



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Υπόδειγμα ημερολογίου χρήστη

### ΔΒΕ 9 2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας (9.3.) Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους

POLIBIENESTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarity & Exchange  
for In Development

connexions

coördina  
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM  
Italia

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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



**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 οποιoσδήποτε 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.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	
Όνομα χρήστη του συμμετέχοντα:	• Απάντηση
Ηλικία του συμμετέχοντα:	• Απάντηση
Όνομα της επιλεγμένης εφαρμογής για το Real-Life-Integration-Challenge:	• Απάντηση
ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΞΕΥΠΝΟΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ	
Παρακαλώ απαντήστε πριν χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή!	Πληκτρολογήστε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις με κουκκίδες!
1. Σε ποιον τομέα της υγιούς γήρανσης στοχεύει η εφαρμογή μου;	• Απάντηση
2. Γιατί έχει σχέση με τη ζωή μου;	• Απάντηση
3. Ποια είναι τα οφέλη που θέλω να βιώσω χρησιμοποιώντας αυτή την εφαρμογή;	• Απάντηση
4. Πώς θα μπορούσα να μετρήσω την πρόοδό μου;	• Απάντηση
5. Ποιοι είναι οι πιθανοί φραγμοί στη χρήση και στην εμπειρία των οφελών;	• Απάντηση
6. Ποιοι είναι οι πιθανοί παράγοντες που	• Απάντηση



διευκολύνουν τη χρήση και την εμπειρία των οφελών;		
7. Πότε θέλω να χρησιμοποιήσω την εφαρμογή και πότε θέλω να συμπληρώσω το ημερολόγιο κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απάντηση</li> </ul>	
<b>7 DAY REAL-LIFE-INTEGRATION CHALLENGE – DIARY FOR USER EXPERIENCES</b>		
# ΗΜΕΡΑ	Παρακαλούμε γράψτε τις εμπειρίες σας σε μορφή σημείων για κάθε ημέρα! Σκεφτείτε τον προβληματισμό σας και τους SMART-στόχους (βλ. παραπάνω) όταν το κάνετε αυτό! Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη δομή: 1) Εμπειρίες- 2) Προκλήσεις και οφέλη- 3) Ελεύθερα σχόλια.	
ΗΜΕΡΑ 1	1) Εμπειρίες	• Απάντηση
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• Απάντηση
	3) Ελεύθερα σχόλια	• Απάντηση
ΗΜΕΡΑ 2	1) Εμπειρίες	• Απάντηση
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• Απάντηση
	3) Ελεύθερα σχόλια	• Απάντηση

ΔΒΕ 9 - Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους



ΗΜΕΡΑ 3	1) Εμπειρίες	• <i>Απάντηση</i>
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• <i>Απάντηση</i>
	3) Ελεύθερα σχόλια	• <i>Απάντηση</i>
ΗΜΕΡΑ 4	1) Εμπειρίες	• <i>Απάντηση</i>
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• <i>Απάντηση</i>
	3) Ελεύθερα σχόλια	• <i>Απάντηση</i>
ΗΜΕΡΑ 5	1) Εμπειρίες	• <i>Απάντηση</i>
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• <i>Απάντηση</i>
	3) Ελεύθερα σχόλια	• <i>Απάντηση</i>
ΗΜΕΡΑ 6	1) Εμπειρίες	• <i>Απάντηση</i>
	2) Προκλήσεις και οφέλη	• <i>Απάντηση</i>
	3) Ελεύθερα σχόλια	• <i>Απάντηση</i>
ΗΜΕΡΑ 7	1) Εμπειρίες	• <i>Απάντηση</i>

ΔΒΕ 9 - Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους



	2) Προκλήσεις και οφέλη	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Απάντηση</i></li></ul>
	3) Ελεύθερα σχόλια	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Απάντηση</i></li></ul>