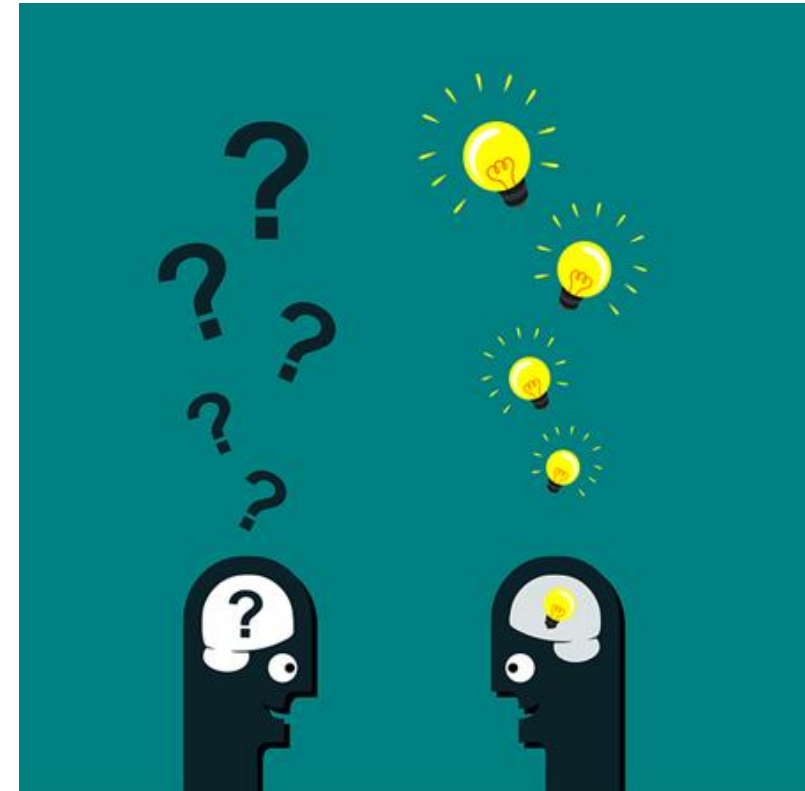
## Γιατί υπάρχουν κριτήρια αναζήτησης για τις εφαρμογές υγείας;

### Εισαγωγή

- Η χρήση των εφαρμογών υγείας γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη μέρα με τη μέρα.
- Ωστόσο, σε αντίθεση με τη λήψη μιας θεραπείας από γιατρό, η αποτελεσματικότητα και η ειλικρίνεια μιας εφαρμογής υγείας σε πολλές περιπτώσεις δεν επαληθεύεται επιστημονικά ούτε επικυρώνεται με κανέναν τρόπο.
- Ως εκ τούτου, η ενδυνάμωση των χρηστών ώστε να είναι σε θέση να κάνουν διάκριση μεταξύ «καλών» και «κακών» εφαρμογών υγείας γίνεται ακόμη πιο σημαντική.

## Ανταλλαγή ιδεών

- Ποιους κινδύνους μπορείτε να σκεφτείτε όταν χρησιμοποιείτε εφαρμογές υγείας;





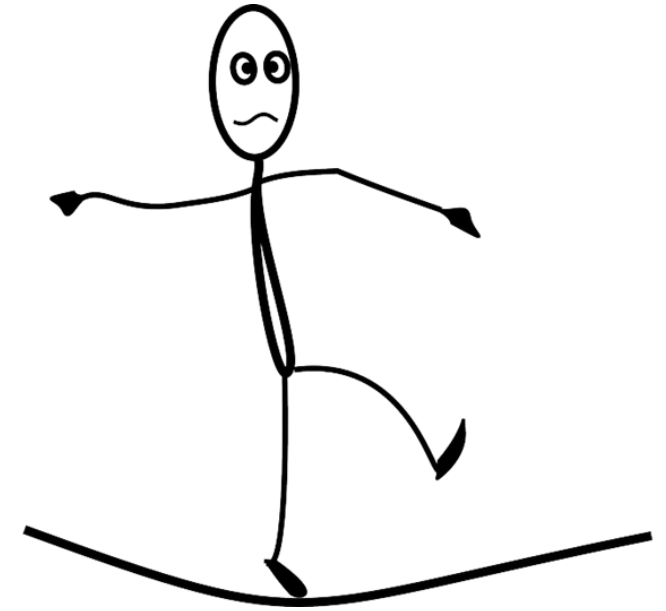
## (Παρά)πληροφόρηση

- Οι εφαρμογές ενδέχεται να περιέχουν ψευδείς ισχυρισμούς υγείας
- Οι εφαρμογές ενδέχεται να υποκρύπτουν κακές ή ακόμα και εσφαλμένες πληροφορίες
- Η (παρα)πληροφόρηση από μία εφαρμογή θα μπορούσε να οδηγήσει σε εσφαλμένη αξιολόγηση μιας νόσου, καθώς και σε λανθασμένες θεραπείες, κακή λήψη αποφάσεων γενικά και σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.



## Κακή σχεδίαση εφαρμογής

Ο κακός σχεδιασμός εφαρμογών, όπως ένα άβολο περιβάλλον εργασίας χρήστη, μπορεί να οδηγήσει σε σπάνια χρήση και χαμηλότερη συμμόρφωση στη θεραπεία όταν χρησιμοποιείται επιπλέον μιας θεραπείας



## Προστασία ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων

- Οι εφαρμογές υγείας ενδέχεται να απαιτούν προσωπικά δεδομένα προκειμένου να χρησιμοποιηθούν και να λειτουργήσουν σωστά.
- Αυτό μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να είναι προβληματικό, καθώς οι εφαρμογές υγείας είναι συχνά δωρεάν και, ως εκ τούτου, βασίζονται σε άλλες μεθόδους χρηματοδότησης, όπως η κοινή χρήση προσωπικών δεδομένων χρηστών για διαφημιστικούς σκοπούς με πλατφόρμες κοινωνικών μέσων όπως το Facebook ή το Instagram.
- Επίσης, τα χαμηλά πρότυπα προστασίας δεδομένων ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο διαρροής δεδομένων πληροφοριών για την υγεία και να προκαλέσουν ανεπανόρθωτη ζημία στους χρήστες τους.



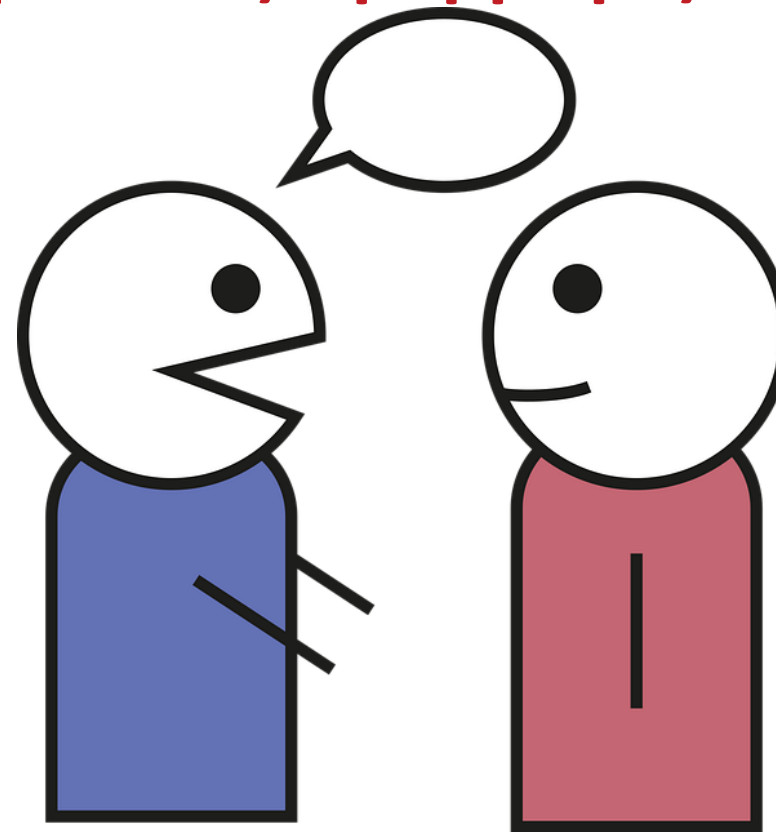


2.1.2

## Τυπικοί τομείς εφαρμογών υγείας και γνωστές εφαρμογές

### Ας μοιραστούμε την εμπειρία μας

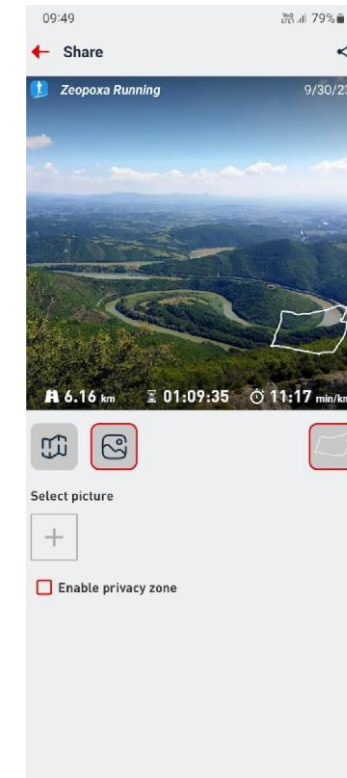
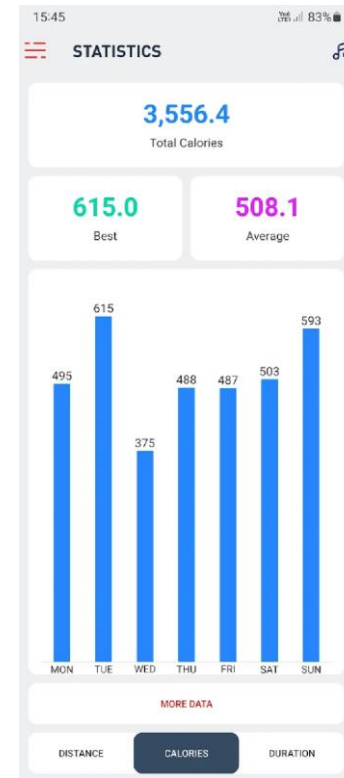
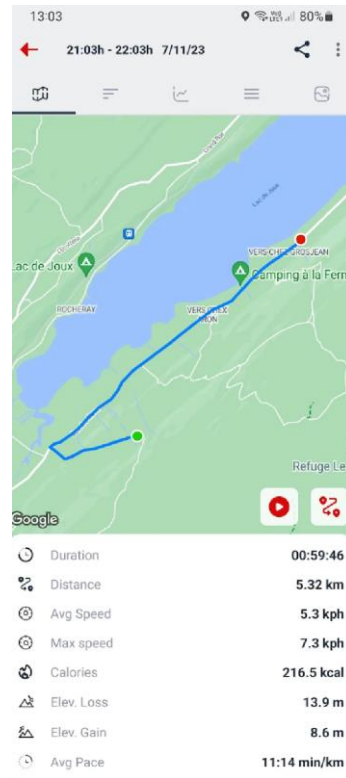
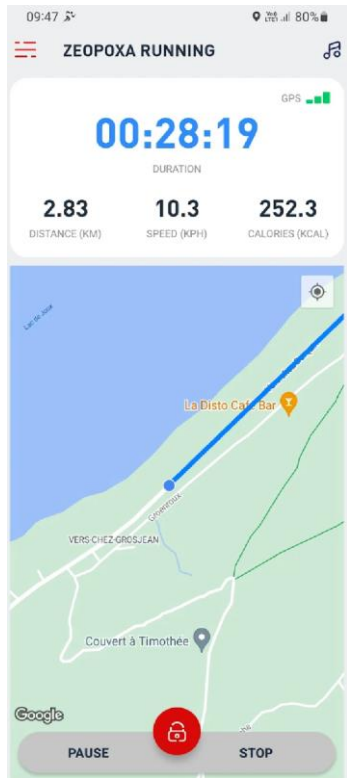
- Όταν σκέφτεστε τη δική σας εμπειρία με τις εφαρμογές υγείας, υπάρχουν κάποιες που χρησιμοποιείτε αυτήν τη στιγμή ή έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν;
- Ποιες εφαρμογές υγείας μπορείτε να σκεφτείτε;



[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)



## Παραδείγματα εφαρμογών υγείας: Τρέξιμο και τζόκινγκ, Παρακολούθηση τρεξίματος



## Παραδείγματα εφαρμογών υγείας: NeuroNation - Εκπαίδευση εγκεφάλου

- <https://www.youtube.com/watch?v=8zyLk8PY03>

*| Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.  
[Μάθετε περισσότερα](#)*



πηγή: [Google Play Store - NeuroNation](#)





## 2.1 Πως να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας;

### Ανταλλαγή ιδεών

- Ας ρίξουμε μια ευρύτερη ματιά.
- Ποιους διαφορετικούς τομείς εφαρμογών υγείας μπορείτε να σκεφτείτε;



## Παραδείγματα

- Βηματόμετρο και παρακολούθηση δραστηριότητας  
Γυμναστική και φυσική κατάσταση  
Δίαιτα και διατροφή  
Ψυχική και γνωστική υγεία  
Εφαρμογές διαχείρισης Medicare (ραντεβού και αρχεία υγείας)  
Διαχείριση χρόνιων παθήσεων



## Βηματόμετρο και παρακολούθηση δραστηριότητας

- Παρακολουθήστε τα βήματά σας  
Ορίστε καθημερινούς στόχους  
Προώθηση μηνυμάτων για να σας υπενθυμίζουνε το ημερήσιο όριό σας  
Κίνητρα με απεικόνιση της προόδου  
Βελτίωση των παραμέτρων υγείας



## Δίαιτα και διατροφή

- Παρακολούθηση διατροφής και θερμίδων με σάρωση κωδικού
- Σχέδια γευμάτων και συνταγές με βάση τις προτιμήσεις σας
- Φόρουμ για υποστήριξη και κίνητρα





## 2.1.3

# Πού και πώς να αναζητήσετε εφαρμογές υγείας;

## Καταστήματα εφαρμογών

- Google Play Store (Android)
- App Store (Apple)



Πηγή: [Apple App Store](#); [Google Play Store](#)



## Πώς να βρείτε μια εφαρμογή που είναι κατάλληλη για εσάς!

- Είναι τα κορυφαία αποτελέσματά σας με χορηγούμενο περιεχόμενο; Μην ξεγελιάστε από τοποθετήσεις προϊόντων στα αποτελέσματα αναζήτησής σας!  
Ελέγξτε για την ετικέτα "διαφήμιση" στα αποτελέσματα αναζήτησής σας και αποφύγετε αυτές τις επισκέψεις!





## Δραστηριότητα

- Τώρα είναι η σειρά σας: ποιες εφαρμογές υγείας μπορείτε να βρείτε στους αναγνωρισμένους τομείς υγείας; Κρατήστε σημειώσεις, θα επανέλθουμε στα ευρήματά σας στο τέλος της συνεδρίας!





2.1.4

## Κριτήρια για την εύρεση καλών και αξιόπιστων εφαρμογών υγείας

### Ανταλλαγή ιδεών:

- Ποια κριτήρια μπορείτε να σκεφτείτε για να βρείτε καλές και αξιόπιστες εφαρμογές υγείας;



[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)



## Λίστα ελέγχου: Ελέγξτε αν μια εφαρμογή μπορεί να είναι αξιόπιστη και ασφαλής στη χρήση (1)

- Ελέγξτε για τους προγραμματιστές της εφαρμογής  
Έχουν σχεδιάσει άλλες εφαρμογές υγείας στο παρελθόν;  
Πόσο καιρό αναπτύσσουν εφαρμογές υγείας;  
Συμβουλευτήκαν ή συνεργάστηκαν με επαγγελματίες υγείας κατά την ανάπτυξη αυτής της εφαρμογής;



## Λίστα ελέγχου: Ελέγξτε αν μια εφαρμογή μπορεί να είναι αξιόπιστη και ασφαλής στη χρήση (2)

- Υπάρχουν αξιόπιστα νοσοκομεία ή οργανισμοί υγείας που υποστηρίζουν την εφαρμογή;  
Υποψιαστείτε εάν μια εφαρμογή υπόσχεται εξαιρετικά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα  
Μην αφήσετε τον εαυτό σας να ξεγελαστεί από ωραία γραφικά και εικονογραφήσεις



## Λίστα ελέγχου: Η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής επικυρώνεται από ανεξάρτητο φορέα;

- Ελέγξτε εάν η εφαρμογή έχει δοκιμαστεί και κριθεί επιτυχής μέσω μελέτης ή άλλου ανεξάρτητου και αξιόπιστου φορέα.

Να είστε σκεπτικοί όταν τα μόνα δεδομένα σχετικά με την αποτελεσματικότητά του παρέχονται από την ίδια την εταιρεία.

Ελέγξτε για κριτικές ή/και αναφορές εμπειρίας από άλλους χρήστες.



## Λίστα ελέγχου: Ελέγξτε για ζητήματα απορρήτου και ασφάλειας

- Διαθέτει η εφαρμογή σαφείς οδηγίες προστασίας προσωπικών δεδομένων σχετικά με τον τρόπο αποθήκευσης και χρήσης των δεδομένων που κοινοποιούνται μέσω της εφαρμογής;  
Ζητά η εφαρμογή άδεια πρόσβασης σε άσχετες πληροφορίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διαφημιστικούς ή άλλους εμπορικούς σκοπούς;  
Απαιτεί η εφαρμογή τα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας πριν τη χρησιμοποιήσετε;





## Λίστα ελέγχου: Επιλέξτε εφαρμογές που χρησιμοποιούν στρατηγικές βάσει αποδεικτικών στοιχείων

- Αυτό-παρακολούθηση
- Ρύθμιση στόχου
- Υποδείξεις ή ειδοποιήσεις push
- Ανταμοιβές κοινωνικής υποστήριξης



## Λίστα ελέγχου: Δοκιμάστε πολλές εφαρμογές πριν από τη δέσμευση (για παράδειγμα, μέσω συνδρομής)

- Λάβετε υπόψη ότι, εάν η χρήση είναι άβολη, οι πιθανότητες να μην την χρησιμοποιείτε τακτικά είναι υψηλές. Ελέγξτε αν οι αγορές που απαιτούνται εντός εφαρμογής είναι χρήσιμες.



## Δραστηριότητα

*Τώρα που έχουμε καλύτερη κατανόηση των κριτηρίων που πρέπει να προσέξουμε όταν επιλέγουμε μια εφαρμογή υγείας, σχηματίστε ομάδες 3-5 ατόμων και συζητήστε ποια εφαρμογή από τις παρακάτω διαφάνειες πρέπει να επιλέξετε με βάση αυτά τα κριτήρια!*



## Παράδειγμα 1: Headspace

- Εφαρμογή για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας μέσω καθοδηγούμενων διαλογισμών και ασκήσεων ενσυνειδητότητας  
Καλές κριτικές από τους χρήστες του - βαθμολογήθηκε με 4.8 από 5 αστέρια στο App Store (Apple)  
Υποστηρίζεται από διάφορες επιστημονικές μελέτες ανεξάρτητων, αναγνωρισμένων φορέων και δημοσιεύεται σε επιστημονικά περιοδικά
  - North Eastern University
  - Journal of Pediatric Nursing
- Δεν υπάρχει ρητή ένδειξη στο App Store ότι τα προσωπικά δεδομένα θα διαβιβαστούν σε τρίτους



## Δραστηριότητα:

**Καλό ή κακό παράδειγμα;  
Συζητήστε!**

Κακό

Καλό



## Παράδειγμα 2: Sleepio

- Εφαρμογή για τη βελτίωση του ύπνου σας μέσω μιας γνωστικής συμπεριφορικής προσέγγισης κατά τη διάρκεια έξι εβδομάδων, για παράδειγμα ποιες συμπεριφορές πρέπει να αλλάξετε για να ηρεμήσετε ένα κατά τα άλλα αγωνιστικό μυαλό  
Γνωστικές συμπεριφορικές τεχνικές που υποστηρίζονται από δεκαετίες κλινικής έρευνας και δώδεκα τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες που αφορούσαν την ίδια την εφαρμογή  
Έλλειψη διαφάνειας σχετικά με το ποιες οντότητες διεξήγαγαν τις μελέτες  
Σαφής ένδειξη σχετικά με το τι μπορεί και τι δεν μπορεί να επιτύχει η εφαρμογή  
Δεν υπάρχει διαφάνεια, ούτε για τον αριθμό των λήψεων ούτε για τη βαθμολογία από τους χρήστες του στο App Store





## Δραστηριότητα:

**Καλό ή κακό παράδειγμα;  
Συζητήστε!**

Κακό

Καλό



# Δραστηριότητα

- *Ποια είναι τα αποτελέσματά σας σχετικά με την εφαρμογή που πρέπει να επιλέξετε;  
Ας συζητήσουμε τα αποτελέσματα όλοι μαζί!*



## Δραστηριότητα

- *Τώρα, επιστρέψτε στα αποτελέσματά σας για εφαρμογές υγείας που αναζητήσατε νωρίτερα σήμερα.  
Ελέγξτε τις εφαρμογές που βρήκατε με τα κριτήρια τα οποία μόλις μάθατε!  
Ποιο είναι το αποτέλεσμα σας; Θα εξακολουθούσατε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή ή θα τη χρησιμοποιούσατε τώρα με ορισμένους περιορισμούς;*



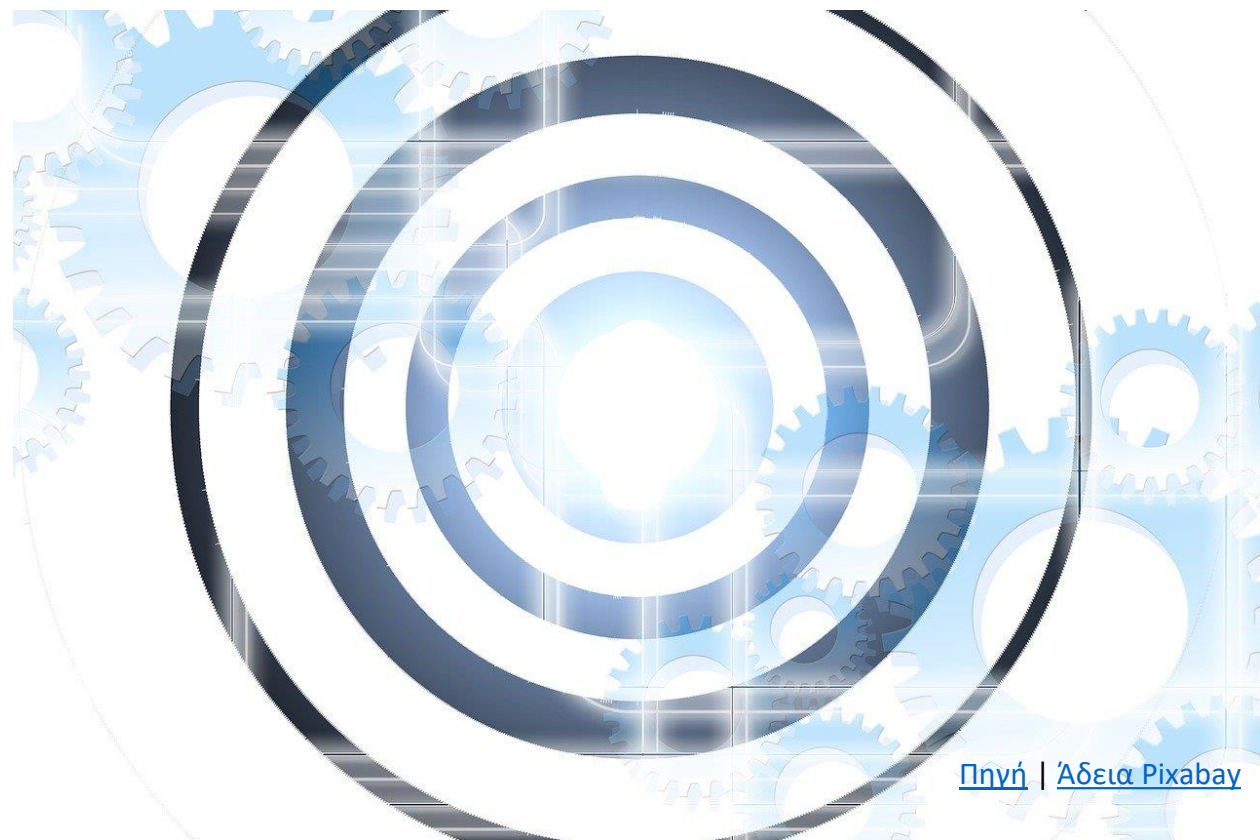


## 2.1.5

# Συζήτηση και αξιολόγηση

## Στόχοι

- Να επιλύσει και να αποσαφηνίσει παρεξηγήσεις που προέκυψαν από όλες τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.  
Να εξασφαλίσει σε βάθος κατανόηση του περιεχομένου της ενότητας.  
Να γίνει αξιολόγηση της ενότητας.

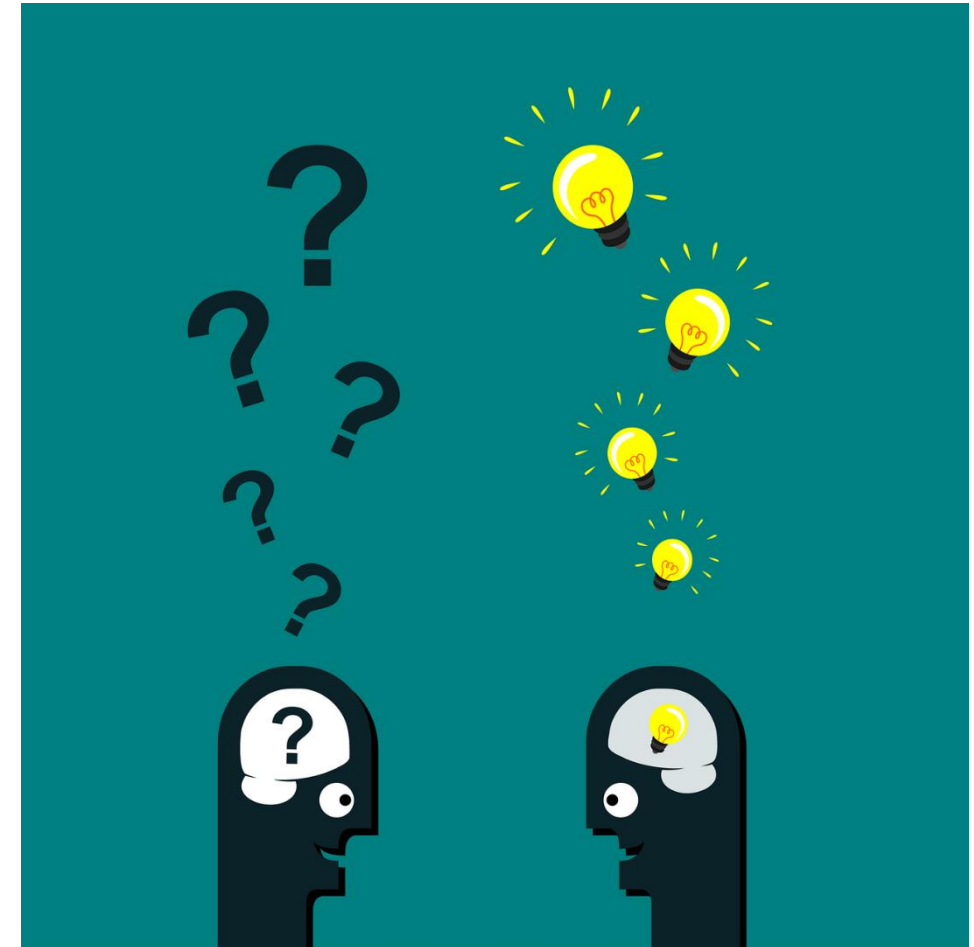


[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)



## Συζήτηση

- Ερωτήσεις?
- Διευκρινίσεις?
- Σχόλια?



## 2.1 Πως να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας;

### Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν ενθαρρυντικό και ενδιαφέρον (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν σαφές, κατανοητό και εύκολο στην παρακολούθηση (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Ο εκπαιδευτής ήταν καλά προετοιμασμένος (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

## 2.1 Πως να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας;

### Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Η ενότητα ενίσχυσε τις γνώσεις μου για το αντικείμενο (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Θα συνιστούσα αυτήν την ενότητα σε άλλους (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Είμαι ικανοποιημένος με την ενότητα συνολικά (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

## Παραπομπές και περαιτέρω αναγνώσεις

- Akbar, S., Coiera, E., & Magrabi, F. (2020). Safety concerns with consumer-facing mobile health applications and their consequences: A scoping review. *Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA*, 27(2), 330–340. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocz175>
- Albrecht, U.-V. (2016). Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA). Advance online publication. <https://doi.org/10.24355/dbbs.084-201210110913-73>
- Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). Evaluating and selecting mobile health apps: Strategies for healthcare providers and healthcare organizations. *Translational Behavioral Medicine*, 4(4), 363–371. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0293-9>
- Boulos, M. N. K., Brewer, A. C., Karimkhani, C., Buller, D. B., & Dellavalle, R. P. (2014). Mobile medical and health apps: State of the art, concerns, regulatory control and certification. *Online Journal of Public Health Informatics*, 5(3), 229. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v5i3.4814>
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. (2023, September 5). Sicherheit bei Apps. [https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basisschutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps\\_node.html](https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basisschutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps_node.html)





## Παραπομπές και περαιτέρω αναγνώσεις

- Lecomte, T., Potvin, S., Corbière, M., Guay, S., Samson, C., Cloutier, B., Francoeur, A., Pennou, A., & Khazaal, Y. (2020). Mobile Apps for Mental Health Issues: Meta-Review of Meta-Analyses. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(5), e17458. <https://doi.org/10.2196/17458>
- Martínez-Pérez, B., La Torre-Díez, I. de, & López-Coronado, M. (2015). Privacy and security in mobile health apps: A review and recommendations. *Journal of Medical Systems*, 39(1), 181. <https://doi.org/10.1007/s10916-014-0181-3>
- Milne-Ives, M., Lam, C., Cock, C. de, van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile Apps for Health Behavior Change in Physical Activity, Diet, Drug and Alcohol Use, and Mental Health: Systematic Review. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3), e17046. <https://doi.org/10.2196/17046>
- National Institute on Aging. (2024, February 28). How To Find Reliable Health Information Online. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/how-find-reliable-health-information-online#apps>
- Papageorgiou, A., Strigkos, M., Politou, E., Alepis, E., Solanas, A., & Patsakis, C. (2018). Security and Privacy Analysis of Mobile Health Applications: The Alarming State of Practice. *IEEE Access*, 6, 9390–9403. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2018.2799522>
- Plachkinova, M., Andres, S., & Chatterjee, S. (2015). A Taxonomy of mHealth Apps -- Security and Privacy Concerns. In T. X. Bui & R. H. Sprague (Eds.), 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS 2015): Kauai, Hawaii, USA, 5 - 8 January 2015 (pp. 3187–3196). IEEE. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2015.385>





# 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.