

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 7 – Συνεδρία Βιωματικής  
Κατάρτισης (7.2)

Εφαρμογές για την υγεία των  
γυναικών



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.





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

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



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
ΑΡΕΤΖΟ, 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  
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

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



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



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

**cordina**  
Strategy and Sustainable Results

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



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



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ηση  
σης



# Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: Περιεχόμενο

1. [Παραδείγματα εφαρμογών για την υγεία των γυναικών](#)
2. [Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή](#)





## Στόχοι

- ✓ Να βοηθήσει τις εκπαιδευόμενες να εξοικειωθούν με τις εφαρμογές γυναικείας υγείας.
- ✓ Να παρέχει πραγματικά σενάρια και καταστάσεις για το πώς μπορούν οι εφαρμογές για τη γυναικεία υγεία να βοηθήσουν τη συνολική υγεία μιας γυναίκας.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



## 7 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

### Δεξιότητες

- ✓ Απόκτηση δεξιοτήτων που χρειάζονται για την αποτελεσματική χρήση εφαρμογών γυναικείας υγείας.
- ✓ Ενίσχυση των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων όσον αφορά την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινή ζωή των εκπαιδευομένων, αν το επιθυμούν.



[Εικόνα από vectorjuice σε Freepik](#)





## 7.2.1

# Παραδείγματα εφαρμογών για την υγεία των γυναικών

## Στόχοι

- Εξοικείωση με τις πιο κοινές κατηγορίες εφαρμογών για την υγεία των γυναικών.
- Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών και των βασικών χαρακτηριστικών και λειτουργιών τους.
- Εξοικείωση με εφαρμογές που χρησιμοποιούν για πρώτη φορά.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



## Παράδειγμα 1: Euki – Εφαρμογή παρακολούθησης της περιόδου



Εφαρμογή παρακολούθησης της περιόδου που προσφέρει ολοκληρωμένες πληροφορίες για τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, ένα υποστηρικτικό, περιεκτικό και προσαρμόσιμο περιβάλλον χρήστη και προστασία προσωπικών δεδομένων και ασφάλεια. Χαρακτηριστικά:

- 1. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ:** παρακολούθηση της αιμορραγίας, των συναισθημάτων, των αλλαγών στο σώμα, της σεξουαλικής δραστηριότητας, της αντισύλληψης και των ραντεβού· παρακολούθηση των εξετάσεων εγκυμοσύνης ή ΣΜΝ και των αποτελεσμάτων τους· εντοπισμός μοτίβων στον εμμηνορροϊκό κύκλο ή στις αλλαγές στο σώμα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της περιόδου· καταγραφή παρατηρήσεων για κοινοποίηση με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης στο επόμενο ραντεβού.
- 2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ:** Ορίστε μεμονωμένες ή επαναλαμβανόμενες υπενθυμίσεις για θέματα σεξουαλικής υγείας, όπως η λήψη χαπιών και τα τεστ εγκυμοσύνης. Λάβετε διακριτικές υπενθυμίσεις, ώστε κανείς να μην γνωρίζει τις λεπτομέρειες της προσωπικής σας ζωής.
- 3. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΑΜΒΛΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΒΟΛΗ:** Μάθετε για τη φαρμακευτική και τη χειρουργική άμβλωση, προετοιμαστείτε για ένα ραντεβού στην κλινική, περιηγηθείτε στις συχνές ερωτήσεις για να λύσετε τυχόν απορίες σας και να συνδεθείτε με αξιόπιστες πηγές για περισσότερες πληροφορίες. Διαβάστε ιστορίες από άλλες γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε άμβλωση ή έχουν αποβάλει.
- 4. ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ:** Ενημερωθείτε για τις επιλογές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας μέσω ενός διαδραστικού κουίζ. Μάθετε λεπτομερείς πληροφορίες για τις μεθόδους που σας ενδιαφέρουν περισσότερο.
- 5. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ:** Περιηγηθείτε σε εύκολα κατανοητές πληροφορίες που αφορούν το βιολογικό φύλο, το κοινωνικό φύλο και τον σεξουαλικό προσανατολισμό· ενημερωθείτε για τη συναίνεση και για το πού μπορείτε να απευθυνθείτε αν χρειάζεστε υποστήριξη· συνδεθείτε με πηγές που μπορούν να απαντήσουν σε άλλες ερωτήσεις που έχετε σχετικά με θέματα ΛΟΑΤΚΙ, το σεξ, το φύλο και την υγεία.



## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Η εικόνα που εμφανίζεται όταν ανοίγετε την εφαρμογή για 1<sup>η</sup> φορά



Euki is an inclusive period tracking app that prioritizes your privacy and keeps your data secure.

LET'S START

1

Would you like to set a PIN for added security?

It's optional.

With Euki, all data is stored locally to your phone—not in the cloud or anywhere else.

A PIN will help keep your data safe, but make sure to choose one you'll remember. We can't remind you if you forget it.

SET PIN

NOT NOW

2

Μπορείτε επίσης να ορίσετε έναν κωδικό PIN για την περαιτέρω προστασία των προσωπικών σας δεδομένων.

Αφού κάνετε κλικ στο κουμπί LET'S START (Ας ξεκινήσουμε), αποφασίσετε αν θέλετε PIN ή όχι και συμφωνήσετε με τους όρους χρήσης, μπορείτε να αρχίσετε να παρακολουθείτε την περίοδό σας.

1

2

3

Before you start, please accept Euki's Terms of Use

Terms of Service

Effective: March 2019

Welcome!

We've drafted these Terms of Service (which we call the "Terms") so you'll know the rules that govern our relationship. We have tried our best to strip the legalese from the Terms, but there are places where these Terms may still read like a traditional contract. There's a good reason for that: these Terms do indeed form a contract between you and Women Help Women ("us" or "we"), so please read them carefully.

I AGREE

CANCEL

3

Euki

SETTINGS

DAY SUMMARY

CYCLE SUMMARY

Ven, Feb 02

Get to know your cycle

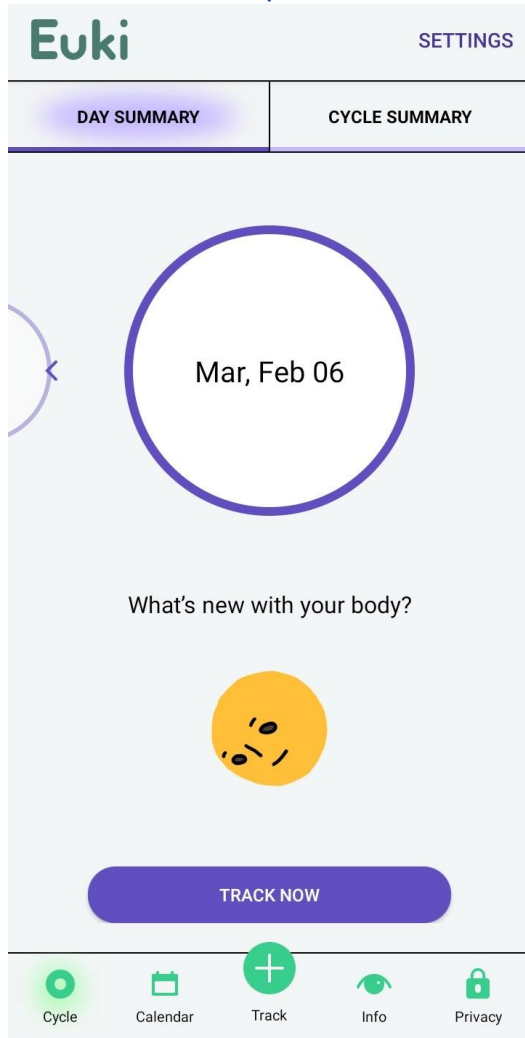
Check in with your body daily and learn more about your cycle.

Cycle



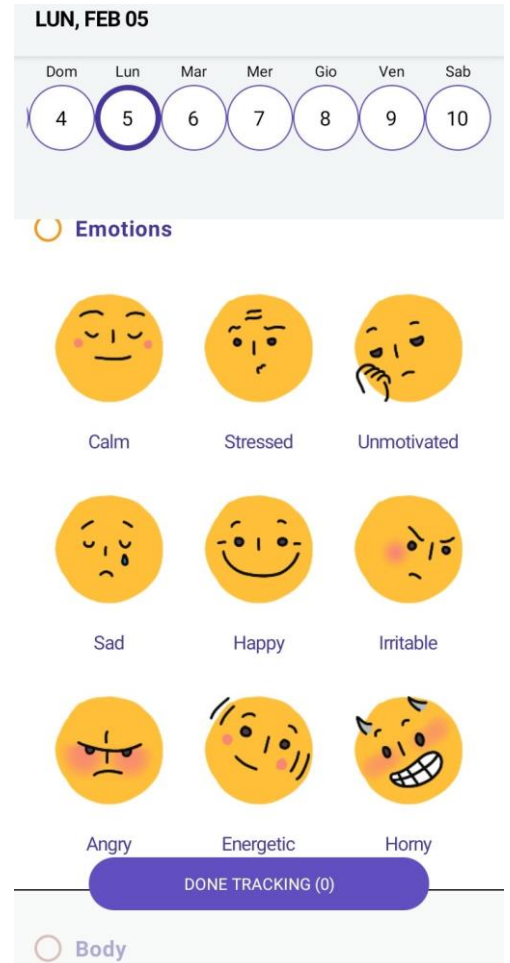
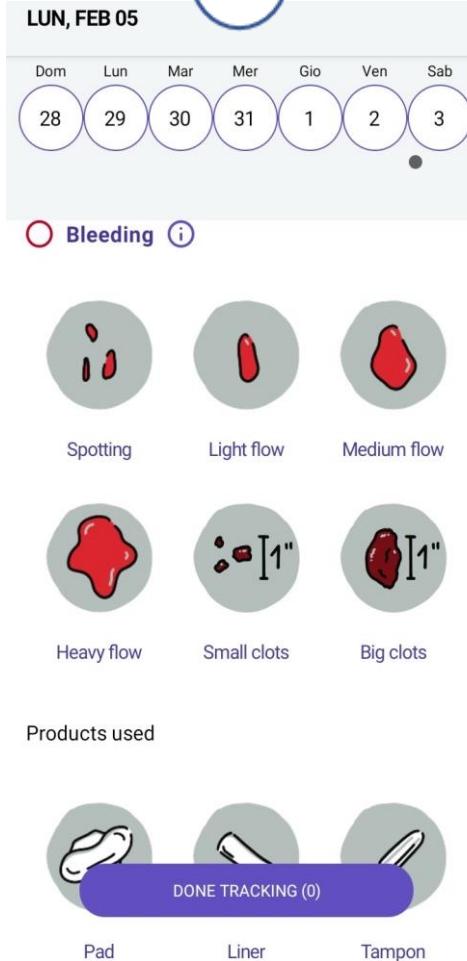
## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Κάντε κλικ στο «Track now»  
(παρακολούθηση  
τώρα) και ξεκινήστε!



Η εφαρμογή σας  
επιτρέπει να  
παρακολουθείτε πολλές  
διαφορετικές πτυχές της  
αναπαραγωγικής σας  
υγείας.

Μπορείτε να  
παρακολουθείτε την  
έμμηνο ρύση σας και  
τα προϊόντα που  
χρησιμοποιείτε για να  
τη διαχειριστείτε.



Μπορείτε επίσης να  
παρακολουθείτε τα  
συναισθήματά  
σας...

# 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών



Body

- Acne
- Bloating
- Cramps
- Cravings
- Discharge
- Fatigue
- Fever
- Headache
- Itchy

DONE TRACKING (0)

3

...και τα συμπτώματα προεμμηνορυσιακού συνδρόμου.

Μπορείτε ακόμη και να παρακολουθείτε τη σεξουαλική σας ζωή και διάφορες πτυχές που σχετίζονται με αυτήν.

4



Sexual Activity

- Protection from STIs
  - Protected
  - Unprotected
- Protection from pregnancy
  - Protected
  - Unprotected
- Other

DONE TRACKING (0)



Contraception

Daily methods

Longer-term methods

Test

Appointment

DONE TRACKING (0)

5

Η εφαρμογή σας βοηθά να παρακολουθείτε τις μεθόδους αντισύλληψης, συμπεριλαμβανομένων τυχόν δόσεων που παραλείψατε.



Daily methods

- Pill
  - Took
  - Missed
  - Double
- Other
  - Condom
  - Diaphragm
  - Cervical cup
  - Sponge
  - Spermicide
  - Pull out

DONE TRACKING (0)



Longer-term methods

- IUD
  - New
  - Checked strings
  - Removed
- Implant
  - New
  - Removed
- Patch

DONE TRACKING (0)

## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Μπορείτε επίσης να καταχωρείτε τυχόν εξετάσεις που έχετε κάνει για την ανίχνευση οποιουδήποτε σεξουαλικά μεταδιδόμενου νοσήματος ή τεστ εγκυμοσύνης.

6



Test

STI test



Positive



Negative

Pregnancy test



Positive



Negative

MAR, FEB 06



Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

None

CANCEL

SAVE

SET FUTURE APPOINTMENT

DONE TRACKING (0)

Note

Appointment

Title

Location

mar, feb 6, 2024 12:00 AM

Alert

CANCEL

ADD

Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τα ραντεβού σας και να ορίζετε υπενθυμίσεις για μελλοντικά ραντεβού.

7

Αν δεν σας ενδιαφέρει να παρακολουθείτε τόσες πολλές λεπτομέρειες, μπορείτε να επιλέξετε να αφαιρέσετε ορισμένες λειτουργίες από το μενού.

MAR, FEB 06



Bleeding

Emotions

Body

Sexual Activity

Contraception

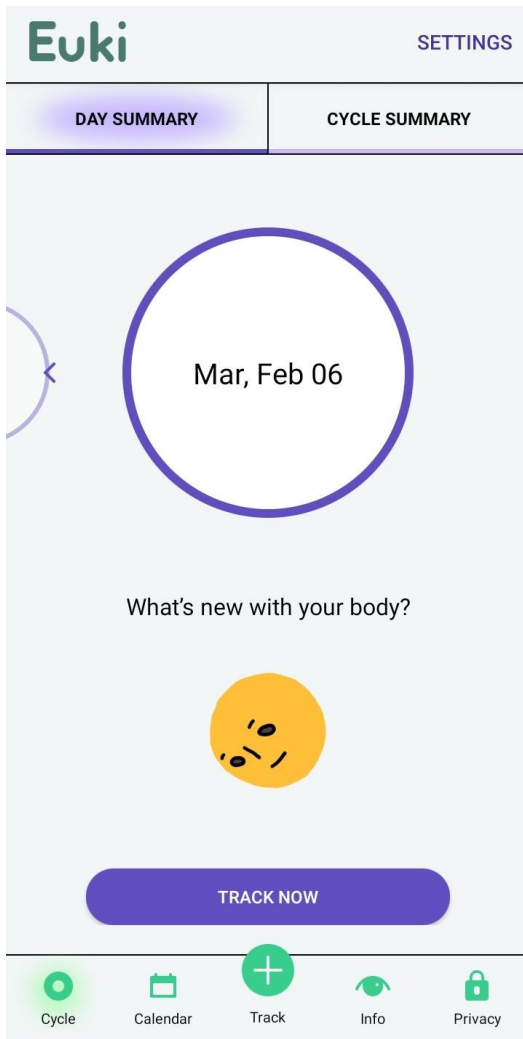
Test

A

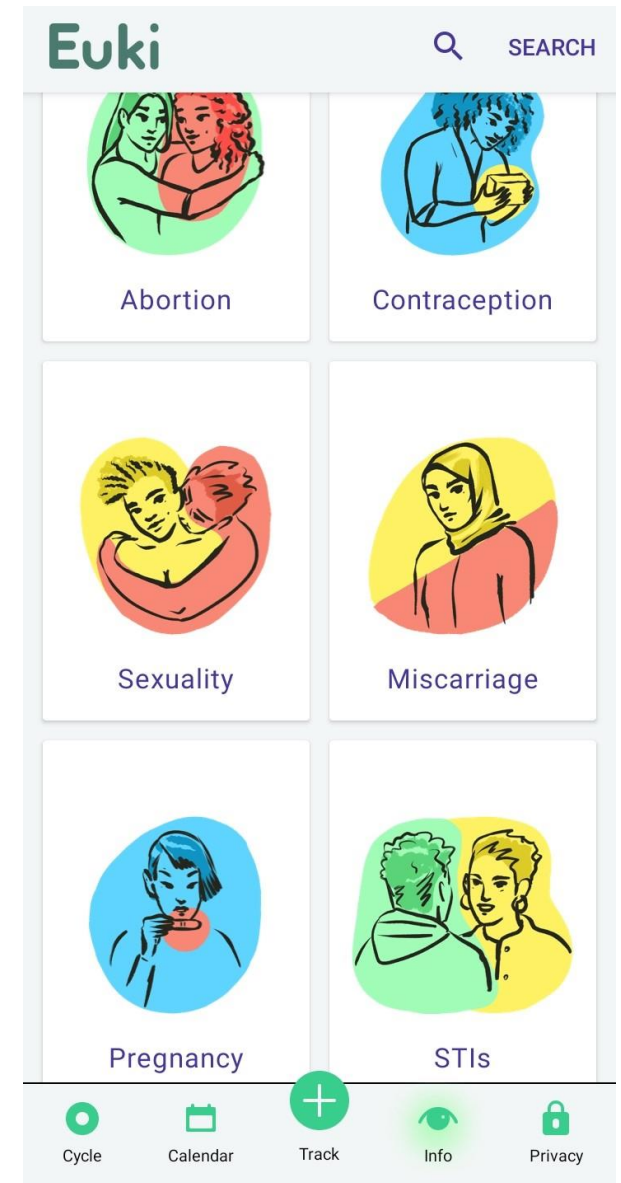
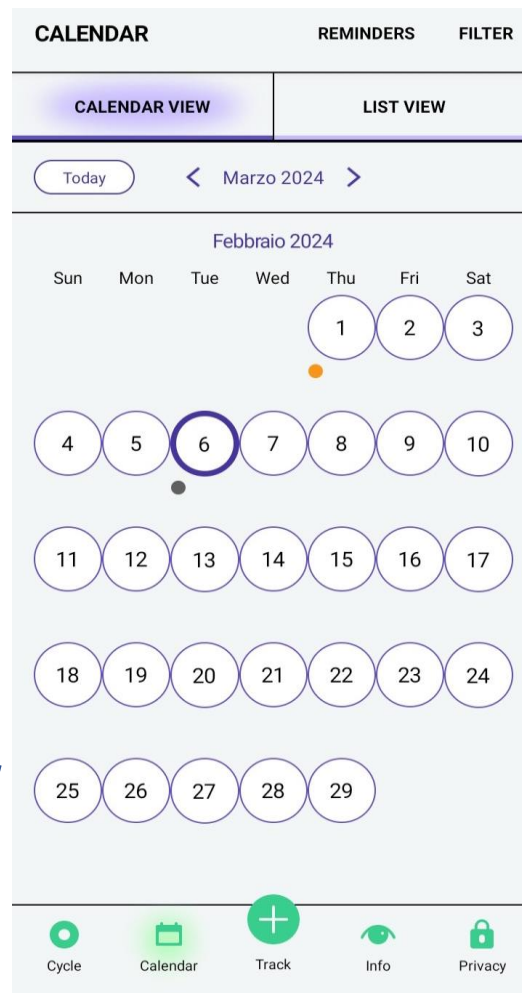
DONE TRACKING (0)



## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών



Κάτω από κάθε ημέρα εμφανίζονται κουκκίδες με διαφορετικά χρώματα, ανάλογα με το στοιχείο που αποφασίσατε να παρακολουθείτε. Κάνοντας κλικ στην ημέρα μπορείτε να δείτε τις λεπτομέρειες.



Από την αρχική σελίδα μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση στο ημερολόγιο και σε πολλές πληροφορίες.

## Παράδειγμα 2: Know Your Lemons – Αυτοεξέταση



- Εφαρμογή σχεδιασμένη για την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού και την παρακολούθηση της περιόδου. Είναι δωρεάν και δεν συλλέγει τα δεδομένα σας.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- #1 εφαρμογή για αυτοεξέταση μαστού
- Μηνιαίες υπενθυμίσεις προσαρμοσμένες στον κύκλο του μαστού σας
- Κατανόηση του προγράμματος αυτοεξέτασής σας
- Πληροφορίες για τους παράγοντες κινδύνου, λεπτομέρειες για τις ενδείξεις και τα συμπτώματα, προετοιμασία για μαστογραφία, και άλλα.



## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Όταν ανοίξετε την εφαρμογή για πρώτη φορά, θα σας υποβάλει σύντομες ερωτήσεις για να προσαρμόσει το περιεχόμενο στην περίπτωση σας.

17:43

To customize this app to your body and local screening options, we need to ask a few questions.

1. What country do you live in?

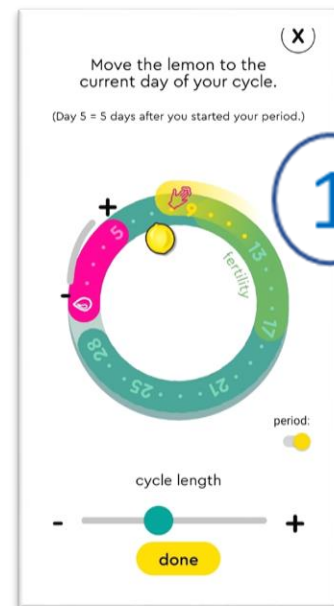
Italy

2. What sex were you assigned at birth?

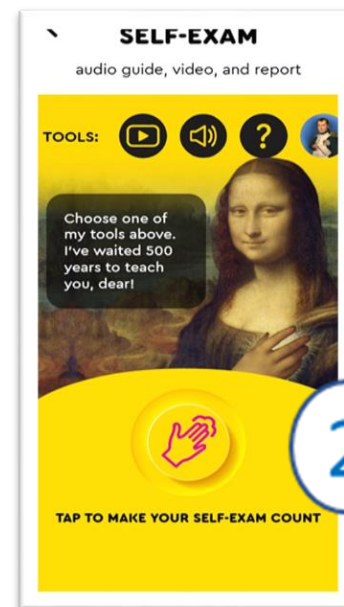
Boy Girl



Αφού συνδεθείτε με το όνομα χρήστη και τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή.



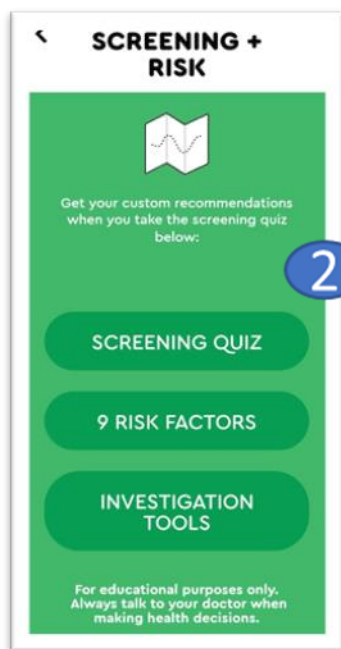
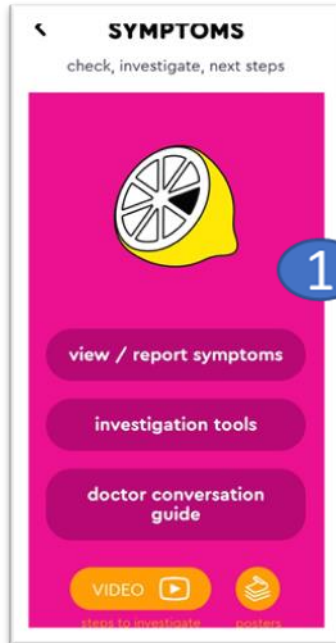
Σημειώνοντας σε ποια μέρα του κύκλου σας βρίσκεστε, επιτρέπετε στην εφαρμογή να σας στέλνει έγκαιρες υπενθυμίσεις.



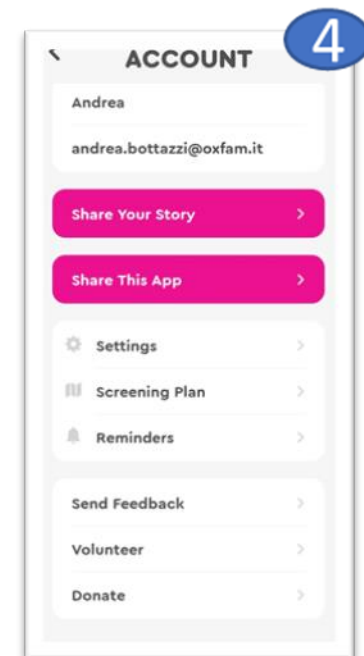
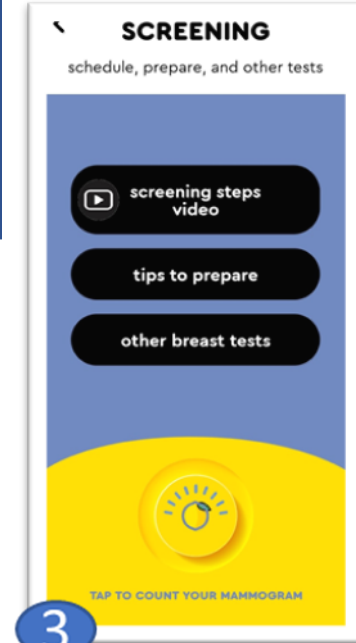
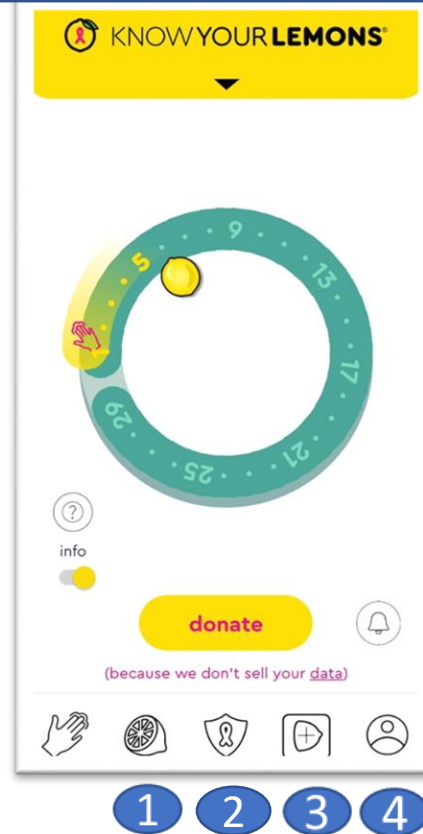
Πατώντας «Do a self-exam» (Κάντε μια αυτοεξέταση), θα βρείτε οδηγίες (βίντεο, ηχητικά, κείμενο), που θα σας βοηθήσουν να κάνετε σωστά την αυτοξέταση.

## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

### QUIZ



Από την αρχική σελίδα μπορείτε πάντα να έχετε πρόσβαση στις διάφορες ενότητες: Παράγοντες κινδύνου και εξοικείωση (2), Έλεγχος (3) και Λογαριασμός (4).



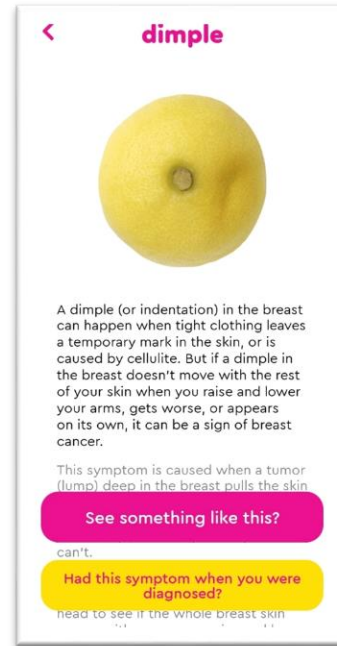
3 Η συμπλήρωση του κουίζ θα βοηθήσει την εφαρμογή να προσαρμόσει τον προσωπικό σας οδηγό εξέτασης.

Κάθε ενότητα περιέχει περαιτέρω πληροφορίες και προτάσεις.

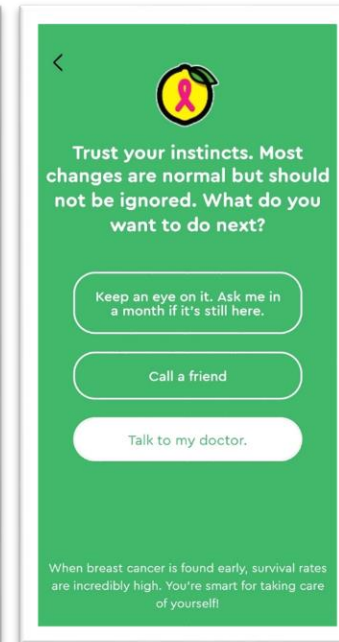
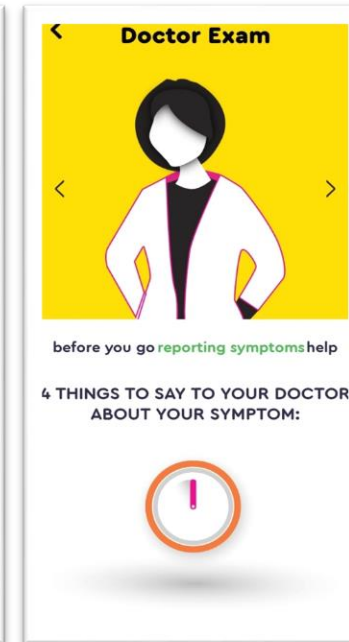
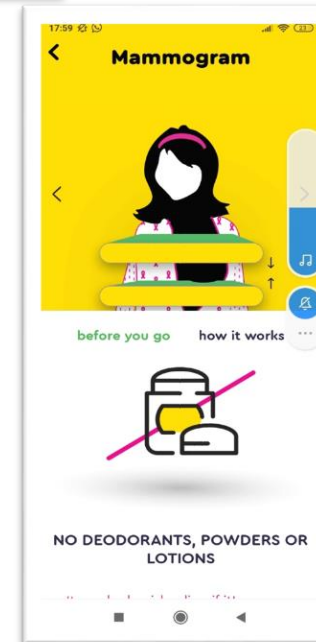


## 7.2 Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Από την ενότητα «Συμπτώματα» μπορείτε να πληροφορηθείτε για τα συμπτώματα.



Αν εντοπίσετε κάτι κατά την αυτοεξέτασή σας, η εφαρμογή μπορεί να σας δώσει συμβουλές για εξέταση από γιατρό ή περαιτέρω εξετάσεις.







## 7.2.2

# Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή

## Στόχοι

- Παροχή πραγματικών σεναρίων για το πώς οι εφαρμογές υγείας μπορούν να βοηθήσουν τη συνολική υγεία των γυναικών.
- Παρουσίαση διάφορων πραγματικών σεναρίων στα οποία οι εφαρμογές για την υγεία των γυναικών θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



## Σενάριο 1

### Προγραμματίζοντας ένα σημαντικό γεγονός

- Η Β., μια 34χρονη γυναίκα, και ο Μ. είναι ζευγάρι εδώ και πολύ καιρό.
- Αποφασίζουν να παντρευτούν και θέλουν να οργανώσουν μια μεγάλη τελετή, προσκαλώντας οικογένεια και φίλους. Θέλουν όλα να είναι τέλεια. Η Β. φοβάται ότι η έντονη έμμηνος ρύση της μπορεί να της προκαλέσει δυσκολίες τη συγκεκριμένη ημέρα. Η τελετή είναι προγραμματισμένη να γίνει σε λίγους μήνες.
- Η Β. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου, προκειμένου να παρακολουθεί την περίοδό της και να αποφασίσει ποια ημερομηνία είναι καλύτερα να γίνει ο γάμος.



## Σενάριο 2

### Διαχείριση μιας απροσδόκητης κατάστασης

- Η Φ., μια 40χρονη γυναίκα, έχει μια φίλη που μόλις διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού.
- Η Φ. φοβάται αρκετά τις αρρώστιες και αναστατώνεται πολύ από αυτή την είδηση. Αρχίζει να κάνει άσχημες σκέψεις και φοβάται ότι μπορεί να έχει κι εκείνη καρκίνο του μαστού.
- Μια άλλη φίλη προτείνει στη Φ. να κατεβάσει μια εφαρμογή αυτοεξέτασης, η οποία μπορεί να τη βοηθήσει να κάνει αυτοεξέταση και να ενημερωθεί για τον καρκίνο του μαστού και τα συμπτώματά του.



## Σενάριο 3

### Εγκυμοσύνη

- Η Μ. είναι μια νεαρή μέλλουσα μητέρα που περιμένει το πρώτο της παιδί σε μια ξένη χώρα. Δεν μιλάει την γλώσσα της χώρας υποδοχής. Ο σύντροφός της είναι υποστηρικτικός, αλλά είναι επίσης άπειρος και δυσκολεύεται να επικοινωνήσει στην τοπική γλώσσα.
- Η Μ. θέλει να προετοιμαστεί όσο το δυνατόν καλύτερα και να περάσει μια χαλαρή και ευχάριστη εγκυμοσύνη.
- Κατεβάζει μια εφαρμογή παρακολούθησης της εγκυμοσύνης, αφού μιλάει αγγλικά και μπορεί να αντλήσει χρήσιμες πληροφορίες από αυτήν.



## Σενάριο 4

### Μετάβαση στην εμμηνόπαυση

- Η Ρ. είναι μια γυναίκα 49 ετών που εισέρχεται στη φάση της εμμηνόπαυσης.
- Η Ρ. βιώνει αλλαγές στον κύκλο της περιεμμηνόπαυσης και θα ήθελε να είναι σε θέση να προβλέψει την έμμηνο ρύση της, καθώς προηγουμένως ήταν πολύ σταθερή.
- Κατεβάζει μια εφαρμογή για την εμμηνόπαυση, η οποία μπορεί να τη βοηθήσει να προβλέψει την περίοδό της με βάση τα μοτίβα της.



## Σενάριο Χ;

### Εισηγήσεις;

- Υπάρχει κάποιο άλλο σενάριο στο οποίο μια εφαρμογή για την υγεία των γυναικών θα μπορούσε να είναι χρήσιμη;





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία  
αυτής της ενότητας!

