

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Ενότητα 1 - Διδακτική συνεδρία (1.1)**

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



# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, 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  
GELSENKIRCHEN, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

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

  
**RESET**

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

**media k**

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

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

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

**AMSED**

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





1

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας

**Ας γνωριστούμε καλύτερα...**



## Ποιοι και ποιες είστε;

Δείτε έναν παγκόσμιο χάρτη.

Δείξτε από πού είστε!

Ποια είναι τα θέματα σχετικά με την υγεία που αντιμετωπίζατε?

Αν θέλετε μοιραστείτε μια σύντομη προσωπική ιστορία.



## Τι γνωρίζουμε για την υγεία?

- Ποια σπιτική θεραπεία χρησιμοποιείται για τους πονοκεφάλους στη χώρα καταγωγής σας;
- Τι έκανε η μητέρα/ο πατέρας σας όταν ήσασταν παιδί και είχατε φαγούρα από τσίμπημα κουνουπιού;
- Ποια τρόφιμα θεωρείτε ιδιαίτερα υγιεινά και θρεπτικά;







# Διδακτική Συνεδρία: Περιεχόμενα

1. [Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση για μετανάστες](#)
2. [Βασικές έννοιες για τις Εφαρμογές Υγείας](#)
3. [Πλοήγηση στις Εφαρμογές Υγείας](#)





1

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας

## Για ποια θέματα θα μιλήσουμε...

- ✓ Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση της υγείας
- ✓ Τι είναι το πρόγραμμα Mig Health Apps,
- ✓ Βασικές έννοιες σχετικά με τις Εφαρμογές Υγείας και το πρόγραμμα Mig-Health Apps
- ✓ Πλοήγηση στις Εφαρμογές Υγείας



Πηγή: από nuraghies στο Freepik





1

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

### Ικανότητες

- ✓ Να εντοπιστούν οι πιο συναφείς τομείς υγείας .
- ✓ Να προσδιοριστούν οι κύριοι τομείς στους οποίους μπορεί να ενισχυθεί η αυτοδιαχείριση της υγείας των εκπαιδευομένων.
- ✓ Να αναγνωριστούν οι τρόποι με τους οποίους οι εφαρμογές υγείας μπορούν να αποδειχτούν χρήσιμες.



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







## 1.1.1 Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση της υγείας για τους μετανάστες

### Στόχοι

- Ενημέρωση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης της υγείας και για το πώς μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη διαχείριση ορισμένων προβλημάτων υγείας.



Σχεδιασμένο από Freepik

## Αυτοδιαχείριση της υγείας για μετανάστες

- Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να παρακολουθούν την κατάσταση της υγείας τους, να προσαρμόζουν τον τρόπο ζωής τους, ακόμη και να έρχονται σε επαφή με τους γιατρούς και τους νοσηλευτές τους, μέσα από τη λήψη αλλά και την παροχή ανατροφοδότησης.
- Οι εφαρμογές υγείας στηρίζουν την ευημερία, την ενδυνάμωση και την αυτοεπιβεβαίωση των μεταναστών. Πιο συγκεκριμένα, μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους και την ένταξή τους στη χώρα υποδοχής.



## Τι είναι το πρόγραμμα Mig Health; (1)

- Στόχος του MIG-HEALTH APPS είναι να ενισχύσει τις ικανότητες των μεταναστών όσον αφορά τη χρήση εφαρμογών υγείας.
- Για τον σκοπό αυτό, μια κοινοπραξία εννέα ευρωπαϊκών ιδρυμάτων ανέπτυξε μια Μεθοδολογία Βιωματικής Εκπαίδευσης που βασίζεται σε μια προσέγγιση "μάθησης μέσω της πράξης", κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι/ες εμπλέκονται σε καταστάσεις αυτοδιαχείρισης.
- Μέσα από το πρόγραμμα, εφαρμόζουν πραγματικές εφαρμογές υγείας στις δικές τους συνθήκες προκειμένου να εξοικειωθούν με τις διαδικασίες και τις τεχνολογίες σε ένα υποστηριζόμενο εκπαιδευτικό περιβάλλον.



## Τι είναι το πρόγραμμα Mig Health; (2)

Ένα σύνολο **εκπαιδευτικών υλικών** που προωθεί την υιοθέτηση εφαρμογών υγείας από τους μετανάστες:

- ✓ μια πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης και
- ✓ ένα εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών υγείας





1.1.2

## Βασικές έννοιες των Εφαρμογών Υγείας

### Στόχοι

- Εντοπισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών υγείας.
- Εντοπισμός εφαρμογών υγείας που μπορούν να είναι χρήσιμες.



Σχεδιασμένο από Freepik





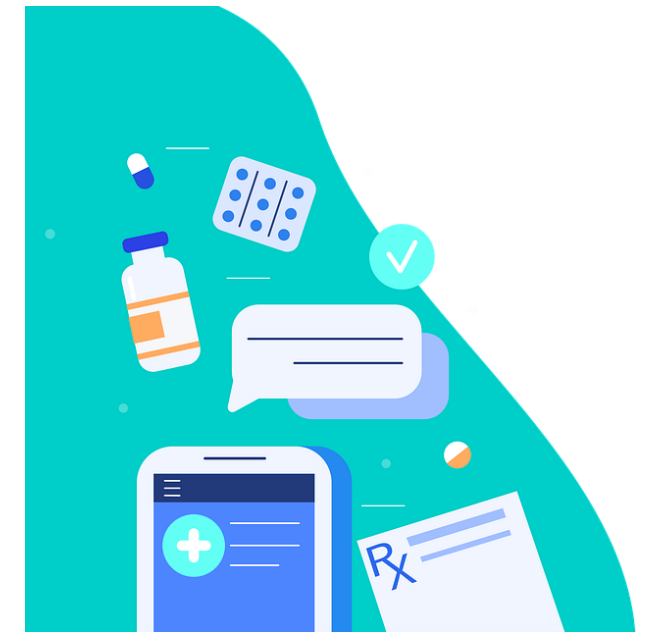
## Τι είναι μια Εφαρμογή Υγείας; (1)

- Η χρήση εφαρμογών υγείας έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο πόρο για τη βελτίωση της ευημερίας των μεταναστών.
- Υπάρχουν περισσότερες από 160.000 εφαρμογές υγείας για κινητά τηλέφωνα που διατίθενται σε καταστήματα παροχής εφαρμογών (καταστήματα εφαρμογών), οι περισσότερες από τις οποίες απευθύνονται σε άτομα που αποσκοπούν στη διαχείριση ή την πρόληψη χρόνιων ασθενειών.
- Οι εφαρμογές πρόκειται να αποτελέσουν σημαντική πηγή καθοδήγησης για την υγεία.



## Τι είναι μια Εφαρμογή Υγείας; (2)

- Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να προωθήσουν την υγεία και την πρωτογενή πρόληψη ασθενειών και να βοηθήσουν τα άτομα με χρόνιες ασθένειες να διαχειριστούν τα ιατρικά τους προβλήματα ή να βελτιώσουν τη συμμόρφωση τους ως προς τη θεραπευτική αγωγή . Επιπλέον, οι εφαρμογές προσφέρουν την ευκαιρία να ενισχυθεί η αυτονομία των ασθενών.
- Οι εφαρμογές δεν συμβάλλουν μόνο στη βελτίωση ή την παρακολούθηση της υγείας, αλλά μπορούν και να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στον τομέα της οικονομίας της υγείας, καθώς συμβάλλουν στην εξοικονόμηση δαπανών και αυξάνουν τη χρηστική αξία των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.



## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health (1)

Το πρόγραμμα κατάρτισης αποτελείται από ένα σύνολο "Δραστηριοτήτων Βιωματικής Εκπαίδευσης", οι οποίες χωρίζονται στις ακόλουθες ενότητες:

1. Διδακτική Συνεδρία
2. Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης
3. Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας
4. Συνεδρία λήξης



## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health App (2)

### 1. Διδακτική Συνεδρία

Συνεδρία κατά την οποία ο/η εκπαιδευτής/τρια εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στο κύριο περιεχόμενο που σχετίζεται με το θέμα της βιωματικής δραστηριότητας. Αυτό μπορεί να γίνει είτε "πρόσωπο με πρόσωπο" είτε μέσω διαδικτυακών εργαλείων. Η συνεδρία περιλαμβάνει τις ακόλουθες δυναμικές ομάδες:

- Δυναμική ομάδα: Γιατί αυτός ο τομέας της υγείας είναι συναφής, καθώς και βέλτιστες πρακτικές
- Δυναμική ομάδα: Πώς οι εφαρμογές υγείας μπορούν να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση σε αυτόν τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.



## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health App (3)

### 2. Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα κληθούν να επιλέξουν, τουλάχιστον, μία Εφαρμογή Υγείας σε συναφή τομέα υγείας. Στη συνέχεια θα λάβουν υποστήριξη από τον/την εκπαιδευτή/τρια κατά τη διαδικασία δοκιμής και εφαρμογής της Εφαρμογής Υγείας στη δική τους κατάσταση υγείας/ζωής.





## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health App (4)

### 3. Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα κληθούν να ολοκληρώσουν και να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους μέσα από συμπληρωματικά αναγνώσματα και πρακτικές δραστηριότητες. Οι ασκήσεις αυτές θα υλοποιηθούν με την υποστήριξη διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων και των εκπαιδευτών/τριών.



## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health App (5)

### 4. Λήξη

Σε αυτή τη συνεδρία, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα κληθούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από τη χρήση των εφαρμογών υγείας.



## Τι προσφέρει το πρόγραμμα Mig-Health App

- Το περιεχόμενο του προγράμματος αποτελείται από 11 διαφορετικά θέματα τα οποία είναι ταξινομημένα σε **Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης (ΔΒΕ)**.
- Οι χρήστες/τριες μπορούν να περιηγηθούν σε μία ή και σε όλες, ανάλογα με το ενδιαφέρον τους.

- **ΕΤΑ1.** Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της αυτοδιαχείρισης και των Εφαρμογών Υγείας
- **ΕΤΑ2.** Τρόποι αναζήτησης και επιλογής Εφαρμογών Υγείας
- **ΕΤΑ3.** Εφαρμογές Υγείας για Σωματική Δραστηριότητα
- **ΕΤΑ4.** Εφαρμογές Υγείας για Προγράμματα Ξεκούρασης
- **ΕΤΑ5.** Εφαρμογές Υγείας για Χρήση Ουσιών
- **ΕΤΑ6.** Εφαρμογές Υγείας για τη Διατροφή
- **ΕΤΑ7.** Εφαρμογές Υγείας για την Υγεία των Γυναικών
- **ΕΤΑ8.** Εφαρμογές Υγείας για την Παιδική φροντίδα
- **ΕΤΑ9.** Εφαρμογές Υγείας για τους Ηλικιωμένους
- **ΕΤΑ10.** Εφαρμογές Υγείας για Προβλήματα Ψυχικής Υγείας
- **ΕΤΑ11.** Εφαρμογές Υγείας για Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης





1.1.3

## Πλοήγηση στις Εφαρμογές Υγείας

### Στόχοι

- Έλεγχος των διαφόρων εφαρμογών υγείας.
- Πλοήγηση στις εφαρμογές, εξερεύνηση των βασικών λειτουργιών και ρυθμίσεων.



Σχεδιασμένο από Freepik



## Δραστηριότητα

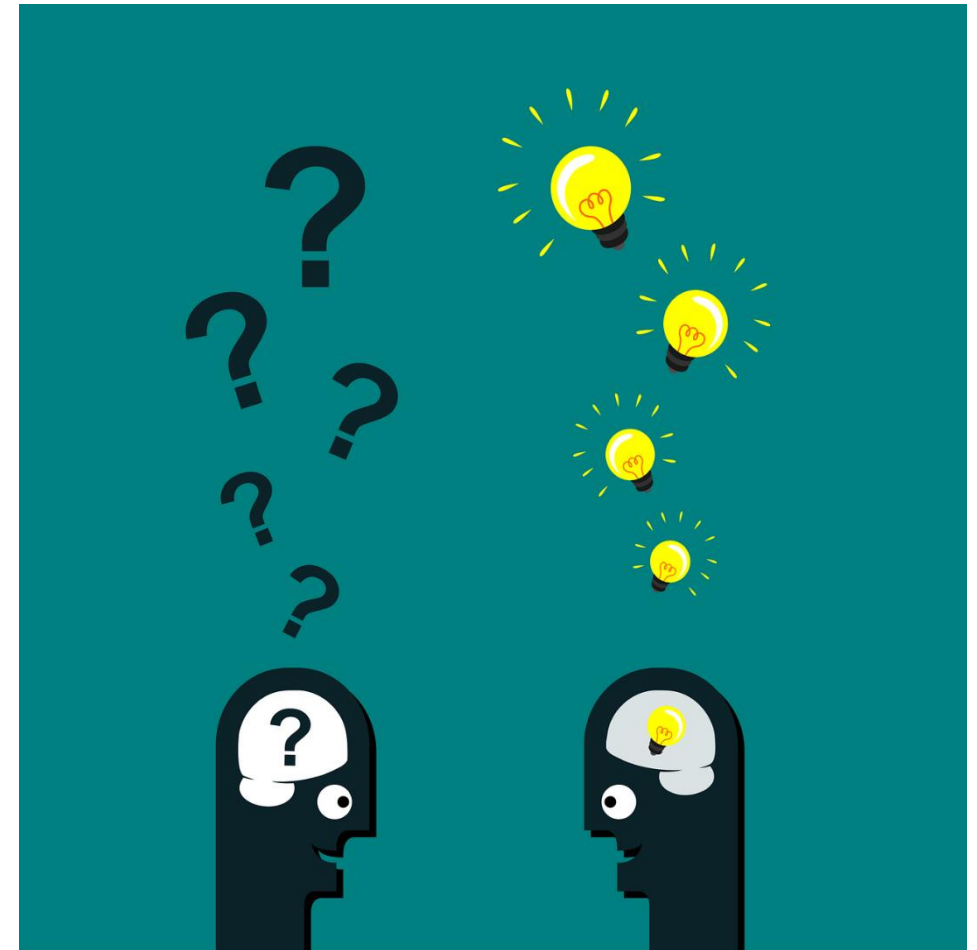
- Οι συμμετέχοντες/ουσες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες και θα μπουν στην πλατφόρμα Mig-Health Apps, Θα περιηγηθούν στις ΔΒΕ και θα αποφασίσουν αν κάποια από τις προσφερόμενες εφαρμογές μπορεί να τους φανεί χρήσιμη.





## Συζήτηση

- *Ερωτήσεις;*
- *Διευκρινίσεις;*
- *Σχόλια;*



## Παραπομπές και περαιτέρω αναγνώσματα

- Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2016). Η χρήση εργαλείων ηλεκτρονικής υγείας και m-health στην προαγωγή της υγείας και την πρωτογενή πρόληψη μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων: συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. *BMC health services research*, 16, 467-479.
- Biswas, M., Tania, M. H., Kaiser, M. S., Kabir, R., Mahmud, M., & Kemal, A. A. (2021). ACCU3RATE: Κλίμακα αξιολόγησης εφαρμογών υγείας για κινητά τηλέφωνα με βάση τις αξιολογήσεις των χρηστών. *PloS one*, 16(12), e0258050.
- Ahmed, I., Ahmad, N. S., Ali, S., Ali, S., George, A., Danish, H. S., & Darzi, A. (2018). Εφαρμογές συμμόρφωσης με τη φαρμακευτική αγωγή: ανασκόπηση και ανάλυση περιεχομένου. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e6432.





# 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.