



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ



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 για τα πνευματικά δικαιώματα:



Αυτή η δημοσίευση χορηγείται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη εμπορική χρήση-Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνής άδεια. Μπορείτε να:

- μοιραστείτε — να αντιγράψετε και να διανέμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή
- διασκευάσετε — να αλλάξετε, να τροποποιήσετε και να βασιστείτε πάνω στο υλικό

υπό τους ακόλουθους όρους:

- Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στον δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά εάν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.
- Μη Εμπορική Χρήση — Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.



Περιεχόμενα

1	ΤΙ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ	1
2	ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ;.....	2
3	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ	3
4	ΤΟΜΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	4



1 ΤΙ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Καλώς ήρθατε! Όπως σίγουρα γνωρίζετε, υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός ψηφιακών εργαλείων, τα οποία έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διαχειριστούν την υγεία τους και να φροντίσουν τους εαυτούς τους και τις οικογένειές τους πιο αποτελεσματικά. Μεταξύ αυτών των εργαλείων, ξεχωρίζουν οι **εφαρμογές υγείας**, ως ιδιαίτερα προσιτές λύσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ευκολία μέσω του κινητού σας τηλεφώνου.



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τις εφαρμογές υγείας; Αναρωτιέστε ποιες από αυτές ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες σας; Ή μήπως θέλετε να μάθετε πώς να τις χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά, αποφεύγοντας τυχόν προβλήματα;

Αν σας ενδιαφέρουν αυτές οι ερωτήσεις, βρίσκεστε στο σωστό μέρος! Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε το παρόν εγχειρίδιο και να εμβραθύνετε στο εκπαιδευτικό υλικό που είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του έργου μας (<https://training.apps4health.eu/>) και [στην εκπαιδευτική εφαρμογή](#) (μόνο για Android).



2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ;

Οι εφαρμογές υγείας είναι ψηφιακά εργαλεία που έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώσουν τη συνολική υγεία, την ευημερία και την ιατρική διαχείριση των χρηστών. Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη ασθενειών και βοηθούν τα άτομα με χρόνιες παθήσεις να διαχειριστούν τα προβλήματα υγείας τους ή να τηρήσουν την προβλεπόμενη θεραπεία τους.



<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Μπορούν να σας παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες, όπως η παρακολούθηση του καρδιακού σας ρυθμού και η σύσταση εξατομικευμένων διαιτολογίων, αλλά και να σας βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες. Στην ουσία, υποστηρίζουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών που σχετίζονται με την υγεία, βοηθώντας στη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Τώρα, ας προχωρήσουμε στις επόμενες ενότητες, για να δούμε πιο αναλυτικά πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τις εφαρμογές υγείας.



3 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε μερικές βασικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις εφαρμογές υγείας και να επωφεληθείτε πλήρως από τις λειτουργίες τους. Ακολουθούν, λοιπόν, ορισμένες χρήσιμες συμβουλές:

- Πού και πώς να αναζητήσετε εφαρμογές υγείας; Στο Google Play Store (Android) και στο App Store (Apple).
- Επιλέξτε επικυρωμένες εφαρμογές υγείας, ώστε να αποφύγετε την παραπληροφόρηση, καθώς ορισμένες εφαρμογές μπορεί να περιέχουν ανακριβείς ή ακόμη και επιβλαβείς πληροφορίες.
- Επιλέξτε εφαρμογές υγείας με καλό σχεδιασμό, αφού ένας κακός σχεδιασμός, όπως ένα μη φιλικό περιβάλλον εργασίας, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μη συχνή χρήση.
- Να είστε προσεκτικοί με τα προσωπικά σας δεδομένα. Οι εφαρμογές υγείας ενδέχεται να απαιτούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα προκειμένου να χρησιμοποιηθούν και να λειτουργήσουν σωστά.
- Δοκιμάστε διάφορες εφαρμογές πριν δεσμευτείτε σε μία (πληρώνοντας, για παράδειγμα, συνδρομή).
- **Οι εφαρμογές αυτές δεν αντικαθιστούν τις συμβουλές των ιατρών και άλλων επαγγελματιών υγείας. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο συμπληρωματικά!**





4 ΤΟΜΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας ορισμένες προτάσεις για εφαρμογές που εστιάζουν σε βασικούς τομείς της υγείας. Φυσικά, αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε. Σας ενθαρρύνουμε να τα χρησιμοποιήσετε ως σημείο εκκίνησης και στη συνέχεια να κάνετε τη δική σας αναζήτηση για εφαρμογές που ευθυγραμμίζονται με τους προσωπικούς σας στόχους υγείας.

Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση

Οι εφαρμογές σωματικής άσκησης αποσκοπούν στην αύξηση της δέσμευσης στην τακτική άσκηση, δίνοντας τη δυνατότητα στα άτομα να λαμβάνουν πληροφορίες και καθοδήγηση για την υγεία τους ανά πάσα στιγμή. Χάρη σε προηγμένες τεχνολογίες, επιτρέπουν στους χρήστες να παρακολουθούν την πρόδό τους, να αξιολογούν την απόδοσή τους και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση για τη σωματική τους δραστηριότητα.



<https://www.myfitnesspal.co>

Εφαρμογές υγείας για τον ύπνο

Οι εφαρμογές για τον ύπνο είναι εργαλεία που αποσκοπούν στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Μέσω των διάφορων λειτουργιών που παρέχουν, οι εν λόγω εφαρμογές μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες να εδραιώσουν υγιεινές πρακτικές όσον αφορά τον ύπνο.



<https://www.bettersleep.com>



Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην οθόνη και τη χρήση ουσιών

Οι εφαρμογές αυτές αποσκοπούν στη μείωση της υπερβολικής χρήσης των οθονών και/ή στην αποτελεσματικότερη παρακολούθηση για τη μείωση του χρόνου που αφιερώνεται μπροστά στην οθόνη. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές εφαρμογές που βοηθούν στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος.



<https://smokefreeapp.com/>

Εφαρμογές υγείας για τη διατροφή

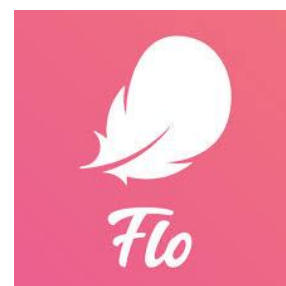
Οι εφαρμογές διατροφής μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ένα ευρύ φάσμα στόχων, όπως για παράδειγμα την αύξηση/απώλεια βάρους, την υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διατροφής, τις πιο συνειδητές διατροφικές επιλογές, ή ακόμη και για άλλες πτυχές της ζωής (π.χ. μεγιστοποίηση της απόδοσης στην εργασία/τον αθλητισμό).



<https://www.yazio.com/>

Εφαρμογές υγείας για την υγεία των γυναικών

Οι εφαρμογές για την υγεία των γυναικών μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες, ανάλογα με τον σκοπό τους: Εμμηνορροϊκός κύκλος και αντισύλληψη, εγκυμοσύνη και επιλόχεια περίοδος, έλεγχος και πρόληψη, περιεμμηνόπauση και εμμηνόπauση.



<https://app.flo.health/>



Εφαρμογές για την υγεία των νεογέννητων

Οι εφαρμογές αυτές έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους νέους γονείς στη φροντίδα των νεογέννητων σε τομείς όπως η καθημερινή παρακολούθηση, η διατροφή, οι παιδιατρικές συμβουλές, οι συνήθειες ύπνου και ο θηλασμός.



<http://android.babytrackers.com/>

Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες εφαρμογές υγείας για άτομα τρίτης ηλικίας. Ορισμένες αφορούν τη σωματική και πνευματική ευεξία των χρηστών, ενώ άλλες διαθέτουν καθαρά ιατρικές λειτουργίες με σκοπό τη διαχείριση μιας χρόνιας ασθένειας ή αναπηρίας.



<https://elevateapp.com/>

Εφαρμογές για την ψυχική υγεία

Οι εφαρμογές για προβλήματα ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών, όπως καταγραφή της διάθεσης και της καθημερινότητας του χρήστη, εργαλεία για τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες και του άγχους, βοήθεια στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης, επιμόρφωση και ενημέρωση των επαγγελματιών και βοήθεια στη διαχείριση των συναισθημάτων.



<https://apps.apple.com/us/app/breathe-relax/id425720246>



Εφαρμογές για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

Τα ευρωπαϊκά συστήματα υγειονομικής περίθαλψης ενσωματώνουν όλο και περισσότερο ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της πρόσβασης και τη βελτίωση των υπηρεσιών. Αυτό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, εργαλεία για την ενίσχυση της πρόσβασης στο σύστημα, την επαφή με τους επαγγελματίες υγείας ή την αγορά φαρμάκων. Σε αυτόν τον σύνδεσμο θα βρείτε συγκεκριμένες πληροφορίες για τα βασικά χαρακτηριστικά των υπηρεσιών υγείας και των σχετικών ψηφιακών εργαλείων στην Ισπανία, τη Γερμανία, τη Γαλλία, την Ελλάδα, την Κύπρο και την Ιταλία (στην αγγλική γλώσσα): <https://training.apps4health.eu/courses/TMA114/>.

**Απολαύστε την εξερεύνηση των εφαρμογών υγείας και
αποκτήστε πολύτιμες γνώσεις για τη διαχείριση της
υγείας σας!**