

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



WP 2 Ανάπτυξη μεθοδολογίας βιωματικής κατάρτισης



Funded by  
the European Union



### Δραστηριότητα A2.3; ERA2.3

"Σχέδιο κατάρτισης" που περιλαμβάνει μαθησιακούς στόχους, ικανότητες, συμμετέχοντες και ειδικές απαιτήσεις για τις ομάδες-στόχους κατάρτισης, περιεχόμενο κατάρτισης, μεθοδολογία βιωματικής κατάρτισης, δομή των δραστηριοτήτων βιωματικής κατάρτισης, αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, περίγραμμα της μεθοδολογίας αξιολόγησης και σχεδιασμός με βάση τον προ-προσδιορισμό που γίνεται στο έντυπο αίτησης.



## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ο παρών Μεθοδολογικός Οδηγός ανήκει στο έργο ERASMUS + ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ και εντάσσεται στο πλαίσιο της Ανάπτυξης μιας Μεθοδολογίας Βιωματικής Εκπαίδευσης, καθώς αποτελεί το τελικό αποτέλεσμα όλων των προηγούμενων δράσεων που έχουν πραγματοποιηθεί και προγραμματιστεί.

Τα περιεχόμενα που θα σας παρουσιάσουμε στις επόμενες σελίδες, είναι το αποτέλεσμα μιας συν-δημιουργικής και συμμετοχικής μεθοδολογίας, όπου οι πιθανοί τελικοί χρήστες του Προγράμματος Κατάρτισης συμμετείχαν από την αρχή, δίνοντας τις απόψεις τους (από έναν προηγούμενο προ-σχεδιασμό) σχετικά με τους πιθανούς στόχους, τα περιεχόμενα, τις μεθοδολογίες, το εκπαιδευτικό υλικό κ.λπ. που θα έχει το τελικό Πρόγραμμα.

Ως εκ τούτου, οι εν λόγω μεθοδολογικοί οδηγοί θα είναι χρήσιμοι με διάφορους τρόπους:

- Προσδιορισμός των βασικών ικανοτήτων που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω της χρήσης της mHealth, καθώς και των μελών της οικογένειας και των επαγγελματιών.
- Ανάπτυξη κριτηρίων για την αξιολόγηση και τον καθορισμό της προσέγγισης του εκπαιδευτικού υλικού και των βιωματικών δραστηριοτήτων.
- Προσδιορισμός, αξιολόγηση και καθορισμός των εργαλείων ΤΠΕ (APP) για τη βελτίωση της υγείας που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα κατάρτισης.
- Αξιολόγηση και καθορισμός της τεχνικής και εννοιολογικής προσέγγισης της πλατφόρμας ηλεκτρονικής κατάρτισης όσον αφορά την προσβασιμότητα, τη χρηστικότητα και τις εφαρμογές ή τα εργαλεία που πρέπει να συμπεριληφθούν.

### ΤΟ ΠΛΑΪΣΙΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΗΤΙΚΟΥΣ ΤΕΛΙΚΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ

Όπως αναφέρεται στο έγγραφο ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ ΣΥΝ-ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΘΕΣΗ για τα αποτελέσματα των συνεδριών συν-δημιουργίας:

- Από τις 20 Απριλίου έως τις 5 Μαΐου 2023 αναπτύχθηκαν συνεδρίες συνδιαμόρφωσης με τις ομάδες-στόχους από όλους τους φορείς που συμμετέχουν στο έργο.
- Ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων στις συνεδρίες συνδιαμόρφωσης ήταν 46 άτομα, με εκπροσώπους των ακόλουθων ομάδων: PMHP, μέλη της οικογένειας και ψυχικής υγείας
- Η κατανομή των ατόμων που συμμετείχαν στις συνεδρίες συν-δημιουργίας με βάση το προφίλ τους ήταν: 26 PwSCZD, 9 μέλη της οικογένειας και 11 επαγγελματίες ψυχικής υγείας.
- Όσον αφορά το περιεχόμενο της κατάρτισης (εργαστήρια) που προτάθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες στον προηγούμενο προσχεδιασμό, γενικά συμφώνησαν ότι κάλυπτε τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παρέμβαση σε μια



κρίση στο σπίτι. Επιπλέον, διαπίστωσαν ως σωστή τη σειρά με την οποία παρουσιάστηκαν τα εργαστήρια.

Έγιναν ορισμένες προτάσεις για τη βελτίωση του προγράμματος και του περιεχομένου του, με έμφαση σε ορισμένα σημαντικά θέματα που έχουν ήδη συμπεριληφθεί, μερικά παραδείγματα είναι:

Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέτασαν τις δυσκολίες πρόσβασης στο διαδίκτυο και στις εφαρμογές: ΤΠΕ, δυσκολίες στην απόκτηση εννοιών που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες, έλλειψη οικονομικών πόρων για πρόσβαση σε μια συσκευή). Επίσης, διατύπωσαν τις ανάγκες κατά τη χρήση των APPs (επικοινωνία και σύνδεση με το δίκτυο και άλλους ανθρώπους, πρόσβαση σε πληροφορίες, αναζήτηση τοποθεσίας, ψυχαγωγία, μουσική, βίντεο, παιχνίδια, αγορές ή φωτογραφία. Και τις ευκαιρίες που προσφέρουν οι APPs (βελτίωση της πρόσβασης και της ανταλλαγής πληροφοριών, βελτίωση της αποτελεσματικότητας των δεδομένων, καθολική πρόσβαση για τον πληθυσμό, μείωση του κόστους στην αυτοφροντίδα.

- Πολλοί συμμετέχοντες σχολίασαν την ανάγκη ορισμού της έννοιας της υγείας και της αυτοδιαχείρισης της υγείας. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δεν αυτοδιαχειρίζονται την υγεία τους. Εξήγησαν τις ανάγκες για την αυτοδιαχείριση της υγείας και τις δυσκολίες στην αυτοδιαχείριση της υγείας: Αυτογνωσία, εσωτερίκευση της σημασίας της αυτοδιαχείρισης της υγείας, ανάληψη ευθύνης και συμμετοχή στη διαδικασία της αυτοδιαχείρισης, πληροφόρηση σχετικά με το τι μπορεί να κάνει κανείς για να φροντίσει τον εαυτό του και να αυτοδιαχειριστεί την υγεία του, κατάρτιση καταλόγου με τους λόγους για τους οποίους η αυτοδιαχείριση της υγείας είναι σημαντική. Όσον αφορά τις δυσκολίες, έλλειψη γνώσεων ή έλλειψη πληροφοριών σχετικά με την αυτοδιαχείριση της Υγείας, έλλειψη κουλτούρας αυτοδιαχείρισης, εκτίμηση της έλλειψης ικανοτήτων αυτοδιαχείρισης και έλλειψη δεξιοτήτων, δυσκολία στη συνέχεια και μοναξιά στην αυτοδιαχείριση.
- Όσον αφορά την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας, συζητήθηκαν οι δυσκολίες στην αυτοδιάγνωση και οι ανάγκες για αυτοδιάγνωση (γνώση των παραγόντων κινδύνου, επαρκείς και εύκολα προσβάσιμες δεξιότητες και εργαλεία, διαγνωστική κατάρτιση και γνώσεις, συνοπτική και σαφής πληροφόρηση. εξωτερικές συμβουλές).
- Ένα σημαντικό σημείο είναι οι ανάγκες που απαιτούνται για την καλή πρόληψη κρίσεων, όπως η έγκαιρη παρέμβαση, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας που ενσωματώνονται στις γενικές υπηρεσίες υγείας, οι κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, η ευελιξία στην αντιμετώπιση κρίσεων, η γενικευμένη ευαισθητοποίηση για τα προβλήματα ψυχικής υγείας, η κατανόηση της ψυχικής υγείας. Η τι χρειάζεται για τη διαχείριση της κρίσης: εκ των προτέρων οδηγίες ή ατομικό σχέδιο κρίσης, έγγραφα συμφώνου φροντίδας, διαθέσιμες υπηρεσίες σε περιόδους κρίσης, υποστήριξη των ανθρώπων στη



διαδικασία μου, έγγραφα συμφώνου φροντίδας, συνοδεία, ενημέρωση του προσωπικού δικτύου υποστήριξης και ενσυναισθητική ανταπόκριση

- Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες πρότειναν οι ομάδες να μην υπερβαίνουν τα 15 άτομα και οι συνεδρίες να μην διαρκούν μία ή μιάμιση ώρα (με ανάπαυση).
- Συζητήθηκε επίσης η σημασία της αντιμετώπισης του ζητήματος της κατάρτισης στη χρήση των νέων τεχνολογιών.
- Ένα άλλο σημαντικό θέμα που συζητήθηκε από ορισμένους από τους συμμετέχοντες ήταν η προσέγγιση της αρνητικής συμπτωματολογίας, ο ρόλος των επαγγελματιών στη φροντίδα και τα δίκτυα υποστήριξης.

Όσον αφορά τη διάρκεια ή τη διάρκεια που προτιμούν οι συμμετέχοντες στις συνεδρίες συν-δημιουργίας, είναι 4 έως 5 ώρες, αν και η κατανομή ποικίλλει πολύ. Ωστόσο, υπήρχαν αρκετοί συμμετέχοντες που ζήτησαν η διάρκεια να παραταθεί όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Όσον αφορά την κατανομή μεταξύ δια ζώσης και ηλεκτρονικών συνεδριών, κατά το σχεδιασμό των συνεδριών κατάρτισης, τα συνολικά αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν ισχυρή προτίμηση στις δια ζώσης τάξεις.
- Όσον αφορά την προσοχή στην πρακτική και τη θεωρία κατά το σχεδιασμό των εκπαιδευτικών συνεδριών, θα πρέπει να αναπτυχθεί ένας συνδυασμός μεθοδολογιών που κατά προτίμηση έχουν περισσότερη πρακτική από ό,τι θεωρία
- Όσον αφορά το πιθανό και προβλεπόμενο εκπαιδευτικό υλικό, θα πρέπει να είναι πολύ οπτικό και πρακτικό και χρήσιμο για την ενίσχυση των χώρων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς. Τα κύρια που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να είναι βίντεο, power points, προπονητής ή μέντορας για την υποστήριξη της μάθησης, η ύπαρξη μιας πλατφόρμας κατάρτισης για την ανταλλαγή ιδεών, η συνεργασία, η δικτύωση στο διαδίκτυο και κάποια διαδικτυακά σεμινάρια. Όλα τα υποστηρικτικά μέσα θα πρέπει να είναι πολύ οπτικά, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άτομα με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού. Η μεθοδολογία θα πρέπει να εφαρμόζεται κατά την εκτέλεση. Πρακτική προσέγγιση, επειδή δεν είναι το ίδιο να εξηγείς μια έννοια με το να την εφαρμόζεις στην πράξη, τα υλικά θα πρέπει να διευκολύνουν μια πρακτική προσέγγιση. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι μεταξύ των συμμετεχόντων υπάρχουν πολλά τεχνολογικά εμπόδια, όσον αφορά τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την προσβασιμότητα, για τη χρήση των ΤΠΕ.



**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ**

1. Εισαγωγή στο μάθημα.
2. Γενικά στοιχεία μαθήματος. Χώροι, οργάνωση και μέσα.
3. Συμμετέχοντες. Προφίλ και αριθμός συμμετεχόντων ανά ομάδα.
4. Στόχοι κατάρτισης.
5. Ικανότητες, για απόκτηση και βελτίωση.
6. Περιεχόμενο κατάρτισης, ενότητες ή θέματα.
7. Μεθοδολογία κατάρτισης
8. Προγραμματισμός εξαρτημάτων.
<b>8.1 ΜΕΡΟΣ 1: Παρουσίαση του κατάρτισης</b>
<b>8.2 ΜΕΡΟΣ 2: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ</b>
<b>8.3 ΜΕΡΟΣ 3: ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ</b>
<b>8.4 ΜΕΡΟΣ 4: mHealth ή Mobile</b>
<b>8.5 ΜΕΡΟΣ 5: κατάρτισης</b>
9. Αναμενόμενα αποτελέσματα.
10. Μεθοδολογία αξιολόγησης. Satisfaction.
11. Μάθηση.



<b>ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ</b>	
1	<p><b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ</b></p> <p>Ο στόχος είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και οι ικανότητες των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας όσον αφορά τη χρήση της mHealth, σε μια προσέγγιση "learning by doing", με τη συμμετοχή σε καταστάσεις αυτοδιαχείρισης και τη χρήση πραγματικών λύσεων mHealth που εφαρμόζονται στις προσωπικές τους συνθήκες.</p> <p>Σκοπός είναι να βελτιωθεί η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω της χρήσης της mHealth, καθώς και των μελών της οικογένειας και των επαγγελματιών. Να παρέχει δεξιότητες στη διαχείριση των APPs που βελτιώνουν την υγεία.</p>
2	<p><b>ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ. ΧΩΡΟΙ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ</b></p> <p>Το μάθημα έχει σχεδιαστεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Η διάρκεια του μαθήματος θα είναι μεταξύ 4 και 5 ωρών εκ των οποίων:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο: έως 4</li><li>b) Διαδικτυακές συνεδρίες: έως 1 ώρα (όποτε είναι δυνατόν)</li></ol></li><li>2. Η μεθοδολογία θα είναι ενεργητική και συμμετοχική. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να φροντίσει να κάνει κάθε συνεδρία ένα χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση του:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Μεθοδολογίες προσέγγισης με τα χέρια</li><li>b) Υλικά πολύ οπτικά και πρακτικά</li><li>c) Οι πρακτικές δραστηριότητες θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από το 50% έως το 80% του μαθήματος.</li><li>d) Πρόσωπα που παρουσιάζουν την ιστορία της ζωής τους, λειτουργώντας ως πρότυπο παραδειγμάτων:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών ζωής.</li><li>2. Προβλέψτε το.</li><li>3. Διαχειριστείτε τον διαμοιρασμό στην ομάδα.</li></ol></li></ol></li><li>3. Θα πραγματοποιηθεί σε διάφορα εργαστήρια και θα περιλαμβάνει τα επόμενα εργαλεία και εκπαιδευτικό υλικό:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο.</li><li>b) Σεμινάρια ατόμων που έχουν αναπτύξει μια επιτυχημένη υπόθεση.<p>Η ενδυνάμωση αναδεικνύεται ως ένα εργαλείο που βοηθά τα άτομα στην αυτοφροντίδα τους, παρέχοντάς τους γνώσεις σχετικά με διάφορες πτυχές της ασθένειάς τους.</p><p>Η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, ανεξαρτήτως της παθολογίας τους, θεωρούνταν πάντα χρήσιμος και αποτελεσματικός τρόπος για τη βελτίωση της υγείας των πολιτών. Πολλαπλές πτυχές, όπως οι συνήθειες του τρόπου ζωής, τα ναρκωτικά, οι έλεγχοι, η τεχνολογία κ.λπ. έχουν επίδραση... δεν υπάρχει αμφιβολία ότι όσο περισσότερο εμπλέκονται οι συμμετέχοντες, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα.</p><p>Οι παρεμβάσεις θα πρέπει να επικεντρώνονται με στόχο την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων στην αυτοδιαχείρισή τους.</p></li><li>c) Διαδικτυακές συνεδρίες και διαδικτυακά σεμινάρια.</li></ol></li></ol>



	<p>4. Μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης θα αναπτυχθεί με τους επόμενους σκοπούς:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Κατανομή των διαφόρων εκπαιδευτικών υλικών και πόρων με πρόσβαση στους εκπαιδευόμενους.</li><li>b) Εικονικός χώρος εργασίας.</li></ul> <p><b>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:</b> Προκειμένου να διαφυλαχθεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων, δεν επιτρέπεται η χρήση ονομάτων, προσωπικών ή ιατρικών δεδομένων. Για το σκοπό αυτό θα χρησιμοποιηθούν κωδικοί, οι οποίοι θα είναι γνωστοί σε κάθε οντότητα. Για παράδειγμα, στην περίπτωση του Ιδρύματος SASM, SASM01, SASM02...</p>
	<p><b>ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ. ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ</b></p> <p>Το προφίλ των συμμετεχόντων θα είναι το ακόλουθο:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας (PMHP).</li><li>- Άτομα με διαφορετικά προφίλ, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με κατάθλιψη, άγχος, άγχος ή εθισμούς, καθώς και ατόμων με σοβαρή ψυχική ασθένεια (SMI).</li><li>- Άνθρωποι με διαφορετική κοινωνικοοικονομική κατάσταση, ηλικία, φύλο, ψηφιακές δεξιότητες και άλλες σχετικές μεταβλητές.</li><li>- 50% συμμετοχή των γυναικών.</li></ul> <p><i>Συνιστάται να έχετε όσο το δυνατόν πιο ποικιλόμορφη βλάστηση. Έτσι, προσκαλώντας άτομα με ήπια έως διάφορα προβλήματα.</i></p> <p>Σε κάθε εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πρέπει να συμμετέχουν συνολικά 15 εκπαιδευόμενοι υπό την καθοδήγηση ενός εκπαιδευτή και ενός συντονιστή. Όποτε είναι δυνατόν, προσδιορίστε μέντορες ή προπονητές για την υποστήριξη των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια του μαθήματος και κατά τη χρήση των εργαλείων ΤΠΕ.</p>
4	<p><b>ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ</b></p> <p>Ο στόχος είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και οι ικανότητες των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας όσον αφορά τη χρήση της mHealth, σε μια προσέγγιση "learning by doing", με τη συμμετοχή σε καταστάσεις αυτοδιαχείρισης και τη χρήση πραγματικών λύσεων mHealth που εφαρμόζονται στις προσωπικές τους συνθήκες.</p> <p>Σκοπός είναι να βελτιωθεί η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω της χρήσης της mHealth, καθώς και των μελών της οικογένειας και των επαγγελματιών. Να παρέχει δεξιότητες στη διαχείριση των APPs που βελτιώνουν την υγεία.</p> <p>Οι ειδικοί στόχοι είναι:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Μαθησιακοί στόχοι, ικανότητες, συμμετέχοντες και ειδικές απαιτήσεις</u> για τις ομάδες-στόχους κατάρτισης, περιεχόμενο κατάρτισης, μεθοδολογία βιωματικής κατάρτισης, δομή των δραστηριοτήτων βιωματικής κατάρτισης, αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, περίγραμμα μεθοδολογίας αξιολόγησης και σχεδιασμός με βάση τον προηγούμενο προσδιορισμό που έγινε στο έντυπο αίτησης.</li> </ul>
5	<p><b>ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ, ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ</b></p> <p><b>Προσαρμοστικότητα</b> Ανταπόκριση στις αλλαγές στην εκμάθηση νέων τρόπων αυτοδιαχείρισης της υγείας μέσω των APPs</p> <p><b>Λήψη αποφάσεων</b> Ικανότητα να αξιολογεί με ακρίβεια μια κατάσταση και να καταλήγει σε μια θετική λύση. Ικανότητα εκτίμησης του επιπέδου ευημερίας και εξεύρεσης θετικής λύσης για τη διατήρησή της</p> <p><b>Πρωτοβουλία</b> Αναγνώριση και αξιοποίηση ευκαιριών Αναγνώριση και αξιοποίηση ευκαιριών για την αυτοδιαχείριση της υγείας</p> <p><b>Σχεδιασμός και οργάνωση</b> Καθορισμός προτεραιοτήτων. Προσδιορισμός καθηκόντων. Οργάνωση των καθηκόντων με λογική σειρά. Χρήση σχεδίου εργασιών</p> <p><b>Αυτοπαρατήρηση</b> Ικανότητα ανάλυσης του τι συμβαίνει στο άτομο</p> <p><b>Ψηφιακή επάρκεια (e-skills)</b> Ικανότητα πρόσβασης στη χρήση των APPs, καθώς και δεξιότητες για την εφαρμογή τους</p>
6	<p><b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ, ΕΝΟΤΗΤΕΣ Ή ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ</b></p> <p><b>ΜΠΛΟΚ 1: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Επεξήγηση του προγράμματος Erasmus Plus mHealth.</li> <li>2.- Αρχές για την ψηφιακή υγεία (ηλεκτρονική υγεία).             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1.- ΣΔΙΤ στον τομέα της υγείας.</li> <li>2.2.- Χρήσεις και υπηρεσίες κοινής ωφέλειας.</li> </ol> </li> <li>3.- Δυσκολίες, εμπόδια, ανάγκες.</li> </ol> <p><b>ΜΠΛΟΚ 2: ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Τι είναι Υγεία.</li> <li>2.- Αυτοδιαχείριση της υγείας.</li> <li>3.- Αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας.</li> </ol> <p>Αυτόματη αξιολόγηση Πρόληψη Θεραπείες: + παρακολούθηση</p>

	<p>Διαχείριση κρίσεων Μετά τη θεραπεία</p> <p><b>ΜΠΛΟΚ 3: mHEALTH:</b> η χρήση της κινητής τεχνολογίας για τη διαχείριση της υγείας και της ευημερίας των ανθρώπων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Τι είναι η mHealth.</li> <li>2.- Οι πιο σχετικές εφαρμογές.</li> </ol> <p><b>ΜΠΛΟΚ 4: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Μεθοδολογική προσέγγιση.</li> <li>- Η μάθηση προσαρμόζεται και διαμορφώνεται ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε ατόμου.</li> <li>- Προσέγγιση βασισμένη στη βιωματική και πρακτική μάθηση.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Διαδικτυακές και δια ζώσης συνεδρίες. Σεμινάρια.</li> </ul> </li> <li>- Προσβάσιμα υλικά.</li> <li>- Προσέγγιση καθοδήγησης/coaching.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πλατφόρμα κατάρτισης.</li> </ul> </li> </ol>
7	<p><b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ</b></p> <p>Για την επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας κατάρτισης που θα βασίζεται στις ακόλουθες παραδοχές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμοσμένο και διαμορφωμένο στις μαθησιακές ικανότητες των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες-στόχους.</li> <li>• Η κατάρτιση θα βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής κατάρτισης και της μάθησης μέσω της πράξης, επομένως η μεθοδολογία κατάρτισης θα είναι κυρίως ενεργητική και πρακτική.</li> <li>• Οι συνεδρίες κατάρτισης θα πραγματοποιηθούν στα πλαίσια και στο διαδίκτυο, επομένως θα αναπτυχθεί εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία κατάρτισης που θα χρησιμοποιηθούν και στα δύο περιβάλλοντα κατάρτισης.</li> <li>• Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης- ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα ενισχύσουν τις δραστηριότητες όπου οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αλληλεπιδρούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διάφορους φορείς.</li> <li>• Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα έχει μια προσέγγιση καθοδήγησης/coaching. Οι τεχνικοί θα υποστηρίζουν τους εκπαιδευόμενους κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής πορείας.</li> <li>• Θα αναπτυχθεί μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης για τη διευκόλυνση διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των εκπαιδευομένων και την υποστήριξη μαθημάτων κατάρτισης μέσω διάφορων διαδικτυακών εκπαιδευτικών τόλων.</li> </ul>
8	<p><b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ</b></p>
8.1	<p><b>ΜΕΡΟΣ 1: Παρουσίαση του προγράμματος κατάρτισης</b></p> <p>Στόχοι:</p>

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης για το πρόγραμμα mHealth.
- Εισαγωγή βασικών εννοιών σχετικά με την ηλεκτρονική υγεία.
- Ανάλυση SWOT για τις πραγματικότητες.

#### Συμμετέχοντες:

- 15 ΡΜΗΡ και 5 προσωπικό υποστήριξης.

#### Ικανότητες:

- Ενδυνάμωση.
- Ψηφιακές δεξιότητες.

#### Περιεχόμενα: ΜΠΛΟΚ 1

- 1.- Επεξήγηση του προγράμματος Erasmus Plus mHealth.
- 2.- Αρχές για την ψηφιακή υγεία (ηλεκτρονική υγεία).
  - 2.1.- ΣΔΙΤ στον τομέα της υγείας.
  - 2.2.- Χρήσεις και υπηρεσίες κοινής ωφέλειας.
- 3.- Δυσκολίες, εμπόδια, ανάγκες.

#### Διάρκεια της συνεδρίας:

- **Συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο διάρκειας 1 ώρας.**

#### Οριζόντια κατάρτιση:

- Προπονητής: Προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις ιδέες που εντοπίστηκαν και την πιθανή ανάπτυξη αυτών των ιδεών. Υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πρώτων βιωματικών πρακτικών.

#### Μεθοδολογία:

- Ενεργό και συμμετοχικό.

#### Εκπαιδευτικό υλικό:

- Power point: rpts1.
- Ποιοτικό ερωτηματολόγιο: Παράρτημα guess1.
- Δυναμική παρουσίασης:

#### 1. Υλικά που πρέπει να

- Μια μπάλα

#### 2. Πριν από τη σύνοδο

- Στήστε καρέκλες σε κύκλο.

#### 3. Όταν ξεκινήσει η συνεδρία:

- Η δυναμική ξεκινά με τον υπεύθυνο που καθοδηγεί τη δραστηριότητα, ο οποίος, ενώ όλοι οι συμμετέχοντες είναι καθιστοί, θα δώσει την μπάλα σε έναν από αυτούς. Αυτός/αυτή θα πρέπει να πει το όνομά του/της, ποιος/α είναι (άτομο με ψυχική ασθένεια, μέλος της οικογένειας/υποστηρικτικό πρόσωπο ή επαγγελματίας) και γιατί ενδιαφέρεται για αυτό το έργο. Θα έχουν στη διάθεσή τους το πολύ 2



	<p>λεπτά για να το κάνουν και μόλις τελειώσουν, θα δώσουν την μπάλα σε άλλον σύντροφο. Η δραστηριότητα θα τελειώσει όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν συστηθεί.</p>
8.2	<p><b>ΜΕΡΟΣ 2: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ</b></p> <p><b>Στόχοι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαξιολόγηση των κύριων δυνατών και αδύνατων σημείων που σχετίζονται με τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης της υγείας.</li><li>• Ανίχνευση των αναγκών του καθενός από τους συμμετέχοντες.</li></ul> <p><b>Συμμετέχοντες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 ΡΜΗΡ και 5 προσωπικό υποστήριξης.</li></ul> <p><b>Ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενδυνάμωση.</li><li>• Ψηφιακές δεξιότητες.</li><li>• Αυτοαξιολόγηση και παρατήρηση.</li></ul> <p><b>Περιεχόμενα: ΜΠΛΟΚ 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Τι είναι Υγεία.</li><li>2.- Αυτοδιαχείριση της υγείας.</li></ol> <p><b>Διάρκεια της συνεδρίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Διαδικτυακή συνεδρία διάρκειας 1 ώρας.</li><li>• <b>Συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο διάρκειας 1 ώρας.</b></li></ul> <p><b>Οριζόντια κατάρτιση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Προπονητής: Προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις ιδέες που εντοπίστηκαν και την πιθανή ανάπτυξη αυτών των ιδεών. Υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πρώτων βιωματικών πρακτικών.</li></ul> <p><b>Μεθοδολογία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενεργό και συμμετοχικό.</li></ul> <p><b>Εκπαιδευτικό υλικό:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Power point: rpts2.</li><li>• Ποιοτικό ερωτηματολόγιο: Παράρτημα quess2.</li></ul>
8.3	<p><b>ΜΕΡΟΣ 3: ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ</b></p> <p><b>Στόχοι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαξιολόγηση των κύριων δυνατών και αδύνατων σημείων που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της υγείας δεξιοτήτων ψυχικής υγείας.</li><li>• Ανίχνευση των αναγκών του καθενός από τους συμμετέχοντες.</li></ul> <p><b>Συμμετέχοντες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 ΡΜΗΡ και 5 προσωπικό υποστήριξης.</li></ul>

	<p><b>Ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενδυνάμωση.</li><li>• Ψηφιακές δεξιότητες.</li><li>• Αυτοαξιολόγηση και παρατήρηση.</li></ul> <p><b>Περιεχόμενα: ΜΠΛΟΚ 2</b></p> <p>1.- Αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας. Αυτόματη αξιολόγηση Πρόληψη Θεραπείες: + παρακολούθηση Διαχείριση κρίσεων Μετά τη θεραπεία</p> <p><b>Διάρκεια της συνεδρίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Διαδικτυακή συνεδρία διάρκειας 1 ώρας.</li><li>• Συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο διάρκειας 1 ώρας.</li></ul> <p><b>Οριζόντια κατάρτιση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Προπονητής: Προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις ιδέες που εντοπίστηκαν και την πιθανή ανάπτυξη αυτών των ιδεών. Υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πρώτων βιωματικών πρακτικών.</li></ul> <p><b>Μεθοδολογία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενεργό και συμμετοχικό.</li></ul> <p><b>Εκπαιδευτικό υλικό:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Power point: ppts3.</li><li>• Ποιοτικό ερωτηματολόγιο: Παράρτημα guess3.</li></ul>
8.4	<p><b>ΜΕΡΟΣ 4: mHealth ή Mobile Health</b></p> <p><b>Στόχοι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσίαση βασικών εννοιών σχετικά με την mHealth.</li><li>• Παρουσίαση βασικών εννοιών σχετικά με τα κύρια APPS για την ψηφιακή υγεία.</li></ul> <p><b>Συμμετέχοντες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 PMHP και 5 προσωπικό υποστήριξης.</li></ul> <p><b>Ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ενδυνάμωση.</li><li>• Λήψη αποφάσεων.</li><li>• Ψηφιακές δεξιότητες.</li></ul> <p><b>Περιεχόμενα: ΜΠΛΟΚ 3</b></p> <p>1.- Τι είναι η mHealth. 2.- Οι πιο σχετικές εφαρμογές.</p> <p><b>Διάρκεια της συνεδρίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο διάρκειας 1 ώρας.</li><li>• Διαδικτυακή συνεδρία διάρκειας 1 ώρας.</li></ul>

	<p><b>Οριζόντια κατάρτιση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Προπονητής: Προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις ιδέες που εντοπίστηκαν και την πιθανή ανάπτυξη αυτών των ιδεών. Υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πρώτων βιωματικών πρακτικών.</li></ul> <p><b>Μεθοδολογία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ενεργό και συμμετοχικό.</li></ul> <p><b>Εκπαιδευτικό υλικό:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Power point: ppts4.</li><li>● 3 κύριες εφαρμογές.</li></ul>
8.5	<p><b>ΜΕΡΟΣ 5: Πρόγραμμα κατάρτισης</b></p> <p><b>Στόχοι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Γνωρίζοντας τη μεθοδολογική προσέγγιση.</li><li>● Βασικές έννοιες της βιωματικής μάθησης.</li></ul> <p><b>Συμμετέχοντες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 15 ΡΜΗΡ και 5 προσωπικό υποστήριξης.</li></ul> <p><b>Ικανότητες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ενδυνάμωση.</li><li>● Λήψη αποφάσεων.</li><li>● Ψηφιακές δεξιότητες.</li><li>● Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης.</li></ul> <p><b>Περιεχόμενα: ΜΠΛΟΚ 4</b></p> <p>1.- Μεθοδολογική προσέγγιση.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Η μάθηση προσαρμόζεται και διαμορφώνεται ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε ατόμου.</li><li>- Προσέγγιση βασισμένη στη βιωματική και πρακτική μάθηση.</li><li>- Διαδικτυακές και δια ζώσης συνεδρίες. Σεμινάρια.</li><li>- Προσβάσιμα υλικά.</li><li>- Προσέγγιση καθοδήγησης/coaching.</li><li>- Πλατφόρμα κατάρτισης.</li></ul> <p><b>Διάρκεια της συνεδρίας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Διαδικτυακή συνεδρία διάρκειας 1 ώρας.</li></ul> <p><b>Οριζόντια κατάρτιση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Προπονητής: Προσφέρει υποστήριξη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις ιδέες που εντοπίστηκαν και την πιθανή ανάπτυξη αυτών των ιδεών.</li></ul> <p><b>Μεθοδολογία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ενεργό και συμμετοχικό.</li></ul> <p><b>Εκπαιδευτικό υλικό:</b></p> <p>Power point: ppts5.</p>

9	<b>ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την υγεία και την ψυχική υγεία.</li><li>● Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την αυτοδιαχείριση της υγείας.</li><li>● Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας.</li><li>● Προσδιορίστε τις ΣΔΙΤ που βοηθούν στην αυτοδιαχείριση.</li><li>● Προσδιορισμός των APPs για την υγεία.</li><li>● Πρόσβαση σε APPs για την αυτοδιαχείριση της υγείας.</li><li>● Πρόσβαση σε APPs για την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας.</li></ul>
10	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ. ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ</b> <p>Θα αναπτυχθεί ένα ερωτηματολόγιο ικανοποίησης προκειμένου να μετρηθεί η ικανοποίηση των εκπαιδευομένων όσον αφορά τις επόμενες μεταβλητές, μεταξύ άλλων:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Εκπαιδευτικό υλικό.</li><li>2. Μεθοδολογία κατάρτισης.</li><li>3. Πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης.</li><li>4. Πόροι και εγκαταστάσεις.</li><li>5. Απόδοση των εκπαιδευτών και των μεντόρων/προπονητών.</li><li>6. Συνολική ικανοποίηση από το μάθημα.</li></ol>
11	<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ</b> <p>Η αξιολόγηση της μάθησης του εκπαιδευόμενου θα γίνει αναλόγως:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Αξιολόγηση ανά εργαστήριο (συμπλήρωση λίστας ελέγχου από άμεση και έμμεση παρατήρηση)</li><li>2. Αυτοαξιολόγηση</li></ol>

