

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 7 – Διδακτική συνεδρία (7.1)
Εφαρμογές για την υγεία των
γυναικών



Εταίροι

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
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

cordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Διδακτική συνεδρία: Περιεχόμενο

1. [Εισαγωγή και παρουσίαση](#)
2. [Εφαρμογές υγείας για την υγεία των γυναικών](#)
3. [Εμμηνορροϊκός κύκλος και μέθοδοι αντισύλληψης](#)
4. [Εγκυμοσύνη και μεταγεννητική περίοδος](#)
5. [Έλεγχος και πρόληψη](#)
6. [Εμμηνόπαυση](#)
7. [Συζήτηση και αξιολόγηση](#)





Στόχοι

- ✓ Να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση όσον αφορά την υγεία των γυναικών και τον αντίκτυπο που έχει στην κοινότητα.
- ✓ Να ενημερώσει τις μετανάστριες για τα οφέλη της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους.
- ✓ Να βοηθήσει στην εξοικείωση με τη χρήση εφαρμογών που σχετίζονται με τη γυναικεία υγεία.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies on Freepik



Δεξιότητες

Οι εκπαιδευόμενες:

- ✓ Θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν ποιες πτυχές της γυναικείας υγείας είναι πιο σημαντικές για τις ίδιες και την κοινότητα στην οποία ανήκουν.
- ✓ Θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τους σημαντικότερους τομείς στους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η αυτοδιαχείριση της υγείας τους.
- ✓ Θα μάθουν να χρησιμοποιούν και θα μπορούν να επωφεληθούν από διάφορες εφαρμογές για τη γυναικεία υγεία.
- ✓ Θα αποκτήσουν μεγαλύτερη πρόσβαση στις τοπικές υπηρεσίες υγείας, μέσα από την ενημέρωσή τους σε θέματα γυναικείας υγείας.



Εικόνα από [vectorjuice](#) σε [Freepik](#)



7.1.1

Εισαγωγή και παρουσίαση

Στόχοι

- Παρουσίαση του έργου Mig-Health Apps και της δομής του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Γνωριμία του εκπαιδευτή με τις εκπαιδευόμενες και τα βασικά χαρακτηριστικά τους (συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών τους δεξιοτήτων).



Σχεδιασμένο από Freepik





7.1.2

Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Στόχοι

- Ευαισθητοποίηση για την υγεία των γυναικών και τον αντίκτυπο που έχει στην κοινότητα ως σύνολο.
- Ενδυνάμωση για αυτοδιαχείριση της υγείας.
- Υποστήριξη των εκπαιδευομένων στην εξοικείωση με τη χρήση αυτών των εφαρμογών υγείας.



Σχεδιασμένο από Freepik



Γυναικεία υγεία και έμφυλες προκαταλήψεις

Η υγεία των γυναικών αποτελεί, έως και σήμερα, ζήτημα παγκόσμιου ενδιαφέροντος, διότι, σε πολλές κοινωνίες, οι γυναίκες αποτελούν μειονεκτούσα ομάδα, η οποία αντιμετωπίζει διακρίσεις που έχουν τις ρίζες τους σε διάφορους κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες.

Εμπόδια στην πρόσβαση των γυναικών στην υγειονομική περίθαλψη:

- Έλλειψη πληροφόρησης σε θέματα γυναικείας υγείας
- Κοινωνικό στίγμα
- Έλλειψη κεφαλαίου
- Στερεοτυπικές πεποιθήσεις

Αν και η κοινωνία σταδιακά αλλάζει στον τρόπο που αντιμετωπίζει τα προβλήματα υγείας των γυναικών, οι ανισότητες εξακολουθούν να υφίστανται, ιδίως στις αναπτυσσόμενες χώρες και μεταξύ των μεταναστριών.

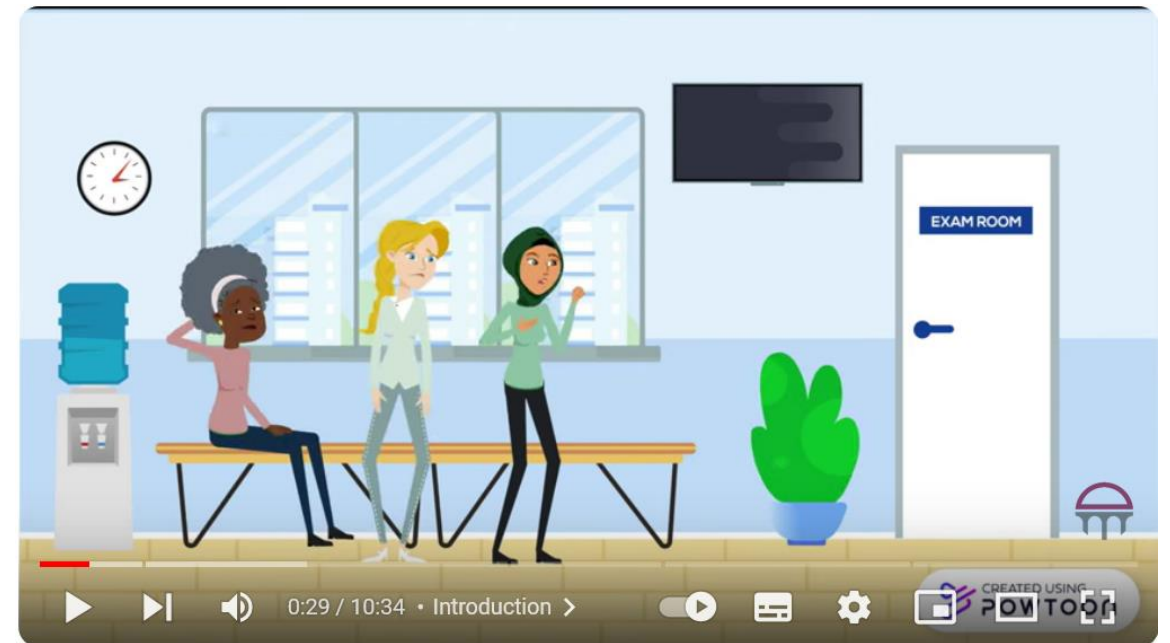


Γυναικεία υγεία και έμφυλες προκαταλήψεις

Γεφυρώνοντας το χάσμα: Αντιμετώπιση των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων στην υγειονομική περίθαλψη - ΒΙΝΤΕΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5IPshBI06Y>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube. [Μάθετε περισσότερα](#)



Closing the Gap: Addressing Gender Inequities in Healthcare

Γυναικεία υγεία και έμφυλες προκαταλήψεις

Σχεδόν μία στις τέσσερις γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία δεν έχει ακόμη πρόσβαση σε σύγχρονες μεθόδους αντισύλληψης.

Περισσότεροι από τους μισούς ανθρώπους ηλικίας άνω των 15 ετών που ζουν με τον ιό HIV σε όλο τον κόσμο είναι γυναίκες.

Οι μη ασφαλείς αμβλώσεις παραμένουν μια σημαντική αιτία θανάτου εγκύων παγκοσμίως.

Ο ΠΟΥ βοηθά στην καταπολέμηση αυτών των προβλημάτων με τις κατευθυντήριες γραμμές του 2019 για την αυτοφροντίδα.



Αυτοφροντίδα

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

- την αυτοδιαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής, της θεραπείας, της εξέτασης, της χορήγησης ενέσεων
- τον αυτοέλεγχο – από τη δειγματοληψία και τον προληπτικό έλεγχο έως τη διάγνωση, τη συλλογή και την παρακολούθηση
- την αυτογνωσία, την αυτοβοήθεια, την αυτοεκπαίδευση, την αυτορρύθμιση, την αυτοαποτελεσματικότητα και τον αυτοπροσδιορισμό

Οι απλοποιημένες εξετάσεις και θεραπείες, οι συσκευές αυτοπερίθαλψης και η τεχνολογία έχουν καταστήσει την αυτοφροντίδα πιο εφικτή τα τελευταία χρόνια - με σημαντικό δυνητικό όφελος για τις γυναίκες και τα κορίτσια.



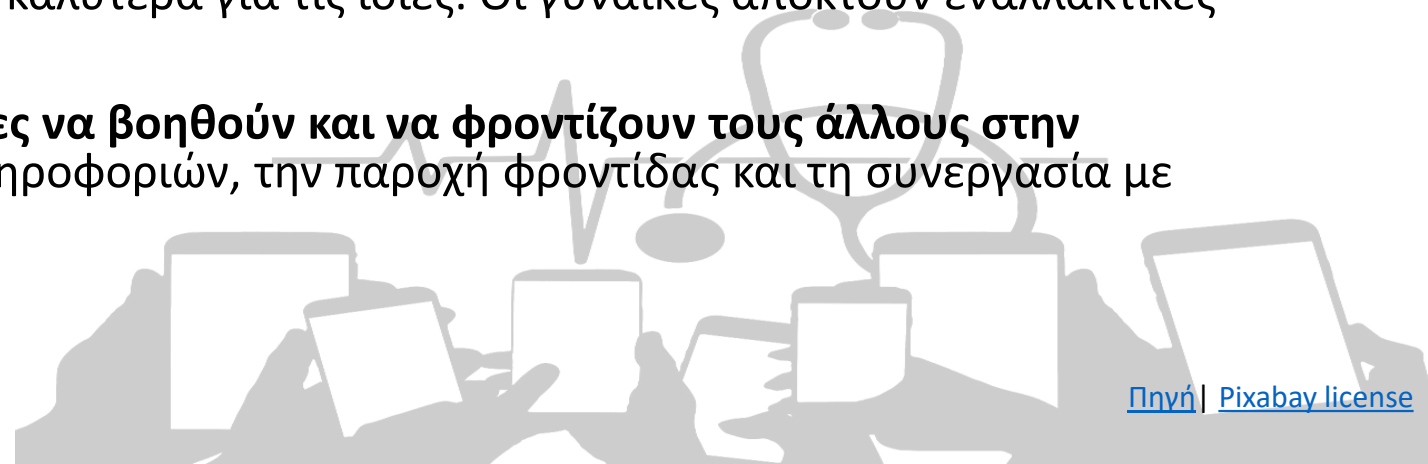
Αυτοφροντίδα σημαίνει ενδυνάμωση

Οι παρεμβάσεις αυτοφροντίδας μπορούν να:

- επεκτείνουν την υγειονομική περίθαλψη εκτός του νοσοκομείου ή της κλινικής, πέρα από τον γιατρό ή τον νοσηλευτή
- παρέχουν τεκμηριωμένες και ασφαλείς επιλογές υγειονομικής περίθαλψης απευθείας και διακριτικά στην κοινότητα ή στα σπίτια των ατόμων
- διευκολύνουν τις διαδικασίες και να ενισχύσουν την εμπιστευτικότητα, δίνοντας τη δυνατότητα έγκαιρης διάγνωσης και ιατρικής φροντίδας
- βελτιώσουν την ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνουν οι γυναίκες, μέσω της εστίασης στις ατομικές τους ανάγκες και παρέχοντας κατάλληλη φροντίδα που βασίζεται στον σεβασμό και την εμπιστοσύνη.

Η αυτοφροντίδα ενδυναμώνει τις γυναίκες, αφού τους δίνει πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες που τους επιτρέπουν να αποφασίσουν τι λειτουργεί καλύτερα για τις ίδιες. Οι γυναίκες αποκτούν εναλλακτικές επιλογές και αυτονομία.

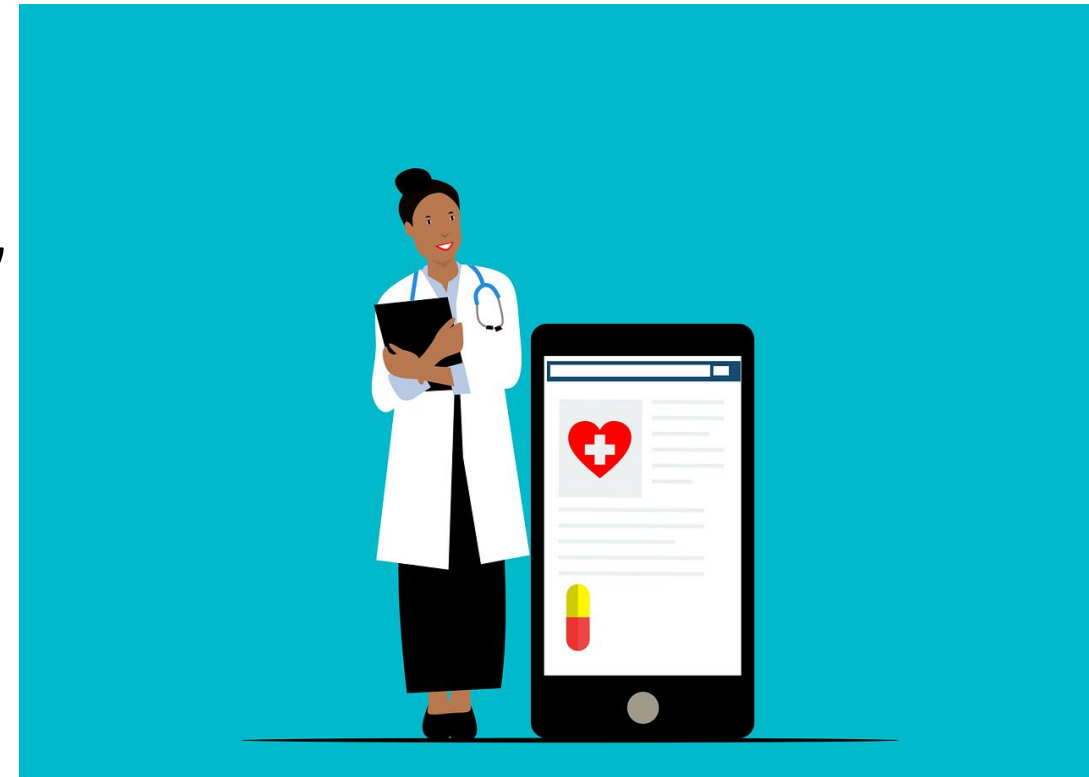
Η αυτοφροντίδα επιτρέπει επίσης στις γυναίκες να βοηθούν και να φροντίζουν τους άλλους στην κοινότητά τους, με τη μετάδοση αξιόπιστων πληροφοριών, την παροχή φροντίδας και τη συνεργασία με άτομα με παρόμοιες εμπειρίες και ανάγκες.



Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Παρά την έμφυλη προκατάληψη και το στίγμα που συνδέεται με τα θέματα υγείας των γυναικών εδώ και αιώνες, υπάρχουν στην αγορά πολλές εφαρμογές υγείας που απευθύνονται ειδικά σε γυναίκες. Τις χωρίσαμε σε τέσσερις βασικές ομάδες, ανάλογα με τον σκοπό τους:

- Εφαρμογές που σχετίζονται με **τον εμμηνορροϊκό κύκλο και την αντισύλληψη**
- Εφαρμογές που σχετίζονται με **την εγκυμοσύνη και την επιλόχεια περίοδο**
- Εφαρμογές που εστιάζουν στον **έλεγχο και την πρόληψη**
- Εφαρμογές για την **περι-εμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση**.



Εφαρμογές για την υγεία των γυναικών

Εφαρμογές για την υγεία και την ευεξία
των γυναικών - BINTEO

<https://www.youtube.com/watch?v=DRRQyaTiSz8>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους
όρους ιδιωτικότητας του YouTube. [Μάθετε περισσότερα](#)



Women's Health and Wellness Apps



Γυναικεία υγεία και εσείς

Ποια είναι τα πιο σημαντικά θέματα υγείας για εσάς ως γυναίκες;

Είστε εξοικειωμένες με την αυτοδιαχείριση αυτών των θεμάτων;

Ποια θεωρείτε ότι είναι τα κυριότερα προβλήματα;





7.1.3

Εμμηνορροϊκός κύκλος και αντισύλληψη

Στόχοι

- Εξοικείωση με βασικές έννοιες που αφορούν τον εμμηνορροϊκό κύκλο και τις μεθόδους αντισύλληψης.
- Ενημέρωση για τους τρόπους χρήσης των εφαρμογών παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου.
- Τρόποι προσδιορισμού και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών παρακολούθησης του εμμηνορροϊκού κύκλου.



Σχεδιασμένο από Freepik



Εμμηνορροϊκός κύκλος

Η έμμηνος ρύση είναι η αποβολή του βλεννογόνου της μήτρας (ενδομήτριο) που συνοδεύεται από αιμορραγία. Εμφανίζεται σε μηνιαίους κατά προσέγγιση κύκλους καθ' όλη τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ζωής μιας γυναίκας, εκτός από την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η έμμηνος ρύση αρχίζει κατά την εφηβεία (στην εμμηναρχή) και σταματά οριστικά στην εμμηνόπαυση (που ορίζεται στον έναν χρόνο μετά τον τελευταίο εμμηνορροϊκό κύκλο).

Ο εμμηνορροϊκός κύκλος είναι μία από τις σημαντικότερες ζωτικές ενδείξεις για τη γυναικεία υγεία. Με την παρακολούθησή του μέσω των εφαρμογών μπορούν να εντοπιστούν πιθανά υποκείμενα προβλήματα υγείας.

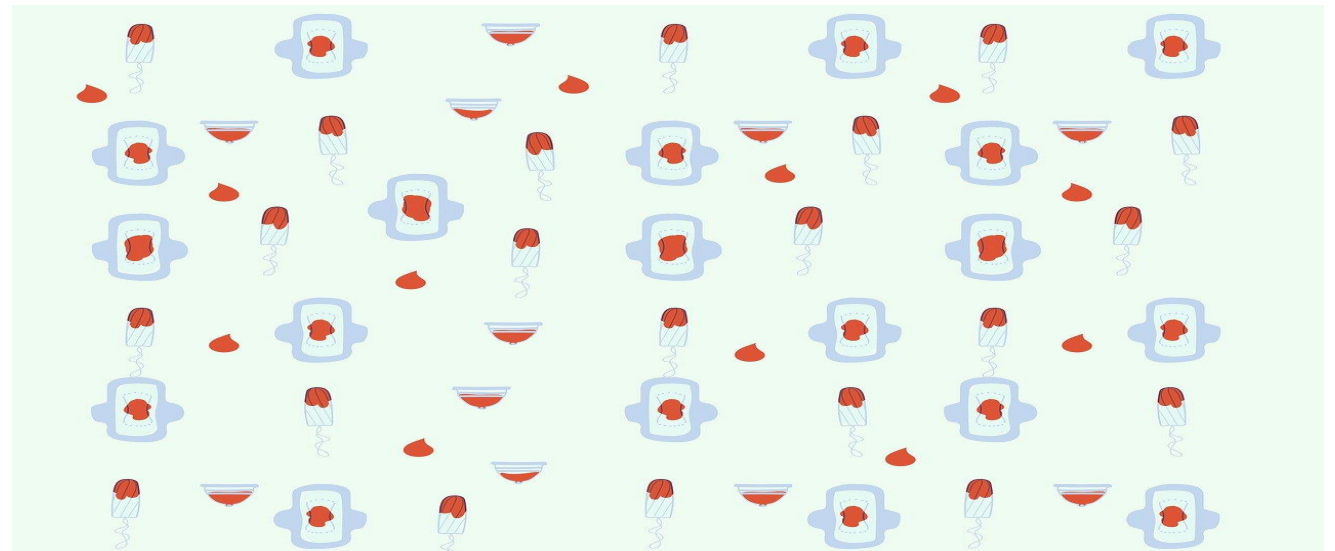


Εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου

Εξ ορισμού, ο εμμηνορροϊκός κύκλος αρχίζει με την πρώτη ημέρα αιμορραγίας, η οποία υπολογίζεται ως «ημέρα 1». Ο κύκλος ολοκληρώνεται λίγο πριν από την επόμενη έμμηνο ρύση. Οι εμμηνορροϊκοί κύκλοι κυμαίνονται συνήθως από περίπου 24 έως 38 ημέρες. Μόνο το 10 έως το 15% των γυναικών έχουν κύκλους που διαρκούν ακριβώς 28 ημέρες. Επίσης, τουλάχιστον το 20% των γυναικών δεν έχει σταθερό κύκλο. Αυτό σημαίνει ότι είναι μεγαλύτεροι ή μικρότεροι από το φυσιολογικό εύρος.

Στις πιο απλές εφαρμογές, οι γυναίκες εισαγάγουν την ημερομηνία έναρξης και λήξης της περιόδου τους στην εφαρμογή, η οποία στη συνέχεια υπολογίζει την επόμενη ημερομηνία έναρξης με βάση αυτές τις πληροφορίες. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει αυτά τα δεδομένα για να υπολογίσει την ωορρηξία, κατά την οποία η σύλληψη είναι πιο πιθανή.

Ορισμένες εφαρμογές δίνουν τη δυνατότητα παρακολούθησης πρόσθετων δεδομένων, όπως η θερμοκρασία του σώματος, τα μοτίβα ύπνου, ο πόνος κατά την έμμηνο ρύση και η σεξουαλική δραστηριότητα, τα οποία μπορούν να παρέχουν περαιτέρω ενδείξεις - αν και έχουν εκφραστεί ανησυχίες ως προς τον τρόπο με τον οποίο τα δεδομένα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προγραμματιστές της εφαρμογής.



Εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου

Βίντεο

<https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwnp6hw> - Η περιόδός σας σε 2 λεπτά

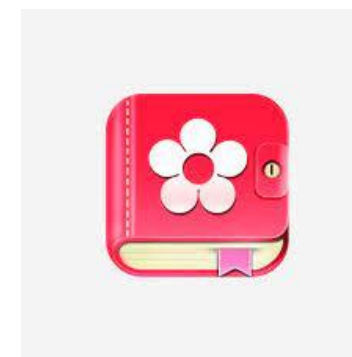
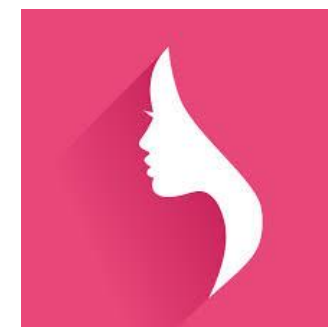
<https://www.youtube.com/watch?v=XJ8Zqq84s00> - Ο κύκλος σας σε 3 λεπτά (Flo)

<https://www.youtube.com/watch?v=kLpzLHj-RzE&t=53s> - Εμμηνορροϊκός κύκλος:
λανθασμένες πεποιθήσεις (στα ιταλικά)

Λόγοι για τη χρήση εφαρμογών παρακολούθησης της περιόδου

Οι εφαρμογές παρακολούθησης περιόδου χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους:

- Προσπάθειες τεκνοποίησης
- **Αντισύλληψη**
- Παρακολούθηση των συμπτωμάτων παθήσεων όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) ή η προεμμηνορροϊκή ένταση (PMT)
- Παρακολούθηση των αλλαγών στην περίοδο μιας γυναίκας κατά την περι-εμμηνόπαυση
- Προγραμματισμός εκδηλώσεων όπως διακοπές ή γάμοι, όπου η αιμορραγία μπορεί να είναι άβολη.



Αντισύλληψη

Χρήση μεθόδων ή συσκευών για την πρόληψη ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Η ενημέρωση και οι υπηρεσίες για την αντισύλληψη είναι θεμελιώδους σημασίας για την υγεία και τα ανθρώπινα δικαιώματα όλων των ατόμων. Η πρόληψη της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης συμβάλλει στη μείωση των μητρικών ασθενειών και του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη.

Μειώνοντας τα ποσοστά ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, η αντισύλληψη μειώνει τις μη ασφαλείς εκτρώσεις, καθώς και τη μετάδοση του ιού HIV από τις μητέρες στα νεογέννητα. Αυτό μπορεί επίσης να έχει θετικό αντίκτυπο στην εκπαίδευση των κοριτσιών και να δημιουργήσει ευκαιρίες για την πληρέστερη συμμετοχή των γυναικών στην κοινωνία, συμπεριλαμβανομένης της αμειβόμενης εργασίας.

Ως εκ τούτου, η αντισύλληψη αποτελεί σημαντικό παράγοντα της γενικής, σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας, βοηθώντας το άτομο να απολαμβάνει πλήρως τη σεξουαλική του ζωή και να διαχειρίζεται υπεύθυνα τη γονιμότητα.

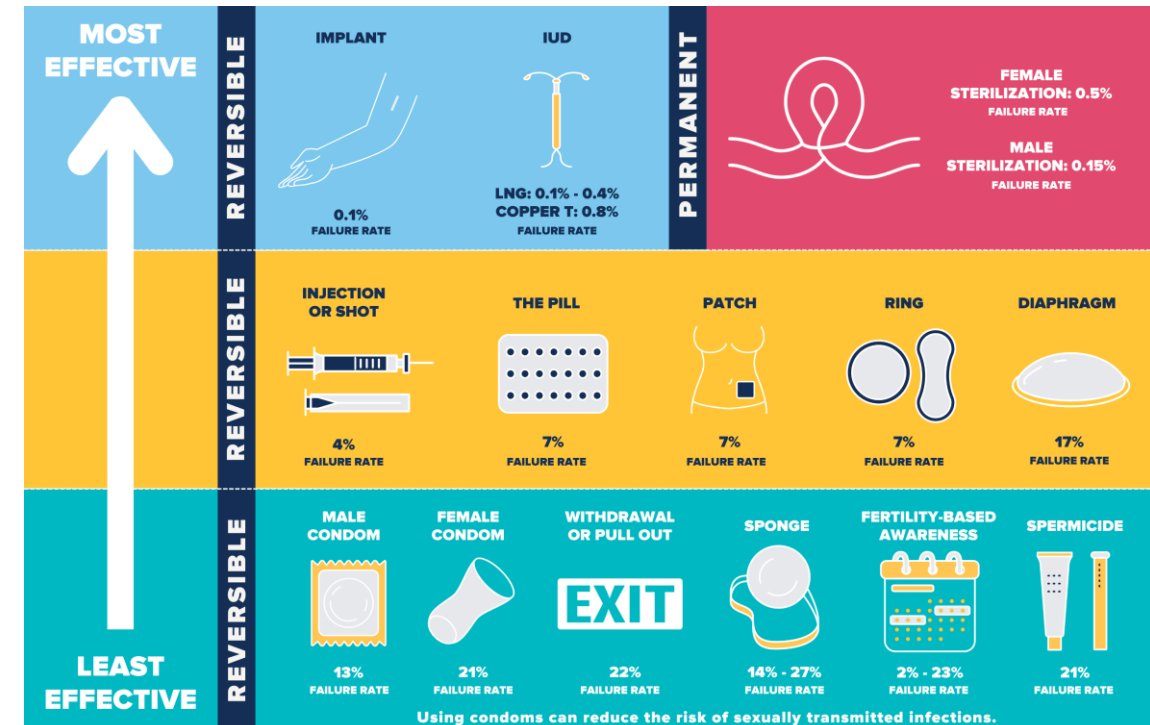


Μέθοδοι αντισύλληψης

Οι εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου δεν αποτελούν ασφαλείς μεθόδους αντισύλληψης από μόνες τους.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι αντισύλληψης, με διαφορετικά ποσοστά αποτελεσματικότητας ανάλογα με τη σωστή χρήση. Ορισμένες μέθοδοι μπορούν να αγοραστούν από το φαρμακείο, ενώ για άλλες μπορεί να απαιτείται ιατρική συμβουλή ή ακόμη και χειρουργική επέμβαση. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν άτομα να βρουν και να χρησιμοποιήσουν μια μέθοδο που είναι αποτελεσματική αλλά και αποδεκτή από τα ίδια.

- Ορμονική αντισύλληψη:** Συνήθως χάπια που λαμβάνονται από το στόμα ή εμφυτεύματα, επιθέματα ή κολπικοί δακτύλιοι. Αυτά απελευθερώνουν μικρές ποσότητες μιας ή περισσότερων ορμονών που εμποδίζουν την ωορρηξία.
- Μηχανική αντισύλληψη:** Ανδρικά προφυλακτικά, γυναικεία προφυλακτικά, αντισυλληπτικό διάφραγμα, ενδομήτριες συσκευές (IUDs).
- Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης:** Είναι δυνατή η πρόληψη της εγκυμοσύνης μετά από σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή αν η αντισύλληψη έχει αποτύχει, είτε με χάπι είτε με ενδομήτριο σπείραμα (IUD). Υπάρχει ένα παράθυρο πέντε ημερών για τον σκοπό αυτό.



Εφαρμογές παρακολούθησης περιόδου

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο σε	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Maya	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://www.maya.live/eng.html	Παρακολούθηση κύκλου και υγείας, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Κοινότητα για γυναίκες
WomanLog	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://www.womanlog.com/apps/womanlog	Παρακολούθηση κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων, Υπενθυμίσεις
Flo	Δωρεάν (14 μέρες)/ έκδοση επί πληρωμή (2,75€/6,49€)	Android, IOS	https://flo.health/product-tour/tracking-cycle	Παρακολούθηση κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης, Βιβλιογραφικές πηγές και άρθρα
Clue	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://helloclue.com/	Παρακολούθηση κύκλου, Παρακολούθηση συμπτωμάτων, Υπενθυμίσεις, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση εγκυμοσύνης
Period Calendar Period Tracker	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Παρακολούθηση κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων και διάθεσης, Υπενθυμίσεις
My Calendar Period Tracker	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://simpleinnovation.us/	Παρακολούθηση κύκλου, Πρόβλεψη γονιμότητας, Παρακολούθηση συμπτωμάτων και διάθεσης, Υπενθυμίσεις, πολλές δυνατότητες εξατομίκευσης



Εφαρμογές παρακολούθησης της περιόδου

Βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ht9LdXBg3U> – Maya (ισπανικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=sDGIXcGjgig> – Flo (χίντι)

<https://www.youtube.com/watch?v=If-Da2kzeG0> – Flo (αγγλικά)

https://www.youtube.com/watch?v=oR7_qat20vw – Αξιολόγηση εφαρμογών παρακολούθησης περιόδου | Clue, Eve, Period tracker lite (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=6nud8XApWb4> – Clue (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=MDE-16osGx0> - WomanLog - Παρακολούθηση περιόδου και ημερολόγιο

<https://www.youtube.com/shorts/RC0t1EikoI4> - Ημερολόγιο περιόδου - Παρακολούθηση περιόδου (αγγλικά/χίντι)

<https://www.youtube.com/watch?v=boSuzXUTX8M>

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)





7.1.4

Εγκυμοσύνη και μεταγεννητική περίοδος

Στόχοι

- Εξοικείωση με βασικές έννοιες που αφορούν την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο.
- Ενημέρωση για τη μητρική υγεία και φροντίδα κατά την εγκυμοσύνη
- Ενημέρωση σχετικά με τους τρόπους προσδιορισμού και κατηγοριοποίησης των εφαρμογών παρακολούθησης της εγκυμοσύνης.



Σχεδιασμένο από Freepik



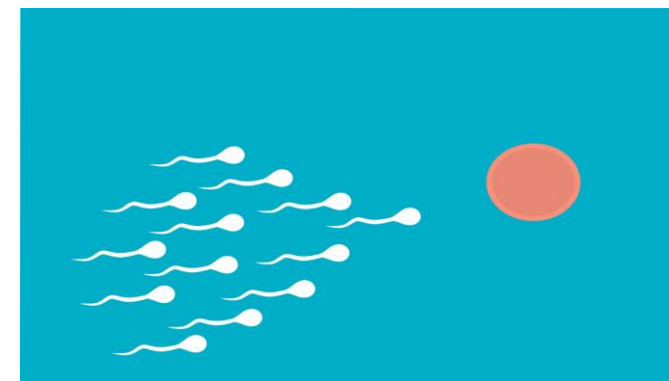
Εγκυμοσύνη

Η σύλληψη πραγματοποιείται όταν το σπέρμα εισέρχεται στον κόλπο, ταξιδεύει μέσω του τραχήλου της μήτρας και της μήτρας προς τη σάλπιγγα και γονιμοποιεί ένα ωάριο. Οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να μείνουν έγκυες κατά την περίοδο ωορρηξίας, όταν ένα ωάριο είναι έτοιμο και βρίσκεται στην πιο γόνιμη φάση του. Οι γυναίκες κάτω των 40 ετών που έχουν συστηματική σεξουαλική επαφή χωρίς να χρησιμοποιούν αντισύλληψη, έχουν 8 στις 10 πιθανότητες να μείνουν έγκυες εντός ενός έτους.

Η εγκυμοσύνη διαρκεί συνήθως περίπου 40 εβδομάδες (280 ημέρες) από την πρώτη ημέρα της τελευταίας εμμήνου ρύσεως έως την ημερομηνία του τοκετού. Μια **ολοκληρωμένη κύηση** διαρκεί από 39 εβδομάδες και 0 ημέρες μέχρι 40 εβδομάδες και 6 ημέρες, δηλαδή από μία εβδομάδα πριν από την ημερομηνία του τοκετού έως και μία εβδομάδα μετά την ημερομηνία του τοκετού.

Σε μια **πρόωρη εγκυμοσύνη** το μωρό γεννιέται από τις 37 εβδομάδες και 0 ημέρες μέχρι τις 38 εβδομάδες και 6 ημέρες. Στον **όψιμο τοκετό** ότι το μωρό γεννιέται από τις 41 εβδομάδες και 0 ημέρες μέχρι τις 41 εβδομάδες και 6 ημέρες, ενώ καθυστερημένος τοκετός είναι όταν το μωρό γεννιέται μετά τις 42 εβδομάδες, 0 μέρες.

Κάθε εβδομάδα της εγκυμοσύνης είναι σημαντική για την υγεία του εμβρύου. Για παράδειγμα, ο εγκέφαλος και οι πνεύμονες του εμβρύου εξακολουθούν να αναπτύσσονται τις τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης. Αν η εγκυμοσύνη σας είναι υγιής, περιμένετε να ξεκινήσει ο τοκετός από μόνος του.



Εγκυμοσύνη

Βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA_-ED8 – Αυτή είναι η εγκυμοσύνη σας σε 2 λεπτά

https://www.youtube.com/watch?v=KwP_y5IEHM – Αυτός είναι ο τοκετός σας σε 2 λεπτά

<https://www.youtube.com/watch?v=cfn04QUO4B8> – Τι να περιμένετε στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σας

<https://www.youtube.com/watch?v=IPj4dJnP85o> – Τι να περιμένετε στο δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σας

<https://www.youtube.com/watch?v=lpDW00nQhUo> - Τι να περιμένετε στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σας

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)



Μητρική υγεία και φροντίδα κατά την εγκυμοσύνη



Η μητρική υγεία αναφέρεται στην υγεία των γυναικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου.

Κάθε στάδιο πρέπει να αποτελεί μια θετική εμπειρία, διασφαλίζοντας ότι οι γυναίκες και τα νεογέννητα είναι πλήρως υγιείς.

Η προγεννητική φροντίδα είναι η φροντίδα που λαμβάνουν οι γυναίκες από τους επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, για να διασφαλιστεί ότι τόσο η μητέρα όσο και το μωρό είναι όσο το δυνατόν πιο υγιή. Είναι γνωστή και ως φροντίδα εγκυμοσύνης ή φροντίδα μητρότητας.

Είναι σημαντικό να επισκεφθείτε έναν γιατρό ή μαιευτήρα όσο το δυνατόν πιο νωρίς για να λάβετε προγεννητική φροντίδα (εγκυμοσύνης) και τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να έχετε μια υγιή εγκυμοσύνη (πριν από τις 8-10 εβδομάδες της εγκυμοσύνης).

Ο υγιεινός τρόπος ζωής και η υγειονομική περίθαλψη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο επιπλοκών.



Εφαρμογές παρακολούθησης της εγκυμοσύνης

Οι εφαρμογές για την εγκυμοσύνη βοηθούν τις γυναίκες να ενημερώνονται και να κατανοούν τι συμβαίνει κάθε εβδομάδα της κύησης.

Αυτές οι εφαρμογές σας λένε πώς αναπτύσσεται το μωρό σας και σας δίνουν στατιστικά στοιχεία, όπως πόσο μεγάλο είναι το μωρό σας (στο μέγεθος ενός καρυδιού; Ενός αβοκάντο;). Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε τις αλλαγές του σώματός σας κατά την εγκυμοσύνη, ενώ ορισμένες διαθέτουν ένα σταθερό αρχείο πληροφοριών υγείας για θέματα που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη.

Αυτές οι εφαρμογές συνεχίζουν να εξελίσσονται και, παρόλο που μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο οδηγό, δεν πρέπει να αντικαθιστούν τους πραγματικούς γιατρούς.



Εφαρμογές παρακολούθησης της εγκυμοσύνης

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο στο	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Amila – Pregnancy Tracker	Δωρεάν	Android, IOS	https://amila.io/	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 εγκυμοσύνης, καταγραφή των συμπτωμάτων της εγκυμοσύνης και των ραντεβού με τον γιατρό.
BabyCenter – Pregnancy App & Baby Tracker	Δωρεάν	Android, IOS	https://www.babycenter.com/mobile-apps	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	Δωρεάν	Android, IOS	https://www.oviahealth.com/join/	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.



Εφαρμογές παρακολούθησης της εγκυμοσύνης

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο στο	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Sprout	Δωρεάν/έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://sprout-apps.com/sprout-pregnancy-iphone-app/	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.
Momly	Δωρεάν/Premium έκδοση	Android	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG	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 ελέγχου νοσοκομειακής τσάντας, λίστα αγορών για το μωρό και πολλά άλλα.
What to Expect - Pregnancy & Baby Tracker	Δωρεάν	Android, IOS	https://www.whattoexpect.com/mobile-app/	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.



Εφαρμογές παρακολούθησης της εγκυμοσύνης

Βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=WncQSJDsbTU> – Amila Pregnancy Tracker (χίντι)

<https://www.youtube.com/watch?v=IKtxxnHn9vM> – Ovia Pregnancy Tracker (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=8UIMBDHjUjk> – BabyCenter (Punjabi)

<https://www.youtube.com/watch?v=YJoFfezQEbQ> – Κριτική - What to Expect (αγγλικά)

https://www.youtube.com/watch?v=QvC_ZBodr80 – Οδηγίες χρήσης Sprout Pregnancy App (αγγλικά)

https://www.youtube.com/watch?v=hsEW_j20P5w – Αξιολογήσεις εφαρμογών εγκυμοσύνης: Pregnancy+, What to Expect, Baby Bump Pro, The Bump, Sprout, Pink Pad Pro, Baby Center, Ovia Pregnancy (αγγλικά)

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)





7.1.5

Έλεγχος και πρόληψη

Στόχοι

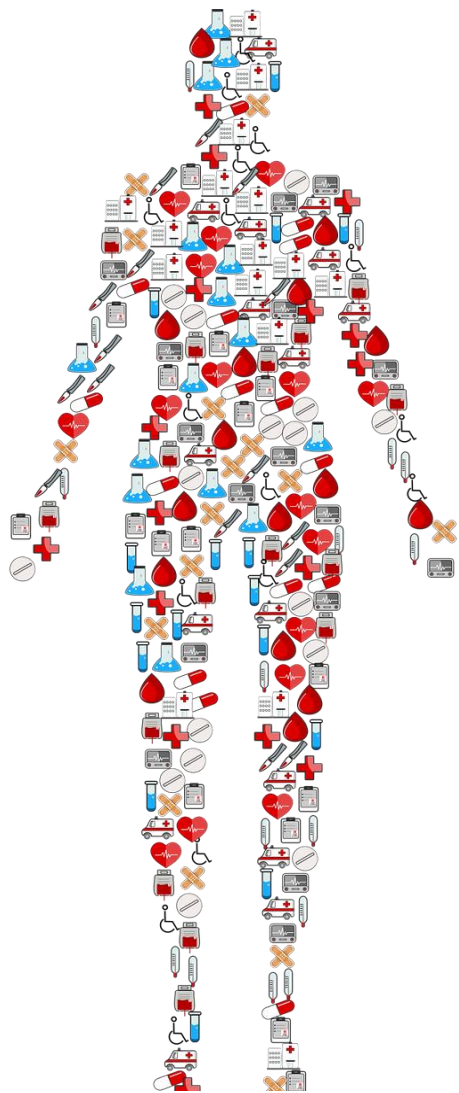
- Εξοικείωση με τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με τις διαφορές μεταξύ των φύλων στον τομέα της υγείας.
- Πληροφόρηση για τον γυναικολογικό καρκίνο και τους καρκίνους του μαστού.
- Συνειδητοποίηση της σημασίας του ελέγχου και της πρόληψης
- Γνωριμία με παραδείγματα εφαρμογών σε αυτό τον τομέα



Σχεδιασμένο από Freepik



Διαφορές μεταξύ των φύλων στην υγεία



Οι διαφορές ανάμεσα στα φύλα στην υγεία εμφανίζονται από τη γέννηση και σχετίζονται με το προσδόκιμο ζωής και την υγιή γήρανση ανδρών και γυναικών.

Οι γυναίκες ζουν περισσότερο, αλλά με ασθένειες και αναπηρίες.

Οι γυναίκες ζουν περισσότερο χρόνια με **νευροεκφυλιστικές** και **ρευματικές ασθένειες** και υποφέρουν συχνότερα από πτώσεις και κατάγματα.

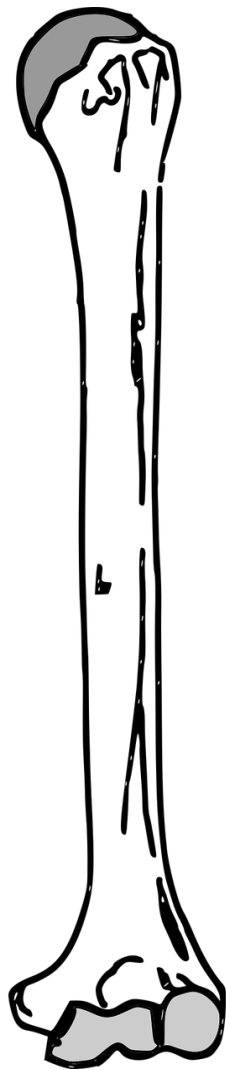
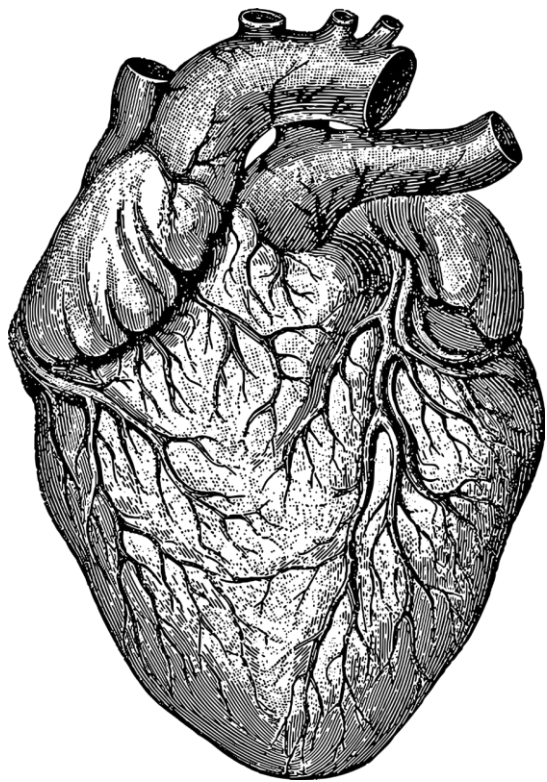
Στις χρόνιες παθήσεις και τις αναπηρίες πρέπει επίσης να προστεθεί η μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης **κατάθλιψης** στις γυναίκες, λόγω των συχνότερων ασθενειών και της μοναξιάς στα τελευταία χρόνια της ζωής τους σε σύγκριση με τους άνδρες.

Βίντεο: Η σημασία της γυναικείας υγείας | Πράγματα που μπορεί να μην ξέρετε για την υγεία των γυναικών (αγγλικά/χίντι) - <https://www.youtube.com/watch?v=lr7MOKB2gIM>

Πατώντας το σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)

Διαφορές μεταξύ των φύλων στην υγεία



Η ετερογένεια στον μηχανισμό, την εκδήλωση, την πρόγνωση και την ανταπόκριση στη θεραπεία των **καρδιαγγειακών παθήσεων** είναι πλέον εμφανής μεταξύ ανδρών και γυναικών ασθενών. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου μετά την εμμηνόπαυση για τις γυναίκες.

Η **οστεοπόρωση** είναι τέσσερις φορές πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες, αλλά ορισμένα στοιχεία δείχνουν ότι οι άνδρες τείνουν να έχουν περισσότερες επιπλοκές που σχετίζονται με την οστεοπόρωση.

Η **γήρανση** είναι ένας γνωστός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη καρκίνου και υπάρχει σαφής συσχέτιση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου με την ηλικία. Ο καρκίνος διαγιγνώσκεται σε υψηλότερα ποσοστά στις γυναίκες μεταξύ 30 και 50 ετών από ό,τι στους άνδρες, δεδομένου ότι ο καρκίνος του μαστού είναι ήδη σχετικά συχνός σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.



Γυναικολογικός καρκίνος και καρκίνος του μαστού

- Ο *καρκίνος* είναι μια ασθένεια κατά την οποία τα κύτταρα του σώματος αναπτύσσονται ανεξέλεγκτα. Όταν ο καρκίνος ξεκινά από τα αναπαραγωγικά όργανα μιας γυναίκας, ονομάζεται *γυναικολογικός καρκίνος*. Οι πέντε κύριοι τύποι γυναικολογικού καρκίνου είναι: [τραχήλου, ωθηκών, μήτρας, κόλπου και αιδοίου](#). (Ένας έκτος τύπος γυναικολογικού καρκίνου είναι ο πολύ σπάνιος καρκίνος των σαλπίγγων.)
- Από όλους τους **γυναικολογικούς καρκίνους**, μόνο ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας έχει [διαγνωστικές εξετάσεις](#), οι οποίες μπορούν να εντοπίσουν αυτό τον καρκίνο νωρίς, οπότε η θεραπεία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική.
- Περίπου 1 στις 7 γυναίκες διαγιγνώσκεται με **καρκίνο του μαστού** κατά τη διάρκεια της ζωής της. Υπάρχουν πολλές πιθανότητες ανάρρωσης αν εντοπιστεί σε πρώιμο στάδιο. Για τον λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας οι γυναίκες να ελέγχουν τακτικά τους μαστούς τους για τυχόν αλλαγές και να εξετάζονται πάντοτε από έναν γενικό ιατρό. Σε σπάνιες περιπτώσεις, οι άνδρες μπορεί επίσης να διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού.



Γυναικολογικός καρκίνος και καρκίνος του μαστού

Βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=sGi8WpCBT5Q> - Πώς να κάνετε αυτοεξέταση και μαστογραφία (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=K2rq7m6vlnE> - Πώς να κάνετε αυτοεξέταση και μαστογραφία (γαλλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=tf8QJbddVpc> - Πώς να κάνετε αυτοεξέταση (ελληνικά)

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)



Πρόληψη

- Η **διατροφή** αποτελεί βασικό παράγοντα για την ευημερία και την υγεία και, όταν γίνεται με ισορροπημένα κριτήρια, συμβάλλει στην καλή φυσική κατάσταση, την πρόληψη πολλαπλών ασθενειών, ακόμη και στη μείωση της θνησιμότητας.
- Η **σωματική άσκηση**, ειδικά σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, είναι απαραίτητη για την καλή υγεία. Η σωματική άσκηση βοηθά το καρδιαγγειακό και μυϊκό σύστημα και την ψυχολογική ευεξία, αλλά ο περισσότερος πληθυσμός δεν ασκείται συστηματικά.
- Το **σωματικό βάρος** είναι ένας από τους πιο χρήσιμους δείκτες για την αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας, αφού δίνει πληροφορίες για τη συνολική υγεία. Ωστόσο, πρέπει να συσχετίζεται με άλλες πτυχές που σχετίζονται με την ψυχική και σωματική ευεξία, όπως η σχέση με το φαγητό. Η προσέγγιση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την εξέταση του βάρους σε σχέση με το φύλο, ένας τομέας που παρουσιάζει τις διαφορές μεταξύ των σωματικού βάρους και των διατροφικών συνηθειών.
- Ορισμένες **προληπτικές εξετάσεις** μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων υγείας. Ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης ποιες εξετάσεις είναι κατάλληλες για σας.



Έλεγχος

- Ακόμη και αν αισθάνεστε καλά, θα πρέπει να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό σας για εξετάσεις.
- Αυτές οι επισκέψεις μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε προβλήματα στο μέλλον. Για παράδειγμα, ο μόνος τρόπος για να μάθετε αν έχετε [υψηλή αρτηριακή πίεση](#) είναι να την ελέγχετε τακτικά. Υψηλά επίπεδα σακχάρου και [χοληστερόλης](#) στο αίμα μπορούν επίσης να μην έχουν κανένα σύμπτωμα στα αρχικά στάδια. Μια απλή εξέταση αίματος μπορεί να ελέγξει για αυτές τις παθήσεις.
- Υπάρχει η κατάλληλη ηλικία για κάθε εξέταση υγείας και επίσκεψη στον γιατρό.

WOMEN'S PREVENTIVE HEALTH

Screening Tests	Ages 18–39	Ages 40–49	Ages 50–64	Ages 65 and older
Blood pressure test	Get tested at least every 2 years if you have normal blood pressure (lower than 120/80). Get tested once a year if you have blood pressure between 120/80 and 139/89. Discuss treatment with your doctor or nurse if you have blood pressure 140/90 or higher.			
Bone mineral density test (osteoporosis screening)			Discuss with your doctor or nurse if you are at risk of osteoporosis .	Get this test at least once at age 65 or older. Talk to your doctor or nurse about repeat testing.
Breast cancer screening (mammogram)		Discuss with your doctor or nurse.	Starting at age 50, get screened every 2 years.	Get screened every 2 years through age 74. Age 75 and older, ask your doctor or nurse if you need to be screened.
Cervical cancer screening (Pap test)	Get a Pap test every 3 years if you are 21 or older. If you are 30 or older, you can get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Ask your doctor or nurse if you need to get a Pap test.
Diabetes screening	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.
Cholesterol Test	Starting at age 20, get a cholesterol test regularly if you are at increased risk for heart disease . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased risk for heart disease . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased risk for heart disease . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at increased risk for heart disease . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.
Colorectal cancer screening (using fecal occult blood testing, sigmoidoscopy, or colonoscopy)			Starting at age 50, get screened for colorectal cancer. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.	Get screened for colorectal cancer through age 75. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.



Εφαρμογές για έλεγχο και πρόληψη

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο στο	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Keep a Breast App	Δωρεάν	Android, IOS	https://www.keepabreasteurope.com/	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 Breast Health	Δωρεάν	Android, IOS	https://www.knowyourlemons.org/app	Οδηγός αυτοελέγχου, δυνατότητα προγραμματισμού με βάση τον εμμηνορροϊκό κύκλο, ατομικό σχέδιο ελέγχου, πηγές και πληροφορίες για την υγεία του μαστού.
Becca – Breast Cancer Support	Δωρεάν	Android, IOS	https://breastcancer.org/information-support/support-you/becca	Συλλογή πληροφοριών και υποστήριξης από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένων ειδικών, διαδικτυακών δημοσιεύσεων και της 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	Δωρεάν	Android, IOS	https://app.owise.net/signup	Εξατομικευμένες ιατρικές πληροφορίες, εργαλεία παρακολούθησης (εμπειρία από θεραπείες, παρενέργειες, συνολική ποιότητα ζωής), υπενθυμίσεις και πολλά άλλα.
Mon dépistage: Cancer	Δωρεάν	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Αξιολόγηση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου, προληπτικός έλεγχος



Εφαρμογές για έλεγχο και πρόληψη

Βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=G5VpEynu8CY> – Keep a Breast (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKhIvufyji0> - Know Your Lemons® σε 60 δευτερόλεπτα

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)





7.1.6

Εμμηνόπαυση

Στόχοι

- Εξοικείωση με τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση.
- Ενημέρωση για τα οφέλη των εφαρμογών για την εμμηνόπαυση.
- Γνωριμία με παραδείγματα εφαρμογών υγείας σε αυτό τον τομέα.



Σχεδιασμένο από Freepik



Εμμηνόπαυση

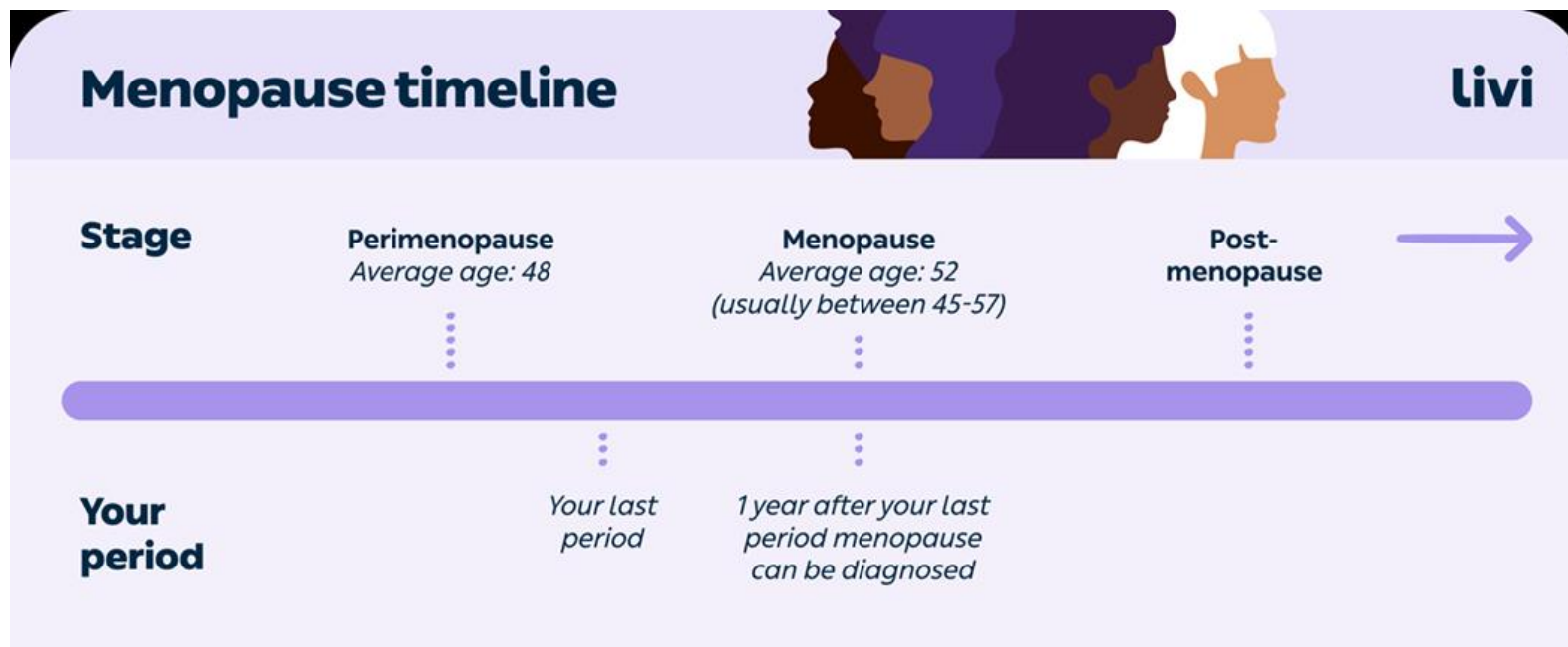
Η εμμηνόπαυση είναι η περίοδος που σηματοδοτεί το τέλος των εμμηνορροϊκών κύκλων μιας γυναίκας. Η εμμηνόπαυση διαρκεί ένα χρόνο, αφού όταν μια γυναίκα περάσει δώδεκα συνεχόμενους μήνες χωρίς περίοδο, τότε εισέρχεται στη μετεμμηνόπαυση. Η εμμηνόπαυση μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της δεκαετίας των 40 ή των 50, αλλά η μέση ηλικία στην Ευρώπη είναι τα 50 έτη.

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσική βιολογική διαδικασία. Ωστόσο, συμπτώματα όπως οι εξάψεις και οι συναισθηματικές διαταραχές μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο, να μειώσουν τα επίπεδα ενέργειας ή να επηρεάσουν την ψυχική υγεία.

Η εμμηνόπαυση είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής μιας γυναίκας. Πολλές φορές αποκαλείται «καμπή στη ζωή της γυναίκας». Ωστόσο, δεν συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Καθώς το σώμα μιας γυναίκας μεταβαίνει στη φάση της εμμηνόπαυσης για αρκετά χρόνια, μπορεί να έχει συμπτώματα εμμηνόπαυσης και ακανόνιστες περιόδους.

Οι περισσότερες μελέτες με μετανάστριες διαπίστωσαν ότι οι εμπειρίες τους όσον αφορά την εμμηνόπαυση και οι στρατηγικές αυτοφροντίδας εξαρτώνται από την κουλτούρα. Οι μετανάστριες είναι μάλλον απίθανο να αναζητήσουν υγειονομική περίθαλψη που σχετίζεται με την εμμηνόπαυση ή να ξεκινήσουν συζητήσεις για την εμμηνόπαυση με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ενώ οι περισσότερες από όσες αναζητούν υγειονομική περίθαλψη είναι απογοητευμένες από τη φροντίδα που λαμβάνουν. Μελέτες που αξιολόγησαν το επίπεδο γνώσεων σχετικά με την εμμηνόπαυση διαπίστωσαν ότι πολλές μετανάστριες έχουν περιορισμένες γνώσεις για την εμμηνόπαυση και την υγεία μετά την εμμηνόπαυση και ότι η οικογένεια και οι φίλοι είναι οι πιο συνηθισμένες πηγές πληροφόρησης.





Η **μετεμμηνόπαυση** είναι η περίοδος μετά την εμμηνόπαυση και οι γυναίκες φτάνουν σε αυτή όταν έχουν περάσει 12 μήνες από την τελευταία τους περίοδο. Η μετεμμηνόπαυση σηματοδοτεί το τέλος της αναπαραγωγικής ηλικίας μιας γυναίκας και η γυναίκα θα βρίσκεται σε αυτό το στάδιο για το υπόλοιπο της ζωής της. Ενώ οι ωοθήκες εξακολουθούν να παράγουν χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων και προγεστερόνης, στη μετεμμηνόπαυση η γυναίκα δεν έχει πλέον ωορρηξία (απελευθέρωση ωαρίων), οπότε δεν μπορεί να μείνει έγκυος.

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης συνεχίζονται για περίπου 2-7 χρόνια μετά τον τελευταίο εμμηνορροϊκό κύκλο (για ορισμένες γυναίκες μπορεί να διαρκέσει περισσότερο), αλλά μετά από αυτό το διάστημα τα συμπτώματα συχνά γίνονται πιο ήπια ή εξαφανίζονται εντελώς.

Η **περιεμμηνόπαυση** – ή προεμμηνόπαυση, είναι η περίοδος κατά την οποία αρχίζουν τα συμπτώματα που οδηγούν στην εμμηνόπαυση. Το στάδιο αυτό ξεκινά συνήθως περίπου 4-8 χρόνια πριν από την εμμηνόπαυση. Η ηλικία στην οποία αρχίζει η περιεμμηνόπαυση ποικίλλει - ορισμένες γυναίκες την παρατηρούν στα 40 τους, ενώ άλλες μπορεί να την βιώσουν ήδη από τα μέσα της δεκαετίας των 30. Η περιεμμηνόπαυση συμβαίνει όταν οι ωοθήκες αρχίζουν να σταματούν να λειτουργούν. Αρχίζουν να παράγουν λιγότερα και χαμηλότερης ποιότητας ωάρια και ωοθυλάκια (σάκοι γεμάτοι με υγρό που συγκρατούν ένα ωάριο). Ορισμένα συμπτώματα της πρώιμης εμμηνόπαυσης είναι οι αλλαγές στην περίοδο της γυναίκας ή εναλλαγές της διάθεσης.

Συμπτώματα εμμηνόπαυσης

Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης μπορεί να αρχίσουν ξαφνικά και να είναι πολύ αισθητά ή μπορεί να είναι πολύ ήπια. Μπορεί να παρατηρούνται πολύ συχνά εξ αρχής ή μπορεί να παρατηρούνται μόνο μια φορά στο τόσο. Ορισμένες γυναίκες παρατηρούν αλλαγές σε πολλούς τομείς. Ορισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως η κυκλοθυμία, είναι παρόμοια με τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου (PMS). Άλλα μπορεί να είναι καινούργια.

Η έμμηνος ρύση μπορεί να μην είναι τόσο συχνή όσο πριν. Μπορεί επίσης να διαρκεί περισσότερο ή λιγότερο ή να μην εμφανιστεί για κάποιους μήνες και στη συνέχεια να αρχίσει ξανά.

- Οι περίοδοι μπορεί να είναι πιο έντονες ή λιγότερο έντονες από ό,τι πριν.
- Μπορεί να προκαλέσει εξάψεις και προβλήματα στον ύπνο.
- Μπορεί να προκαλέσει εναλλαγές στη διάθεση ή ευαισθησία στα ερεθίσματα.
- Μπορεί να προκαλέσει κολπική ξηρότητα. Το σεξ μπορεί να είναι δυσάρεστο ή επώδυνο.
- Μπορεί να μειώσει το ενδιαφέρον για το σεξ και να αυξήσει τον χρόνο διέγερσης της γυναίκας.

Άλλες πιθανές αλλαγές δεν είναι τόσο αισθητές. Για παράδειγμα, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της οστικής πυκνότητας λόγω των λιγότερων οιστρογόνων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση, μια κατάσταση που προκαλεί αδυναμία των οστών και εύκολο σπάσιμο. Η αλλαγή των επιπέδων των οιστρογόνων μπορεί επίσης να αυξήσει τα επίπεδα χοληστερόλης και να αυξήσει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια.



Εμμηνόπαυση

Βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=-Fc2S7_k53k - Η εμμηνόπαυση σε 2 λεπτά

<https://www.youtube.com/watch?v=RCXYzfHxaDg> - Anne Henderson -
Επισκόπηση της εμμηνόπαυσης (αγγλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=tH0oI0TPvcM> – Γιόγκα για εμμηνόπαυση
(αγγλικά)

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)



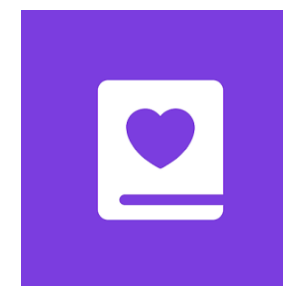
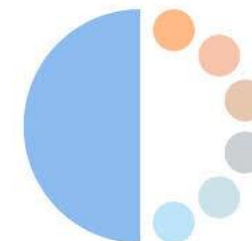
Οφέλη των εφαρμογών για την εμμηνόπαυση

Το ταξίδι κάθε γυναίκας στην εμμηνόπαυση είναι, φυσικά, μοναδικό, με τα συμπτώματα και τον βαθμό σοβαρότητας να διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα. Οι έρευνες δείχνουν ότι ορισμένες γυναίκες δεν παρουσιάζουν καθόλου συμπτώματα.

Οι εφαρμογές μπορούν να φέρουν τις γυναίκες σε επαφή με επαγγελματίες υγείας, να παρέχουν κοινοτική υποστήριξη μέσω ομάδων συνομιλίας ή ακόμη και να τους δώσουν τη δυνατότητα να συναντηθούν εικονικά με έναν γιατρό ή νοσηλεύτη και να λάβουν συνταγές για θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.

Μία από τις πιο χρήσιμες λειτουργίες των εφαρμογών για την εμμηνόπαυση είναι η δυνατότητα καταχώρησης των συμπτωμάτων, της συχνότητας εμφάνισής τους και της σοβαρότητάς τους. Όταν είστε σε θέση να πείτε στη γιατρό σας πόσο συχνά εμφανίζετε νυχτερινή εφίδρωση ή πότε παρατηρήσατε για πρώτη φορά πόνο στις αρθρώσεις ή πόσο συχνά έχετε αϋπνίες, τότε θα μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Καμία από αυτές τις εφαρμογές δεν μπορεί να αντικαταστήσει τον γυναικολόγο. Παρόλα αυτά, υπάρχουν γυναίκες που επισκέπτονται τον γιατρό μόνο μία φορά τον χρόνο.



Εφαρμογές για την εμμηνόπαυση

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο στο	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Health & Her Menopause App	Δωρεάν	Android, IOS	https://healthandher.com/menopause-perimenopause-app/?eur	Προσωπική εκπαίδευση για την εμμηνόπαυση, εργαλειοθήκη συμπτωμάτων, καθημερινές υπενθυμίσεις, βιβλιοθήκη περιεχομένου από ειδικούς, καθημερινή αξιολόγηση συμπτωμάτων, εξατομικευμένη παρακολούθηση περιόδου.
Balance – Menopause Support	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://www.balance-menopause.com/	Συγκέντρωση επιστημονικών άρθρων, παρακολούθηση συμπτωμάτων και περιόδου, Health Report®, κοινότητα, παρακολούθηση ψυχικής υγείας και διάθεσης, παρακολούθηση της ποιότητας του ύπνου.
Femilog	Δωρεάν δοκιμή για 14 ημέρες	Android, IOS	https://femilog.com/	Παρακολούθηση συμπτωμάτων, εξατομικευμένες λεπτομερείς συμβουλές, κουίζ για την εμμηνόπαυση και πολλά άλλα.



Εφαρμογές για την εμμηνόπαυση

Όνομα	Κόστος	Διαθέσιμο στο	Σύνδεσμος	Περιγραφή
Omena - Ménopause	Δωρεάν/ έκδοση επί πληρωμή	Android, IOS	https://www.omena.app/	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.
Evia: Menopause Hypnotherapy	7 ημέρες δωρεάν δοκιμή	Android, IOS	https://www.evia-menopause.com/	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, καθημερινά εκπαιδευτικά αναγνώσματα για την εμμηνόπαυση και τις εξάψεις, υποστήριξη εντός της εφαρμογής μέσω συνομιλίας με πραγματικούς ανθρώπους.
perry: Perimenopause Community	Δωρεάν	Android, IOS	https://heyperry.com/	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.



Εφαρμογές για την εμμηνόπαυση

Βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=fYUk55D69OE> - Femilog®: Menopause+Mental Care

<https://www.youtube.com/shorts/oZbh8sUU6yE> - Menopause app - Health & Her

<https://www.facebook.com/watch/?v=857751258924492> – Balance Menopause App

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkRwMv2r7g> – Omena (γαλλικά)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgG9vrqtzRU> – perry (αγγλικά)

Πατώντας τους συνδέσμους αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)





7.1.7 Συζήτηση και αξιολόγηση

Στόχοι

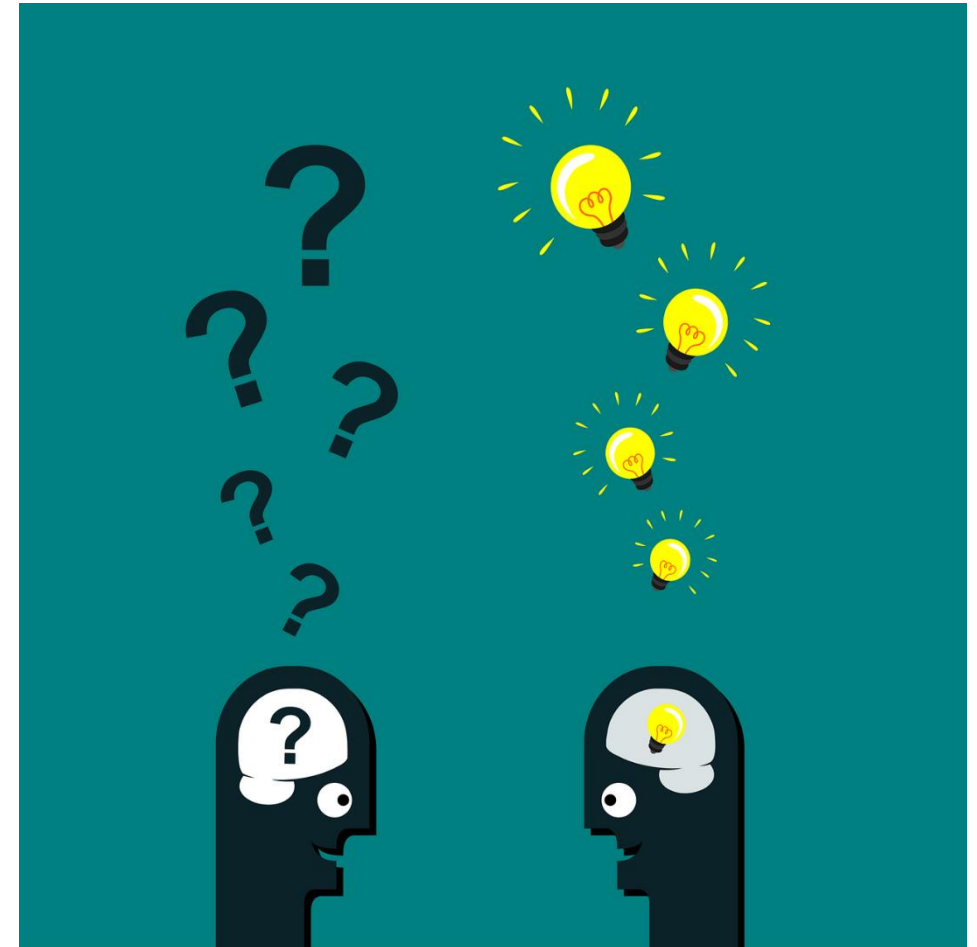
- Επίλυση αποριών και αποσαφήνιση παρερμηνειών που προέκυψαν από όλες τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.
- Διασφάλιση της εις βάθος κατανόησης του περιεχομένου της ενότητας.
- Αξιολόγηση της ενότητας.



Σχεδιασμένο από Freepik

Συζήτηση

- *Ερωτήσεις;*
- *Διευκρινίσεις;*
- *Σχόλια;*



Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν χρήσιμο και ενδιαφέρον (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν σαφές, κατανοητό και με συνοχή (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ο εκπαιδευτής ήταν κατάλληλα προετοιμασμένος (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Η ενότητα με βοήθησε να διευρύνω τις γνώσεις μου για το θέμα *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Θα πρότεινα αυτή την ενότητα σε άλλους *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Είμαι ικανοποιημένος/η με την ενότητα στο σύνολό της *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Υλικό για περαιτέρω ανάγνωση (1)

- World Health Organization. Women's health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Gender and health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- World Health Organization. 27 June 2022. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- World Health Organization. Self-care interventions for health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres/Doctors Without Borders. Self-care Tips for Managing Your Own Health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://msf.org.au/self-care-tips-managing-your-own-health>
- Medecins Sans Frontieres. 4 March 2021. Practicing self-care: empowering women to manage their own health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- C. McClure. 12 femtech apps helping women take control of their health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.thriveagency.uk/insights/12-femtech-apps-helping-women-take-control-of-their-health/>
- J. E. McLaughlin. September 2022. Menstrual Cycle. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>

Υλικό για περαιτέρω ανάγνωση (2)

- Women'sHealth. 28 November 2023. Best Period Tracker App: 11 Options To Get To Know Your Cycle, According To Ob-Gyns. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.womenshealthmag.com/health/g26787041/best-period-tracking-apps/>
- BBC. 17 January 2021. Are women let down by period trackers?. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.bbc.com/news/technology-55146149>
- World Health Organization. Sexual health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- NHS. Contraception. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.nhs.uk/contraception/>
- March of Dimes. September 2018. What is full-term?. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/what-full-term>
- World Health Organization. Maternal health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1
- NHS. Antenatal Checks and tests. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/antenatal-checks-and-tests/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Urgent Maternal Warning Signs Educational Materials. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.cdc.gov/hearher/reΠηγής/download-share/warning-signs-poster.html#poster>
- OASH. Prenatal care. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

Υλικό για περαιτέρω ανάγνωση (3)

- Lindberg S. 13 September 2021. Should You Try a Pregnancy App?. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-apps-4685312>
- npr. 6 February 2022. Disinformation is everywhere — including pregnancy apps. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.npr.org/2022/02/06/1078634106/disinformation-is-everywhere-including-pregnancy-apps>
- *Privacy Not Included moz://a. What to Expect Pregnancy Tracker & Baby App. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/what-to-expect-pregnancy-tracker-baby-app/>
- Nusselder W.J., Cambois E.M., Wapperom D., Meslé F., Looman C.W.N, Yokota R.T.C., Van Oyen H., Jagger C., Robine J.M. 5 July 2019. Women's excess unhealthy life years: disentangling the unhealthy life years gap. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6761840/>
- World Heart Federation. Women & CVD. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/>
- NHS. Overview Osteoporosis. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Berner L., Floris G., Wildiers H., Hatse S. 19 March 2021. Cancer and Aging: Two Tightly Interconnected Biological Processes. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003441/>

Υλικό για περαιτέρω ανάγνωση (4)

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/reΠηγής/features/gynecologiccancers/index.htm>
- World Health Organization. Cervical cancer. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1
- Centers for Disease Control and Prevention. What is Breast Cancer?. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
- World Health Organization. 11 March 2024. Breast cancer. Retrieved 27.03.24 from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Foundation for Women’s Cancer. Maintaining Health. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://foundationforwomenscancer.org/gynecological-cancers/gynecologic-cancer-risk-prevention/maintaining-health/>
- Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do to Reduce My Risk?. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/prevention.htm
- U.S. Food and Drug Administration. 5 Healthy Aging Tips for Women. Retrieved 29.11.23 from <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/5-healthy-aging-tips-women>

Υλικό για περαιτέρω ανάγνωση (5)

- Johns Hopkins Medicine. Women's Preventive Care Timeline: Infographic. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/womens-preventive-care-infographic>
- Teach on Earth. Je prends mon dépistage en main - CHALLENGES. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://teachonearth-webapp.teachonmars.com/training/je-prends-mon-depistage-en-main-bellebien-sept2023>
- Stanzel K.A., Hammarberg K., Fisher J. August 2021. Challenges in menopausal care of immigrant women. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512221000785>
- livi. 23 May 2022. What age will I reach menopause? A doctor's guide. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.livi.co.uk/your-health/what-age-will-i-reach-menopause-a-doctors-guide/>
- NHS inform. Menopause. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/menopause>
- OASH. Menopause basics. Retrieved 29.11.23 from <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Johns Hopkins Medicine. Strategies for Healty Aging. Ανακτήθηκε 29.11.23 από: <https://www.hopkinsmedicine.org/womens-wellness-program/strategies>
- Everyday Health. 14 April 2023. Menopause Apps You Should Know About. Retrieved 29.11.23 from <https://www.everydayhealth.com/menopause/menopause-apps-you-should-know-about/>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία αυτής
της ενότητας!



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.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης