

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 αυτοδιδασκαλίας (7.3)
Εφαρμογές για την υγεία των
γυναικών





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαπντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordina-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amseΔ.fr





Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση



Οι γυναίκες είχαν πάντα σημαντικό ρόλο στον τομέα της υγείας.

Σωστό

Λάθος



Ποιοι από τους ακόλουθους παράγοντες εμποδίζουν την πρόσβαση των γυναικών στην υγειονομική περίθαλψη;

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Κοινωνικό στίγμα

B. Οικιακή εργασία

Γ. Συγκοινωνίες

Δ. Περιορισμένη ενημέρωση για την υγεία των γυναικών



Οι μετανάστριες βιώνουν περισσότερες ανισότητες στην υγειονομική περίθαλψη από ό,τι οι ντόπιες γυναίκες.

Σωστό

Λάθος



Η αυτοφροντίδα ενδυναμώνει και αναθέτει στον άνθρωπο κεντρικό ρόλο στη διαχείριση της υγείας του.

Σωστό

Λάθος



Η έννοια της αυτοφροντίδας περιλαμβάνει:

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Αυτοεξέταση

B. Συμμετοχή σε αθλήματα

Γ. Αυτοδιαχείριση της
φαρμακευτικής αγωγής

Δ. Παρασκευή των καθημερινών
γευμάτων



Γιατί να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Για να σταματήσετε να επισκέπτεστε τον γυναικολόγο

B. Για βοήθεια στην προσπάθεια σύλληψης ή αντισύλληψης

Γ. Για να παρακολουθείτε το μέγεθος του εμβρύου

Δ. Κανένα από τα παραπάνω



Η αντισύλληψη...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Είναι επικίνδυνη.

B. Δημιουργεί ευκαιρίες για τις γυναίκες ώστε να συμμετέχουν πιο ενεργά στην κοινωνία.

Γ. Σημαίνει σεξ χωρίς προφυλάξεις.

Δ. Γίνεται μόνο με έναν τρόπο.



Οι εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου είναι ασφαλείς μέθοδοι αντισύλληψης.

Σωστό

Λάθος



Αντιστοιχίστε τις στήλες.

Αντιστοιχίστε τις στήλες!

A. Μια ολοκληρωμένη εγκυμοσύνη

A. είναι η υγεία των γυναικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχείας

B. Η διακοπτόμενη συνουσία

B. διαρκεί από 39 εβδομάδες και 0 ημέρες μέχρι 40 εβδομάδες και 6 ημέρες

Γ. Η μητρική υγεία

Γ. είναι τέσσερις φορές πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες

Δ. Η οστεοπόρωση

Δ. είναι από τις λιγότερο αποτελεσματικές μεθόδους αντισύλληψης



Οι διαφορές μεταξύ των φύλων στην υγεία...

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Δεν υφίστανται

B. Εμφανίζονται από τη γέννηση

Γ. Συνδέονται με το προσδόκιμο
ζωής και την υγιή γήρανση ανδρών
και γυναικών

Δ. Δείχνουν ότι οι γυναίκες είναι
γενικά πιο υγιείς από τους άνδρες



Οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες, αλλά με ασθένειες και αναπηρίες.

Σωστό

Λάθος



Οι καρδιαγγειακές παθήσεις...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

Α. Έχουν τον ίδιο μηχανισμό, εκδήλωση, πρόγνωση και θεραπεία σε άνδρες και γυναίκες.

Β. Δεν επηρεάζουν τις γυναίκες.

Γ. Είναι η κύρια αιτία θανάτου μετά την εμμηνόπαυση για τις γυναίκες.

Δ. Είναι πιο συχνές στους άνδρες.



Από όλους τους γυναικολογικούς καρκίνους, μόνο για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας υπάρχουν αποτελεσματικές προληπτικές εξετάσεις σε πρώιμο στάδιο.

Σωστό

Λάθος



Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται σε διάφορα στάδια. Ποιο από τα παρακάτω είναι το στάδιο που μπορεί να διαρκέσει μεταξύ 4 και 8 ετών, χαρακτηρίζεται από αλλαγές στο μοτίβο των εμμηνορρυσιακών κύκλων και οδηγεί στην τελευταία έμμηνο ρύση;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Περιεμμηνόπαυση

B. Εμμηναρχή

Γ. Μετεμμηνόπαυση

Δ. Πρόωρη εμμηνόπαυση



Είναι ζωτικής σημασίας οι γυναίκες να ελέγχουν τακτικά τους μαστούς τους για τυχόν αλλαγές και να εξετάζονται πάντα από έναν γενικό ιατρό.

Σωστό

Λάθος



Αντιστοιχίστε τις στήλες

Αντιστοιχίστε τις στήλες!

A. Know Your Lemons

A. Εφαρμογή υποστήριξης για την
εμμηνόπαυση

B. WomanLog

B. Εφαρμογή παρακολούθησης της
περιόδου

Γ. Health & Her

Γ. Εφαρμογή παρακολούθησης της
εγκυμοσύνης

Δ. What to Expect

Δ. Εφαρμογή που εστιάζει στον
έλεγχο και την πρόληψη



Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης είναι τα ίδια για όλες τις γυναίκες.

Σωστό

Λάθος



Ένα από τα πιο χρήσιμα χαρακτηριστικά ορισμένων εφαρμογών για την εμμηνόπαυση είναι η παρακολούθηση, που επιτρέπει στους χρήστες να καταγράφουν τα συμπτώματά τους, τη συχνότητα εμφάνισής τους και τη σοβαρότητά τους.

Σωστό

Λάθος



Οι εφαρμογές για την υγεία των γυναικών μπορούν να αντικαταστήσουν τον γιατρό.

Σωστό

Λάθος





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.