



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ, 1

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των εφαρμογών Υγείας

Συγγραφείς

Laura Llop Medina, Polibienestar Research Institute, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar Research Institute, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar Research Institute, UVEG



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.

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 αναδιανέμετε 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	Σχετικά με την ενότητα.....	2
	Στόχοι.....	2
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	2
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	2
	Περιεχόμενα Κατάρτισης:	3
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	3
	Πόροι.....	3
2	Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο.....	4
	2.1 Διδακτική Συνεδρία.....	4
	2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας.....	8
	2.4 Συνεδρία Λήξης.....	8
3	Βιβλιογραφία	9



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Η συγκεκριμένη ενότητα αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας των μεταναστών, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τις κύριες έννοιες που σχετίζονται με τις εφαρμογές υγείας και τον τρόπο με τον οποίον αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς όφελος των μεταναστών αλλά και για κάθε άτομο. Στοχεύει, επίσης, να παρακινήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συμμετάσχουν στις επόμενες φάσεις του έργου και να αναπτύξουν τις βασικές ψηφιακές ικανότητες, ώστε να μπορέσουν να λειτουργήσουν στο περιβάλλον των Εφαρμογών Υγείας.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες: εκπαιδευόμενοι/ες που θέλουν να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με τις εφαρμογές υγείας και το πώς αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αυτοδιαχείριση της υγείας τους.
- Ομότιμοι μετανάστες: εκπαιδευόμενοι/ες ή εκπαιδευτές/τριες αφού λάβουν εκπαίδευση ως εκπαιδευτές/τριες. Όταν θα συμμετέχουν ως εκπαιδευόμενοι/ες, θα μπορέσουν να παρέχουν υποστήριξη στους νεοαφιχθέντες μετανάστες τόσο κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, όσο και για την υπέρβαση των υφιστάμενων γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι/ες ή εκπαιδευτές/τριες αφού λάβουν εκπαίδευση ως εκπαιδευτές/τριες. Όταν θα παρακολουθήσουν ως εκπαιδευόμενοι/ες, θα μπορέσουν να παρέχουν υποστήριξη στους νεοαφιχθέντες μετανάστες τόσο κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, όσο και για την υπέρβαση των υφιστάμενων γλωσσικών φραγμών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τους τομείς υγείας που τους αφορούν περισσότερο
- Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τους βασικούς τομείς στους οποίους μπορεί να ενισχυθεί η αυτοδιαχείριση της υγείας τους
- Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα μάθουν τι είναι μια εφαρμογή υγείας και πώς μπορεί να χρησιμεύσει στους μετανάστες αλλά και σε κάθε άτομο



Περιεχόμενα Κατάρτισης:

- Αυτοδιαχείριση Υγείας
- Βασικοί τομείς υγειονομικής περίθαλψης
- Τι είναι μια Εφαρμογή Υγείας - παραδείγματα
- Πώς οι Εφαρμογές Υγείας μπορούν να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση της υγείας
- Βασικές Ψηφιακές Δεξιότητες

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδακτική συνεδρία: 1ώρα 30 λεπτά
- Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 2 ώρες
- Βιωματική κατάρτιση: 3 ώρες
- Συνεδρία λήξης: 1 ώρα

Πόροι

- Εκπαιδευτικό υλικό: παρουσιάσεις powerpoint για τη διδακτική συνεδρία με 30-40 διαφάνειες
- Εκπαιδευτικό υλικό: εργασίες, κουίζ
- Πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης και εργαλεία εκμάθησης των εφαρμογών υγείας
- Εφαρμογές Υγείας: Παραδείγματα Εφαρμογών Υγείας που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς και λειτουργίες
- Άλλα: Συμπληρωματικά κείμενα, βίντεο ("youtube") και εργαλεία από υφιστάμενα έργα



2 Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο

2.1 Διδακτική Συνεδρία

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>1.1.1 Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση της υγείας για τους μετανάστες</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα παρουσιάσει εν συντομία στους/στις εκπαιδευόμενους/νες το πρόγραμμα Health Apps και στη συνέχεια θα επισημάνει τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας για τους μετανάστες.</p> <p>Η παρούσα εισαγωγή θα αναδείξει τους ακόλουθους τομείς:</p> <ul style="list-style-type: none">• Σύντομη εισαγωγή του προγράμματος Εφαρμογές Υγείας (Health Apps)• Δραστηριότητες για «σπάσιμο του πάγου»• Η σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας και πώς μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη διαχείριση ορισμένων προβλημάτων υγείας <p>Πόροι: παρουσίαση powerpoint</p>
<p>1.1.2 Βασικές έννοιες σχετικά με τις Εφαρμογές Υγείας και το πρόγραμμα Mig-Health Apps</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα εξηγήσει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες την έννοια των εφαρμογών υγείας και τους διαφορετικούς τύπους εφαρμογών που καλύπτονται από το πρόγραμμα. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα παρουσιάσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Mig-Health Apps, καθώς και όλες τις δυνατότητες και τις ΕΤΑ που περιλαμβάνει.</p> <p>Η συνεδρία θα καλύψει τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Εντοπισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών υγείας• Εντοπισμός δυνητικά χρήσιμων εφαρμογών υγείας• <u>Δραστηριότητα</u>: Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα παρουσιάσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Mig-Health Apps και οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν γι' αυτό και να εκφράσουν τις αμφιβολίες ή τις απορίες τους. <p>Πηγές: παρουσίαση powerpoint</p>



Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>1.1.3 Πλοήγηση στις Εφαρμογές Υγείας</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να πλοηγηθούν σε διάφορες εφαρμογές υγείας επιλέγοντας από τις ΕΤΑ που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες/ουσες:</p> <ul style="list-style-type: none">• Θα πλοηγηθούν σε διάφορες εφαρμογές υγείας.• Θα πλοηγηθούν στο περιβάλλον εργασίας των εφαρμογών, εξερευνώντας τα βασικά χαρακτηριστικά και τις ρυθμίσεις.• <u>Δραστηριότητα:</u> Οι συμμετέχοντες/ουσες θα συζητήσουν και θα αξιολογήσουν κριτικά σε ζευγάρια κάθε εφαρμογή υγείας που χρησιμοποίησαν. <p>Πηγή: παρουσίαση powerpoint</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>1.2.1 Διαδραστική Δραστηριότητα Πρόκλησης Υγείας</p> <p>1 ώρα 30 λεπτά</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα ζητήσει από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συμμετάσχουν σε μια πρόκληση υγείας χρησιμοποιώντας μια από τις εφαρμογές υγείας που προσφέρονται στο Mig-Health Apps. Για παράδειγμα, να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή υγείας για μια εβδομάδα με στόχο να βελτιώσουν τον συναισθηματικό τους έλεγχο.</p> <p>Η δραστηριότητα θα διεξαχθεί ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα ανεβάσει πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα στην πλατφόρμα ηλεκπαίδευσης, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα ασύγχρονα.• Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα θέσει διαφορετικές προκλήσεις υγείας σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα



Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>που έχουν εκφράσει οι εκπαιδευόμενοι/ες (ETAs) και κάθε συμμετέχων/ουσα θα επιλέξει μία.</p> <ul style="list-style-type: none">• Αφού οι συμμετέχοντες/ουσες επιλέξουν την πρόκληση, θα πρέπει στη συνέχεια να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή υγείας και να φέρουν εις πέρας την πρόκληση.• Αφού οι συμμετέχοντες/ουσες ολοκληρώσουν την πρόκλησή τους, θα μοιραστούν την εμπειρία τους και τα διδάγματα που αποκόμισαν αναρτώντας ένα σύντομο βίντεο ή ένα σχόλιο στην πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης. <p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα ελέγχει αν έχει ολοκληρωθεί η παραπάνω δραστηριότητα και θα διαχειρίζεται κάθε δυσκολία.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης, παρουσίαση powerpoint
<p>1.2.2 Εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα παρουσιάζει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες διάφορα σενάρια και καταστάσεις από την πραγματική ζωή σχετικά με το πώς οι εφαρμογές υγείας έχουν βοηθήσει την υγεία των ατόμων γενικά.</p> <ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση διαφόρων πραγματικών σεναρίων όπου οι εφαρμογές υγείας θα μπορούσαν να είναι ωφέλιμες (θα παρουσιαστούν ορισμένες από τις εφαρμογές των ΕΤΑ του έργου) <p>Πόροι: παρουσίαση powerpoint</p>
<p>1.2.3 Σχεδιασμός Δράσεων και καθορισμός στόχων για την υγεία σας</p> <p>60 λεπτά</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια σε αυτή τη συνεδρία θα αναδείξει τη σημασία του σχεδιασμού δράσεων και του καθορισμού στόχων όσον αφορά τη χρήση εφαρμογών για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας των μεταναστών.</p> <p>Συγκεκριμένα, τα θέματα που θα εξεταστούν θα είναι τα εξής:</p>



Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<ul style="list-style-type: none">• Πώς και γιατί να σχεδιάζετε τις δράσεις και να θέτετε στόχους (τι; πώς; ποια δραστηριότητα; πού; πότε; διάρκεια; ένταση; όγκος; Εφαρμογή;).• Οφέλη από τον προγραμματισμό δράσεων και τον καθορισμό στόχων.• <u>Δραστηριότητα</u>: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα θέσουν στόχους για την υγεία τους. Στη συνέχεια, θα δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο δράσης με βάση το υλικό που παρουσιάστηκε. Κατόπιν, κάθε συμμετέχων/ουσα θα έχει 5 λεπτά για να παρουσιάσει το δικό του/της σχέδιο δράσης. <p>Πόροι: παρουσίαση powerpoint</p>



2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
1.3.1. Αυτοαξιολόγηση 2 ώρες	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα κουίζ στην πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης. Το κουίζ θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none">- Τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας για τους μετανάστες- Τι είναι μια Εφαρμογή Υγείας και πώς μπορεί να είναι χρήσιμη για τους μετανάστες- Την ενσωμάτωση των εφαρμογών υγείας στην καθημερινή ζωή- Τον Σχεδιασμό Δράσεων <p>Οι εκπαιδευτές/τριες θα ελέγξουν τις απαντήσεις των κουίζ και θα παρέχουν υποστήριξη σε κάθε εκπαιδευόμενο/η ανάλογα με τις ελλείψεις τους.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Κουίζ, Πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης

2.4 Συνεδρία λήξης

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
1.4. Λήξη 1 ώρα	<p>Το συγκεκριμένο μέρος περιλαμβάνει μια περίληψη των κύριων διδαγμάτων που αντλήθηκαν από την κατάρτιση. Οι εκπαιδευτές/τριες θα διεξάγουν συζήτηση με βάση τις ατομικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια των συνεδριών αυτοδιδασκαλίας και βιωματικής εκπαίδευσης με σκοπό την</p>



εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα απτά οφέλη από τη χρήση εφαρμογών υγείας.

Πόροι:

- Παρουσίαση powerpoint

3 Βιβλιογραφία

Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). The use of e-health and m-health tools in health promotion and primary prevention among older adults: a systematic literature review. *BMC health services research*, 16, 467-479.

Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: A mobile health application rating scale based on user reviews. *PloS one*, 16(12), e0258050.

- Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Medication adherence apps: review and content analysis. *JMIR mHealth and u Icebreaker Activity*

Health, 6(3), e6432