



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

## ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.3

### ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

#### ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

## Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανείμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό – Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου – Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας – Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.

## Περιεχόμενα

1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2	ΟΜΑΔΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	2
	2.1 Ομάδες-στόχοι.....	2
	2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα .....	2
3	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ .....	3
4	ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ .....	4
5	ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	8
6	ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ .....	10
7	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι. ΕΓΓΡΑΦΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ .....	12

# 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Με τον όρο ψηφιακές εφαρμογές υγείας (εφαρμογές υγείας/health apps) εννοούμε ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών που μπορούν να συνδεθούν με ιατρικές συσκευές ή αισθητήρες (π.χ. βραχιόλια ή ρολόγια), καθώς επίσης και συστήματα ατομικής καθοδήγησης, πληροφορίες για την υγεία και υπενθυμίσεις φαρμακοληψίας (ΠΟΥ, 2012). Οι εφαρμογές υγείας δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να διαχειριστούν ενεργά την υγεία τους, είτε βοηθώντας τους ασθενείς στον έλεγχο των χρόνιων παθήσεών τους είτε βοηθώντας τα υγιή άτομα να υιοθετήσουν προληπτικά μέτρα υγείας. Αυτές οι εφαρμογές επιτρέπουν στους χρήστες να παρακολουθούν την υγεία τους, να προσαρμόζουν τον τρόπο ζωής τους και να διατηρούν ανοιχτή επικοινωνία με τους γιατρούς, τους φροντιστές και τα δίκτυα υποστήριξής τους, διευκολύνοντας τη λήψη και την παροχή ανατροφοδότησης. Για τους μετανάστες, οι εφαρμογές υγείας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της ευημερίας, της ενδυνάμωσης και της αυτοπεποίθησής τους, προάγοντας τόσο την καλύτερη υγεία όσο και την ομαλότερη ένταξη στις χώρες υποδοχής. Επιπλέον, μακροπρόθεσμα, οι εφαρμογές υγείας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη σταθερότητα και την οικονομική βιωσιμότητα των ευρωπαϊκών εθνικών συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

Το έργο «MIG-HEALTH APPS» αποσκοπεί **να ενισχύσει την ικανότητα των μεταναστών στη χρήση εφαρμογών υγείας**, υιοθετώντας μια προσέγγιση αυτοδιαχείρισης. Στο πλαίσιο αυτό, το έργο «MIG-HEALTH APPS» ανέπτυξε τα ακόλουθα βασικά αποτελέσματα:

- Μια **Μεθοδολογία Βιωματικής Κατάρτισης** για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και την ενίσχυση των ικανοτήτων των μεταναστών στη χρήση εφαρμογών υγείας.
- Ένα σύνολο **Εκπαιδευτικών Πόρων**, συμπεριλαμβανομένου **Εκπαιδευτικού Υλικού για μετανάστες** και ενός **Οδηγού Εκπαιδευτή**, για την προώθηση της χρήσης των εφαρμογών υγείας από τους μετανάστες μέσω της υλοποίησης μιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας προσαρμοσμένης στις μαθησιακές ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
- Μια **πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης** (<https://training.apps4health.eu>) και ένα **Εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών**, για την υποστήριξη της εφαρμογής της μεθοδολογίας της βιωματικής εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης στους εκπαιδευτικούς πόρους και της αυτοματοποιημένης αναζήτησης των υφιστάμενων εφαρμογών υγείας.

Ο παρόν «**Οδηγός Εκπαιδευτή**» αποσκοπεί να:

- Εξηγήσει στους εκπαιδευτές τις αρχές της μεθοδολογίας βιωματικής εκπαίδευσης που θα εφαρμοστεί.
- Παρουσιάσει βήμα προς βήμα στους εκπαιδευτές τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν και τους πόρους που πρέπει να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο των διάφορων δραστηριοτήτων βιωματικής εκπαίδευσης (ΔΒΕ).
- Παράσχει στους εκπαιδευτές συστάσεις και συμβουλές για την προσαρμογή της μεθοδολογίας βιωματικής εκπαίδευσης στα χαρακτηριστικά συγκεκριμένων ομάδων εκπαιδευομένων και για τον τρόπο αξιοποίησης του υπόβαθρου αυτών των εκπαιδευομένων.

## 2 ΟΜΑΔΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

### 2.1 Ομάδες-στόχοι

Το έργο MIG-HEALTH APPS απευθύνεται κυρίως σε **μετανάστες**, συμπεριλαμβανομένων: i) **Νεοαφιχθέντων μεταναστών**: μεταναστών που έχουν αφιχθεί πρόσφατα σε χώρα της ΕΕ, ii) **Ομότιμων μεταναστών**: μεταναστών που έχουν ήδη εγκατασταθεί και ενσωματωθεί σε μια χώρα της ΕΕ και μπορούν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες στις τοπικές τους κοινότητες, όντας συχνά μέλη τοπικών οργανώσεων. Στις ομάδες-στόχους μπορεί επίσης να συμπεριλαμβάνονται ντόπιοι που υποστηρίζουν τους μετανάστες.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τη συμπερίληψη ενός ευρέως φάσματος μεταναστών, συμπεριλαμβανομένων γυναικών, ατόμων διάφορων ηλικιακών ομάδων και ατόμων από διαφορετικές χώρες προέλευσης. Το MIG-HEALTH APPS επικεντρώνεται επίσης στην υποστήριξη **των επαγγελματιών που εργάζονται στενά με τους μετανάστες**, ιδίως εκείνων που εργάζονται **σε κοινωνικές υπηρεσίες και/ή μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς**. Αυτό περιλαμβάνει καταρτισμένους διαμεσολαβητές, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη σύνδεση ατόμων με υψηλό κίνδυνο αποκλεισμού εντός των μεταναστευτικών κοινοτήτων με τα κοινοτικά κέντρα και τις τοπικές υπηρεσίες υγείας (γνωστοί ως κοινοτικοί εκπαιδευτές υγείας σε ορισμένες χώρες).

### 2.2 Μαθησιακά αποτελέσματα

Ως αποτέλεσμα της εφαρμογής της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας, οι ομάδες-στόχοι θα είναι σε θέση να:

#### 2.2.1 Νεοεισερχόμενοι μετανάστες:

- Κατανοούν τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας.
- Αξιολογούν την κατάσταση της υγείας τους και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου, π.χ. της οικογένειάς τους.
- Κατανοούν την έννοια των εφαρμογών υγείας και πώς μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν για καλύτερη αυτοδιαχείριση της υγείας τους.
- Γνωρίζουν ποιες εφαρμογές υπάρχουν στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.
- Επιλέξουν, να δοκιμάσουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή στον τομέα υγείας που τους αφορά περισσότερο.

#### 2.2.2 Ομότιμοι μετανάστες:

- Μεταδώσουν γνώσεις στους νεοεισερχόμενους μετανάστες και να τους υποστηρίξουν στην υιοθέτηση εφαρμογών υγείας, στο πλαίσιο μιας προσέγγισης αυτοδιαχείρισης της υγείας.
- Κατανοούν τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας.
- Αξιολογούν την κατάσταση της υγείας τους και του στενού τους κοινωνικού περιβάλλοντος.
- Κατανοούν την έννοια των εφαρμογών υγείας και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για

την ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης της υγείας.

- Επιλέξουν, να δοκιμάσουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή στον τομέα υγείας που τους αφορά περισσότερο.

### 2.2.3 Υποστηρικτές:

- Μεταδώσουν γνώσεις στους νεοεισερχόμενους μετανάστες και να τους υποστηρίξουν στην υιοθέτηση εφαρμογών υγείας, στο πλαίσιο μιας προσέγγισης αυτοδιαχείρισης της υγείας.
- Κατανοούν την έννοια των εφαρμογών υγείας και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας.
- Γνωρίζουν τις υφιστάμενες εφαρμογές στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.

## 3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

---

Η εφαρμογή της **Μεθοδολογίας Βιωματικής Εκπαίδευσης** αποσκοπεί στην παροχή γνώσεων στους ακόλουθους τομείς εκπαιδευτικού περιεχομένου ή θεμάτων, οι οποίοι είναι καταναμημένοι σε διάφορες Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης (ΔΒΕ):

- **Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση:** Πώς μπορώ να ενδυναμώσω τον εαυτό μου και να διαχειριστώ την κατάσταση της υγείας μου· βασικοί τομείς υγείας που πρέπει να προσέχω.
- **Τι είναι οι εφαρμογές υγείας;** Εφαρμογές υγείας: τι είναι; οφέλη, εφαρμογή, εμπόδια και παράγοντες διευκόλυνσης· χρήση εφαρμογών υγείας από μετανάστες: βέλτιστες πρακτικές
- **Εφαρμογές υγείας για μετανάστες:** Δομημένη συλλογή εφαρμογών υγείας, χωρισμένη στους βασικούς τομείς υγειονομικής περίθαλψης που αφορούν τους μετανάστες, όπως, μεταξύ άλλων: πρόληψη και διάγνωση, παρακολούθηση και έλεγχος της κατάστασης της υγείας, υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας ή φροντιστές· συγκεκριμένοι τομείς υγείας: διατροφή, εγκυμοσύνη, ψυχική υγεία, φροντίδα νεογέννητων.

## 4 ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

---

Η εκπαιδευτική μεθοδολογία ακολουθεί μια προσέγγιση «μάθησης μέσω της πράξης», δίνοντας την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να λάβουν μέρος σε σενάρια αυτοδιαχείρισης της υγείας, όπου θα χρησιμοποιήσουν στην πράξη πραγματικές εφαρμογές υγείας προσαρμοσμένες στη δική τους κατάσταση. Αυτή η πρακτική εμπειρία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με αυτά τα εργαλεία και διαδικασίες σε ένα υποστηρικτικό, φιλικό προς τον χρήστη περιβάλλον, προτού τα εφαρμόσουν σε πραγματικές συνθήκες.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα θα είναι δομημένο στη βάση μιας σειράς **ΔΒΕ**, οι οποίες θα περιλαμβάνουν τις ακόλουθες συνεδρίες:

- **Διδακτική συνεδρία:** Θα πραγματοποιηθεί μια συνεδρία κατά την οποία ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους το βασικό περιεχόμενο της κατάρτισης. Αυτό μπορεί να γίνει διά ζώσης ή με τη βοήθεια εργαλείων ηλεκτρονικής μάθησης. Η συνεδρία θα εμπλουτιστεί με συζητήσεις των εκπαιδευομένων για θέματα όπως η σημασία των τομέων υγείας με τις οποίες καταπιάνεται η παρούσα εκπαίδευση, οι βέλτιστες πρακτικές, ο τρόπος με τον οποίο οι εφαρμογές υγείας μπορούν να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση των σχετικών τομέων υγείας, η πρόοδος των εκπαιδευομένων, κ.λπ.
- **Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης:** Οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να επιλέξουν τουλάχιστον μία εφαρμογή σχετική με τις προσωπικές τους ανάγκες υγείας. Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, θα χρησιμοποιήσουν και θα δοκιμάσουν την εφαρμογή στο δικό τους πλαίσιο υγείας/ζωής. Εφόσον κρίνεται σκόπιμο, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν δεδομένα που σχετίζονται με την υγεία τους ή τις εμπειρίες τους με τρίτους, όπως μέλη της οικογένειας, συνομηλίκους, επαγγελματίες υγείας ή άλλους εκπαιδευόμενους.
- **Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας με την υποστήριξη ηλεκτρονικών εργαλείων εκπαίδευσης:** Οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να συμπληρώσουν και να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους μέσω συμπληρωματικού υλικού για ανάγνωση και πρακτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες θα πραγματοποιηθούν με την υποστήριξη εργαλείων ηλεκτρονικής μάθησης και τη βοήθεια του εκπαιδευτή.
- **Συνεδρία λήξης:** Θα πραγματοποιηθεί μια συνεδρία στην οποία οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σχετικά με τη χρήση των εφαρμογών υγείας. Αυτό θα είναι χρήσιμο τόσο για τον εντοπισμό των βέλτιστων και των κακών πρακτικών όσο και για τη μετάδοση γνώσεων για τις εφαρμογές υγείας και τους παράγοντες και τα εμπόδια που τις επηρεάζουν.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι **ευέλικτο και δομημένο ανά ενότητες**. Αυτό θα επιτρέψει στους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευόμενους είτε να υλοποιήσουν ολόκληρο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είτε να επιλέξουν τις ΔΒΕ που είναι πιο συναφείς με τη δική τους κατάσταση. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει επίσης σχεδιαστεί για την παροχή μιας εμπειρίας αυτόνομης μάθησης χωρίς τη συμμετοχή εκπαιδευτή, εφόσον το επιλέξουν οι εκπαιδευόμενοι.

Η εφαρμογή της Μεθοδολογίας Βιωματικής Εκπαίδευσης υποστηρίζεται από τους ακόλουθους πόρους:

- **Εκπαιδευτικό υλικό**, το οποίο περιλαμβάνει το θεωρητικό περιεχόμενο, τις εργασίες και τις πρακτικές δραστηριότητες που έχουν αναπτυχθεί κυρίως σε γραπτή μορφή (MSN Word, PDF, PowerPoints, μελέτες περίπτωσης, βέλτιστες πρακτικές, εργασίες κ.λπ.), για τη διευκόλυνση της μαθησιακής εμπειρίας και την αντιμετώπιση πιθανών μαθησιακών δυσκολιών των συμμετεχόντων.
- **Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών**, τα οποία έχουν αναπτυχθεί για την υποστήριξη της εφαρμογής της μεθοδολογίας βιωματικής εκπαίδευσης. Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης παρέχει δομημένη πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό και περιλαμβάνει διάφορες λειτουργίες όπως: Προβολή εκπαιδευτικού περιεχομένου και υλικού για την παροχή πληροφοριών, πόρων και υποστηρικτικού υλικού στους συμμετέχοντες· σημείο συνάντησης για όλους τους συμμετέχοντες, όχι μόνο για την παρακολούθηση του περιεχομένου των συνεδριών, αλλά και για σκοπούς συζήτησης και κοινωνικής δικτύωσης μέσω της χρήσης φόρουμ, συζητήσεων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ανταλλαγής μηνυμάτων, μεταξύ άλλων· χώρος εργασίας στον οποίο οι συμμετέχοντες, εκτός από την πρόσβαση σε πόρους και έγγραφα, μπορούν επίσης να εκτελούν και να παραδίδουν εργασίες· χώρος συνεργασίας με δυνατότητα δημιουργίας και διαχείρισης ομάδων εργασίας· εργαλείο αυτοαξιολόγησης και σύνδεσμοι σε υφιστάμενες εφαρμογές υγείας στους κύριους τομείς υγείας για τους μετανάστες.

Η **εφαρμογή για κινητά MIG-HEALTH** έχει αναπτυχθεί για κινητές συσκευές Android. Οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να κατεβάζουν και να αποκτούν άμεση πρόσβαση σε επιλεγμένα τμήματα του υλικού του MIG-HEALTH APPS που φιλοξενείται στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης. Σκοπός είναι να διευκολυνθεί η πρόσβαση των μεταναστών στο υλικό. Η εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα θα χρησιμεύσει επίσης ως εργαλείο διάχυσης γνώσεων για καλύτερη προστασία της υγείας.

Οι εκπαιδευτές καλούνται να αναζητήσουν και να ενσωματώσουν πρόσθετους πόρους για να προσαρμόσουν τη μαθησιακή εμπειρία στις ανάγκες των εκπαιδευομένων, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως τα ατομικά ενδιαφέροντα, το πολιτισμικό υπόβαθρο, η ηλικία και οι ιδιαίτερες συνθήκες υγείας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τις ακόλουθες **Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης**:

- ΔΒΕ 1: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας
- ΔΒΕ 2: Πώς να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας
- ΔΒΕ 3: Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση
- ΔΒΕ 4: Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης
- ΔΒΕ 5: Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην οθόνη και της χρήσης ουσιών (καπνός)
- ΔΒΕ 6: Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας
- ΔΒΕ 7: Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών
- ΔΒΕ 8: Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων
- ΔΒΕ 9: Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους
- ΔΒΕ 10: Εφαρμογές για την ψυχική υγεία
- ΔΒΕ 11: Εφαρμογές για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

Λεπτομέρειες σχετικά με τις ΔΒΕ είναι διαθέσιμες στο Παράρτημα Ι, συμπεριλαμβανομένων των στόχων, των συμμετεχόντων και των ρόλων, των μαθησιακών αποτελεσμάτων, του περιεχομένου της κατάρτισης, της εκτιμώμενης διάρκειας και των βημάτων που πρέπει να



υλοποιηθούν.

Στον σχεδιασμό των ΔΒΕ έχει ληφθεί υπόψη μια εκτιμώμενη διάρκεια, βάσει της οποίας διαμορφώθηκε ο συνολικός προγραμματισμός. Ωστόσο, η τελική υλοποίηση είναι ευέλικτη και μπορεί να προσαρμοστεί στις ομάδες των εκπαιδευομένων, ενώ οι ενότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτόνομα, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Προγραμματισμός εκπαιδευτικών συνεδριών Mig-Health Apps		
Εβδομάδα	Δραστηριότητα Βιωματικής Εκπαίδευσης	Εκτιμώμενη διάρκεια
1	ΔΒΕ 1: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας	Διδακτική συνεδρία: 4 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1,5 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 2 ώρες Συνεδρία λήξης: 1 ώρα
2	ΔΒΕ 2: Πώς να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας	Διδακτική συνεδρία: 4 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
3	ΔΒΕ 3: Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση	Διδακτική συνεδρία: 3,5 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1,5 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
4	ΔΒΕ 4: Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης	Διδακτική συνεδρία: 2 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
5	ΔΒΕ 5: Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην οθόνη και της χρήσης ουσιών (καπνός)	Διδακτική συνεδρία: 4 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 2 ώρες Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα Συνεδρία λήξης: 1 ώρα
6	ΔΒΕ 6: Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας	Διδακτική συνεδρία: 2,5 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1,5 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά



7	ΔΒΕ 7: Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών	Διδακτική συνεδρία: 4 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 2 ώρες Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα Συνεδρία λήξης: 1 ώρα
8	ΔΒΕ 8: Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων	Διδακτική συνεδρία: 3 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 2,5 ώρες Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1,5 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
9	ΔΒΕ 9: Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους	Διδακτική συνεδρία: 2:30 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 2 ώρες Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1,5 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
10	ΔΒΕ 10: Εφαρμογές για την ψυχική υγεία	Διδακτική συνεδρία: 3,5 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1,5 ώρα Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1,5 ώρα Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά
11	ΔΒΕ 11: Εφαρμογές για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης	Διδακτική συνεδρία: 2,5 ώρες Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 2,5 ώρες Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα Συνεδρία λήξης: 1 ώρα

## 5 ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

---

Η μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της απόκτησης ικανοτήτων από τους εκπαιδευόμενους στοχεύει στα **μαθησιακά αποτελέσματα** που αναφέρονται στην ενότητα 2. Αυτά τα μαθησιακά αποτελέσματα μπορούν να μεταφραστούν σε συγκεκριμένες ικανότητες που πρέπει να αποκτηθούν σε κάθε επιμέρους Δραστηριότητα Βιωματικής Εκπαίδευσης. Οι ΔΒΕ θα αποτελέσουν τον πυρήνα των διαδικασιών αξιολόγησης και θα ευθυγραμμιστούν με τα αναμενόμενα αποτελέσματα που πρέπει να επιτύχουν οι εκπαιδευόμενοι. Προτείνεται ένα σύνολο ποιοτικών ερωτήσεων.

### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 1. Κατανόηση της σημασίας της αυτοδιαχείρισης της υγείας**

**Δείκτης 1.** *Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι κατανοούν τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας.*

1.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τις έννοιες που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της υγείας;

1.2 Δείχνουν οι εκπαιδευόμενοι δέσμευση για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 2. Αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου**

**Δείκτης 2.** *Οι εκπαιδευόμενοι αποδεικνύουν, μέσω των διαφόρων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να αξιολογούν την κατάσταση της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου.*

2.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τις βασικές πτυχές που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας τους;

2.2 Αξιολογούν σωστά οι εκπαιδευόμενοι τον εαυτό τους όσον αφορά την κατάσταση της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου;

### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 3. Κατανόηση της έννοιας των εφαρμογών υγείας και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας.**

**Δείκτης 3.** *Οι εκπαιδευόμενοι αποδεικνύουν, μέσω των διαφόρων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι κατανοούν την έννοια των εφαρμογών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους.*

3.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι την έννοια των εφαρμογών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

3.2 Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν ενδιαφέρον για τη χρήση εφαρμογών υγείας για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

#### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 4. Γνώση των διαθέσιμων εφαρμογών στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.**

**Δείκτης 4.** Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι γνωρίζουν τις διαθέσιμες εφαρμογές στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.

4.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι το πεδίο εφαρμογής των εφαρμογών υγείας που παρουσιάστηκαν στο πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα;

4.2 Είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι να εντοπίσουν πρόσθετες εφαρμογές στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο;

#### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 5. Ανάπτυξη ικανοτήτων γραμματισμού στον τομέα της ψηφιακής υγείας**

**Δείκτης 5.** Οι εκπαιδευόμενοι είναι σε θέση, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, να πλοηγηθούν με ασφάλεια και στοχευμένα στις πληροφορίες για την υγεία και τις εφαρμογές.

5.1 Εφαρμόζουν οι εκπαιδευόμενοι τα κατάλληλα κριτήρια για την αναζήτηση και την αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της συνάφειας των πληροφοριών και των εφαρμογών υγείας;

5.1 Εφαρμόζουν οι εκπαιδευόμενοι τις κατάλληλες πρακτικές για την ασφαλή χρήση ψηφιακών συσκευών, ιστοσελίδων και εφαρμογών υγείας;

#### **Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 6. Επιλογή, δοκιμή και χρήση εφαρμογών στον τομέα υγείας που τους ενδιαφέρει περισσότερο.**

**Δείκτης 6.** Οι εκπαιδευόμενοι είναι σε θέση, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, να επιλέξουν, να δοκιμάσουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή στον τομέα υγείας που τους αφορά περισσότερο.

6.1 Είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι να επιλέξουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή υγείας;

6.2 Είναι οι εκπαιδευόμενοι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις εφαρμογές υγείας για τη βελτίωση οποιοδήποτε τομέα που σχετίζεται με την αυτοδιαχείριση της υγείας τους;

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η πιο πάνω μεθοδολογία θα αξιολογήσει κυρίως τις ικανότητες που απέκτησαν οι μετανάστες. Για τους Υποστηρικτές, οι ερωτήσεις αυτές θα εξαρτηθούν από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, το υπόβαθρο και τα ενδιαφέροντά τους (ομότιμοι υποστηρικτές, επαγγελματίες κ.λπ.). Επιπλέον, υπάρχει ένα συγκεκριμένο βασικό μαθησιακό αποτέλεσμα για τους Υποστηρικτές, το οποίο είναι η «ανάπτυξη της ικανότητάς τους για τη μετάδοση γνώσεων και την υποστήριξη των μεταναστών». Η επιτυχής συμμετοχή στα πιλοτικά μαθήματα κατάρτισης και η επίτευξη των καθορισμένων ποιοτικών δεικτών αποτελούν ένα σημαντικό αρχικό ορόσημο. Ωστόσο, μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της ικανότητας των συμμετεχόντων να μεταδώσουν βαθύτερες γνώσεις θα απαιτούσε πρόσθετη αξιολόγηση, η οποία εκτείνεται πέραν του πεδίου εφαρμογής της παρούσας μεθοδολογίας. Στο πλαίσιο αυτό, η ανατροφοδότηση από αυτούς τους υποστηρικτικούς ρόλους, η οποία παρέχεται μέσω ερωτηματολογίων ικανοποίησης, θα συμπληρώσει την ποιοτική αξιολόγηση, συνεισφέροντας σημαντικά στην άντληση συμπερασμάτων επικύρωσης.

Για την καλύτερη αξιολόγηση της απόκτησης των ικανοτήτων και της ικανοποίησης των εκπαιδευομένων έχει αναπτυχθεί μια σειρά από έγγραφα, τα οποία παρατίθενται στο Παράρτημα II.

## 6 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

---

**Δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου:** Οι δραστηριότητες αυτές θα χρησιμοποιούνται κατά την κρίση του εκπαιδευτή. Αν πρόκειται για μια ομάδα στην οποία οι συμμετέχοντες γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους, οι εκπαιδευτές μπορούν να τις παραλείψουν. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες αποτελούν έναν χαλαρό και ενδιαφέροντα τρόπο να γνωριστούν μεταξύ τους τα μέλη της ομάδας.

**Διαχείριση χρόνου:** Η διαχείριση του χρόνου είναι σημαντική, αλλά μπορεί να απαιτείται διαφορετικό χρονοδιάγραμμα για τις διάφορες ομάδες, ιδίως αν αυτές διαφέρουν ως προς το εθνικό υπόβαθρο, την ηλικία ή το φύλο. Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι η έννοια του «χρόνου» μπορεί να έχει διαφορετικές πολιτισμικές ερμηνείες.

**Συνεκτίμηση της διάστασης του φύλου:** Η εργασία με ομοιογενείς ομάδες σε συγκεκριμένα θέματα μπορεί να έχει πλεονεκτήματα, όχι μόνο λόγω των κοινών ενδιαφερόντων, αλλά και επειδή προάγει την ανοιχτή επικοινωνία. Η σωστή σύνθεση της ομάδας μπορεί να ενισχύσει τα επίπεδα συμμετοχής.

**Ευαισθησία ως προς την προσέγγιση του θέματος:** Ορισμένα θέματα, όπως η ψυχική υγεία ή η σεξουαλικότητα, απαιτούν μια ιδιαίτερα ευαίσθητη προσέγγιση. Είναι σημαντικό να γίνεται κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο τα θέματα αυτά προσεγγίζονται και αντιμετωπίζονται στις χώρες καταγωγής των μεταναστών, ενώ παράλληλα αναλύονται οι προσεγγίσεις που υιοθετούνται στη χώρα υποδοχής. Η έμφαση πρέπει να δίνεται πάντοτε στην υγεία.

**Ευαισθησία ως προς την ερμηνεία των όρων που σχετίζονται με την υγεία:** Είναι εύκολο να υποθέσουμε ότι αντιλαμβανόμαστε όλοι με τον ίδιο τρόπο ορισμένες έννοιες, αλλά αυτό μπορεί να μην ισχύει στην περίπτωση των μεταναστών, καθώς η σημασία λέξεων όπως «αρρώστια» μπορεί να διαφέρει από κουλτούρα σε κουλτούρα. Η προσεκτική χρήση της γλώσσας είναι απαραίτητη – όταν έχετε αμφιβολίες, αφιερώστε χρόνο για να εξηγήσετε τους όρους με σαφήνεια και ζητήστε από τους άλλους να μοιραστούν και εκείνοι τις ερμηνείες τους.

**Αποδοχή των ορίων:** Ως εκπαιδευτές, μπορεί να αντιμετωπίσετε διάφορες προκλήσεις, όπως εμπόδια στην επικοινωνία, γνωστοποίηση σοβαρών προβλημάτων υγείας από τους συμμετέχοντες ή συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι η επίλυση αυτών των ιδιαίτερων καταστάσεων δεν εμπίπτει στον ρόλο σας. Ζητήστε υποστήριξη από το εποπτικό προσωπικό, τα γραφεία υποστήριξης αλλοδαπών ή τους αρμόδιους ειδικούς, αν χρειάζεται. Ωστόσο, προσπαθήστε αυτές οι καταστάσεις να μην επισκιάσουν τις προτεραιότητές σας όσον αφορά τις εκπαιδευτικές συνεδρίες.

**Ικανότητα συγκέντρωσης:** Ως εκπαιδευτές, να θυμάστε ότι τα άτομα που δεν έχουν μια σταθερή εργασιακή ρουτίνα μπορούν γρήγορα να χάσουν την ικανότητα συγκέντρωσής τους. Επομένως, προγραμματίστε αρκετά διαλείμματα και προτιμήστε την εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο, όποτε είναι δυνατόν.

**Η πραγματικότητα της ζωής και η πραγματικότητα της μάθησης:** Ενώ η δήλωση συμμετοχής στην εκπαίδευση είναι δεσμευτική, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι οι συμμετέχοντες, και ιδιαίτερα οι αιτούντες άσυλο, μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με έκτακτα περιστατικά – ένα ραντεβού με το τμήμα μετανάστευσης της τελευταίας στιγμής, ένα άρρωστο παιδί ή ξαφνικές ευκαιρίες εργασίας. Για να προωθήσετε τη δέσμευση, τονίστε τη σημασία της συμμετοχής και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας ενημερώνουν όταν δεν μπορούν να παρευρεθούν.

**Αξιοποιήστε προηγούμενα έργα:** Υπάρχουν διάφορα έργα που θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε προκειμένου να μάθετε περισσότερα για συναφή θέματα ή/και να συμπληρώσετε τις πληροφορίες και το υλικό που θα παράσχετε στους εκπαιδευόμενους. Μεταξύ άλλων, μπορούμε να αναφέρουμε τα ακόλουθα:

**MIG-DHL:** Στόχος του έργου είναι η βελτίωση των ικανοτήτων (στάσεις, γνώσεις, δεξιότητες) των μεταναστών για την ανάπτυξη του γραμματισμού τους στον τομέα της ψηφιακής υγείας (*Digital Health Literacy, DHL*). Συγκεκριμένα, το έργο ενημερώνει τους μετανάστες για τη σημασία του γραμματισμού στον τομέα της ψηφιακής υγείας και αναπτύσσει τις ψηφιακές τους δεξιότητες στον εν λόγω τομέα.

**EU-MiCare:** Ένα καινοτόμο και αναλυτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για επαγγελματίες υγείας (ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς, γιατρούς, νοσηλεύτες) και άλλους επαγγελματίες (πολιτισμικούς διαμεσολαβητές, διερμηνείς, συμβούλους), το οποίο ενισχύει τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για τη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε μετανάστες και πρόσφυγες.

**EU-VET CARE:** Αποσκοπεί στον σχεδιασμό και την εφαρμογή μιας καινοτόμου επαγγελματικής κατάρτισης για την παροχή κατάλληλης υγειονομικής περίθαλψης σε παιδιά μεταναστών/προσφύγων. Πιο συγκεκριμένα, στοχεύει στην ενίσχυση βασικών ικανοτήτων στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων υψηλής ποιότητας μεταξύ των ατόμων που εργάζονται στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης σε αυτούς τους ευάλωτους πληθυσμούς.

**Therapy2.0:** Το έργο αυτό επικεντρώθηκε στην προσέγγιση των νέων και των «ψηφιακών ιθαγενών» με μεθόδους ηλεκτρονικής συμβουλευτικής, δηλαδή δραστηριοτήτων μεταξύ εμπειρογνομόνων υγείας και πελατών/ασθενών με τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ. Στόχος του ήταν να ενημερώσει για τις δυνατότητες των προσεγγίσεων που βασίζονται στις ΤΠΕ στις θεραπευτικές και συμβουλευτικές διαδικασίες, αλλά και να παράσχει έναν πρακτικό οδηγό για τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνολογία, παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών και μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα.

## 7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι. ΕΓΓΡΑΦΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΙΛΟΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΠΙΚΥΡΩΣΗΣ

Ο/η υπογεγραμμένος/η, δηλώνω ότι

*Συμμετέχω στο Πιλοτικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα MIG-HEALTH APPS, ενός ευρωπαϊκού έργου που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με στόχο τη βελτίωση των ικανοτήτων των μεταναστών στη χρήση εφαρμογών υγείας.*

- Το προφίλ μου:

- Μετανάστης/τρια
- Ομότιμος μετανάστης/τρια (για μετανάστες/τριες που έχουν ήδη εγκατασταθεί στην τοπική κοινότητα)
- Επαγγελματίας – γιατρός, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός ή άλλος επαγγελματίας που εργάζεται στον τομέα της υγείας και της περίθαλψης των μεταναστών (π.χ. πολιτισμικός διαμεσολαβητής).
- Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε)

Στη(ν) \_\_\_\_\_ στις \_\_\_\_\_ 2024

Όνομα:

Επίθετο:

Υπογραφή

Συμπληρώνοντας την παρούσα δήλωση, συναινείτε να μας επιτρέψετε να αποθηκεύσουμε τα δεδομένα αυτής της συνεδρίας επικύρωσης, συμπεριλαμβανομένων οποιωνδήποτε προσωπικών δεδομένων όπως ονόματα, διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.λπ. Σύμφωνα με τους κανόνες προστασίας δεδομένων, τον κανονισμό (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 27ης Απριλίου 2016, για την προστασία των φυσικών προσώπων έναντι της επεξεργασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και για την ελεύθερη κυκλοφορία των δεδομένων αυτών και την κατάργηση της οδηγίας 95/46/ΕΚ (Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων), έχετε το δικαίωμα πρόσβασης σε πληροφορίες σχετικά με τη χρήση των προσωπικών σας δεδομένων, καθώς και το δικαίωμα διόρθωσης/τροποποίησης, ακύρωσης ή εναντίωσης στη χρήση των προσωπικών σας δεδομένων, ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης των δεδομένων σας. Σύμφωνα με τις εσωτερικές μας διαδικασίες ΓΚΠΔ, τα δεδομένα σας θα αποθηκεύονται για τη διάρκεια του έργου MIG HEALTH APP και την περίοδο διατήρησης των εγγράφων του έργου. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ομάδα του MIG HEALTH APP στη media k GmbH για οποιαδήποτε ερώτηση: laura.llop@es

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

Παρακαλούμε αξιολογήστε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα MIG-HEALTH APPS στο οποίο συμμετείχατε ως εκπαιδευόμενος/η, βαθμολογώντας τα ακόλουθα ποιοτικά στοιχεία. Στόχος είναι η βελτίωση των επόμενων υλοποιήσεων του προγράμματος μέσα από την ανατροφοδότησή σας.

Πρώτα, **επιλέξτε το προφίλ σας:**

- Μετανάστης/τρια
- Ομότιμος μετανάστης/τρια (βασικά μέλη της κοινότητας που ανήκουν στον μεταναστευτικό πληθυσμό, άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο, τα οποία έχουν εμπειρία και έχουν ήδη ενσωματωθεί στη χώρα υποδοχής)
- Επαγγελματίας – γιατρός, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός ή άλλος επαγγελματίας που εργάζεται στον τομέα της υγείας και της περίθαλψης των μεταναστών (π.χ. πολιτισμικός διαμεσολαβητής).
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Για να αξιολογήσετε, βαθμολογήστε κάθε στοιχείο χρησιμοποιώντας την κλίμακα 1-10, όπου:

- 1, σημαίνει ότι είστε ιδιαίτερα απογοητευμένοι/διαφωνείτε πλήρως
- 10, σημαίνει ότι είστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι/συμφωνείτε πλήρως.

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ		
1.	Σε γενικές γραμμές, μου άρεσε το πρόγραμμα	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Θα προτείνω αυτό το πρόγραμμα σε άλλα άτομα	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Σε αυτό το πρόγραμμα έμαθα νέα πράγματα	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Το πρόγραμμα με βοήθησε να βελτιώσω τις γνώσεις μου στις εφαρμογές υγείας και τις δεξιότητες χρήσης τους	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ		
5.	Το εκπαιδευτικό υλικό είναι χρήσιμο και διευκολύνει τη μάθηση	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Το εκπαιδευτικό υλικό είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες μου	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Μπορώ να κατανοήσω τις πληροφορίες που περιέχονται στο εκπαιδευτικό υλικό	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ		
8.	Μου αρέσει που μπορώ να χρησιμοποιήσω εφαρμογές υγείας κατά τη διάρκεια του μαθήματος	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Μου αρέσει που μπορώ να προσαρμόσω τη μαθησιακή εμπειρία στις δικές μου ανάγκες	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Μου αρέσουν οι πρακτικές δραστηριότητες, γιατί διευκολύνουν τη μαθησιακή διαδικασία	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Η διάρκεια του προγράμματος είναι ικανοποιητική	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



12.	Μου άρεσε το γεγονός ότι μπόρεσα να μάθω με άλλους ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο, εμπειρίες και ενδιαφέροντα	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μου ήταν ξεκάθαρο τι έπρεπε να κάνω κάθε φορά	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

14.	Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο που παρακολούθησα κατά τη διάρκεια του μαθήματος ήταν χρήσιμο για τη βελτίωση των γνώσεών μου σχετικά με τις εφαρμογές υγείας και τη χρήση τους.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p>Παρακαλούμε αναφέρετε ποιες από τις ακόλουθες εκπαιδευτικές δραστηριότητες θεωρήσατε πιο ενδιαφέρουσες και απαραίτητες για τη βελτίωση των ικανοτήτων σας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας</li> <li>• Πώς να αναζητήσετε και να επιλέξετε εφαρμογές υγείας</li> <li>• Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση</li> <li>• Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης</li> <li>• Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην οθόνη και της χρήσης ουσιών (καπνός)</li> <li>• Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας</li> <li>• Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών</li> <li>• Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων</li> <li>• Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους</li> <li>• Εφαρμογές για την ψυχική υγεία</li> <li>• Εφαρμογές για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης</li> </ul>		

#### ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

15.	Η πλοήγηση στην πλατφόρμα ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Η πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό από την πλατφόρμα ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Η σύνδεση με το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασης ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Η ολοκλήρωση των πρακτικών δραστηριοτήτων μέσω της πλατφόρμας και το ανέβασμα των ασκήσεων και των πρακτικών εργασιών ήταν εύκολο.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Το φόρουμ ήταν εύκολο στη χρήση και χρήσιμο	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Όταν είχα κάποιο πρόβλημα, μπορούσα εύκολα να επικοινωνήσω με τον εκπαιδευτή μου μέσω της πλατφόρμας	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΑ

21.	Η πλοήγηση στην εφαρμογή ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.	Η πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό από την εφαρμογή ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



23.	Η σύνδεση με το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασης ήταν εύκολη	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Η ολοκλήρωση των πρακτικών δραστηριοτήτων μέσω της πλατφόρμας και το ανέβασμα των ασκήσεων και των πρακτικών εργασιών ήταν εύκολο	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	Το φόρουμ ήταν εύκολο στη χρήση και χρήσιμο	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Όταν είχα κάποιο πρόβλημα, μπορούσα εύκολα να επικοινωνήσω με τον εκπαιδευτή μου μέσω της πλατφόρμας	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Οργανισμός:	
Εκπαιδευτής/ές:	Αριθμός, ομάδες και προφίλ εκπαιδευομένων:
<b>ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ</b>	
<b>Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 1. Κατανόηση της σημασίας της αυτοδιαχείρισης της υγείας</b>	
<b>Δείκτης 1. Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι κατανοούν τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας.</b>	
<b>Ποιοτικές ερωτήσεις</b>	
<i>1.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τις έννοιες που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της υγείας;</i>	
<i>Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες, κ.λπ.)</i>	
<i>1.2. Δείχνουν οι εκπαιδευόμενοι δέσμευση για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;</i>	
<i>Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες, κ.λπ.)</i>	

**Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 2. Αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου.**

**Δείκτης 2.** Οι εκπαιδευόμενοι αποδεικνύουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να αξιολογούν την κατάσταση της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου.

2.1. Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τις βασικές πτυχές που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας τους;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες, κ.λπ.)*

2.2 Αξιολογούν σωστά οι εκπαιδευόμενοι τον εαυτό τους όσον αφορά την κατάσταση της υγείας των ιδίων και του βασικού τους κοινωνικού δικτύου;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες, κ.λπ.)*

**Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 3. Κατανόηση της έννοιας των εφαρμογών υγείας και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης της υγείας.**

**Δείκτης 3.** Οι εκπαιδευόμενοι αποδεικνύουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι κατανοούν την έννοια των εφαρμογών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

**Ποιοτικές ερωτήσεις**

3.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι την έννοια των εφαρμογών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

3.2 Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν ενδιαφέρον για τη χρήση εφαρμογών υγείας για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

**Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 4. Γνώση των διαθέσιμων εφαρμογών στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.**

**Δείκτης 4. Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ότι γνωρίζουν τις διαθέσιμες εφαρμογές στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο.**

4.1 Κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι το πεδίο εφαρμογής των εφαρμογών υγείας που παρουσιάστηκαν στο πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

4.2 Είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι να εντοπίσουν πρόσθετες εφαρμογές στους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

**Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 5. Ανάπτυξη ικανοτήτων γραμματισμού στον τομέα της ψηφιακής υγείας.**

**Δείκτης 5.** Οι εκπαιδευόμενοι είναι σε θέση, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, να πλοηγηθούν με ασφάλεια και στοχευμένα στις πληροφορίες για την υγεία και τις εφαρμογές.

*5.1 Εφαρμόζουν οι εκπαιδευόμενοι τα κατάλληλα κριτήρια για την αναζήτηση και την αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της συνάφειας των πληροφοριών και των εφαρμογών υγείας;*

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

*5.2 Εφαρμόζουν οι εκπαιδευόμενοι τις κατάλληλες πρακτικές για την ασφαλή χρήση ψηφιακών συσκευών, ιστοσελίδων και εφαρμογών υγείας;*

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

**Βασικό Μαθησιακό Αποτέλεσμα 6. Επιλογή, δοκιμή και χρήση εφαρμογών στον τομέα υγείας που τους ενδιαφέρει περισσότερο.**

**Δείκτης 6.** Οι εκπαιδευόμενοι είναι σε θέση, μέσω των διάφορων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, να επιλέξουν, να δοκιμάσουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή στον τομέα της υγείας που τους αφορά περισσότερο.

6.1 Είναι σε θέση οι εκπαιδευόμενοι να επιλέξουν και να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία εφαρμογή υγείας;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*

6.2 Είναι οι εκπαιδευόμενοι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις εφαρμογές υγείας για τη βελτίωση οποιουδήποτε τομέα που σχετίζεται με την αυτοδιαχείριση της υγείας τους;

*Ποιοτική αξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς σε αποδεικτικά στοιχεία (δυναμική της ομάδας, εργασίες, πρακτικές δραστηριότητες κ.λπ.)*