

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 9 - Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας
(9.3)

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση



Ποιες δηλώσεις για τους ηλικιωμένους είναι σωστές;

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

Α. Ένα 80χρονο άτομο μπορεί να έχει καλύτερες γνωστικές ικανότητες από ένα άλλο.

Β. Ένα 80χρονο άτομο μπορεί να έχει καλύτερες γνωστικές ικανότητες από ένα 60χρονο άτομο.

Γ. Όλοι οι 80χρονοι έχουν τις ίδιες γνωστικές ικανότητες.

Δ. Οι 60χρονοι έχουν πάντα καλύτερες γνωστικές ικανότητες από τους 80χρονους.



Τα Ηνωμένα Έθνη ορίζουν ως «ηλικιωμένο άτομο»...

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Ένα άτομο άνω των 60 ετών.

B. Ένα άτομο 40 ετών.

Γ. Ένα άτομο 60 ετών.

Δ. Ένα άτομο άνω των 60 ετών.



Οι διαδικασίες γήρανσης εξελίσσονται διαφορετικά από άτομο σε άτομο.

Σωστό

Λάθος



Οι διαδικασίες γήρανσης επηρεάζονται μόνο από τις βιολογικές φθορές.

Σωστό

Λάθος



Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διαδικασίες γήρανσης είναι...

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ζωής.

B. Το χρώμα του παντελονιού.

Γ. Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ζωής.

Δ. Το χρώμα των παπουτσιών.



Τα ηλικιωμένα άτομα...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Δεν έχουν διαφορές όσον αφορά τη σωματική και ψυχική υγεία.

B. Διαφέρουν από άποψη σωματικής και ψυχικής υγείας.

Γ. Δεν έχουν διαφορές όσον αφορά τη λειτουργική ικανότητα.

Δ. Δεν έχουν διαφορές όσον αφορά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής.



Η ικανότητα του ατόμου να πραγματοποιεί δραστηριότητες της καθημερινής ζωής...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Δεν είναι ένδειξη σωματικής και ψυχικής υγείας.

B. Συμβάλλει σε ένα αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας.

Γ. Δεν είναι σημαντική για το άτομο.

Δ. Δεν έχει να κάνει με την υγιή γήρανση.



Η υγιής γήρανση αφορά...

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Τη μείωση της λειτουργικής ικανότητας.

B. Τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας.

Γ. Τη βελτίωση της υγείας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής.

Δ. Τη μείωση των επιπέδων της υγείας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής.



Αντιστοιχίστε τις στήλες

Αντιστοιχίστε τις στήλες!

A. Medisafe – Υπενθύμιση για χάπια

A. Εφαρμογή για την ψυχική υγεία

B. Elevate – Εξάσκηση εγκεφάλου

B. Εφαρμογή για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών

Γ. Calm – Πρακτικές διαλογισμού και βοήθημα ύπνου

Γ. Εφαρμογή για την εξάσκηση γνωστικών λειτουργιών

Δ. Tai Chi – Ενεργοποίηση για αρχάριους

Δ. Εφαρμογή για σωματική άσκηση



Οι εφαρμογές για ηλικιωμένους μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με ήπια άνοια να είναι πιο ανεξάρτητα.

Σωστό

Λάθος



Κοινές βασικές λειτουργίες των περισσότερων εφαρμογών υγείας για ηλικιωμένους είναι...

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Αυτοέλεγχος/παρακολούθηση

B. Ηλεκτρονικές αγορές

Γ. Ζωγραφική

Δ. Ενδείξεις ή ειδοποιήσεις



Οι εφαρμογές δεν μπορούν να βοηθήσουν άτομα με προβλήματα όρασης ή τυφλά άτομα.

Σωστό

Λάθος



«Ημερολόγιο χρήστη»

- Βρείτε το πρότυπο του «Ημερολογίου χρήστη» ως έγγραφο Word στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης!
- Για να ολοκληρώσετε αυτό το μέρος της συνεδρίας Αυτοδιδασκαλίας, επιστρέψτε στη συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης και διαβάστε τις οδηγίες για την Πρόκληση Ενσωμάτωσης στην Πραγματική Ζωή!





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.