

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Ενότητα 1 - Συνεδρία Λήξης (1.4)**

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)

  
**RESET**

RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)

  
**media k**

media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coördina-oerh.com](http://coördina-oerh.com)

  
**AMSED**

AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





1

## Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας

### Στόχοι

- ✓ Σύνοψη του προγράμματος Mig health apps
- ✓ Σύνοψη της αυτοδιαχείρισης της υγείας
- ✓ Βασικοί τομείς του προγράμματος



[Source: Image by nuraghies on Freepik](#)





1

## Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας

### Δεξιότητες

- ✓ Σύνοψη των κύριων διδαγμάτων



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



## MIG-HEALTH APPS (1)

- Στόχος του έργου MIG-HEALTH APPS είναι η ενίσχυση των ικανοτήτων των μεταναστών όσον αφορά τη χρήση εφαρμογών υγείας.



## MIG-HEALTH APPS (2)

- Το πρόγραμμα κατάρτισης αποτελείται από ένα σύνολο "Δραστηριοτήτων Βιωματικής Εκπαίδευσης"

- **ETA1.** Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας
- **ETA2.** Τρόποι αναζήτησης και επιλογής Εφαρμογών Υγείας
- **ETA3.** Εφαρμογές Υγείας για Σωματική Δραστηριότητα
- **ETA4.** Εφαρμογές Υγείας για Προγράμματα Ξεκούρασης
- **ETA5.** Εφαρμογές Υγείας για Χρήση Ουσιών
- **ETA6.** Εφαρμογές Υγείας για τη Διατροφή
- **ETA7.** Εφαρμογές Υγείας για την Υγεία των Γυναικών
- **ETA8.** Εφαρμογές Υγείας για την Παιδική Φροντίδα
- **ETA9.** Εφαρμογές Υγείας για τους Ηλικιωμένους
- **ETA10.** Εφαρμογές Υγείας για Προβλήματα Ψυχικής Υγείας
- **ETA11.** Εφαρμογές Υγείας για Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης





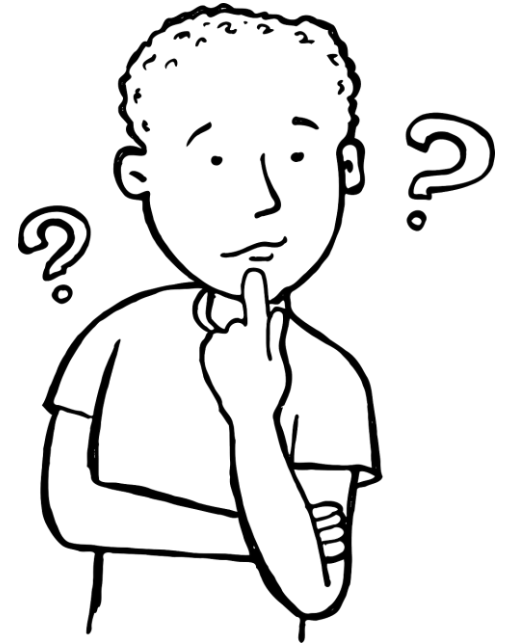
## Χρήση Εφαρμογών Υγείας

- Η χρήση εφαρμογών υγείας έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο πόρο για την ενίσχυση της ευημερίας των μεταναστών.
- Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να προωθήσουν την υγεία και την πρωτογενή πρόληψη ασθενειών, να βοηθήσουν τα άτομα με χρόνιες ασθένειες να διαχειριστούν τα ιατρικά τους προβλήματα, να βελτιώσουν τη συμμόρφωση ως προς τη θεραπευτική αγωγή, να ενισχύσουν την αυτονομία των ασθενών



## Ανατροφοδότηση και Συζήτηση

- Πιστεύετε ότι αυτό το μάθημα ήταν χρήσιμο;
- Πιστεύετε ότι θα **χρησιμοποιήσετε** κάποια από τις εφαρμογές της ενότητας;
- Από την εμπειρία σας, θεωρείτε ότι οι εφαρμογές αυτές **συντελούν στην επίτευξη** των στόχων;
- Μπορείτε να σχολιάσετε κάποια **θετική εμπειρία** που είχατε με την εφαρμογή που χρησιμοποιήθηκε;







# 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