



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 7

Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Συγγραφείς

Andrea Bottazzi, Oxfam Italia Intercultura

Giulia Salvini, Oxfam Italia Intercultura



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 (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 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	1
Στόχοι.....	1
Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	2
Περιεχόμενο εκπαίδευσης	2
Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
Πόροι.....	2
2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	3
2.1 Διδακτική Συνεδρία.....	3
2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης	6
2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας	8
2.4 Συνεδρία Λήξης	9
3 Βιβλιογραφία.....	9
4 Παράρτημα – Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών.....	12

1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Σε πολλές κοινωνίες οι γυναίκες αποτελούν μια μειονεκτούσα ομάδα του πληθυσμού, η οποία αντιμετωπίζει διακρίσεις που έχουν τις ρίζες τους σε διάφορους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες. Σήμερα, ακόμη και στις ανεπτυγμένες χώρες, η ιατρική περίθαλψη εξακολουθεί να υφίσταται τις συνέπειες της έμφυλης προκατάληψης και του κοινωνικού στίγματος, που προωθούν μια ανδροκεντρική προσέγγιση στην υγεία. Ως εκ τούτου, η υγεία των γυναικών αποτελεί ζήτημα παγκόσμιου ενδιαφέροντος, καθώς οι ανισότητες στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη εξακολουθούν να υφίστανται, ιδίως στις αναπτυσσόμενες χώρες και μεταξύ των μεταναστριών. Οι εφαρμογές για την υγεία των γυναικών θα μπορούσαν να βοηθήσουν τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανισότητες, ως ένα από τα συστατικά στοιχεία της αυτοφροντίδας.

Ως εκ τούτου, ο βασικός στόχος αυτής της ενότητας είναι η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης όσον αφορά την υγεία των γυναικών και τον αντίκτυπο που έχει στην καθημερινή ζωή των ίδιων των γυναικών και της κοινότητας στο σύνολό της. Η Δραστηριότητα Βιωματικής Κατάρτισης στοχεύει επίσης στη διεύρυνση των γνώσεων των εκπαιδευομένων όσον αφορά την αυτοδιαχείριση της υγείας και τα οφέλη που μπορεί να επιφέρει, ιδίως στις μετανάστριες γυναίκες. Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, θα παρουσιαστεί μια σειρά από εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία των γυναικών και οι συμμετέχουσες θα μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν μέσω μελετών περίπτωσης και δραστηριοτήτων. Στόχος είναι να εξοικειωθούν με τη χρήση αυτής της οικογένειας εφαρμογών, προκειμένου να ενδυναμωθούν οι ίδιες (και ενδεχομένως η κοινότητα στην οποία ανήκουν) μέσα από την καλύτερη αυτοδιαχείριση της υγείας τους.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες/τριες, εκπαιδευόμενοι/ες.
- Ομότιμοι μετανάστες, εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.



Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν ποιες πτυχές της υγείας είναι πιο σημαντικές για τις ίδιες ως γυναίκες και για την κοινότητα στην οποία ανήκουν, π.χ. με το να γίνουν υποστηρικτές άλλων μεταναστριών ή εκπαιδευτριες υγείας στην κοινότητά τους.
- Οι μετανάστριες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τους τομείς στους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η αυτοδιαχείριση της υγείας τους.
- Θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν ένα σύνολο εφαρμογών υγείας και θα επωφεληθούν από αυτές.
- Θα αποκτήσουν μεγαλύτερη πρόσβαση στις τοπικές υπηρεσίες υγείας, μέσα από την ενημέρωσή τους σε θέματα γυναικείας υγείας.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Υγεία των γυναικών και έμφυλες προκαταλήψεις.
- Αυτοφροντίδα
- Βασικές έννοιες για την υγεία των γυναικών και σχετικές εφαρμογές
- Εφαρμογές παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου
- Εφαρμογές παρακολούθησης εγκυμοσύνης και νεογέννητου
- Εφαρμογές για την εμμηνόπαυση
- Εφαρμογές σχετικές με τον έλεγχο και την πρόληψη

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδακτική Συνεδρία: 3 ώρες και 30 λεπτά
- Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: 1 ώρα και 30 λεπτά
- Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας: 2 ώρες
- Συνεδρία Λήξης: 30 λεπτά

Πόροι

- Διδακτικό υλικό: Διαφάνειες PowerPoint για τη διδασκαλία
- Εκπαιδευτικό υλικό: δραστηριότητες, κουίζ
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών υγείας
- Εφαρμογές υγείας: Παραδείγματα εφαρμογών υγείας που καλύπτουν διάφορους τομείς της γυναικείας υγείας (εμμηνορροϊκός κύκλος, εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό, περιεμμηνόπαυση και εμμηνόπαυση, έλεγχος και πρόληψη)
- Άλλα: Συμπληρωματικά αναγνώσματα, σύνδεσμοι για ιστοσελίδες, βίντεο, περιεχόμενο και εργαλεία από υφιστάμενα έργα.



2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης

2.1 Διδακτική συνεδρία

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>7.1.1.</p> <p>Εισαγωγή & Παρουσίαση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει εν συντομία στις εκπαιδευόμενες το έργο Mig-Health Apps και τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενες παρουσιάζουν τον εαυτό τους, αναφέροντας, μεταξύ άλλων, το επίπεδο των ψηφιακών τους δεξιοτήτων.</p> <p>Αυτή η εισαγωγή θα περιλαμβάνει τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύντομη εισαγωγή στο έργο Mig-Health Apps ▪ Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>7.1.2.</p> <p>Εφαρμογές υγείας για την υγεία των γυναικών</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί στις εκπαιδευόμενες την έννοια της γυναικείας υγείας, τη σημασία της για την κοινότητα ως σύνολο, την έννοια της αυτοφροντίδας και τα οφέλη της. Στη συνέχεια, παρουσιάζει τις κύριες πτυχές της υγείας των γυναικών (χωρίς να τις αναλύσει, καθώς θα αναλυθούν στις επόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες) και ζητά από τις εκπαιδευόμενες να πουν τι γνωρίζουν σχετικά με το θέμα.</p> <p>Μερικές ενδεικτικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ποια είναι τα πιο σημαντικά θέματα γυναικείας υγείας για εσάς; ▪ Είστε εξοικειωμένη με την αυτοδιαχείριση αυτών των θεμάτων;



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ποια είναι τα κυριότερα προβλήματα που διαπιστώνετε; <p>Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις κυριότερες απόψεις και προωθεί την ανταλλαγή εμπειριών.</p> <p>Αυτή η φάση θα καλύψει τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τι είναι η υγεία των γυναικών και ποια είναι η σημασία της; ▪ Τι είναι οι εφαρμογές για την υγεία των γυναικών; ▪ Πλεονεκτήματα της χρήσης εφαρμογών για την υγεία των γυναικών. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>7.1.3.</p> <p>Εμμηνορροϊκός κύκλος και μέθοδοι αντισύλληψης</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί τι είναι οι εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με την παρακολούθηση του εμμηνορροϊκού κύκλου και τις μεθόδους αντισύλληψης. Μετά από μια γενική επισκόπηση του θέματος, παρουσιάζει ορισμένα παραδείγματα αυτών των εφαρμογών.</p> <p>Τα θέματα που θα καλυφθούν σε αυτό το στάδιο είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικές έννοιες για τον εμμηνορροϊκό κύκλο και τις μεθόδους αντισύλληψης. ▪ Λόγοι για τη χρήση εφαρμογών παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου. ▪ Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου. ▪ Σύγκριση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών καθεμιάς από αυτές. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>7.1.4.</p> <p>Εγκυμοσύνη και μεταγεννητική περίοδος</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής κάνει μια εισαγωγή στις εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη και την περίοδο μετά τον τοκετό. Μετά από μια γενική επισκόπηση του θέματος, παρουσιάζει ορισμένα παραδείγματα αυτών των εφαρμογών.</p> <p>Οι πτυχές που θα συζητηθούν είναι οι ακόλουθες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικές έννοιες σχετικά με την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο. ▪ Υγεία της μητέρας και φροντίδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. ▪ Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών παρακολούθησης της εγκυμοσύνης. ▪ Σύγκριση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών καθεμιάς από αυτές. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>7.1.5.</p> <p>Έλεγχος και πρόληψη</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής κάνει μια εισαγωγή στις εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με τον έλεγχο και την πρόληψη. Μετά από μια γενική επισκόπηση του θέματος, παρουσιάζει ορισμένα παραδείγματα αυτών των εφαρμογών.</p> <p>Τα θέματα που θα καλυφθούν είναι τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικές διαφορές μεταξύ των φύλων στην υγεία. ▪ Γυναικολογικοί καρκίνοι και καρκίνος του μαστού. ▪ Πρόληψη και έλεγχος. ▪ Παραδείγματα εφαρμογών υγείας σε αυτόν τον τομέα. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>7.1.6.</p> <p>Εμμηνόπαυση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής κάνει μια εισαγωγή στις εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση. Μετά από μια γενική</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>επισκόπηση του θέματος, παρουσιάζει ορισμένα παραδείγματα αυτών των εφαρμογών.</p> <p>Οι πτυχές που θα καλυφθούν εδώ είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασικά στοιχεία για την εμμηνόπαυση. ▪ Τα οφέλη των εφαρμογών για την εμμηνόπαυση. ▪ Παραδείγματα εφαρμογών υγείας σε αυτόν τον τομέα. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>7.1.7.</p> <p>Αξιολόγηση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Οι εκπαιδευόμενες κάθονται σε κύκλο και συζητούν τι πιστεύουν για τις εφαρμογές που αφορούν την υγεία των γυναικών. Όλες οι εκπαιδευόμενες αξιολογούν αυτές τις εφαρμογές και αναφέρουν ποια πιστεύουν ότι είναι τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά τους.</p> <p>Στη συνέχεια, διανέμεται ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του επιπέδου ικανοποίησης και ο εκπαιδευτής ευχαριστεί τις εκπαιδευόμενες για τη συμμετοχή τους.</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>7.2.</p> <p>Χρήση των εφαρμογών για την υγεία των γυναικών στην καθημερινή ζωή</p> <p>2 ώρες</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τις εκπαιδευόμενες να συμμετάσχουν σε μια πρόκληση, κατά την οποία θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή για τη γυναικεία υγεία. Ο εκπαιδευτής θα τους εξηγήσει πώς να το κάνουν και ποια είναι τα μέρη της εφαρμογής.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p data-bbox="571 356 1082 394">Η δραστηριότητα θα διεξαχθεί ως εξής:</p> <p data-bbox="571 439 1366 607">Ο εκπαιδευτής θα ανεβάσει στη διαδικτυακή πλατφόρμα βήμα προς βήμα τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευόμενες πρέπει να εκτελέσουν τη δραστηριότητα, προκειμένου να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα ατομικά στον δικό τους χρόνο.</p> <ul data-bbox="619 651 1366 1603" style="list-style-type: none"><li data-bbox="619 651 1366 730">▪ Το πρώτο βήμα είναι να επιλέξουν έναν τομέα ενδιαφέροντος όσον αφορά τη γυναικεία υγεία.<li data-bbox="619 741 1366 909">▪ Στη συνέχεια, πρέπει να καθορίσουν τους στόχους που θέλουν να πετύχουν, ώστε να μάθουν πώς να αντιμετωπίσουν την κατάσταση με τον κατάλληλο τρόπο.<li data-bbox="619 920 1366 1088">▪ Αφού καθοριστούν οι στόχοι, η κάθε εκπαιδευόμενη πρέπει να επιλέξει την εφαρμογή για τη γυναικεία υγεία που πιστεύει ότι θα τη βοηθήσει περισσότερο στην επίτευξη του στόχου που έχει θέσει.<li data-bbox="619 1099 1366 1178">▪ Μόλις επιλέξουν την εφαρμογή, πρέπει να την κατεβάσουν στο κινητό τους τηλέφωνο.<li data-bbox="619 1189 1366 1357">▪ Αποστολή τους είναι να εξερευνήσουν την εφαρμογή και να εξετάσουν όλες τις λειτουργίες που διαθέτει. Πρέπει να τη χρησιμοποιούν για περίπου 15 λεπτά κάθε μέρα για μια εβδομάδα.<li data-bbox="619 1368 1366 1603">▪ Μετά τη χρήση της εφαρμογής για μία εβδομάδα, η κάθε εκπαιδευόμενη θα γράψει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα τις παρατηρήσεις της για την εφαρμογή που επέλεξε και για το κατά πόσον οι λειτουργίες της βοηθούν πραγματικά και ανταποκρίνονται στους στόχους που είχε θέσει. <p data-bbox="571 1626 1366 1917">Με αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής θα αξιολογήσει αν οι εκπαιδευόμενες γνωρίζουν τις κύριες πτυχές της γυναικείας υγείας και κατά πόσο είναι σε θέση να θέτουν στόχους για τη διαχείρισή τους, καθώς και κατά πόσο μπορούν να επιλέξουν την εφαρμογή υγείας που ανταποκρίνεται καλύτερα στους στόχους τους και γνωρίζουν πώς να τις χρησιμοποιούν σωστά.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαδικτυακή πλατφόρμα ▪ Διαφάνειες PowerPoint και εφαρμογές υγείας

2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>7.3. Αυτοαξιολόγηση 1 ώρα και 30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τις εκπαιδευόμενες να συμπληρώσουν ένα κουίζ στην πλατφόρμα διαδικτυακής εκπαίδευσης, προκειμένου να αξιολογήσει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν κατά τις δύο προηγούμενες συνεδρίες.</p> <p>Το ερωτηματολόγιο αυτό θα αξιολογήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Την κατανόηση της σημασίας της υγείας των γυναικών και του αντικτύπου που έχει στην κοινότητα ως σύνολο. ▪ Βασικές γνώσεις σε θέματα γυναικείας υγείας. ▪ Τον ρόλο των εφαρμογών για την υγεία των γυναικών και την αυτοφροντίδα. <p>Με βάση τα αποτελέσματα, ο εκπαιδευτής θα βοηθήσει τις εκπαιδευόμενες στα σημεία που δυσκολεύονται περισσότερο.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενες συζητούν μεταξύ τους την εμπειρία τους στη χρήση της εφαρμογής και μοιράζονται τα συμπεράσματά τους σχετικά με τα οφέλη των εφαρμογών στη δική τους ζωή ως γυναικών.</p>



	<p>Πόροι</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ερωτηματολόγιο ▪ Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.
--	--

2.4 Συνεδρία λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>7.4.</p> <p>Ολοκλήρωση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Αυτό το μέρος περιλαμβάνει μια σύνοψη των κύριων διδαγμάτων που αντλήθηκαν από την εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτές συντονίζουν μια συζήτηση για την εμπειρία των συμμετεχουσών στις συνεδρίες αυτόνομης μάθησης και βιωματικής εκπαίδευσης, για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα αντιληπτά οφέλη των εφαρμογών υγείας στην υγεία των γυναικών.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαφάνειες Powerpoint ▪ Διαθέσιμα εργαλεία επικοινωνίας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης

3 Βιβλιογραφία

- World Health Organization. Women’s health.
<https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Self-care interventions for health.
https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1



- Medecins Sans Frontieres. Practicing self-care: empowering women to manage their own health.

<https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>

- NHS. Your contraception guide.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-implant/?tabname=methods-of-contraception>

- Ministero della Salute. Salute della donna.

<https://www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp>

- Ministero della Salute. Salute riproduttiva.

<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>

- World Health Organization. Maternal health.

https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_2

- Office on Women's Health. Addressing sex differences in health.

<https://www.womenshealth.gov/30-achievements/27>

- NHS. Osteoporosis.

<https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>

- Centers for Disease Control and Prevention. Screening Tests.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>

- World Health Organization. Cervical cancer.

https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1

- World Health Organization. Breast cancer.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>



- Office on Women's Health. Menopause basics.

<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>

- MSD MANUAL. Women's Health Issues.

<https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues>



4 Παράρτημα – Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Maya	Plackal Tech	Ινδία	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree APP Store https://apps.apple.com/us/app/maya-my-period-tracker/id492534636	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και υγείας, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Κοινότητα για γυναίκες
WomanLog	Pro Active App SIA	Λετονία	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.womanlog&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/it/app/womanlog-calendario-mestruale/id421360650	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων, Υπενθυμίσεις
Flo	Flo Health Inc.	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν (14 μέρες)/	Android	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Πόροι και άρθρα



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
			έκδοση επί πληρωμή	https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker&referrer=af_tra_nid%3DH0ias6piPXqj2lb59yaLIQ%26c%3Dandroid_top_banner%26af_ad%3Dbanner-main_page-top%26pid%3DWebsite%26af_adset%3D%2F APP Store https://apps.apple.com/it/app/calendario-mestruale-flo/id1038369065		
Clue	Biowink GmbH	Γερμανία	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=com.clue.android&referrer=adjust_reftag%3DcgN0r3ThhT3Y7%26utm_source%3DContent%26utm_campaign%3DNon-Article%2BPage%26utm_content%3D%252F%26utm_term%3DHome%2BPage&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/clue-period-tracker-calendar/id657189652	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου, Παρακολούθηση συμπτωμάτων, Υπενθυμίσεις, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Period Calendar Period Tracker	Simple Design Ltd.	Κίνα	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων και διάθεσης, Υπενθυμίσεις
My Calendar Period Tracker	SimpleInnovation LLC	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar&hl=en&gl=US APP Store https://apps.apple.com/pl/app/cycle-tracker-period-calendar/id1064911742	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων και διάθεσης, Υπενθυμίσεις, Πολλές δυνατότητας εξατομίκευσης
Pregnancy Tracker	Amila Tech Limited	Κύπρος	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.easymobs.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/in/app/pregnancy-app/id1243672846	Γυναικεία υγεία - Εμμηνορροϊκός κύκλος	Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Πόροι και άρθρα, υπολογισμός της τρέχουσας εβδομάδας της εγκυμοσύνης, υπολογισμός της προβλεπόμενης ημερομηνίας, παρακολούθηση του βάρους της εγκυμοσύνης, παρακολούθηση των κλωτσιών του μωρού και των συσπάσεων, παρακολούθηση της προόδου της



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
						εγκυμοσύνης, καταγραφή των συμπτωμάτων της εγκυμοσύνης και των ραντεβού με τον γιατρό.
Pregnancy App & Baby Tracker	BabyCenter	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=en APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-tracker-babycenter/id386022579?mt=8	Γυναικεία υγεία - Εγκυμοσύνη & παρακολούθηση βρέφους	Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Πρόβλεψη γονιμότητας, Τρισδιάστατα βίντεο εμβρυϊκής ανάπτυξης, Συμβουλές, Γυμναστική για εγκύους και συμβουλές διατροφής, Ημερολόγιο εγκυμοσύνης, Εύρεση ονομάτων μωρών, Λίστα δώρων, διαδικτυακό μάθημα τοκετού και πολλά άλλα.
Ovia Pregnancy & Baby Tracker	Ovia Health	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ovuline.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-baby-tracker/id719135369	Γυναικεία υγεία - Εγκυμοσύνη & παρακολούθηση βρέφους	Τρισδιάστατες απεικονίσεις μήτρας για κάθε εβδομάδα εγκυμοσύνης, αντίστροφη μέτρηση για την ημερομηνία τοκετού και εβδομαδιαία βίντεο και περιεχόμενο για τα συμπτώματα της εγκυμοσύνης, τις αλλαγές στο σώμα και συμβουλές για το μωρό, σύγκριση μεγέθους μωρών, εύρεση ονομάτων για μωρά, παρακολούθηση εγκυμοσύνης και ημερολόγιο ανάπτυξης του μωρού και πολλά άλλα.



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Pregnancy & Baby Tracker – What to Expect	Everyday Health Inc.	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wte.view&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-baby-tracker-wte/id289560144?mt=8	Γυναικεία υγεία - Εγκυμοσύνη & παρακολούθηση βρέφους	Υπολογισμός προβλεπόμενης ημερομηνίας τοκετού, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Σύγκριση μεγέθους μωρού, Παρακολούθηση συμπτωμάτων, βάρους εγκυμοσύνης, μετρήσεις κλωτσιών από το μωρό, άρθρα για τα συμπτώματα και την υγεία της εγκυμοσύνης, βίντεο και πολλά άλλα.
Pregnancy Tracker - Sprout	Med ART Studios	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mas.apps.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/ng/app/pregnancy-tracker/id441977097	Γυναικεία υγεία - Εγκυμοσύνη & παρακολούθηση βρέφους	Υπολογισμός προβλεπόμενης ημερομηνίας τοκετού, Ημερήσιες και εβδομαδιαίες πληροφορίες για τη μητέρα και το βρέφος, Παρακολούθηση βάρους, Μετρητής κλωτσιών, Χρονοδιακόπτης συσπάσεων, Λίστες ελέγχου και πολλά άλλα.
Pregnancy Tracker – Momly	Listonic	Πολωνία	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG	Γυναικεία υγεία - Εγκυμοσύνη & παρακολούθηση βρέφους	Εγκυμοσύνη εβδομάδα προς εβδομάδα - Συμβουλές και άρθρα, Οπτική απεικόνιση μεγέθους μωρού, αντίστροφη μέτρηση μέχρι τον τοκετό, ημερολόγιο εγκυμοσύνης, λίστα ονομάτων μωρού, χρονοδιακόπτης συσπάσεων, χρονοδιάγραμμα τοκετού, λίστα



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
						ελέγχου νοσοκομειακής τσάντας, λίστα αγορών για το μωρό και πολλά άλλα.
Keep a Breast App	Keep a Breast Foundation	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=org.keep_a_breast.kabapp APP Store https://apps.apple.com/us/app/keep-a-breast/id1518953075	Γυναικεία υγεία - Έλεγχος & πρόληψη	Βήμα προς βήμα οδηγός αυτοελέγχου με κινούμενα gifs, δυνατότητα προγραμματισμού βάσει του εμμηνορροϊκού κύκλου, πηγές και πληροφορίες για την υγεία του μαστού, άμεση σύνδεση με εικονική φροντίδα μέσω του Carbon Health, ιστορίες από επιζώσες του καρκίνου του μαστού, επιβράβευση των χρηστών που κάνουν μηνιαίο αυτοέλεγχο, δυνατότητα κοινοποίησης εντός της εφαρμογής.
Know Your Lemons – Self Exam	Know Your Lemons Foundation	Παγκόσμια	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829	Γυναικεία υγεία - Έλεγχος & πρόληψη	Οδηγός αυτοελέγχου, δυνατότητα προγραμματισμού με βάση τον εμμηνορροϊκό κύκλο, ατομικό σχέδιο ελέγχου, πηγές και πληροφορίες για την υγεία του μαστού
Becca – Breast Cancer Support	Breast Cancer Now	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν	Android	Γυναικεία υγεία - Έλεγχος & πρόληψη	Συλλογή πληροφοριών και υποστήριξης από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένων ειδικών, διαδικτυακών δημοσιεύσεων και της



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yourcompany.becca&hl=en_GB APP Store https://apps.apple.com/gb/app/becca-breast-cancer-support/id1228082090		κοινότητας του καρκίνου του μαστού: παρενέργειες φαρμάκων, ιστορίες από χειρουργικές επεμβάσεις, συμβουλές για σχέσεις, αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Ιστολόγια, προτάσεις για podcast, συνταγές, μαθήματα μακιγιάζ, προγράμματα γυμναστικής και άρθρα από εξειδικευμένους διαιτολόγους, νοσηλευτές και επαγγελματίες υγείας.
OWise Breast Cancer Support	Px HealthCare Group Ltd.	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.onesixty.owise&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/us/app/owise-breast-cancer-support/id558158100	Γυναικεία υγεία - Έλεγχος & πρόληψη	Εξατομικευμένες ιατρικές πληροφορίες, εργαλεία παρακολούθησης (εμπειρία από θεραπείες, παρενέργειες, συνολική ποιότητα ζωής), υπενθυμίσεις και πολλά άλλα.
Mon dépistage: Cancer	Centre Régional du Dépistage des Cancers	Γαλλία	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr	Γυναικεία υγεία - Έλεγχος & πρόληψη	Αξιολόγηση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου, προληπτικός έλεγχος



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				<p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078</p>		
Health & Her Menopause App	Health & Her	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healthandher&hl=en_GB&pcampaignid=pcampaignidMKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/gb/app/health-her-menopause-app/id1519199698</p>	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Προσωπική εκπαίδευση για την εμμηνόπαυση, εργαλειοθήκη συμπτωμάτων, καθημερινές υπενθυμίσεις, βιβλιοθήκη περιεχομένου από ειδικούς, καθημερινή αξιολόγηση συμπτωμάτων, εξατομικευμένη παρακολούθηση περιόδου
Balance – Menopause Support	Balance App Ltd.	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.balance_app.app&hl=en_GB&gl=US</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/gb/app/balance-menopause-support/id1503345959</p>	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Συγκέντρωση επιστημονικών άρθρων, παρακολούθηση συμπτωμάτων και περιόδου, Health Report©, κοινότητα, παρακολούθηση ψυχικής υγείας και διάθεσης, παρακολούθηση της ποιότητας του ύπνου.



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Femilog	Femilog Holding Aps	Δανία	Δωρεάν (14 μέρες)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.femilog.femi_log APP Store https://apps.apple.com/us/app/femilog-menopause-mental-care/id1528293313	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Παρακολούθηση συμπτωμάτων, εξατομικευμένες λεπτομερείς συμβουλές, κουίζ για την εμμηνόπαυση και πολλά άλλα
Omena - Μένopause	Wempo Technologies	Γαλλία	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Wempofirstrelease.android APP Store https://apps.apple.com/fr/app/omena-m%C3%A9nopause/id1575725968	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Συμβουλές από ειδικούς για τη μείωση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Η εφαρμογή περιλαμβάνει επίσης πάνω από 80 επεξηγηματικά άρθρα γραμμένα από γιατρούς, για να βοηθήσουν τις γυναίκες να κατανοήσουν το σώμα τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ορμονικών αλλαγών.
Enia: Menopause Hypnotherapy	Mindset Health	Αυστραλία	Δωρεάν δοκιμή (7 ημέρες)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindsethealth.meno&hl=en_US APP Store	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Βασικό πρόγραμμα 5 εβδομάδων με υπνοθεραπεία, χαλαρωτικές καθημερινές συνεδρίες διάρκειας 20 λεπτών, υποστηρικτικό πρόγραμμα για τη διατήρηση των αποτελεσμάτων μετά από πέντε εβδομάδες, χαλαρωτική συνεδρία ύπνου,



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				https://apps.apple.com/us/app/evia-hot-flashes-menopause/id1582336046		καθημερινά εκπαιδευτικά αναγνώσματα για την εμμηνόπαυση και τις εξάψεις, υποστήριξη εντός της εφαρμογής μέσω συνομιλίας με πραγματικούς ανθρώπους.
perry: Perimenopause Community	perry community	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.disciplemedia.perry APP Store https://apps.apple.com/us/app/perry-perimenopause-community/id1544428724	Γυναικεία υγεία - Εμμηνόπαυση	Κοινότητα Perry (ομάδες που ασχολούνται με συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση, συνομιλίες σε ομάδες ή μεμονωμένα), Μαθήματα και σεμινάρια βασισμένα σε έρευνες, Τακτικές ζωντανές εκδηλώσεις με ειδικούς σε θέματα εμμηνόπαυσης.