

ΕΝΟΤΗΤΑ 2



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**Funded by
the European Union**

ΣΤΟΧΟΙ



- **1. Αυτοαξιολόγηση των κύριων δυνατών και αδύνατων σημείων που σχετίζονται με τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης της υγείας**

- **2. Ανίχνευση των αναγκών του καθενός από τους συμμετέχοντες**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



INTRODUCTION

Συμμετέχοντες

-
-
-



-
-
-
-

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Τι σημαίνει υγεία για εσάς;

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν μιλάτε για υγεία;

Ικανότητα προσαρμογής και αυτοδιαχείρισης

☞ σωματική υγεία

☞ ψυχική υγεία

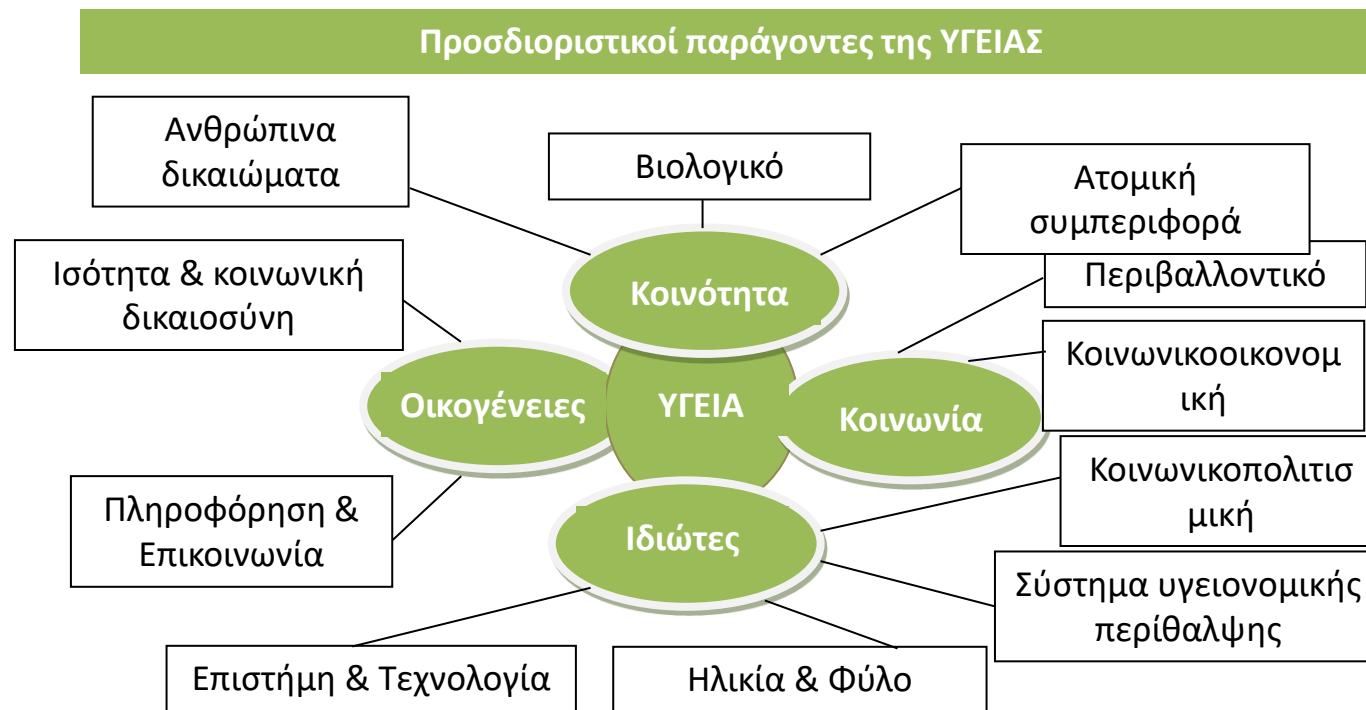
☞ κοινωνική υγεία

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**Funded by
the European Union**



Source: <https://image.slidesharecdn.com/4-200826053409/75/determinant-of-health-4-2048.jpg?cb=1665701413>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ευθύνη για την υγεία

- **Ατομική** ευθύνη

(αυτοφροντίδα για την υγεία/αυτοδιαχείριση της υγείας)

- **Κοινωνική** ευθύνη

- Ευθύνη **του κράτους**

- **Διεθνής** ευθύνη



Νέα φιλοσοφία της υγείας

- Η υγεία αποτελεί **θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα**.
- Η υγεία είναι η **ουσία της παραγωγικής ζωής**.
- Η υγεία είναι **διατομεακή**.
- Η υγεία αποτελεί **αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης**.
- Η υγεία αποτελεί **κεντρικό στοιχείο της έννοιας της ποιότητας ζωής**.
- Η υγεία αφορά **την ατομική, κρατική και διεθνή ευθύνη**.
- Η υγεία και η διατήρησή της είναι μια **σημαντική κοινωνική επένδυση**.
- Η υγεία αποτελεί **παγκόσμιο κοινωνικό στόχο**.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντνακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**Funded by
the European Union**

Τι σημαίνει για εσάς αυτοδιαχείριση της υγείας;

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν μιλάτε για την αυτοδιαχείριση της υγείας ;

Η ικανότητα του **ατόμου**, σε συνδυασμό με

- ▣ **οικογένεια**
- ▣ **κοινότητα**
- ▣ **επαγγελματίες υγείας**

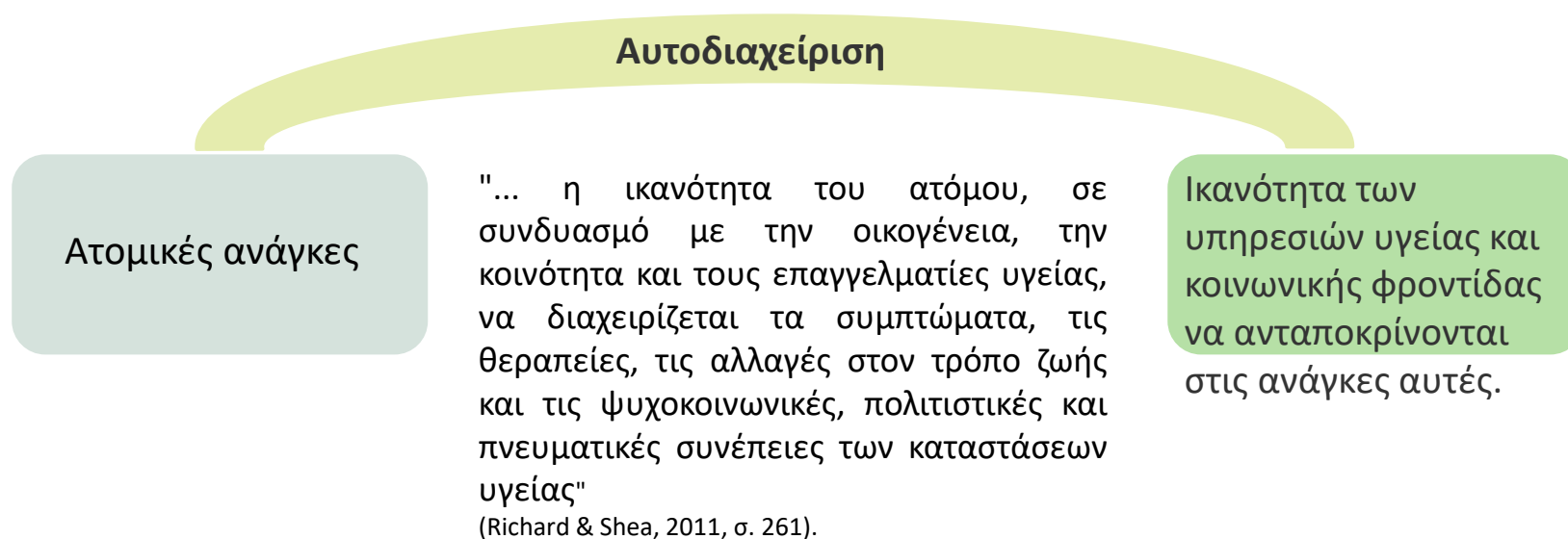
να διαχειρίζονται τα συμπτώματα, τις θεραπείες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις ψυχοκοινωνικές, πολιτιστικές και πνευματικές συνέπειες των καταστάσεων υγείας.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντνακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Funded by
the European Union**

Εργασίες αυτοδιαχείρισης υγείας



Ιατρική διαχείριση: διαχείριση των συμπτωμάτων, λήψη φαρμάκων, τήρηση ειδικής διαίτας, παρακολούθηση ιατρικών ραντεβού.

Διαχείριση συμπεριφοράς: προσαρμογή του τρόπου ζωής, δημιουργία και διατήρηση ουσιαστικών συμπεριφορών σε ρόλους ζωής (π.χ. αλλαγή ευθυνών εντός της οικογένειας).

Συναισθηματική διαχείριση: επεξεργασία των συναισθημάτων που προκύπτουν από την ύπαρξη μιας χρόνιας ασθένειας, όπως κατάθλιψη, θλίψη, φόβος, θυμός.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**Funded by
the European Union**

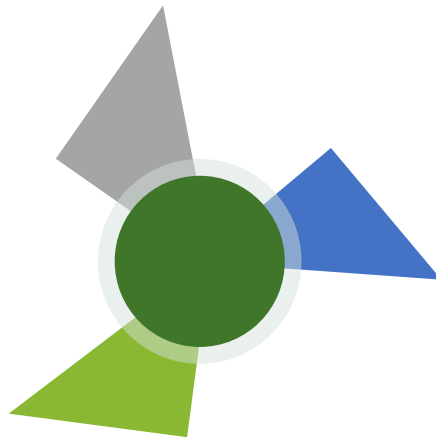
Διαδικασίες και δεξιότητες αυτοδιαχείρισης της υγείας

1. Εστίαση στις ανάγκες της ασθένειας

Μάθηση (δεξιότητες: απόκτηση πληροφοριών, μαθησιακό σχήμα, δεξιότητες και στρατηγικές)

Ανάληψη ευθύνης για τις ανάγκες υγείας (δεξιότητες: παρακολούθηση και διαχείριση των συμπτωμάτων, των παρενεργειών και των αντιδράσεων του σώματος, διαχείριση/λήψη φαρμάκων, καθορισμός στόχων, λήψη αποφάσεων)

Εκτέλεση δραστηριοτήτων προαγωγής της υγείας (δεξιότητες: μείωση του άγχους, ανάληψη δράσης για την πρόληψη επιπλοκών)



2. Ενεργοποίηση πόρων

Πόροι υγειονομικής περίθαλψης

(δεξιότητες: Επικοινωνία αποτελεσματικά, λήψη αποφάσεων σε συνεργασία)

Ψυχολογικοί πόροι (δεξιότητες: άντληση δύναμης και σοφίας από προηγούμενες εμπειρίες, καλλιέργεια θάρρους, πειθαρχίας και κινήτρων, διατήρηση θετικής προοπτικής και ελπίδας)

Πνευματικοί πόροι (δεξιότητες: προσευχή, συμμετοχή σε πνευματική κοινότητα)

Κοινωνικοί πόροι (δεξιότητες: Αναζήτηση υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους, επεξεργασία θεμάτων εξάρτησης/ανεξαρτησίας, δημιουργία κοινότητας συνομηλίκων με παρόμοιες εμπειρίες)

Κοινοτικοί πόροι (δεξιότητες: Αναζήτηση οικονομικής βοήθειας και κοινοτικοί πόροι)

3. Ζώντας με μια χρόνια ασθένεια

Επεξεργασία συναισθημάτων (δεξιότητες: Διερεύνηση και έκφραση συναισθηματικών αντιδράσεων, πένθος)

Προσαρμογή (δεξιότητες: Διαχείριση της αβεβαιότητας, ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης, αποδοχή του "νέου φυσιολογικού".

Ενσωμάτωση της ασθένειας στην καθημερινή ζωή (δεξιότητες: Επαναδιοργάνωση της καθημερινής ζωής, δημιουργία μιας σταθερής ρουτίνας υγείας, εξισορρόπηση της ζωής με τις ανάγκες υγείας)

Δημιουργία νοήματος (δεξιότητες: Αναστοχασμός/αναδιάταξη προτεραιοτήτων και αξιών, αναδιαμόρφωση προσδοκιών για τη ζωή και τον εαυτό, εκμάθηση προσωπικών δυνάμεων και περιορισμών, ενδυνάμωση)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Funded by
the European Union

Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοδιαχείριση της υγείας



1

Δημογραφικοί
παράγοντες

Κοινωνικοοικονομική κατάσταση και
πολιτισμός

2

Κλινικοί
παράγοντες

Συννοσηρότητες και πολυπλοκότητα του θεραπευτικού
σχήματος

3

Παράγοντες του
συστήματος

Ποιότητα των σχέσεων και της επικοινωνίας με τους παρόχους υγείας

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Παραδείγματα ψηφιακών μέσων υγείας για την αυτοδιαχείριση της υγείας



Συστήματα υποστήριξης αποφάσεων

Δίαυλοι σχέσεων που διευκολύνουν την πρόσβαση των ασθενών στις υπηρεσίες και την οργάνωση της ατζέντας των επαγγελματιών.



Ηλεκτρονικοί ιατρικοί φάκελοι διαθέσιμοι και προσβάσιμοι από τις διάφορες συσκευές περιθάλψης ασθενών. Τα ηλεκτρονικά συστήματα προσωπικών φακέλων υγείας (PHRs) υποστηρίζουν την ασθενοκεντρική υγειονομική περίθαλψη καθιστώντας τους ιατρικούς φακέλους και άλλες σχετικές πληροφορίες προσβάσιμες στους ασθενείς, βοηθώντας έτσι τους ασθενείς στην αυτοδιαχείριση της υγείας τους.

Ενημέρωση του ασθενούς και των ατόμων

αναφοράς που βελτιώνουν την ποιότητα της υγειονομικής περιθάλψης σχετικά με την εξέλιξη της διαδικασίας τους.



Φορητές ψηφιακές συσκευές

που στοχεύουν στη διαχείριση και τον έλεγχο των ασθενειών, ιδίως στην περίπτωση των χρόνιων ασθενειών, παρέχοντας στους ασθενείς με ΜΑΦ μεγαλύτερη αυτονομία και ποιότητα ζωής και τους επιτρέπουν να αλληλεπιδρούν με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

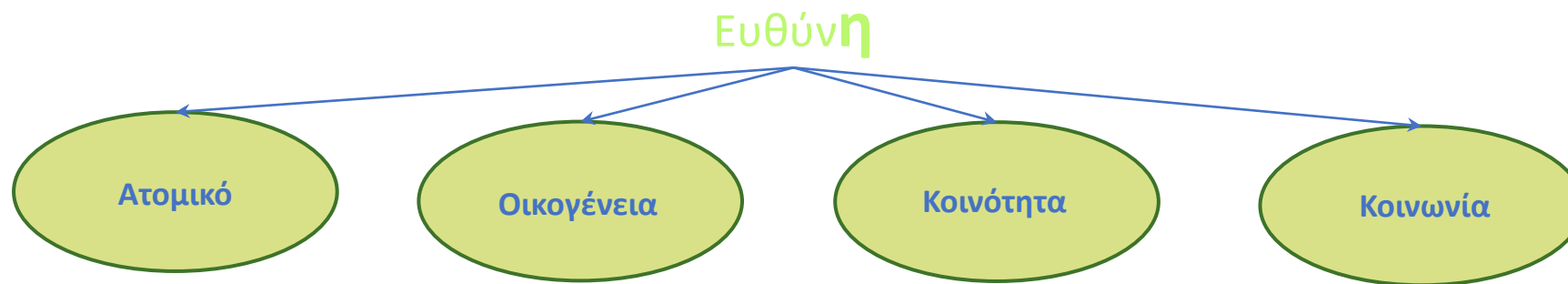
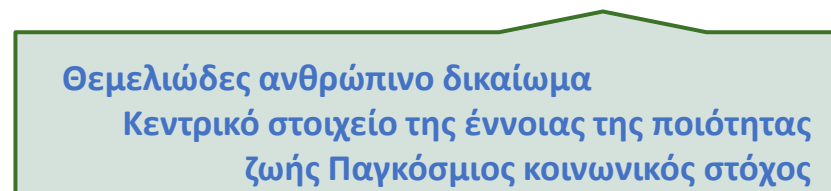
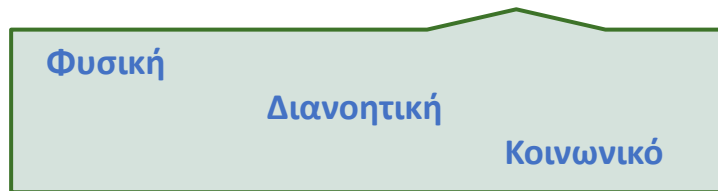


**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ενημέρωση

Τι είναι η υγεία



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



Funded by
the European Union

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ενημέρωση

Αυτοδιαχείριση της υγείας



Ορισμός
<p>Η ικανότητα του ατόμου, σε συνδυασμό με</p> <ul style="list-style-type: none">☞ οικογένεια☞ κοινότητα☞ επαγγελματίες υγείας <p>να διαχειρίζονται τα συμπτώματα, τις θεραπείες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις ψυχοκοινωνικές, πολιτιστικές και πνευματικές συνέπειες των καταστάσεων υγείας.</p>

Εργασίες
<p>Ιατρική διαχείριση</p> <p>Διαχείριση συμπεριφοράς</p> <p>Διαχείριση συναισθημάτων</p>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



**Funded by
the European Union**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Διαδικασίες και δεξιότητες	
	<ul style="list-style-type: none">☞ Εστίαση στις ανάγκες της ασθένειας☞ Ενεργοποίηση πόρων☞ Ζώντας με μια χρόνια ασθένεια <p>+ ειδικές δεξιότητες για κάθε τομέα</p>

Παράγοντες	
	<p>Δημογραφικό</p> <p>Κλινική</p> <p>Σύστημα</p>

Οφέλη από την αυτοδιαχείριση της υγείας

- Βελτίωση της ικανότητας των ατόμων να ενεργούν για την υγεία τους
- Ενισχύει τους μηχανισμούς προστασίας της υγείας του πληθυσμού και μετασχηματίζει τις διαδικασίες προαγωγής της υγείας, πρόληψης και περίθαλψης ασθενειών και αναπηριών.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

"Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Funded by
the European Union