

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Ενότητα 11 - Συνεδρία διδασκαλίας (11.1)**  
**Εφαρμογές για υπηρεσίες**  
**υγειονομικής περίθαλψης**





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

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



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



media k GmbH  
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**cordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSED  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





## Στόχοι

- ✓ Να πληροφορήσει τους εκπαιδευόμενους για τις εφαρμογές των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης στη χώρα υποδοχής τους.
- ✓ Να συμβάλει στην αποτελεσματική χρήση και αξιοποίηση των εφαρμογών για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, παρέχοντας πληροφορίες για τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση.
- ✓ Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τις κύριες λειτουργίες, τα πλεονεκτήματα και τις πιθανές ελλείψεις των εφαρμογών.
- ✓ Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν καλύτερα τις προθέσεις των εφαρμογών που παρέχονται από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.
- ✓ Να παρακινήσει τους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιήσουν τις εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.
- ✓ Να βελτιώσει τις ψηφιακές και γλωσσικές δεξιότητες των εκπαιδευομένων στη χώρα υποδοχής.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



## 11 Εφαρμογές για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

### Δεξιότητες

- ✓ Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τον εντοπισμό, την αξιολόγηση και την αξιοποίηση των εφαρμογών που σχετίζονται με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.
- ✓ Οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν τις δεξιότητές τους, ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις όσον αφορά την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινή τους ζωή.



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





# Συνεδρία διδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Εισαγωγή

2. Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης;

3. Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;







11.1.1

## Εισαγωγή

### Στόχοι

Εισαγωγή:

- Στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και τις αντίστοιχες εφαρμογές.
- Στους διάφορους τομείς υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)

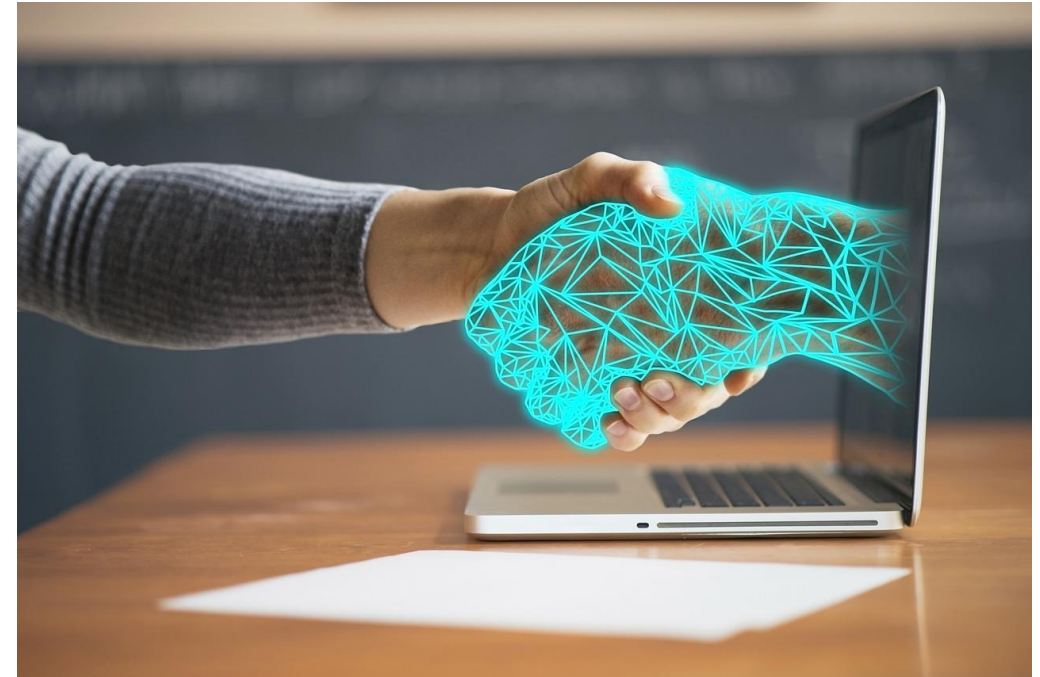


## Θεωρητικό υπόβαθρο - προκλήσεις για τους μετανάστες

Οι μετανάστες αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις όσον αφορά στην υγεία: λανθάνουσες ασθένειες που μπορεί να μην έχουν αντιμετωπιστεί κατάλληλα στη χώρα προέλευσής τους, το σωματικό και ψυχολογικό στρες της μετανάστευσης, οι πολιτισμικές και έμφυλες διαφορές στην επικοινωνία και τα γλωσσικά εμπόδια, είναι μερικές μόνο από αυτές.

Όλα αυτά δεν μπορούν να επιλυθούν βραχυπρόθεσμα, ωστόσο τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης των ευρωπαϊκών χωρών προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα υποστηρικτικών υπηρεσιών.

Αυτή η ενότητα αφορά τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιοποιηθούν οι υπηρεσίες αυτές μέσω ψηφιακών εφαρμογών.



## Στόχος

Το παρόν διδακτικό υλικό αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος Mig-Health Apps για εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.

Στόχος είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους τις απαραίτητες γνώσεις και τις δεξιότητες χρήσης των εφαρμογών υγειονομικής περίθαλψης που προσφέρονται από δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς, ώστε να λαμβάνουν και να επωφελούνται από χρήσιμες πληροφορίες, αλλά και να αποκτούν πρόσβαση σε συστήματα υποστήριξης που σχετίζονται με την υγεία.

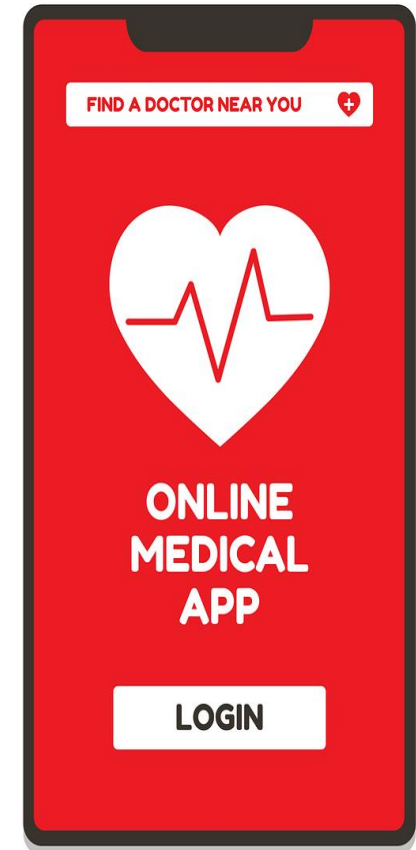
Για τον σκοπό αυτό, η ενότητα παρουσιάζει παραδείγματα εφαρμογών για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.





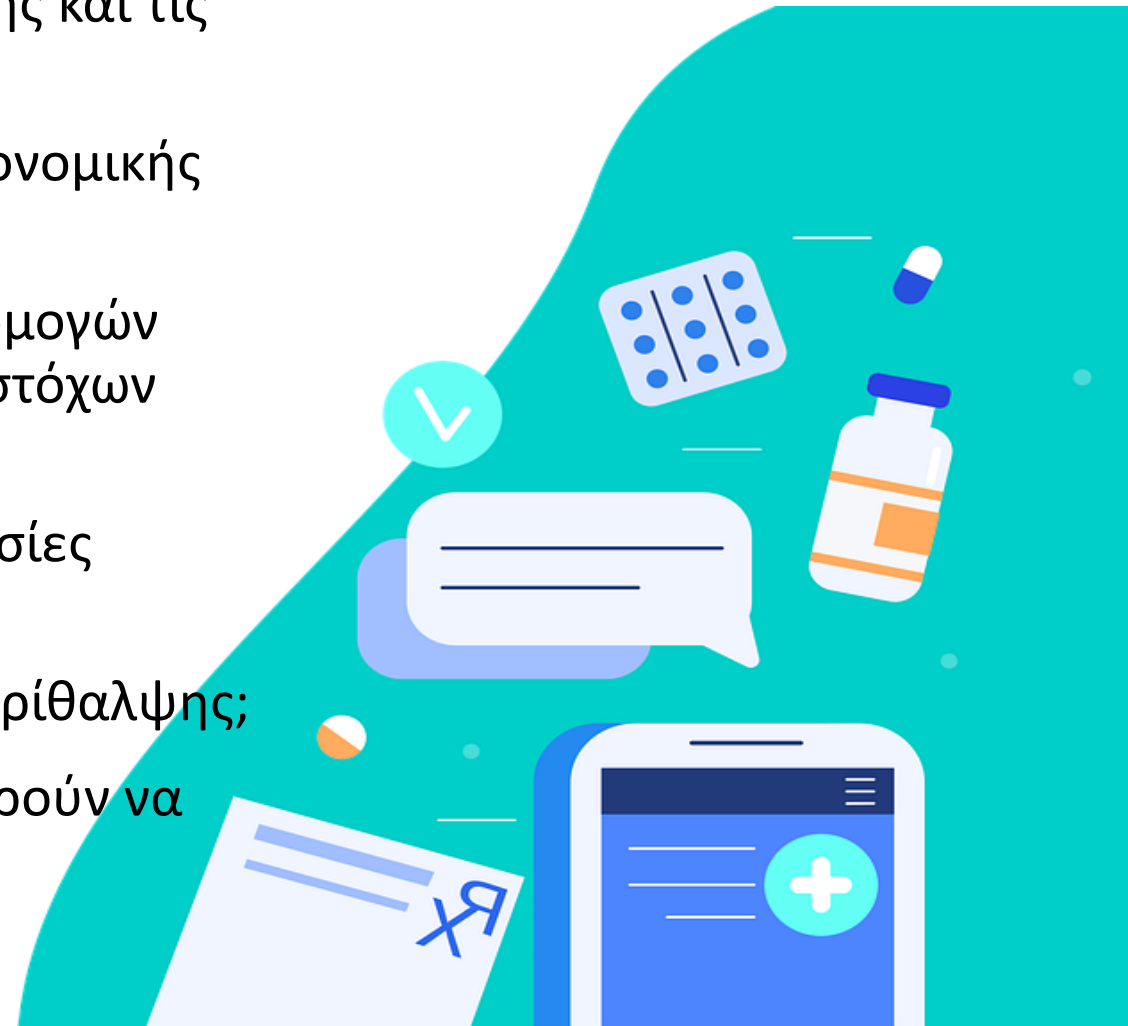
## Μαθησιακά αποτελέσματα

- ✓ Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και πώς μπορούν να τους ωφελήσουν.
- ✓ Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και ποιες είναι πιο συναφείς για τους ίδιους.
- ✓ Θα μπορούν να αναγνωρίζουν τις εφαρμογές δημόσιων και ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας και το διαφορετικό υπόβαθρο και τις προθέσεις τους.
- ✓ Θα είναι σε θέση να αξιολογούν κριτικά τις εφαρμογές δημόσιων και ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας και τη χρήση τους.
- ✓ Θα αναπτύξουν ένα σχέδιο για τη χρήση εφαρμογών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης για τους ίδιους, έναν φίλο ή έναν συγγενή.



## Περιεχόμενο εκπαίδευσης

1. Εισαγωγή στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και τις αντίστοιχες εφαρμογές τους.
2. Εισαγωγή στους βασικούς τομείς υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.
3. Προσδιορισμός των δημόσιων και ιδιωτικών εφαρμογών υγειονομικής περίθαλψης και των διαφορετικών στόχων τους.
4. Πώς λειτουργούν οι δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης;
5. Τι είναι οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;
6. Πώς οι εφαρμογές υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να βοηθήσουν στην αυτοδιαχείριση της υγείας;



## Επισκόπηση: Τι θα μάθουμε σε αυτή την ενότητα; (1)

- Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης;
- Γιατί είναι σημαντικές;
- Πώς είναι οργανωμένες;
- Ποιος δικαιούται να τις χρησιμοποιεί;
- Ποια είναι τα οφέλη για τις διάφορες ομάδες;



## Επισκόπηση: Τι θα μάθουμε σε αυτή την ενότητα; (2)

- Τι είναι οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;
- Σε ποιους τομείς της υγείας χρησιμοποιούνται;
- Πώς μπορούν να υποστηρίξουν τη διαχείριση της υγείας σας;
- Δημόσιοι και ιδιωτικοί πάροχοι - τι είναι αυτό που τους διαφοροποιεί;
- Παραδείγματα εφαρμογών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.





## 11.1.2

# Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης;

## Στόχοι

Οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν:

- τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και γιατί είναι σημαντικές
- πώς είναι οργανωμένες οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης
- ποιος δικαιούται να τις χρησιμοποιεί.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)





## Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (1)

Οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης αφορούν την παροχή **ιατρικής φροντίδας, θεραπείας και υποστήριξης σε άτομα, κοινότητες ή πληθυσμούς** με στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση ή την αποκατάσταση της υγείας τους.

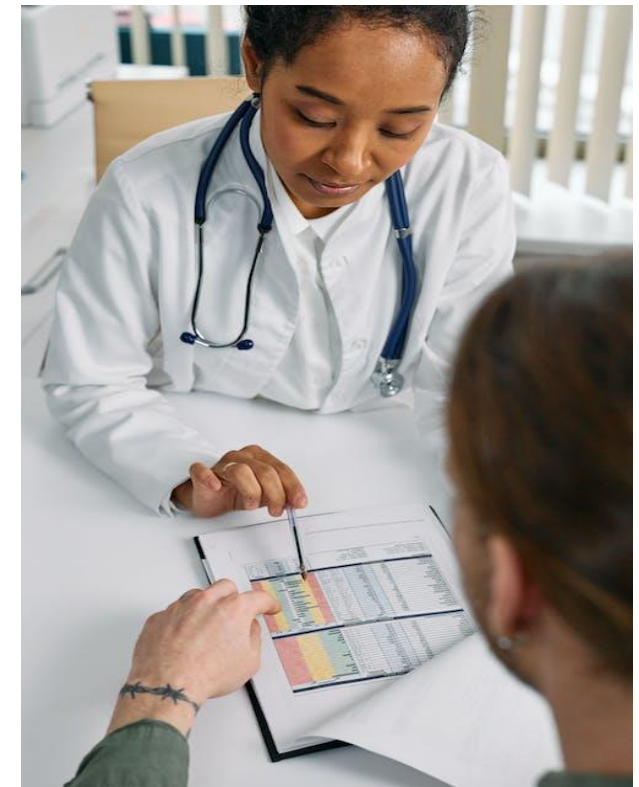
Οι υπηρεσίες αυτές περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα ενεργειών, που αποσκοπούν στην προώθηση της συνολικής ευημερίας και στην αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με την υγεία. Οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης παρέχονται από διάφορους επαγγελματίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ασφαλιστικών εταιρειών υγείας, των εξειδικευμένων νοσοκομείων, των γιατρών, των θεραπευτών και άλλων ειδικών ιατρών, π.χ. φροντιστών διαφόρων ειδών.



## Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (2)

Μερικοί συνήθεις τύποι υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης περιλαμβάνουν:

- **Πρωτοβάθμια περίθαλψη:** Βασικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που παρέχονται από επαγγελματίες υγείας, όπως γενικούς ή οικογενειακούς ιατρούς. Αυτοί προσφέρουν μια πρώτη και συνεχή ιατρική περίθαλψη για κοινές ασθένειες και προληπτική φροντίδα.
- **Εξειδικευμένη περίθαλψη:** Εξειδικευμένες ιατρικές υπηρεσίες που παρέχονται από επαγγελματίες υγείας με εξειδίκευση σε συγκεκριμένους τομείς, όπως καρδιολόγους, νευρολόγους ή ογκολόγους, οι οποίοι διαγιγνώσκουν και θεραπεύουν πολύπλοκα προβλήματα υγείας.



## Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (3)

- **Περίθαλψη έκτακτης ανάγκης:** Άμεση ιατρική φροντίδα που παρέχεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν απειλητικούς για τη ζωή τραυματισμούς ή επείγοντα περιστατικά υγείας, η οποία συχνά παρέχεται σε αίθουσες επείγοντων περιστατικών ή σε κέντρα επείγουσας περίθαλψης.
- **Διαγνωστικές υπηρεσίες:** Ιατρικές εξετάσεις και διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένων αξονικών τομογραφιών, εργαστηριακών εξετάσεων και προληπτικών εξετάσεων, που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση προβλημάτων υγείας, την παρακολούθηση της προόδου της θεραπείας και την αξιολόγηση της συνολικής κατάστασης της υγείας.



## Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (4)

- **Προληπτικές υπηρεσίες:** Υγειονομικές παρεμβάσεις και εξετάσεις με στόχο την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και την πρόληψη ασθενειών, π.χ. εμβολιασμοί, συμβουλευτική υγείας και τακτικές εξετάσεις.
- **Θεραπευτικές υπηρεσίες:** Ιατρικές θεραπείες και διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένων των χειρουργικών επεμβάσεων, της φαρμακευτικής αγωγής, της φυσικοθεραπείας και της αποκατάστασης, με στόχο τη διαχείριση και τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας και τη διευκόλυνση της ανάρρωσης.





## Τι είναι οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (5)

- **Μακροχρόνια φροντίδα:** Μακροπρόθεσμες υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που παρέχονται σε άτομα με χρόνιες ασθένειες ή αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας σε οίκους ευγηρίας, εγκαταστάσεις υποστηριζόμενης διαβίωσης και υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης κατ' οίκον, για την υποστήριξη των καθημερινών δραστηριοτήτων διαβίωσης και τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής.

Η παροχή υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να γίνει σε διάφορες δομές υγειονομικής περίθαλψης, όπως νοσοκομεία, οίκους ευγηρίας, κοινοτικά κέντρα υγείας και πλατφόρμες τηλεϊατρικής. Ο στόχος τους είναι να διασφαλίσουν προσβάσιμη, αποτελεσματική και ολοκληρωμένη φροντίδα για τα άτομα, συμβάλλοντας στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της υγείας και της ποιότητας ζωής τους.





## Γιατί είναι σημαντικές οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (1)

Ο πρωταρχικός σκοπός της χρήσης υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης είναι η αποκατάσταση και η διατήρηση της υγείας του ίδιου του ατόμου, των παιδιών και των ηλικιωμένων συγγενών του. Ωστόσο, η χρήση τους αποτελεί και μέρος της κοινωνικής ευθύνης: ακριβώς επειδή το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης βασίζεται στην αρχή της αλληλεγγύης, πράγμα που σημαίνει ότι τα άτομα που είναι σε πλεονεκτική θέση είναι υπεύθυνα για τα ασθενέστερα, όλοι θα πρέπει να προσπαθούν να αποφύγουν την επιβάρυνσή του.



## Γιατί είναι σημαντικές οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης; (2)

Η επιβάρυνση του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να αποφευχθεί:

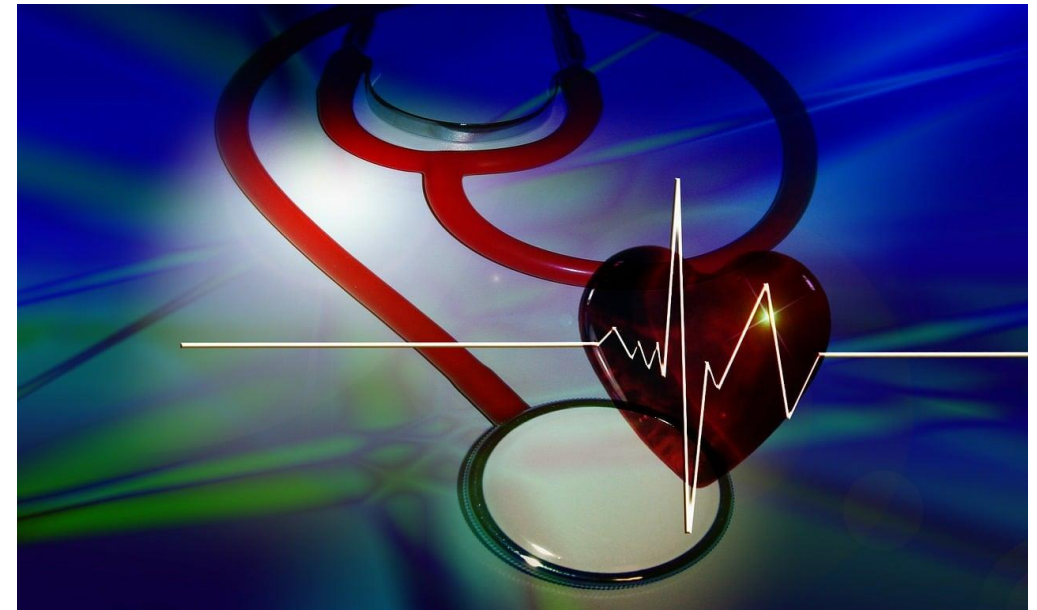
- με τη διενέργεια προληπτικών ιατρικών εξετάσεων,
- με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής,
- με σωστή διατροφή και αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσης καπνού και αλκοόλ.



## Γιατί είναι σημαντικές οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης για τους μετανάστες;

Η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης δεν είναι πάντα εύκολη για τους μετανάστες λόγω γλωσσικών εμποδίων, ανεπαρκούς υγειονομικού αλφαριθμητισμού, έλλειψης πληροφοριών για το σύστημα υγείας της χώρας υποδοχής και δομικών εμποδίων.

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να μπορούν να χρησιμοποιούν αυτές τις υπηρεσίες - όχι μόνο σε περίπτωση ασθένειας αλλά και για την πρόληψη και την αποκατάσταση της υγείας τους.







# Πώς είναι οργανωμένες οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο;



[Πηγή](#) | [Pixabay license](#)



## Πώς είναι οργανωμένες οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο; (1)

- **Ιατρική περίθαλψη:** Οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο παρέχονται από γενικούς γιατρούς, ειδικούς γιατρούς και κλινικές. Οι ασθενείς κατά κανόνα έχουν την ελευθερία να επιλέξουν τον γιατρό τους και μπορούν να ζητήσουν απευθείας συμβουλές από έναν ειδικό χωρίς να απαιτείται προκαταρκτική διαβούλευση με έναν γενικό γιατρό.
- **Νοσοκομεία:** Το νοσοκομειακό δίκτυο της Κύπρου περιλαμβάνει πολυάριθμα δημόσια, ιδιωτικά και μη κερδοσκοπικά ιδρύματα. Αυτά τα νοσοκομεία παρέχουν ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, από επείγουσα περίθαλψη έως εξειδικευμένες θεραπείες και χειρουργικές επεμβάσεις.





## Πώς είναι οργανωμένες οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο; (2)

- **Παροχή φαρμακευτικής αγωγής:** Τα φαρμακεία στην Κύπρο είναι υπεύθυνα για τη συνταγογράφηση και την παροχή φαρμάκων, τόσο των συνταγογραφούμενων όσο και των μη συνταγογραφούμενων. Η ασφάλιση υγείας συνήθως επιδοτεί ένα μέρος των εξόδων για τα φάρμακα.



## Ποιος δικαιούται να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο;

- Στην Κύπρο, οι πολίτες, οι μόνιμοι κάτοικοι, οι νόμιμοι κάτοικοι και οι πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης με Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθενείας (ΕΚΑΑ) δικαιούνται να χρησιμοποιούν υπηρεσίες υγείας. Η πρόσβαση γίνεται κυρίως μέσω του δημόσιου συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, ενώ υπάρχουν και επιλογές περίθαλψης στον ιδιωτικό τομέα.



## Ποια είναι τα οφέλη των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης για τις διάφορες ομάδες;

- Πολίτες και μόνιμοι κάτοικοι: Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης μέσω του δημόσιου συστήματος υγείας, που χρηματοδοτείται εν μέρει από κρατικά κονδύλια και εισφορές κοινωνικών ασφαλίσεων.
- Νόμιμοι κάτοικοι: Παρόμοια πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης με τους πολίτες, ανάλογα με το καθεστώς διαμονής τους και τις εισφορές τους στο σύστημα κοινωνικών ασφαλίσεων.
- Πολίτες της ΕΕ με Ευρωπαϊκή Κάρτα Υγείας: Δικαίωμα σε υπηρεσίες επείγουσας υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην Κύπρο.
- Επιλογές ιδιωτικής υγειονομικής περίθαλψης: Διατίθενται για όσους προτιμούν ή μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά σε ιδιωτική ιατρική περίθαλψη, συχνά μέσω ιδιωτικής ασφάλισης υγείας ή προσωπικής κάλυψης των εξόδων.



## Υγειονομική περίθαλψη για μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο στην Κύπρο

- Οι αιτούντες άσυλο, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες που δεν διαθέτουν επαρκείς πόρους δικαιούνται δωρεάν ιατρική περίθαλψη σε δημόσια ιατρικά ιδρύματα, η οποία καλύπτει τουλάχιστον την επείγουσα υγειονομική περίθαλψη και τη βασική θεραπεία ασθενειών και σοβαρών ψυχικών διαταραχών (**άρθρο 9IG(1)(α) του νόμου περί προσφύγων**).
- Τον Νοέμβριο του 2020, το κυπριακό Υπουργείο Υγείας χορήγησε δωρεάν πρόσβαση στα νοσοκομεία σε όλους τους αιτούντες άσυλο, ανεξάρτητα από το αν έλαβαν υλικές συνθήκες υποδοχής (Material Reception Conditions), ενώ από τον Μάιο του 2022, οι αιτούντες άσυλο κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους μετά την αίτηση ασύλου μπορούν να έχουν πρόσβαση στα δημόσια νοσηλευτικά ιδρύματα μόνο με την Επιβεβαιωτική Επιστολή τους.





## Δραστηριότητα: Ενημέρωση για τα διάφορα είδη υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης

- Γνωρίζετε τα διάφορα είδη υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης και αν ανήκουν σε συγκεκριμένες ομάδες?
- Γιατί τις εμπιστεύεστε και πού θεωρείτε ότι σας ωφελούν?
- Αν η υπηρεσία αυτή παρέχεται από το δημόσιο ή ιδιωτικό φορέα, τι είδους προθέσεις πιστεύετε ότι κρύβονται πίσω από αυτές?





### 11.1.3

## Κατηγορίες εφαρμογών υγειονομικής περίθαλψης

### Στόχοι

Οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν:

- τι είναι οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης
- σε ποιες περιπτώσεις είναι χρήσιμες
- τα πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα και τους περιορισμούς τους.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)





## Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

Οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης είναι **ψηφιακές εφαρμογές** που παρέχουν στους χρήστες ένα ευρύ φάσμα χαρακτηριστικών και λειτουργιών σχετικών με την υγειονομική περίθαλψη. Συνήθως είναι προσβάσιμες μέσω έξυπνων κινητών τηλεφώνων, τάμπλετ ή άλλων ψηφιακών συσκευών. Αυτές οι εφαρμογές αποσκοπούν στη βελτίωση της **πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης** και της παροχής ιατρικής περίθαλψης, καθώς και στη διευκόλυνση της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ ασθενών και παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.



## Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

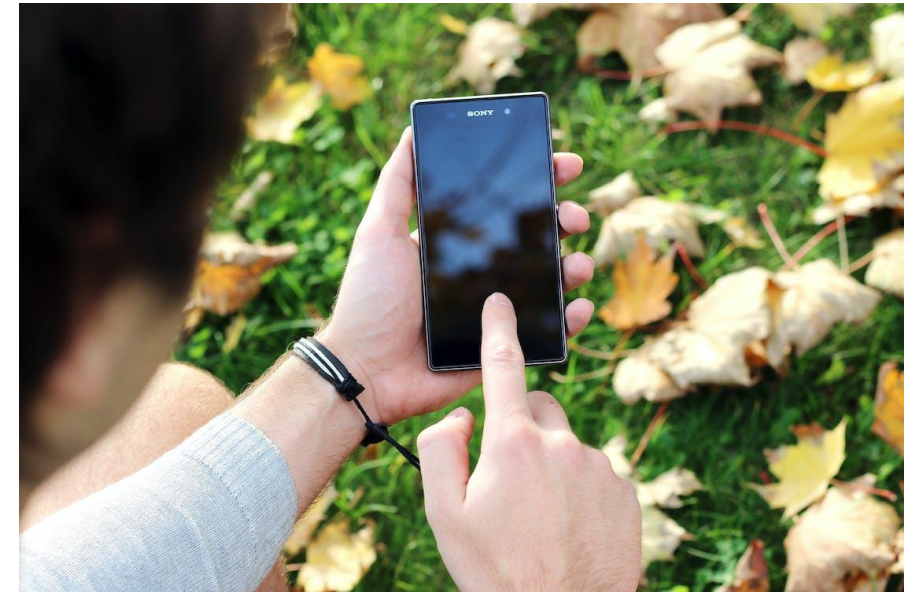
Κατηγορίες εφαρμογών υγειονομικής περίθαλψης περιλαμβάνουν:

- **Εφαρμογές τηλεϊατρικής:** Αυτές οι εφαρμογές επιτρέπουν στους χρήστες να συνδέονται διαδικτυακά με τους επαγγελματίες υγείας, διευκολύνοντας τις εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις, τις διαγνώσεις και τις συστάσεις θεραπείας χωρίς την ανάγκη δια ζώσης επισκέψεων.
- **Εφαρμογές προγραμματισμού ραντεβού:** Αυτές οι εφαρμογές επιτρέπουν στους χρήστες να προγραμματίζουν, να διαχειρίζονται και να παρακολουθούν τα ραντεβού τους με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, απλοποιώντας τη διαδικασία και μειώνοντας τους χρόνους αναμονής.
- **Εφαρμογές διαχείρισης συνταγών:** Αυτές οι εφαρμογές βοηθούν τους χρήστες να διαχειρίζονται τις συνταγές τους, με λειτουργίες όπως υπενθυμίσεις φαρμακευτικής αγωγής, ειδοποιήσεις για την αναπλήρωση φαρμάκων και παρακολούθηση της δΟΣολογίας, προωθώντας τη συμμόρφωση με τις οδηγίες για την φαρμακευτική αγωγή και την ασφάλεια.



## Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

- **Εφαρμογές διαχείρισης αρχείων υγείας:** Αυτές οι εφαρμογές επιτρέπουν στους χρήστες να αποκτούν πρόσβαση, να οργανώνουν και να διαχειρίζονται τα ιατρικά αρχεία και τις πληροφορίες υγείας τους με ασφάλεια, διευκολύνοντας την εύκολη ανάκτηση και ανταλλαγή βασικών δεδομένων υγείας με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- **Εφαρμογές ευεξίας και προληπτικής φροντίδας:** Αυτές οι εφαρμογές παρέχουν στους χρήστες εργαλεία και λειτουργίες για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης, της παρακολούθησης της διατροφής και της εκπαίδευσης σε θέματα υγείας, προωθώντας προληπτικές πρακτικές υγειονομικής περίθαλψης.





## Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

- **Εφαρμογές διαχείρισης χρόνιων παθήσεων:** Αυτές οι εφαρμογές προσφέρουν υποστήριξη και εργαλεία για άτομα που διαχειρίζονται χρόνιες παθήσεις υγείας, παρέχοντας εργαλεία για την παρακολούθηση των συμπτωμάτων, την παρακολούθηση της προόδου και την πρόσβαση σε ενημερωτικό υλικό για τη διαχείριση της πάθησης.
- **Εφαρμογές παρακολούθησης ασθενών εξ αποστάσεως:** Αυτές οι εφαρμογές διευκολύνουν την παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας και των ζωτικών ενδείξεων των ασθενών από απόσταση, επιτρέποντας στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να ελέγχουν και να διαχειρίζονται την κατάσταση της υγείας των ασθενών έξω από τις παραδοσιακές εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης.





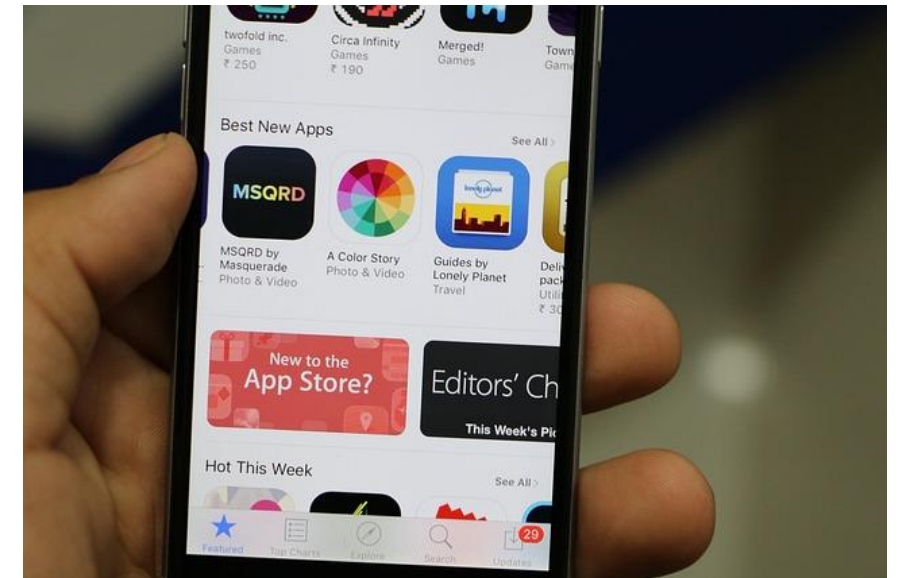
## Τι είναι οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

Οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επέκταση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, στην ενίσχυση της δέσμευσης των ασθενών και στη βελτίωση της συνολικής εμπειρίας υγειονομικής περίθαλψης για τους χρήστες. Οι εφαρμογές αυτές είναι απαραίτητο να συμμορφώνονται με τους σχετικούς κανονισμούς, να θέτουν ως προτεραιότητα την ασφάλεια των δεδομένων και την προστασία της ιδιωτικής ζωής και να διασφαλίζουν υψηλά πρότυπα ευχρηστίας και αξιοπιστίας, ώστε να επιτυγχάνεται η αποτελεσματική και ασφαλής παροχή υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.



## Σε ποιες περιπτώσεις είναι χρήσιμες οι εφαρμογές υγείας υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης;

Οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης είναι χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση της δικής σας υγείας ή συγγενών σας που χρειάζονται βοήθεια. Χρησιμοποιούνται για την πιο αποτελεσματική οργάνωση επαναλαμβανόμενων διαδικασιών και την καλύτερη σύνδεση μεταξύ των αναγκών σας και του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Προσφέρουν έτοιμες πληροφορίες για τις οποίες η έρευνα μπορεί να είναι πολύ χρονοβόρα.



## Ποιοι είναι οι περιορισμοί στη χρήση των εφαρμογών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης; Πότε δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται;

**Να θυμάστε:** Καμία εφαρμογή υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης δεν μπορεί να αντικαταστήσει τον γιατρό ή την ιατρική φροντίδα! Όταν έχετε αμφιβολίες, είναι πάντα προτιμότερο να ζητάτε βοήθεια απευθείας από έναν γιατρό.

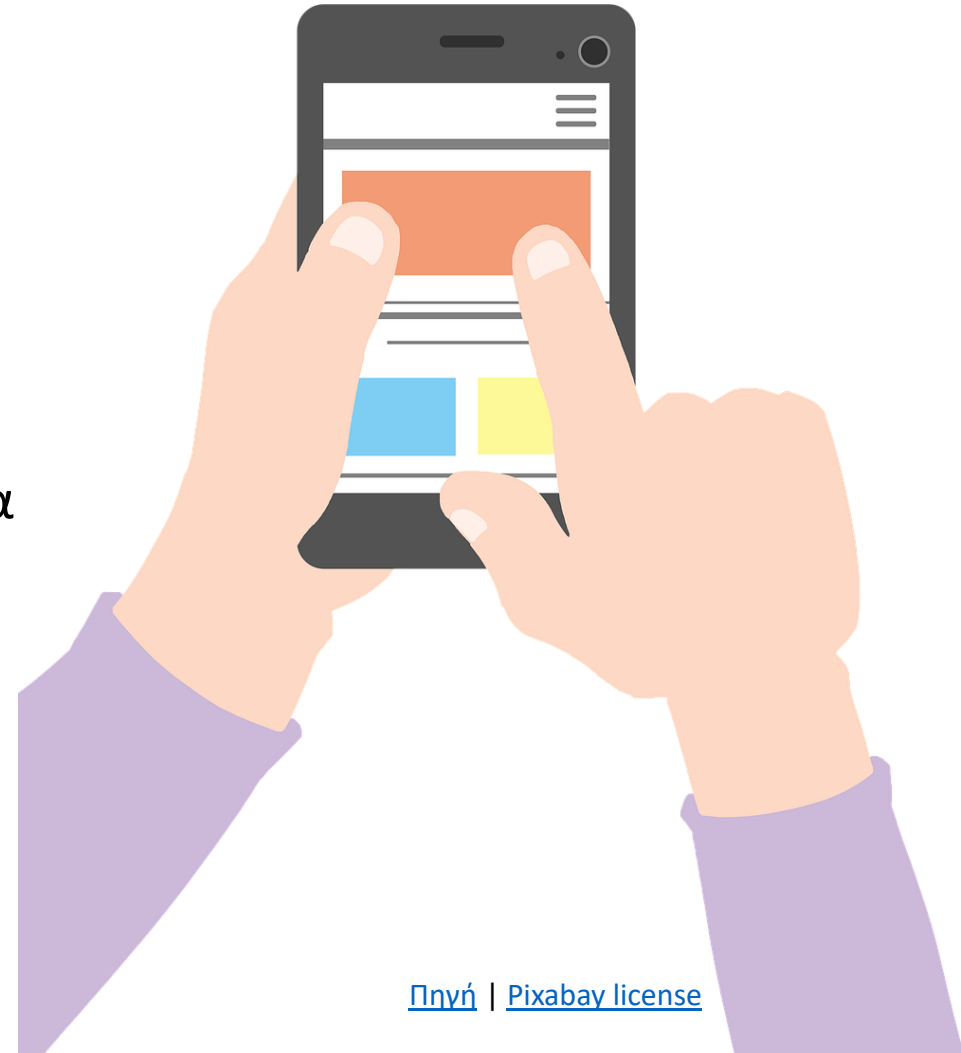
Οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης σας δίνουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και, φυσικά, σας συνδέουν με φορείς και παρόχους. Μπορείτε να εμπιστευτείτε μια εφαρμογή από την ασφαλιστική σας εταιρεία (δημόσια ή ιδιωτική) και συνήθως μπορείτε να επικοινωνήσετε άμεσα μαζί τους, αν χρειάζεστε συγκεκριμένες πληροφορίες. Αυτές οι τηλεφωνικές γραμμές είναι διαθέσιμες με φωνητικές λειτουργίες, ενώ πολλές φορές διαθέτουν και ενσωματωμένα εργαλεία μετάφρασης.



## Δωρεάν και επί πληρωμή εφαρμογές υπηρεσιών υγείας - ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα;

Δημόσιοι φορείς, όπως οι υγειονομικές αρχές, καθώς και ασφαλιστικές εταιρείες υγείας, αναπτύσσουν και προωθούν εφαρμογές για υπηρεσίες υγείας. Αυτές είναι συνήθως δωρεάν.

Ωστόσο, μια δωρεάν εφαρμογή δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση εγγύηση ότι δεν αποσκοπεί στο κέρδος, ιδιαίτερα αν προτείνει διάφορα προϊόντα ή υπηρεσίες. Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένα εμπορικά συμφέροντα πίσω από τέτοιες προτάσεις.





## Δωρεάν και επί πληρωμή εφαρμογές υπηρεσιών υγείας - ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα;

Μια επί πληρωμή εφαρμογή μπορεί σίγουρα να είναι χρήσιμη, π.χ. αν κάνει πολύπλοκους υπολογισμούς, αν βασίζεται σε έρευνες ή αν το περιεχόμενο απαιτεί εκτενείς ενημερώσεις.

Το κόστος ορισμένων εφαρμογών καλύπτεται από τις ασφαλιστικές εταιρείες και μπορεί ακόμη και να συνταγογραφηθεί από γιατρό.

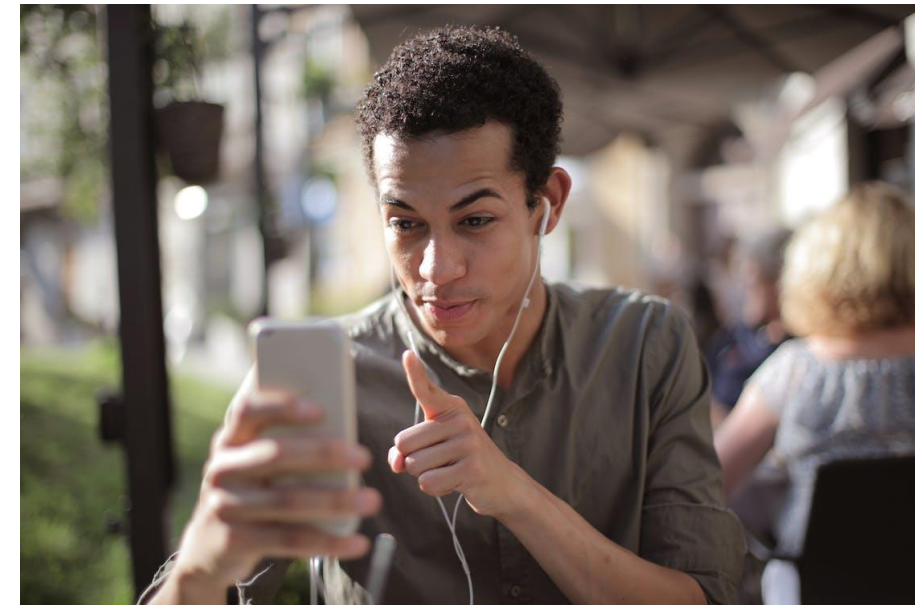
Ο γιατρός σας γνωρίζει ποιες δωρεάν και επί πληρωμή εφαρμογές είναι αξιόπιστες.



## Ποιοι είναι οι βασικοί τομείς υγειονομικής περίθαλψης στους οποίους χρησιμοποιούνται;

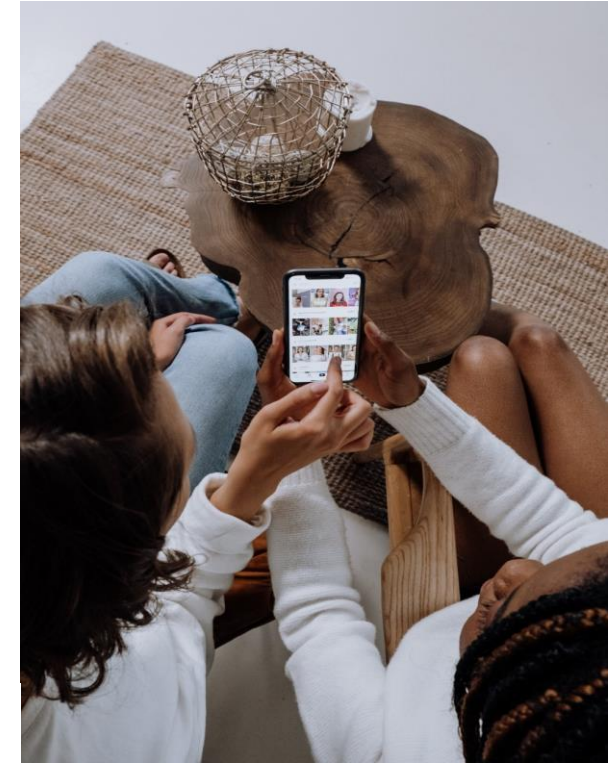
Οι εφαρμογές υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης παρέχουν πληροφορίες για τις υπηρεσίες υγείας και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσει ένα άτομο για να λάβει αυτές τις υπηρεσίες. Παρουσιάζουν, για παράδειγμα, το φάσμα των υπηρεσιών που προσφέρει μια ασφαλιστική εταιρεία υγείας και επιτρέπουν την πρόσβαση σε προσωπικά δεδομένα υγείας. Ακόμη, προσφέρουν πρόσβαση σε ειδικά φάρμακα και θεραπείες ή υποστηρίζουν τη διαχείριση ιατρικών ευρημάτων και ραντεβού.

Μπορούν, επίσης, να έχουν και ορισμένες άλλες λειτουργίες, όπως για παράδειγμα αυτές που αξιοποιήθηκαν κατά την περίοδο του COVID-19. Σε αυτή την περίπτωση, αναπτύχθηκε μια εφαρμογή για να επιβραδύνει την εξάπλωση του COVID-19. Προειδοποιούσε τους χρήστες όταν έρχονταν σε επαφή με ένα μολυσμένο άτομο και έδινε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνουν μετά.



## Δραστηριότητα: Εμπειρία από τη χρήση εφαρμογών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης

- Ποιες εφαρμογές υπηρεσιών υγείας χρησιμοποιείτε? Ποια είναι η εμπειρία σας με αυτές?
- Γιατί τις εμπιστεύεστε και πού διαπιστώνετε προσωπικό όφελος?
- Τι είδους συμφέροντα κρύβονται πίσω από αυτήν.



## 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

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

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

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
---	---	---	---	---



## Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση στα αγγλικά

- European Parliament, Directorate General for Internal Policy: Research for CULT–Committee. Why Cultural Work with Refugees (2017). Ανακτήθηκε 8.11.23 από: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL\\_IDA\(2017\)602004\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)
- NSW Refugee Health Service and STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. Working with refugees: a guide for social workers. Ανακτήθηκε 9.11.23 από: <https://www.startts.org.au/media/ReΠηγή-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>
- P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 30 Oct 2014. Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations. Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.
- UNHCR. 2015. Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. A Review for Mental Health and Psychosocial Support staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict. Ανακτήθηκε 9.11.23 από: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>
- UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A multi-agency guidance note. Ανακτήθηκε 10.11.23 από: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>



## Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση στα αγγλικά

- International Citizens Insurance. Healthcare System in Italy – Servizio Sanitario Nazionale. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://www.internationalinsurance.com/health/systems/italy.php>
- The Commonwealth Fund. International Health Care Systems Profiles, Italy. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://www.commonwealthfund.org/international-health-policy-center/countries/italy>
- E. Maietti, F. Sanmarchi, F. Toth, C. de Pietro, M.P. Fantini, D. Golinelli. 29 May 2023. Changes in private health service utilisation and access to the Italian National Health Service between 2006 and 2019: a cross-sectional comparative study. National Library of Medicine. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10230335/>
- European Commission. Employment, Social Affairs and Inclusion. Italy – Health services. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1116&langId=en&intPageId=4619>
- Azienda USL Toscana Centro. 2024. Guida all'accesso ai servizi sanitari - Health Services - Servicios Sanitarios - Shërbimi Shëndetësor - 医疗服务  
শাখাগুল া صحت کی خدمات خدمات صحية. Ανακτήθηκε 13.03.24 από: <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/altri-servizi/assistenza-italiani-all-estero-e-stranieri-in-italia/34976-progetto-eulim-modalita-di-accesso-ai-servizi-sanitari>
- E. Vitale, R. Lupo, A. Calabrò, F. Ilari, A. Lezzi, S. Zacchino, S. Vergori, G. Chetta, S. Latina, A. Benedetto, P. Lezzi, L. Conte. 26 October 2022. Transcultural health: attitudes, perceptions, knowledge of Italian nurses. An observational study. National Library of Medicine. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9686168/>
- Refugee.info Italy. Your right to public healthcare. 12.06.2023. Ανακτήθηκε 23.02.24 από: <https://italy.refugee.info/en-us/articles/5388954753175>



## Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση στα αγγλικά για την Ελλάδα

- Athanasakis, K., Vafiadis, G., Garyfallos A., Gianniri, S., Dolgeras, A., Kalyvas, D., Katsimente, K., Kontos, D., Kiriopoulos, G., Moschonas, A., Bravakos, N., Mylona, K., Politis, A., Rigatos, T., Skroubelos, A. & Chronaios K. (2013). Primary Health Care & the role of EOPYY: 4 Steps for reform. Available in [http://www.iatronet.gr/photos/enimerosi/EOPYY\\_first%20draft%2015\\_10%20Final.pdf](http://www.iatronet.gr/photos/enimerosi/EOPYY_first%20draft%2015_10%20Final.pdf)
- Economou, C. (2010). Greece: Health system review. Health Systems in Transition, 12(7).
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2021), Greece: Country Health Profile 2021, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels.
- <https://asylumineurope.org/reports/country/greece/reception-conditions/health-care/>
- <https://cheering.eu/faq-amka-paaypa/>
- <https://eu-healthcare.eopyy.gov.gr/en/healthcare-in-greece/accessing-health-services-in-greece-for-eu-citizens/>
- <https://immigrantinvest.com/blog/greece-healthcare-system-en/>





## Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση στα αγγλικά για την Κύπρο

- Efstathiou, E., Theophilou, L., Angeli, S., & Hadjipanayis, A. (2020). The child healthcare system in Cyprus. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, 55(Suppl 1), 24.
- Zachariadou, T., Zannetos, S., & Pavlakis, A. (2013). Organizational culture in the primary healthcare setting of Cyprus. *BMC health services research*, 13, 1-8.
- Theodorou, M., Charalambous, C., Petrou, C., Cylus, J., & World Health Organization. (2012). Cyprus: health system review.
- Lebano, A., Hamed, S., Bradby, H., Gil-Salmerón, A., Durá-Ferrandis, E., Garcés-Ferrer, J., ... & Linos, A. (2020). Migrants' and refugees' health status and healthcare in Europe: a scoping literature review. *BMC public health*, 20, 1-22.
- Panagiotopoulos, C., Apostolou, M., & Zachariades, A. (2020). Assessing migrants' satisfaction from health care services in Cyprus: a nationwide study. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 16(1), 108-118.
- Koutsampelas, C., Theodorou, M., & Kantaris, M. (2020). Inequalities in healthcare provision to third country nationals in Cyprus and the prospect of a promising health reform. *Migration Letters*, 17(1), 155-163.





# 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.