

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 9 - Διδακτική Συνεδρία (9.1)
Εφαρμογές υγείας για
ηλικιωμένους





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
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



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Διδακτική Συνεδρία: Περιεχόμενο

1. [Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση](#)
2. [Βασικοί τομείς της υγιούς γήρανσης και δραστηριότητες της καθημερινής ζωής](#)
3. [Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους και τα οφέλη τους](#)
4. [Σενάριο ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή](#)
5. [Πλοήγηση στις εφαρμογές και αξιολόγηση των πιθανών οφελών](#)
6. [Συζήτηση και αξιολόγηση](#)
7. [Ερωτήσεις, επόμενα βήματα και ολοκλήρωση](#)





Στόχοι

- ✓ Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις που απαιτούνται για τον προσδιορισμό των τομέων υγιούς γήρανσης που τους αφορούν και για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων που θα επιδράσουν θετικά στις διαδικασίες γήρανσης, στην ανάκτηση ικανοτήτων και στην αυτοδιαχείριση των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.
- ✓ Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις που απαιτούνται για τη χρήση των εφαρμογών ως πολύτιμων εργαλείων για την υγιή και ενεργό γήρανση.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



Δεξιότητες

- ✓ Απόκτηση δεξιοτήτων κριτικού αναστοχασμού για τη δική σας ζωή ή τη ζωή των αγαπημένων σας προσώπων, ώστε να προσδιορίσετε τους βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης και να αξιολογήσετε τις δυνατότητες των εφαρμογών για τη διαχείρισή τους.
- ✓ Βελτίωση των δεξιοτήτων σας, ώστε να μπορείτε να επιλέγετε τις κατάλληλες εφαρμογές και να προσδιορίζετε τις δυσκολίες αλλά και τους παράγοντες που διευκολύνουν την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινότητα, εφόσον το επιθυμείτε.



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



9.1.1

Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση

Στόχοι

- Απόκτηση γενικών γνώσεων για τις διαδικασίες γήρανσης.
- Παρουσίαση των παραγόντων που επηρεάζουν τη γήρανση.
- Ενημέρωση για την ετερογένεια της γήρανσης.
- Κατανόηση των εννοιών της (ενεργού και) υγιούς γήρανσης.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Δραστηριότητα 1: Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου

- Τι σημαίνει γήρανση για σας;
- Ποιο είναι για σας ένα ηλικιωμένο άτομο;
- Παρακαλώ μοιραστείτε τους συνειρμούς σας. Ποιον και τι σκέφτεστε;
- Πώς αντιμετωπίζονται οι ηλικιωμένοι στην κουλτούρα σας;
- Τι σχέση έχουν οι εφαρμογές με αυτό;



Ποιο είναι το «ηλικιωμένο άτομο» και τι είναι η γήρανση;

- Η «τρίτη ηλικία» συνδέεται, στις περισσότερες δυτικές χώρες, με την ηλικία στην οποία το άτομο λαμβάνει συνταξιοδοτικές παροχές.
- Τα Ηνωμένα Έθνη ορίζουν ως «ηλικιωμένο άτομο» το άτομο που βρίσκεται σε ηλικία 60-65 ετών και άνω (UN DESA, 2020).
- Το ποιο θεωρείται ηλικιωμένο άτομο είναι επίσης μια κοινωνική κατασκευή (αλλαγή των κοινωνικών ρόλων, π.χ. παππούδες και γιαγιάδες, αποχώρηση από το εργατικό δυναμικό ή αλλαγή των φυσικών χαρακτηριστικών, π.χ. γκρίζα μαλλιά).
- Ωστόσο, η γήρανση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία: «Η γήρανση συνδέεται με αλλαγές σε δυναμικές βιολογικές, φυσιολογικές, περιβαλλοντικές, ψυχολογικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές διαδικασίες». (NIA, 2020).



Ποιες είναι λοιπόν οι διαδικασίες γήρανσης;

- Οι διαδικασίες γήρανσης **εξελίσσονται διαφορετικά σε κάθε άτομο** και **επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες**, π.χ. φύλο, εθνικότητα, γενετική προδιάθεση (π.χ. αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης ορισμένων ασθενειών), κοινωνικοοικονομική κατάσταση (εκπαίδευση, π.χ. επίπεδο ικανοτήτων σε θέματα υγείας), περιβάλλον διαβίωσης (π.χ. έκθεση σε κινδύνους για την υγεία, πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, εμπειρία πολέμου, εκτοπισμός), επιλογές τρόπου ζωής (π.χ. χρήση ουσιών, διατροφικές συνήθειες, σωματική άσκηση) κατά τη διάρκεια της ζωής.
- Όλοι αυτοί οι **παράγοντες** μπορούν να οδηγήσουν σε **διαφορετικές διαδικασίες και αποτελέσματα!**



Σtereότυπα για τους «ηλικιωμένους»; Όχι! Η ετερογένεια της γήρανσης!

- Η **γήρανση** συνδέεται συχνά με διάφορα **αρνητικά χαρακτηριστικά**: βιολογικά (π.χ. απώλεια σωματικών και νοητικών ικανοτήτων και πολυνοσηρότητα), κοινωνικά (π.χ. απώλεια κοινωνικών ρόλων, απώλεια φίλων, απομόνωση, εξάρτηση ή αίσθημα επιβάρυνσης).
- Ωστόσο, **τα στερεότυπα** για τους ηλικιωμένους ως απλώς «γέρους, αδύναμους και βάρους» αποτελούν **ηλικιακή διάκριση** και είναι **λανθασμένες!**
- Οι διαδικασίες γήρανσης είναι διαφορετικές σε κάθε άτομο και μπορούμε να τις επηρεάσουμε σε κάποιο βαθμό.



Ετερογένεια της γήρανσης!

- Οι ετερογενείς διαδικασίες γήρανσης μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων και συνθηκών καθημερινής διαβίωσης στην τρίτη ηλικία, με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο ή λιγότερο εφικτό για τους ηλικιωμένους να εκτελούν τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.
- «Ορισμένοι 80χρονοι έχουν επίπεδα σωματικής και νοητικής ικανότητας που μπορούν να συγκριθούν με αυτά 30χρονων. Την ίδια στιγμή, άτομα αυτής της ηλικίας μπορεί να χρειάζονται εκτεταμένη φροντίδα και υποστήριξη για βασικές δραστηριότητες όπως το ντύσιμο και το φαγητό» (ΠΟΥ, 2020).
 - Οι ηλικιωμένοι διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τα επίπεδα υγείας και λειτουργικής τους ικανότητας.
 - Όπως αναφέρθηκε, ορισμένους παράγοντες γήρανσης μπορούμε να τους διαχειριστούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας, ώστε να διατηρήσουμε τη λειτουργική μας ικανότητα όταν φτάσουμε σε προχωρημένη ηλικία.



Υγιής γήρανση

Η υγιής γήρανση θεωρείται:

- «η διαδικασία **ανάπτυξης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας** που επιτρέπει την ευημερία στην τρίτη ηλικία» (ΠΟΥ, 2020).
- «**μια συνεχής διαδικασία βελτιστοποίησης των ευκαιριών για τη διατήρηση και βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής**» (ΡΑΗΟ/WHO, 2024)

Η υγιής γήρανση είναι, επίσης, μια διαδικασία που απαιτεί ενδυνάμωση και αναστοχασμό από το άτομο:

- «ο πυρήνας της ενεργού και υγιούς γήρανσης είναι η **συνειδητοποίηση της υποκειμενικής φύσης του τι θεωρείται υγιής και ενεργός γήρανση**, που σημαίνει ότι οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να έχουν αυτονομία και ανεξαρτησία όσον αφορά την ερμηνεία του όρου [7,8]. Συνεπώς, ο πρωταρχικός στόχος είναι να **ενδυναμωθούν οι ηλικιωμένοι, ώστε να μπορούν να φροντίζουν αυτόνομα την υγεία τους** [9]» (Marcussen/Marinus, 2021).





9.1.2

Λειτουργική ικανότητα, βασικοί τομείς της υγιούς γήρανσης, δραστηριότητες της καθημερινής ζωής

Στόχοι

- Γνωριμία με τις βασικές έννοιες της υγιούς γήρανσης.
- Αναστοχασμός για τους τομείς που μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.



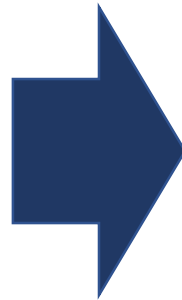
Σχεδιασμένο από Freepik



Λειτουργική ικανότητα

Η λειτουργική ικανότητα αφορά την ύπαρξη **ικανοτήτων που επιτρέπουν σε όλους τους ανθρώπους να είναι και να κάνουν αυτό που επιθυμούν**. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να:

- Ικανοποιεί τις βασικές του ανάγκες
- Μαθαίνει, να εξελίσσεται και να παίρνει αποφάσεις
- Κινείται αυτόνομα
- Συνεισφέρει στην κοινωνία



Βασικοί τομείς της υγιούς γήρανσης

Η ικανοποίηση βασικών αναγκών και η λήψη αποφάσεων μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη σε πολλές διαστάσεις της καθημερινής ζωής. Η επιτυχία αυτής της προσπάθειας μπορεί να επηρεάσει τις διαδικασίες γήρανσης με διάφορους τρόπους.

Σημαντικοί τομείς από την άποψη αυτή είναι:

- Νοητικές ασκήσεις
- Σωματική άσκηση
- Κοινωνικοποίηση
- Ψυχική υγεία
- Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες
- Άλλες δραστηριότητες καθημερινής ζωής

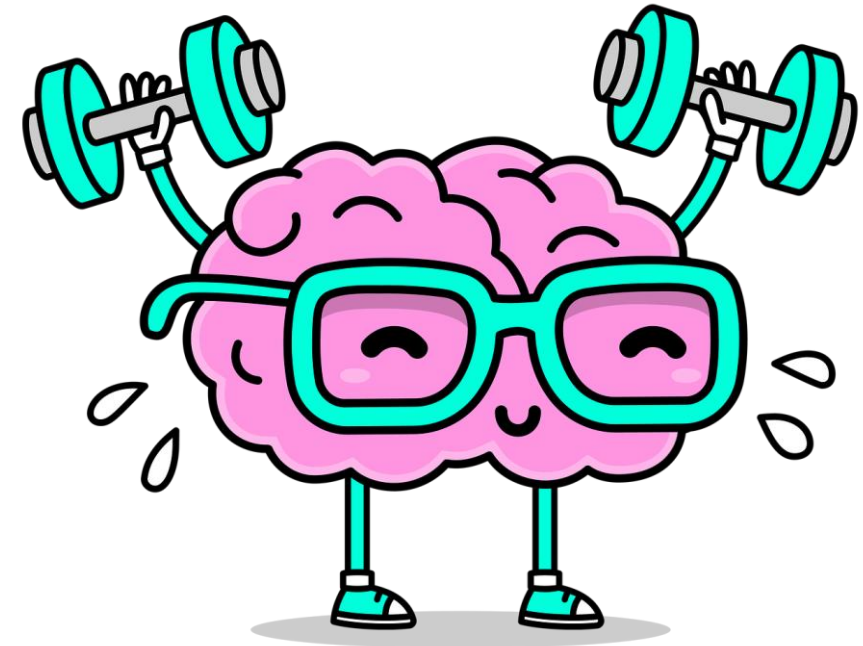


Νοητικές ασκήσεις

Μελέτες έχουν δείξει ότι η εξάσκηση του εγκεφάλου μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη μνήμη και να μειώσει τον κίνδυνο νευρολογικών ασθενειών όπως η άνοια.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό αναζητώντας νέες προκλήσεις που σας ενθουσιάζουν και σας δίνουν χαρά, όπως για παράδειγμα...

- Να μάθετε κάτι καινούργιο, όπως ένα όργανο ή μια γλώσσα που πάντα σας ενδιέφερε.
- Να μάθετε μια τέχνη που σας ενθουσιάζει και δεν είχατε ποτέ χρόνο να κάνετε, όπως η ξυλουργική, η ζωγραφική ή η αγγειοπλαστική.
- Να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στους υπολογιστές, χρησιμοποιώντας προγράμματα λογισμικού που σας ενδιαφέρουν, π.χ. προγράμματα επεξεργασίας φωτογραφιών.
- Να παίζετε απαιτητικά νοητικά παιχνίδια (π.χ. σκάκι ή παιχνίδια μνήμης)



Σωματική άσκηση

Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της κινητικότητας και της ανεξαρτησίας μακροπρόθεσμα.

- Ασκηθείτε σωματικά ανάλογα με το επίπεδό σας (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, άρση βαρών, χορός).
- Κάντε ασκήσεις φυσικοθεραπείας (π.χ. διατάσεις, γιόγκα ή στοχευμένες δραστηριότητες για συγκεκριμένες προβληματικές περιοχές, όπως αρθρώσεις ή ενδυνάμωση ισχίου).



Κοινωνικοποίηση

Η κοινωνικοποίηση δίνει νόημα στη ζωή μας και ενδυναμώνει τις σχέσεις μας με τους άλλους.

- Κρατάτε επαφή και αλληλεπιδράτε τακτικά με φίλους και συγγενείς - ακόμη και με εκείνους που ζουν μακριά.
- Ενταχθείτε σε μουσικές ομάδες και πολιτιστικά προγράμματα.
- Γίνετε μέλη σε ένα εκπαιδευτικό κέντρο και βοηθήστε άλλους με τις γνώσεις σας, προσφέροντας μαθήματα σε κάτι στο οποίο είστε καλοί, για παράδειγμα στον τομέα της παλιάς σας εργασίας ή στη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων και εφαρμογών.



Ψυχική υγεία

Η συναισθηματική ευεξία παίζει σημαντικό ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ωστόσο, η διαχείριση της φθίνουσας υγείας και η απώλεια κοινωνικών ρόλων, αγαπημένων προσώπων ή φίλων μπορεί να γίνει πιο δύσκολη με την ηλικία. Έτσι, η αντιμετώπιση του άγχους, της συναισθηματικής δυσφορίας, του θυμού ή της κοινωνικής απομόνωσης μπορεί να καταστεί ένα δύσκολο εγχείρημα.

Η ικανότητα να μαθαίνετε, να διαχειρίζεστε και να επηρεάζετε ενεργά την ψυχική σας υγεία μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα αρνητικά συναισθήματα και να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας ευημερία. Μπορείτε να...

- Μάθετε για την ψυχική υγεία γενικά και τη δική σας ψυχική υγεία ειδικότερα, π.χ. κρατώντας ημερολόγιο, ώστε να ενισχύσετε τον αναστοχασμό, την αυτοεκτίμηση και την ενσυνειδητότητά σας.
- Αρχίσετε ψυχοθεραπεία και να ενταχθείτε σε ομάδες αυτοβοήθειας.
- Κάνετε διαλογισμό, να εφαρμόσετε τεχνικές αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης.



Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες

Με την πάροδο του χρόνου οι χρόνιες παθήσεις αυξάνονται και η κινητικότητα του ατόμου μειώνεται.

Για να παραμείνετε σε καλή φυσική κατάσταση και να διατηρήσετε την κινητικότητα και την ανεξαρτησία σας, είναι ακόμη πιο σημαντικό να **παρακολουθείτε τις αρνητικές συνέπειες αυτών των παθήσεων**, για παράδειγμα...

- Παρακολουθώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας αν έχετε διαβήτη.
- Μετρώντας τακτικά την αρτηριακή σας πίεση, αν έχετε προβλήματα με το καρδιαγγειακό σας σύστημα.
- Βρίσκοντας τον προσανατολισμό σας στη γειτονιά σε περίπτωση άνοιας.
- Παρακολουθώντας τη φαρμακευτική σας αγωγή.



Δραστηριότητες καθημερινής ζωής

Το να εκτελείτε καθημερινές δραστηριότητες μόνοι σας και να είστε σε θέση να τηρείτε τις καθημερινές σας συνήθειες αυτόνομα είναι ένας καλός τρόπος για να παραμείνετε σε επαφή με τις ανάγκες σας και να βιώσετε ένα αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας. Είναι, επίσης, μια ισχυρή ένδειξη καλής γνωστικής και σωματικής υγείας.

- Να τηρείτε τις καθημερινές σας συνήθειες όσον αφορά την ώρα που θα ξυπνήσετε και την ώρα που θα πάτε για ύπνο, ώστε να έχετε έναν ξεκούραστο και υγιή ύπνο και να είστε γεμάτοι ενέργεια το πρωί.
- Να κινείστε.
- Να κάνετε μόνοι σας τα ψώνια σας.
- Να μαγειρεύετε και να ετοιμάζετε μόνοι σας υγιεινά γεύματα.
- Να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό.
- Να παρακολουθείτε τα ραντεβού και τα οικονομικά σας.



Δραστηριότητα 2: Άσκηση αναστοχασμού

Τώρα είναι η σειρά σας!

- Ποιοι τομείς της υγιούς γήρανσης είναι πιο σημαντικοί για εσάς ή για τα ηλικιωμένα αγαπημένα σας πρόσωπα;
- Ποιες είναι οι πιο συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε/αντιμετωπίζουν σε αυτόν τον τομέα;
- Ποιες είναι οι ευκαιρίες για να διατηρηθεί η λειτουργική ικανότητα σε αυτόν τον τομέα σε υψηλά επίπεδα;
- Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε και πάρτε σημειώσεις για μια μεταγενέστερη συζήτηση.





9.1.3

Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους και τα οφέλη τους

Στόχοι

- Εξοικείωση με τα κοινά χαρακτηριστικά των εφαρμογών υγείας για ηλικιωμένους.
- Ιδέες για το πώς οι εφαρμογές υγείας θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Εφαρμογές για υγιή γήρανση

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους. Ορισμένες αφορούν τη σωματική και νοητική υγεία, ενώ άλλες έχουν σαφή ιατρικό χαρακτήρα με στόχο τη διαχείριση μιας χρόνιας ασθένειας ή αναπηρίας.

Αυτές οι εφαρμογές μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε ή να ανακτήσετε τη λειτουργική σας ικανότητα στους βασικούς τομείς που αναφέρθηκαν προηγουμένως.



Πώς μπορούν οι εφαρμογές υγείας να συμβάλουν στην υγιή γήρανση;

Οι περισσότερες διαθέσιμες εφαρμογές μοιράζονται τις ίδιες βασικές λειτουργίες, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας στους βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης.

- Αυτοέλεγχος/παρακολούθηση
- Καθορισμός στόχων
- Ενδείξεις ή ειδοποιήσεις
- Κοινωνική υποστήριξη



Αυτοέλεγχος και παρακολούθηση

Αυτοέλεγχος και παρακολούθηση

- Παρακολούθηση των συμπτωμάτων ή των ζωτικών σας λειτουργιών, ώστε να μπορείτε να παρέμβετε σε πρώιμο στάδιο και να αποτρέψετε την επιδείνωση της κατάστασής σας.
- Ενημέρωση για την ανακούφιση των συμπτωμάτων σας και στη συνολική σας ευεξία, ελέγχοντας το ημερολόγιο συμπτωμάτων σας και αναστοχαζόμενοι τι κάνατε διαφορετικά εκείνη την ημέρα.
- Παρακολούθηση της προόδου σας, χρησιμοποιώντας για παράδειγμα μια εφαρμογή παρακολούθησης της σωματικής άσκησης ή των δραστηριοτήτων σας.



Καθορισμός στόχων

- Ορίστε στόχους μέσω της εφαρμογής για το τι θέλετε να πετύχετε μια συγκεκριμένη ημέρα - για παράδειγμα τον αριθμό των βημάτων που θέλετε να κάνετε για να βελτιώσετε και να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση.
- Ξεπεράστε το προσωπικό σας ρεκόρ και βάλτε πιο ψηλούς στόχους.
- Παρακολουθείτε την πρόοδό σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Διατηρήστε το κίνητρο για τακτική χρήση της εφαρμογής.



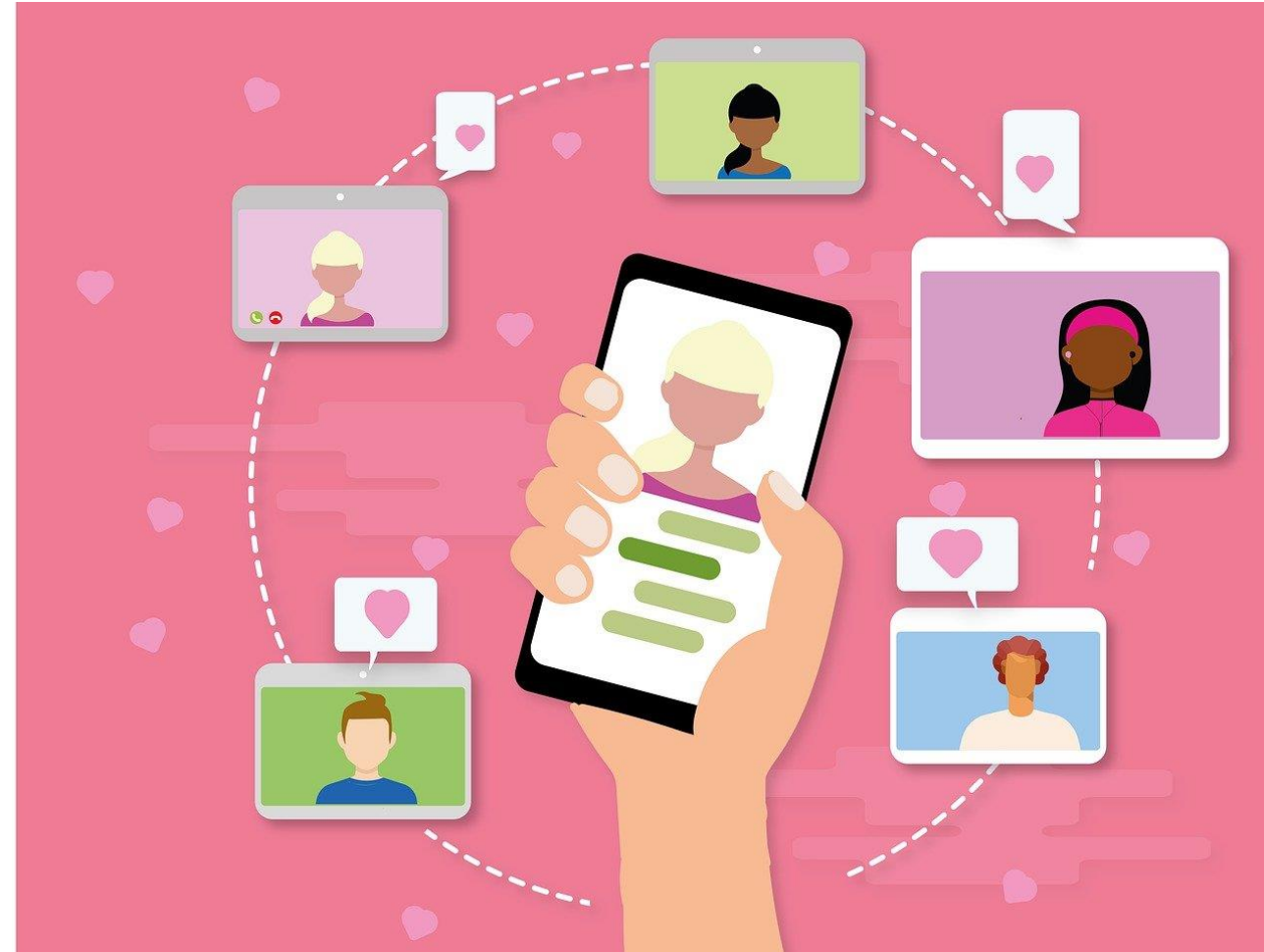
Ενδείξεις ή ειδοποιήσεις

- Να βάζετε υπενθυμίσεις για το τι θέλετε να πετύχετε μια συγκεκριμένη μέρα, ώστε να μην το ξεχάσετε και να το ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας.
- Για παράδειγμα, ορίστε ειδοποίηση για το πότε πρέπει να πάρετε την επόμενη δόση της φαρμακευτικής σας αγωγής.
- Να ελέγχετε πότε είναι οι επόμενες εξετάσεις σας στον γιατρό, ώστε να κλείσετε το ραντεβού σας έγκαιρα.
- Να ενημερώνεστε όταν οι ενδείξεις κατά την παρακολούθηση μιας χρόνιας νόσου αλλάζουν, ώστε να έρθετε σε επαφή με τον γιατρό σας και να αποφασίσετε αν χρειάζεται προσαρμογή της φαρμακευτικής σας αγωγής.

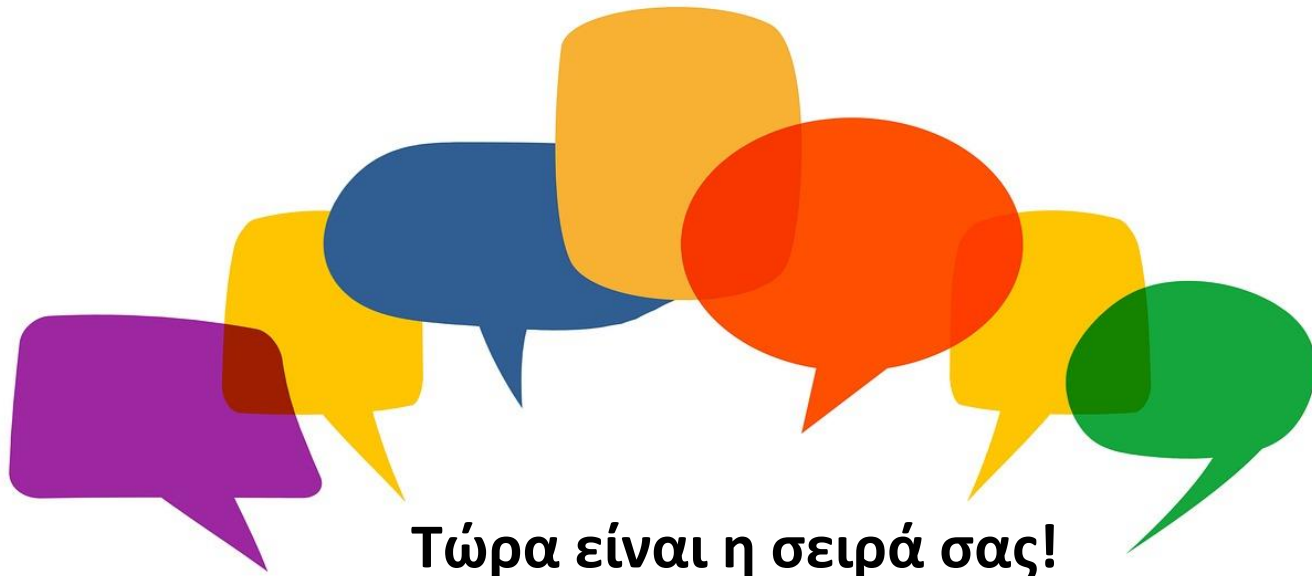


Κοινωνική υποστήριξη

- Μείνετε σε επαφή με φίλους και οικογένεια.
- Μοιραστείτε την πρόοδό σας με άλλους, για παράδειγμα όταν χρησιμοποιείτε μια συσκευή παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας ή μια εφαρμογή για γυμναστική, τρέξιμο και άλλα αθλήματα.
- Μοιραστείτε σημαντικά δεδομένα και νέα με τους φίλους και την οικογένειά σας (π.χ. για τη φαρμακευτική σας αγωγή ή το ραντεβού με τον γιατρό).
- Λάβετε ανατροφοδότηση από άλλους.



Δραστηριότητα 3: Μοιραστείτε την εμπειρία σας



Τώρα είναι η σειρά σας!

Αν έχετε ήδη χρησιμοποιήσει εφαρμογές υγείας στο παρελθόν, ποια ήταν η εμπειρία σας και πώς σας βοήθησε, αν βοήθησε καθόλου;

Συζητήστε με την ομάδα!



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





9.1.4

Σενάριο ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή

Στόχοι

- Ικανότητα εντοπισμού προβλημάτων στην καθημερινή ζωή
- Ενημέρωση για τα οφέλη των εφαρμογών για υγιή γήρανση
- Ικανότητα εντοπισμού μέτρων υποστήριξης για τη χρήση εφαρμογών υγείας για την ανάκτηση της λειτουργικής ικανότητας



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



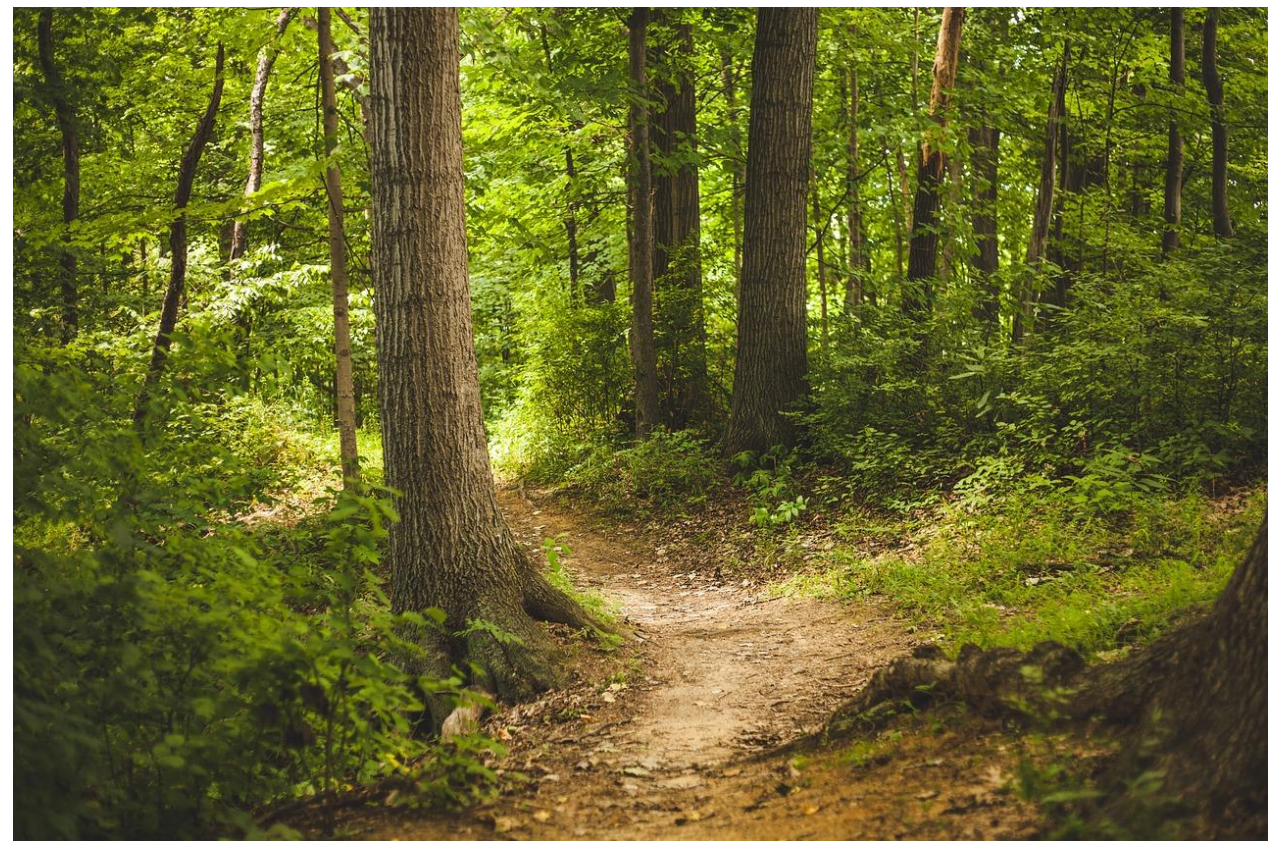
Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- Η κ. Σμιθ είναι μια 79χρονη χήρα, η οποία αποφάσισε πρόσφατα να μετακομίσει στην επαρχία, όπου ζει ο μεγαλύτερος της γιος Τόμας, μαζί με τη σύζυγό του Μαρία και τον 4χρονο γιο τους, Κρίστιαν.
- Μετακόμισε για να είναι κοντά στην οικογένειά της.
- Στην κ. Σμιθ αρέσει να εξερευνά την περιοχή και να κάνει μεγάλους περιπάτους στην πανέμορφη εξοχή της νότιας Γερμανίας, ιδίως κατά τη διάρκεια της ημέρας, όταν ο γιος της και η σύζυγός του λείπουν από το σπίτι.
- Όλα πήγαιναν καλά, μέχρι που...



Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- ...μια μέρα η κα Σμιθ αποφάσισε να περπατήσει σε ένα κοντινό δάσος, το οποίο είχε επισκεφθεί με την οικογένειά της το περασμένο Σαββατοκύριακο και της είχε αρέσει πολύ.
- Κατά τη διάρκεια του περιπάτου της βυθίστηκε εντελώς στις σκέψεις της.
- Ξαφνικά αισθάνθηκε ένα παράξενο αίσθημα σύγχυσης.
- Συνέχισε να περπατά, αλλά το συναίσθημα έγινε τόσο έντονο, ώστε αισθάνθηκε αδιαθεσία. Τότε...



Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- ... σταμάτησε να περπατά.
- Η κ. Σμιθ συνήλθε σιγά-σιγά και συνειδητοποίησε ότι δεν είχε ιδέα πού βρισκόταν, πώς βρέθηκε εκεί και τι έκανε.
- Προσπάθησε να θυμηθεί, αλλά δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί.
- Καθώς βρισκόταν σε πλήρη σύγχυση, αποφάσισε να συνεχίσει να περπατά, μέχρι που είδε μπροστά της μια γυναίκα.
- Αποφάσισε να φωνάξει: «Παρακαλώ, περιμένετε! Χρειάζομαι βοήθεια!»
- Η γυναίκα γύρισε και...



Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- ... αναγνώρισε αμέσως την κ. Σμιθ και είπε «Γεια σας, κυρία Σμιθ. Πώς είστε; Τι συμβαίνει;»
- Η κυρία Σμιθ δεν την αναγνώρισε και της είπε: «Πώς ξέρετε το όνομά μου; Μπορείτε να με βοηθήσετε να επιστρέψω σπίτι μου;».
- Η γυναίκα ήταν η Χάιντι, μια φίλη του Τόμας, η οποία συνάντησε την κ. Σμιθ και την οικογένειά της στον περίπατό τους στο ίδιο δάσος το περασμένο Σαββατοκύριακο. Είχαν μιλήσει μάλιστα για λίγο...
- Η Χάιντι συνειδητοποίησε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, αφού η κ. Σμιθ δεν μπορούσε να τη θυμηθεί. Παρατήρησε ότι η κ. Σμιθ είχε αρχίσει να πανικοβάλλεται και προσφέρθηκε να τη βοηθήσει και να τη συνοδεύσει μέχρι το σπίτι της.
- Στο σπίτι αποφάσισε να πει στον Τόμας και τη σύζυγό του τι συνέβη.



Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- Αφού ευχαρίστησε τη Χάιντι, ο Τόμας μίλησε στη μητέρα του για το συμβάν. Και οι δύο συμφώνησαν να επισκεφθούν τον γιατρό.
- Μετά από αρκετές εξετάσεις και διαφορετικούς γιατρούς ακολούθησε η διάγνωση: Η κα Σμιθ παρουσίασε το πρώτο επεισόδιο άνοιας εκείνη την ημέρα στο δάσος. Διαγνώστηκε με μια πρώιμη μορφή άνοιας.
- Ο γιατρός συνέστησε ελαφρά φαρμακευτική αγωγή, καθώς δεν επρόκειτο για σοβαρή άνοια.
- Η κ. Σμιθ εξέφρασε τον φόβο ότι δεν θα μπορεί πλέον να πηγαίνει μόνη της βόλτες και δήλωσε ότι αισθάνεται πολύ καλύτερα τώρα.
- Τότε, ο γιατρός συνέστησε...



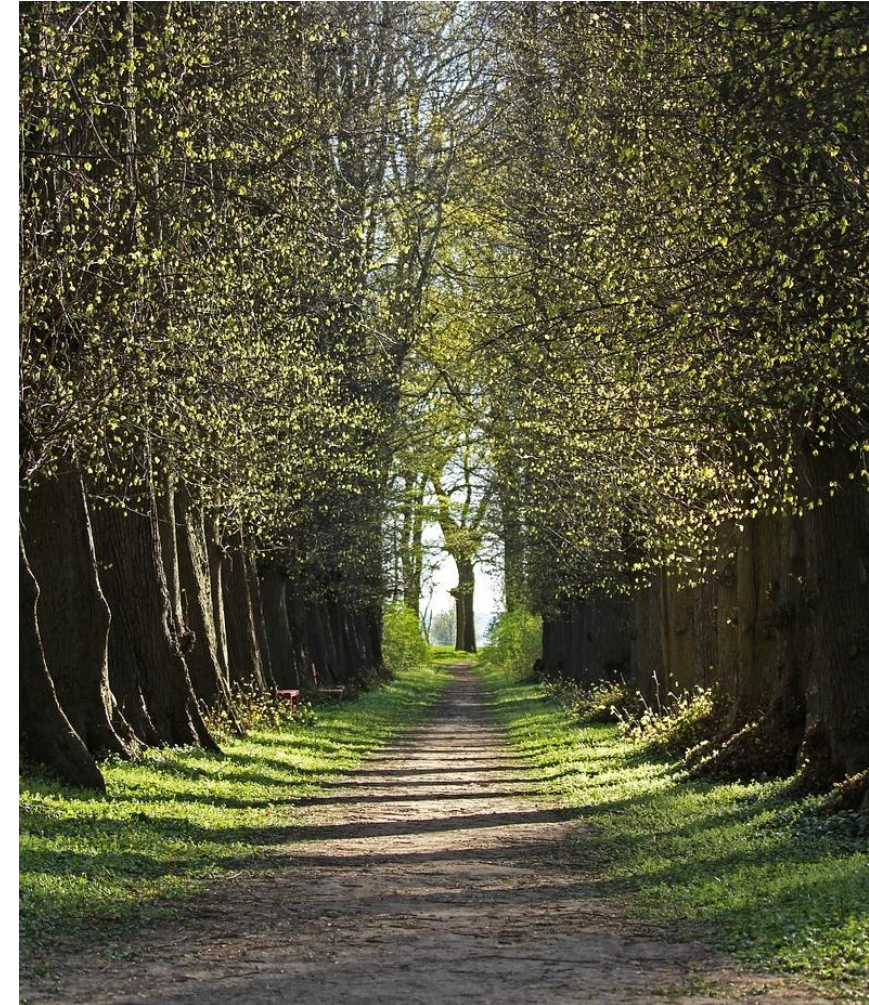
Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- ... μια εφαρμογή για κινητά, η οποία διαθέτει διάφορα εργαλεία που μπορούν να φανούν χρήσιμα στην κ. Σμιθ, κάθε φορά που αισθάνεται ότι μπορεί να της συμβεί ένα νέο επεισόδιο.
- Η εφαρμογή επιτρέπει στην κα Σμιθ να στείλει μήνυμα στον Τόμας και να τον ενημερώσει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όταν πατήσει το κουμπί πανικού. Ο Τόμας μπορεί στη συνέχεια να τηλεφωνήσει στη μητέρα του.
- Η εφαρμογή επιτρέπει στον Τόμας να εντοπίζει τη μητέρα του μέσω GPS. Γνωρίζει πού βρίσκεται, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Η εφαρμογή καταλαβαίνει επίσης αν η κ. Σμιθ πέσει στο έδαφος και καλεί αυτόματα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, γνωστοποιώντας τους την τοποθεσία της.
- Ο γιος της τη βοήθησε να κατεβάσει την εφαρμογή και την έμαθε να τη χρησιμοποιεί.



Η ιστορία της κ. Σμίθ: Ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή

- Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και με αυτά τα νέα μέτρα ασφαλείας, η κ. Σμιθ αισθάνθηκε επιτέλους ξανά ασφαλής να πάει μια βόλτα στο δάσος. Ένωσε αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να απολαύσει και πάλι τη φύση μόνη της.
- Ο Τόμας αισθάνθηκε ανακούφιση γνωρίζοντας ότι μπορεί πάντα να ελέγχει πού βρίσκεται η μητέρα του και ότι εκείνη έχει τη δυνατότητα να επικοινωνεί με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, όταν ο ίδιος δεν είναι διαθέσιμος.
- Ωστόσο, ο γιατρός της συνέστησε επίσης να εξασκήσει τις νοητικές της ικανότητες: «Ξέρετε, υπάρχει μια εφαρμογή γι' αυτό!»



Δραστηριότητα 4: Συζήτηση για τα οφέλη των εφαρμογών σε βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης

Τώρα είναι η σειρά σας!

- Χωριστείτε σε μικρές ομάδες.
- Σκεφτείτε τομείς υγιούς γήρανσης στη δική σας ζωή ή στη ζωή των συγγενών σας, στους οποίους θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες οι εφαρμογές υγείας (χρησιμοποιήστε τις σημειώσεις που κρατήσατε στη δραστηριότητα 2).
- Τι θα μπορούσε να διευκολύνει ή να εμποδίσει τα οφέλη στην πραγματική ζωή; Χρησιμοποιήστε την ιστορία της κ. Σμιθ για έμπνευση.
- Κρατήστε σημειώσεις για το δικό σας σενάριο.

Συζητήστε τα ευρήματά σας με την ομάδα!





9.1.5

Εξερεύνηση, πλοήγηση σε εφαρμογές και αξιολόγηση πιθανών οφελών

Στόχοι

- Εξερεύνηση διάφορων εφαρμογών για ηλικιωμένους και αξιοποίηση γνώσεων και δεξιοτήτων αναστοχασμού για υγιή γήρανση.
- Αξιολόγηση των πιθανών οφελών των εφαρμογών στη ζωή του ίδιου του ατόμου και ανάπτυξη στρατηγικών αξιοποίησης των πλεονεκτημάτων τους.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Παραδείγματα: Διαθέσιμες εφαρμογές για υγιή γήρανση



Παρακολούθηση και υπενθύμιση για τη φαρμακευτική αγωγή



Πρακτικές διαλογισμού και βοήθημα ύπνου



Σωματική άσκηση για ηλικιωμένους



Γνωστικές ασκήσεις μέσω παιχνιδιών

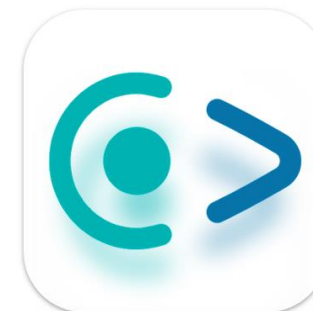


be my eyes

Βιντεοκλήση για άτομα με περιορισμένη όραση



Εφαρμογή για κλήση έκτακτης ανάγκης για βοήθεια



Εφαρμογή περιφερειακής πληροφόρησης για ηλικιωμένους (Γερμανία)



Ασκήσεις μνήμης για άτομα με άνοια

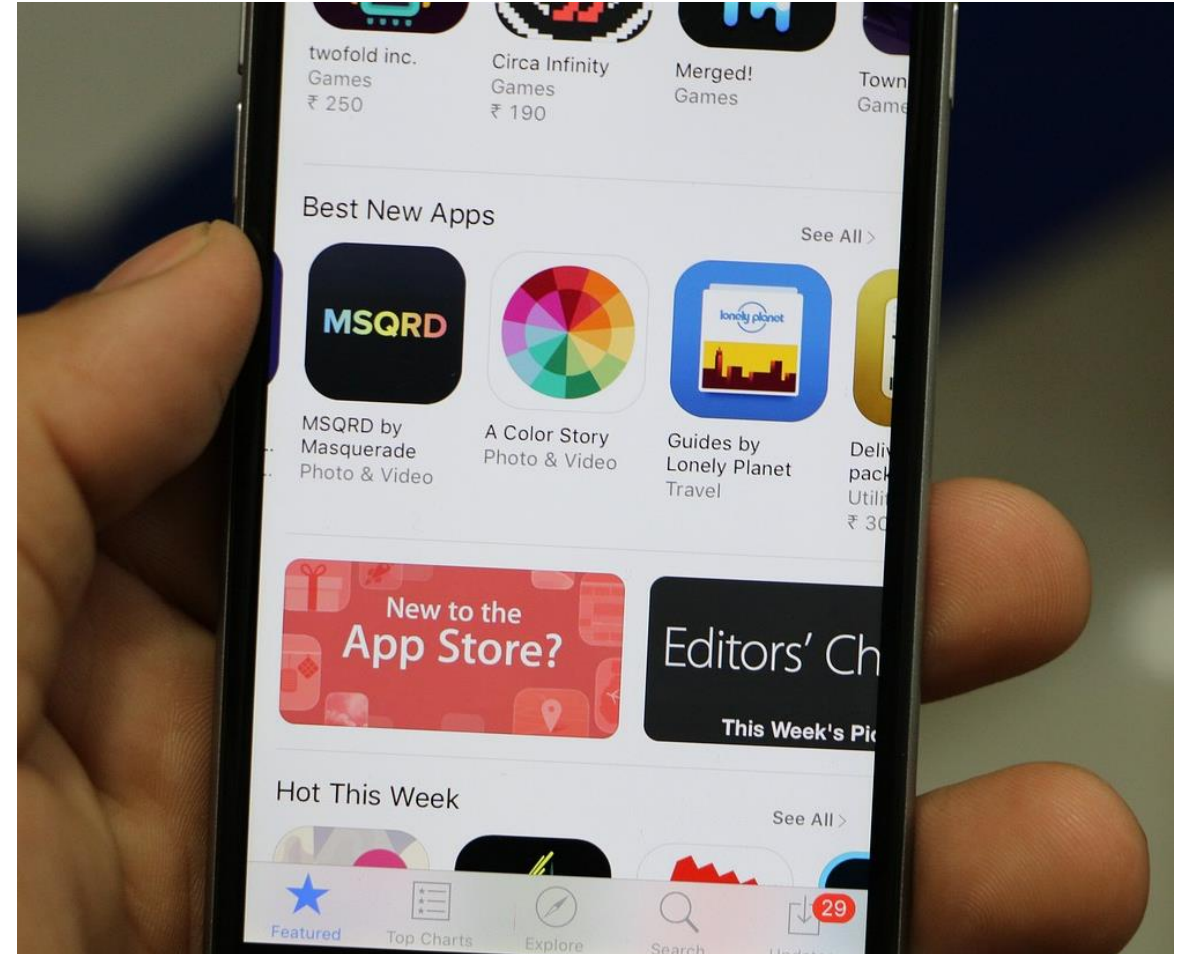




Δραστηριότητα 5: Εξερεύνηση εφαρμογών υγείας

Τώρα είναι η σειρά σας!

- Επιλέξτε μια εφαρμογή.
- Κατεβάστε την εφαρμογή στη συσκευή σας.
- Εξερευνήστε την εφαρμογή μόνοι σας για μερικά λεπτά. Ρίξτε μια ματιά στις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις.
- Αξιολογήστε τα πιθανά οφέλη στην πραγματική ζωή.





9.1.6

Συζήτηση και ανοικτές ερωτήσεις

Στόχοι

- Συζήτηση για τις εφαρμογές που επιλέχθηκαν και τα αναμενόμενα οφέλη τους.
- Επίλυση και αποσαφήνιση τυχόν παρερμηνειών που προέκυψαν από όλες τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.
- Εις βάθος κατανόηση του περιεχομένου της ενότητας.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Δραστηριότητα 6: Συζητήστε με την ομάδα

Τώρα είναι η σειρά σας!

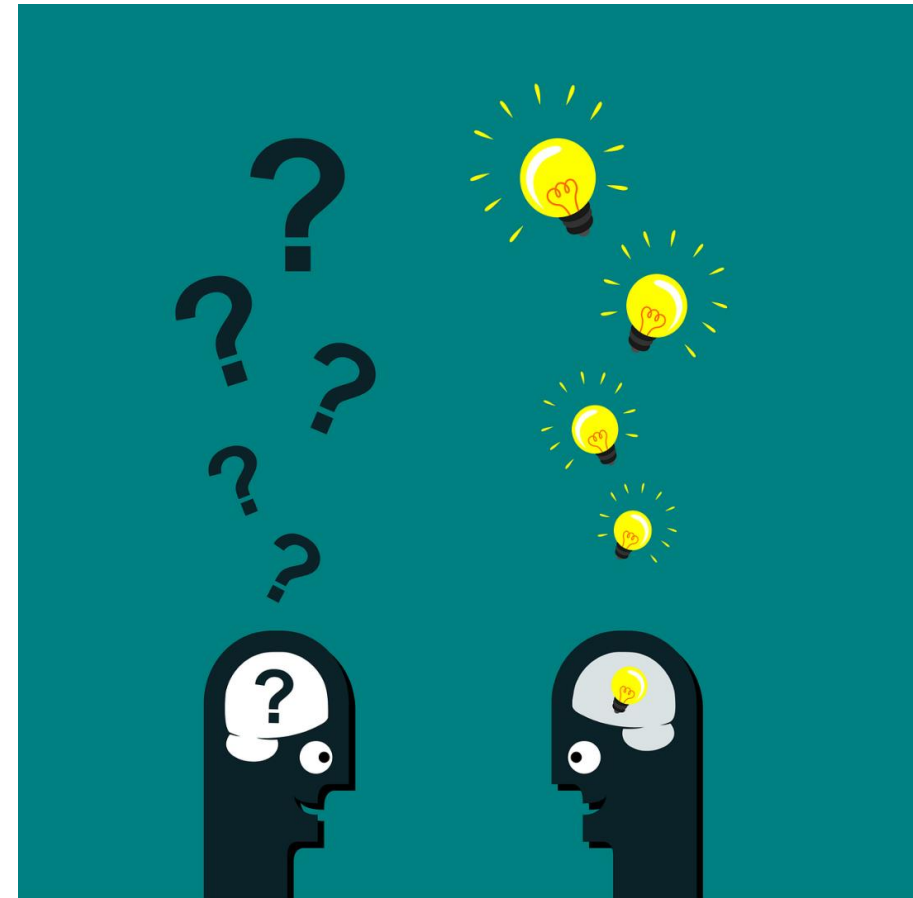
- Γιατί επιλέξατε τη συγκεκριμένη εφαρμογή;
- Ποιον τομέα της υγιούς γήρανσης εξετάζετε και γιατί;
- Ποια είναι τα οφέλη που περιμένετε;
- Τι θα μπορούσε να εμποδίσει τη συστηματική χρήση της εφαρμογής από εσάς;
- Τι θα μπορούσε να διευκολύνει τη συστηματική χρήση της εφαρμογής από εσάς;



Συζήτηση

Έχετε...

- Απορίες;
- Διευκρινίσεις;
- Σχόλια;



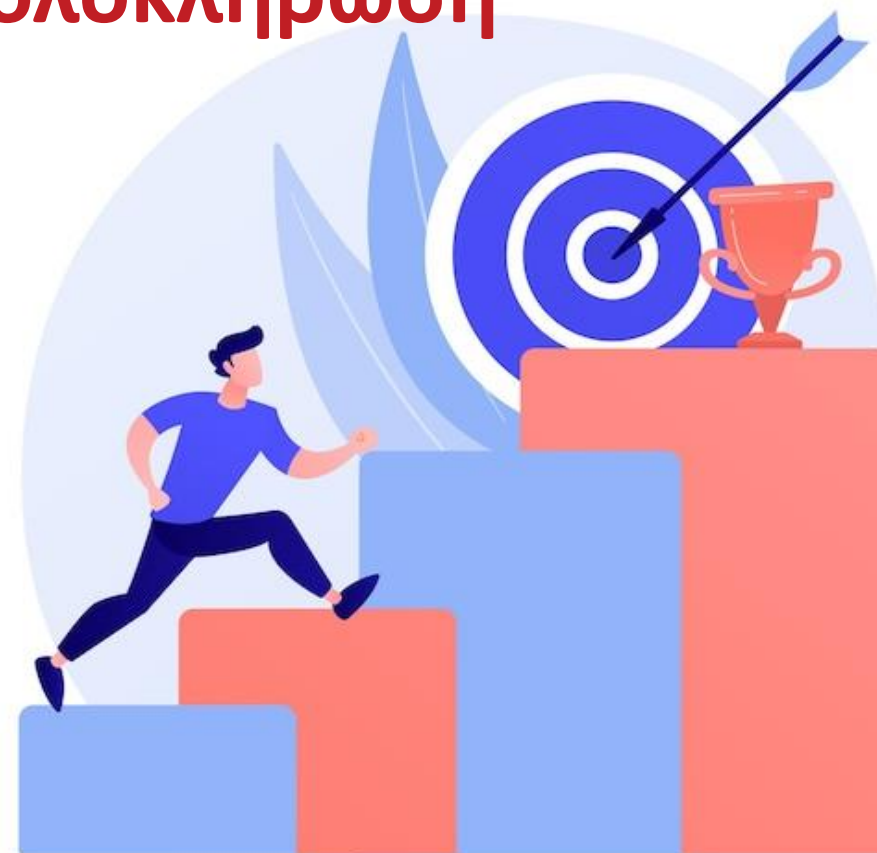


9.1.7

Επόμενα βήματα, αξιολόγηση και ολοκλήρωση

Στόχοι

- Ενημέρωση για τα επόμενα βήματα της ενότητας.
- Αξιολόγηση της ενότητας.
- Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Επόμενα βήματα

- Ακολουθεί η Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης.
- Εκεί θα δείτε ένα παράδειγμα εφαρμογής για έναν βασικό τομέα της υγιούς γήρανσης.
- Θα μάθετε πώς να θέτετε στόχους για ενσωμάτωση της εφαρμογής στην πραγματική ζωή.
- Θα κληθείτε να ολοκληρώσετε μια πρόκληση ενσωμάτωσης μιας εφαρμογής στην πραγματική ζωή, καθώς και να μοιραστείτε την εμπειρία σας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.



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 με την ενότητα στο σύνολό της *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση

- United Nations, Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). (2020): World Population Ageing 2019. Ανακτήθηκε από: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- National Institute on Aging (NIA). (2020): Understanding the Dynamics of the Aging Process. Ανακτήθηκε από: <https://www.nia.nih.gov/about/aging-strategic-directions-research/understanding-dynamics-aging>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- World Health Organization. (WHO). (2020): Healthy ageing and functional ability. Ανακτήθηκε από: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- Pan American Health Organization (PAHO) & World Health Organization (WHO). (2020): Healthy Aging. Ανακτήθηκε από: <https://www.paho.org/en/healthy-aging>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- Marcussen, L., & Marinus, J. D. (2021). The use of mHealth solutions in active and healthy ageing promotion: An explorative scoping review. *Journal of Ideas in Health*, 4(1), 307-320. <https://doi.org/10.47108/JIDHEALTH.VOL4.ISS1.92>



Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση

- Migration Data Portal. (2023): Older persons and migration. Ανακτήθηκε από: <https://www.migrationdataportal.org/themes/older-persons-and-migration>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- World Health Organization. (WHO). (2021): Decade of healthy ageing: baseline report. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Ημερομηνία πρόσβασης: 20 Νοεμβρίου 2023
- Helbostad JL, Vereijken B, Becker C, Todd C, Taraldsen K, Pijnappels M, Aminian K, Mellone S. Mobile Health Applications to Promote Active and Healthy Ageing. *Sensors (Basel)*. 2017 Mar 18;17(3):622. doi: 10.3390/s17030622
- Rasche P, Wille M, Bröhl C, Theis S, Schäfer K, Knobe M, Mertens A. Prevalence of Health App Use Among Older Adults in Germany: National Survey. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(1):e26. doi: 10.2196/mhealth.8619.
- Portenhauser AA, Terhorst Y, Schultchen D, Sander LB, Denking MD, Stach M, Waldherr N, Dallmeier D, Baumeister H, Messner E. Mobile Apps for Older Adults: Systematic Search and Evaluation Within Online Stores. *JMIR Aging* 2021;4(1):e23313. doi: 10.2196/23313.
- Anthony Berauk VL, Murugiah MK, Soh YC, Chuan Sheng Y, Wong TW, Ming LC. Mobile Health Applications for Caring of Older People: Review and Comparison. *Therapeutic Innovation & Regulatory Science*. 2018;52(3):374-382. doi:10.1177/2168479017725556.
- AhmedS A, van Luenen S, Aslam S, van Bodegom D, Chavannes NH. A systematic review on the use of mHealth to increase physical activity in older people. *Clinical eHealth*. 2020;3:31–9. doi: 10.1016/j.ceh.2020.04.002.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



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.