

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

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ



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

**2022-1-RO01-KA220-ADU-000088238 - Cooperation partnerships in
adult education**



**Funded by
the European Union**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πίνακας περιεχομένων	2
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	4
ΜΟΝΑΔΑ 1	10
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ MHEALTH ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (E-HEALTH)	10
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	11
Παραρτήματα	15
Ενότητα 1- Παράρτημα 1 - Πρόγραμμα Erasmus+ mHealth και αρχές της ψηφιακής υγείας (E-Health)	16
ΜΟΝΑΔΑ 2	19
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	19
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	20
Παραρτήματα	35
Ενότητα 2 - Παράρτημα 1 - Υγεία και καθοριστικοί παράγοντες της υγείας	36
Ενότητα 2 - Παράρτημα 2 - Αυτοδιαχείριση της υγείας: ορισμός, καθήκοντα και διαδικασίες	37
Ενότητα 2 - Παράρτημα 3 - Δυνατά σημεία, αδυναμίες και ανάγκες στην αυτοδιαχείριση της υγείας	38
ΜΟΝΑΔΑ 3	39
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	39
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	40
Συνεδρία 1 - Τι είναι η ψυχική υγεία;	41
Συνεδρία 2 - Ανάκτηση	44
Συνεδρία 3 - Μαθαίνοντας να ζείτε με την κατάστασή σας	48
Παραρτήματα	52
Ενότητα 3 - Παράρτημα 1 - Τι είναι η ψυχική υγεία;	53
Ενότητα 3 - Παράρτημα 2 - Αυτοδιαχείριση	60
Ενότητα 3 - Παράρτημα 3 - Ανάκτηση	62
Ενότητα 3 - Παράρτημα 4 - Άσκηση ημερολογίου εμπειριών	65
Ενότητα 3 - Παράρτημα 5 - Άσκηση ευγνωμοσύνης	67
Ενότητα 3 - Παράρτημα 6 - Διαχείριση της άσκησης άγχους	71
Ενότητα 3 - Παράρτημα 7 - Άσκηση εργασίας με αυτοκριτική	73
Ενότητα 3 - Παράρτημα 8 - Άσκηση αξιολόγησης των στρεσογόνων παραγόντων	74
Ενότητα 3 - Παράρτημα 9 - Άσκηση ενσυνειδητότητας	76

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

Ενότητα 3 - Παράρτημα 10 - Άσκηση εργασίας με όρια	78
Ενότητα 3 - Παράρτημα 11 - Άσκηση αναγνώρισης των δυνατών σημείων σας	79
Ενότητα 3 - Παράρτημα 12 - Άσκηση αυτοαναστοχασμού	80
Ενότητα 3 - Παράρτημα 13 - Άσκηση οικοδόμησης αυτοσυμπόνιας	81
Ενότητα 3 - Παράρτημα 14 - Άσκηση καταγραφής σκέψεων	83
ΜΟΝΑΔΑ 4	86
mHEALTH Ή ΚΙΝΗΤΗ ΥΓΕΙΑ	86
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	87
Συνεδρία 1: Εισαγωγή στην mHealth	88
Συνεδρία 2: Βασικά στοιχεία της mHealth	91
Συνεδρία 3: Οφέλη και προκλήσεις της mHealth	98
Συνεδρία 4: Αναδυόμενες τάσεις και μελλοντικές κατευθύνσεις της mHealth στον τομέα της ψυχικής υγείας	102
Παραρτήματα	105
Ενότητα 4 - Παράρτημα 1 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 1: MoodTools - Βοήθημα κατάθλιψης	106
Ενότητα 4 - Παράρτημα 2 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 2: Woebot - AI-Powered Mental Health Chatbot	108
Ενότητα 4 - Παράρτημα 3 - Κουίζ mHEALTH	110
Ενότητα 4 - Παράρτημα 4 - Κουίζ mHEALTH - Σωστές απαντήσεις	113
ΓΛΩΣΣΆΡΙΟ ΌΡΩΝ	114

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Εισαγωγή

Αυτό το πακέτο κατάρτισης, "**Πρόγραμμα κατάρτισης για την ενίσχυση της υιοθέτησης της κινητής υγείας από άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας**", αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **Erasmus+ KA220-ADU Cooperation Partnerships in Adult Education** από μια κοινοπραξία από πέντε χώρες με σχετική εμπειρία στον τομέα της ψυχικής υγείας: (Ρουμανία), Fundacion C.V. Santos Andres, Santiago y Miguel (Ισπανία), SENT - Slovensko zdruzenje za dusevno zdravje (Σλοβενία), Psichikos Sveikatos Perspektyvos Viesoji Istaiga (Λιθουανία), Ruhr-Universität Bochum (Γερμανία), Innovation Hive (Ελλάδα) και Four Change Association (Ρουμανία).

Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται σε εκπαιδευτές που θα παραδώσουν την κατάρτιση αυτή σε ΡΜΗΡ - άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, βοηθώντας τα να κατανοήσουν και να αξιοποιήσουν την τεχνολογία κινητής τηλεφωνίας για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

Η εκπαίδευση είναι οργανωμένη σε **τέσσερις ξεχωριστές ενότητες**. Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τις ειδικές ανάγκες κάθε ομάδας, οι τέσσερις ενότητες μπορούν να παραδίδονται διαδοχικά στο πλαίσιο μιας εκπαιδευτικής εκδήλωσης 2-3 ημερών ή κάθε ενότητα μπορεί να παραδίδεται ως ξεχωριστή εκπαιδευτική συνεδρία. Εναπόκειται στους διοργανωτές να αξιολογήσουν ποια μορφή ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες της ομάδας-στόχου τους. Είναι σημαντικό να τηρηθεί η αλληλουχία των εννοιών.

Κάθε ενότητα ακολουθεί τον ίδιο μεθοδολογικό οδηγό, ο οποίος αποτελείται από 7 ενότητες:

- **Εισαγωγή**
- **Στόχοι** της συνεδρίας
- τον ελάχιστο έως μέγιστο αριθμό **συμμετεχόντων**
- **Ικανότητες**
- **Διάρκεια**
- **Εκπαιδευτικό υλικό** που απαιτείται για τη συνεδρία
- Λεπτομερές **σχέδιο συνεδρίας**

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει μια εισαγωγική συνεδρία που καλύπτει τις συστάσεις των συμμετεχόντων, τις προσδοκίες και τους βασικούς κανόνες. Εάν η κατάρτιση διεξάγεται ως ενιαία εκδήλωση, το μέρος αυτό θα λάβει χώρα μόνο κατά την πρώτη συνεδρία και θα παραλειφθεί στις επόμενες συνεδρίες, με τη διάρκεια κάθε συνεδρίας να προσαρμόζεται ανάλογα.

Όσον αφορά τη **διάρκεια**, η κατάρτιση έχει σχεδιαστεί για **δια ζώσης συνεδρίες** και ο χρόνος για κάθε δραστηριότητα στο παρόν εγχειρίδιο υπολογίζεται ανάλογα. Ωστόσο, εάν η εκπαίδευση πραγματοποιείται **σε απευθείας σύνδεση, ο χρόνος θα πρέπει να διπλασιάζεται και να προσαρμόζεται** ανάλογα με τις ανάγκες.

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει το απαραίτητο υλικό ως **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**, καθώς και παρουσιάσεις **PowerPoint**.

Ενότητα 1 - Πρόγραμμα Erasmus+ mHealth και αρχές της ψηφιακής υγείας (E-Health)

Η πρώτη ενότητα παρέχει το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο και τις αρχές που είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση του προγράμματος Erasmus+ mHealth και των πρωτοβουλιών ψηφιακής υγείας. Η ενότητα ξεκινά με την εξερεύνηση της mHealth, διακρίνοντάς την από τις ευρύτερες εφαρμογές ηλεκτρονικής υγείας. Η mHealth, ή κινητή υγεία, χρησιμοποιεί κινητές συσκευές όπως τα smartphones και τα tablets για διάφορους σκοπούς υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης σε πραγματικό χρόνο, της τηλεϊατρικής και της υποστήριξης της θεραπείας. Ειδικά προσαρμοσμένη για την ενδυνάμωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, η συνεδρία αυτή εμβαθύνει στο τοπίο των εφαρμογών υγείας, δίνοντας έμφαση στην ποικιλομορφία, τις λειτουργίες και τις πιθανές ανησυχίες τους, όπως το απόρρητο των δεδομένων και η ποιότητα των εφαρμογών. Η σύνοδος συζητά επίσης τα εμπόδια και τις εξελισσόμενες ανάγκες των καταναλωτών στον τομέα της mHealth, υπογραμμίζοντας ζητήματα προστασίας της ιδιωτικής ζωής που σχετίζονται με την κοινή χρήση δεδομένων και τη σημασία της μετριοπάθειας της ποιότητας των εφαρμογών για την ασφάλεια των χρηστών. Αυτή η θεμελιώδης γνώση εξοπλίζει τους εκπαιδευτές με μια ολοκληρωμένη κατανόηση των αρχών της mHealth.

Η Ενότητα 2 - ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ είναι προσαρμοσμένη στις διάφορες καταστάσεις ψυχικής υγείας, στις κοινωνικοοικονομικές καταστάσεις και στις γνωστικές ικανότητες. Η ενότητα αντιμετωπίζει τις πρωταρχικές ανάγκες των ΠΦΥ βελτιώνοντας τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις τους σχετικά με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας με τη χρήση εφαρμογών υγείας και παρέχοντας μια προσαρμοσμένη μεθοδολογία για την ενσωμάτωση της mHealth στις καθημερινές πρακτικές. Επιπλέον, βοηθά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και άλλους ενδιαφερόμενους, όπως τα μέλη της οικογένειας, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας, να μάθουν για τα καινοτόμα εργαλεία αυτοδιαχείρισης και τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις της κινητής υγείας. Η έμφαση δίνεται στην κατανόηση των εννοιών της υγείας και της αυτοδιαχείρισης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να εντοπίσουν τις δικές τους ανάγκες σε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης της υγείας.

Η ενότητα 3 - ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ οργανώνεται σε 3 συνεδρίες:

Ενότητα 3 - Συνεδρία 1- Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ενότητα 1 αυτής της ενότητας ορίζει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση ευημερίας που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις πιέσεις της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται αποτελεσματικά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Τονίζεται ότι η ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικών ασθενειών και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εμπειριών και καταστάσεων. Η συνεδρία ασκεί κριτική στο παραδοσιακό βιοϊατρικό μοντέλο, το οποίο επικεντρώνεται στα φυσιολογικά αίτια και τις ιατρικές θεραπείες, για την υπεραπλούστευση της ψυχικής υγείας και την παραμέληση των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Αντ' αυτού, τάσσεται υπέρ μιας ολιστικής κατανόησης, τονίζοντας το συνεχές της ψυχικής υγείας και το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, τα οποία εξετάζουν την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση υποστηρίζει την εξατομικευμένη φροντίδα, τα προληπτικά μέτρα και τις έγκαιρες παρεμβάσεις, προάγοντας την ανθεκτικότητα και τη συνολική ευημερία.

Ενότητα 3 - Συνεδρία 2 - Αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας

Η συνεδρία 2 παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση της ψυχικής υγείας, της προσέγγισης της ανάκαμψης και των στρατηγικών αυτοδιαχείρισης. Ξεκινά με τον ορισμό της ψυχικής υγείας ως μια κατάσταση ευεξίας που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις πιέσεις της ζωής, να αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται αποτελεσματικά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Η συζήτηση διερευνά διάφορα μοντέλα, συμπεριλαμβανομένου του παραδοσιακού βιοϊατρικού μοντέλου και των περιορισμών του, τονίζοντας την ανάγκη για μια ολιστική κατανόηση που ενσωματώνει βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Στη συνέχεια, η συνεδρία εισάγει την προσέγγιση της ανάρρωσης, τονίζοντας τις προσωποκεντρικές αρχές της και τη σημασία της υποστήριξης των ατομικών διαδρομών ανάρρωσης. Περαιτέρω αναλύει την έννοια της αυτοδιαχείρισης στην ψυχική υγεία, περιγράφοντας τους βασικούς πυλώνες της, όπως η αυτογνωσία, η εκπαίδευση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης, ο υγιεινός τρόπος ζωής, η κοινωνική υποστήριξη, ο καθορισμός στόχων και η επαγγελματική βοήθεια όταν χρειάζεται. Παρέχεται πρακτική καθοδήγηση για την αποτελεσματική εφαρμογή αυτών των στρατηγικών, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης. Επιπλέον, η συνεδρία συζητά το μοντέλο της συνέχειας, το οποίο αμφισβητεί τη διχοτόμηση μεταξύ ψυχικής υγείας και ασθένειας, και το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, το οποίο δίνει έμφαση στην ολοκληρωμένη αξιολόγηση και θεραπεία. Η ενότητα αυτή εξοπλίζει τους αναγνώστες με γνώσεις και εργαλεία για να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας και να υποστηρίξουν μια διαφοροποιημένη προσέγγιση της ψυχικής ευεξίας.

Ενότητα 3 - Συνεδρία 3 - Ανάκτηση

Η ενότητα 3 εξετάζει την προσέγγιση της ανάκαμψης στην ψυχική υγεία, μια φιλοσοφία που δίνει έμφαση στη δυνατότητα των ατόμων με δυσκολίες ψυχικής υγείας να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή παρά την κατάστασή τους. Μετατοπίζει την εστίαση από τη διαχείριση των συμπτωμάτων στη συνολική ευημερία, την προσωπική ανάπτυξη και την ουσιαστική διαβίωση. Αναγνωρίζοντας την ανάρρωση ως ένα μοναδικό και εξατομικευμένο ταξίδι, η προσέγγιση αυτή βλέπει τα άτομα ως ολόκληρους ανθρώπους με τις δικές τους δυνάμεις, ικανότητες και χόμπι, που διαφέρουν από τις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας. Οι βασικές αρχές περιλαμβάνουν την ανθρωποκεντρική εστίαση, την ελπίδα και την ενδυνάμωση, την ολιστική προοπτική, την αυτοκαθοδήγηση, τις στρατηγικές που βασίζονται στα δυνατά σημεία, την υποστήριξη από ομότιμους, την πολιτισμική επάρκεια, την ευελιξία, τη συνεργασία και τη συνεχή μάθηση. Η προσέγγιση της ανάκαμψης προωθεί την ανθεκτικότητα, την αυτονομία και τη θετική προοπτική της ψυχικής υγείας, ευθυγραμμίζεται με τις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και προσφέρει μια εναλλακτική λύση στα παραδοσιακά, παθολογοανατομικά μοντέλα.

Η ενότητα 4 - mHEALTH OR MOBILE HEALTH οργανώνεται σε 4 συνεδρίες:

Ενότητα 4 - Συνεδρία 1- mHealth στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης

Αυτή η συνεδρία παρέχει μια εκτενή διερεύνηση των τεχνολογιών mHealth (κινητή υγεία) και των επιπτώσεών τους στη σύγχρονη παροχή υγειονομικής περίθαλψης. Ξεκινά με τον ορισμό της mHealth ως την εφαρμογή των κινητών τεχνολογιών, όπως τα smartphones, τα tablets, τα wearables και οι ασύρματοι αισθητήρες στην υγειονομική περίθαλψη και τις υπηρεσίες που σχετίζονται με την υγεία. Η συζήτηση καλύπτει το πεδίο εφαρμογής της mHealth, περιλαμβάνοντας δραστηριότητες από την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών έως τη διάγνωση, τη θεραπεία, την παρακολούθηση και την εξ αποστάσεως διαχείριση της υγείας. Συγκεκριμένα εστιάζει στην εκπαίδευση σε θέματα υγείας μέσω κινητών συσκευών, στην εξ αποστάσεως παρακολούθηση με τη χρήση φορητών συσκευών και εφαρμογών και στην υποστήριξη διαδικασιών διάγνωσης και θεραπείας. Η σύνοδος υπογραμμίζει επίσης τον ρόλο της mHealth σε παρεμβάσεις δημόσιας υγείας, όπως η επιτήρηση ασθενειών και η αντιμετώπιση επιδημιών. Παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο απεικονίζουν εφαρμογές, όπως εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών, πλατφόρμες τηλεϊατρικής για εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις και εκστρατείες με SMS για στοχευμένη αγωγή υγείας. Αυτή η ολοκληρωμένη επισκόπηση εφοδιάζει τους αναγνώστες με γνώσεις σχετικά με την αξιοποίηση των τεχνολογιών mHealth για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στην υγειονομική περίθαλψη, της αποτελεσματικότητας της παροχής, της δέσμευσης των ασθενών και της εξατομικευμένης παροχής φροντίδας σε διάφορα περιβάλλοντα.

Ενότητα 4 - Συνεδρία 2 - Βασικά στοιχεία της mHealth

Αυτή η συνεδρία εξετάζει τα βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για αποτελεσματικά συστήματα mHealth, με στόχο τον μετασχηματισμό της παροχής υγειονομικής περίθαλψης μέσω των κινητών τεχνολογιών. Ξεκινά με τη διερεύνηση του καθοριστικού ρόλου των κινητών συσκευών, όπως τα smartphones, τα tablets και τα wearables, στην παροχή στους χρήστες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, εκπαιδευτικούς πόρους και δυνατότητες απομακρυσμένης παρακολούθησης. Η συνεδρία δίνει έμφαση στην ευρεία υιοθέτηση των smartphones και στον αντίκτυπό τους στην mHealth, επιτρέποντας στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε εφαρμογές υγείας, υπηρεσίες τηλεϊατρικής και εργαλεία αυτοδιαχείρισης. Συζητείται περαιτέρω η κρίσιμη λειτουργία των φορητών συσκευών στη συνεχή παρακολούθηση της υγείας και την προληπτική διαχείριση της υγείας. Επιπλέον, η συνεδρία καλύπτει τις ποικίλες εφαρμογές των εργαλείων λογισμικού mHealth, συμπεριλαμβανομένων των εφαρμογών υγείας και ευεξίας, των πλατφορμών τηλεϊατρικής για απομακρυσμένες διαβουλεύσεις, των συστημάτων υποστήριξης κλινικών αποφάσεων και των λύσεων απομακρυσμένης παρακολούθησης. Η συνδεσιμότητα και η ανάλυση δεδομένων επισημαίνονται ως θεμελιώδη στοιχεία, διασφαλίζοντας την απρόσκοπτη επικοινωνία, την ασφαλή ανταλλαγή δεδομένων και τις αξιοποιήσιμες πληροφορίες για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης. Αυτή η ολοκληρωμένη επισκόπηση εφοδιάζει τους αναγνώστες με γνώσεις σχετικά με την αξιοποίηση των κινητών τεχνολογιών για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στην υγειονομική περίθαλψη, της αποδοτικότητας, της δέσμευσης των ασθενών και της εξατομικευμένης παροχής φροντίδας σε διάφορα περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Ενότητα 4 - Συνεδρία 3 - Οφέλη και προκλήσεις της mHealth



Αυτή η συνεδρία διερευνά το δυναμικό τοπίο της mHealth, εστιάζοντας στον μετασχηματιστικό αντίκτυπό της στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζει τις προκλήσεις που τη συνοδεύουν. Ξεκινά με την επισήμανση των πλεονεκτημάτων της mHealth, συμπεριλαμβανομένων της βελτιωμένης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη μέσω απομακρυσμένων διαβουλεύσεων και παρακολούθησης, της βελτιωμένης δέσμευσης των ασθενών μέσω εφαρμογών για κινητά, του εξορθολογισμού των διαδικασιών υγειονομικής περίθαλψης με ψηφιακούς φακέλους υγείας, των εξατομικευμένων παρεμβάσεων υγείας μέσω της ανάλυσης δεδομένων και της σημαντικής εξοικονόμησης κόστους στις δαπάνες υγειονομικής περίθαλψης. Η σύνοδος εξετάζει επίσης τις προκλήσεις της εφαρμογής της mHealth, όπως οι ανησυχίες για την προστασία των δεδομένων, τα ζητήματα διαλειτουργικότητας μεταξύ των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης, οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στην ψηφιακή πρόσβαση, τα πολύπλοκα κανονιστικά πλαίσια και η ανάγκη για αυστηρή διασφάλιση της ποιότητας. Καθώς ασκούνται στην ανάλυση SWOT ειδικά για την mHealth, οι ενδιαφερόμενοι αποκτούν γνώσεις για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων της, ενώ παράλληλα ξεπερνούν τα εμπόδια για να διασφαλίσουν την αποτελεσματική και ηθική ανάπτυξη των

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

τεχνολογιών κινητής υγείας. Αυτή η συνεδρία εφοδιάζει τους συμμετέχοντες με μια ισορροπημένη προοπτική για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων της mHealth για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της υγειονομικής περίθαλψης, με ταυτόχρονο μετριασμό των συναφών κινδύνων σε διάφορα περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

ΜΟΝΑΔΑ 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ MHEALTH ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (E-HEALTH)

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	
1	<p>Εισαγωγή</p> <p>Οι δραστηριότητες εδώ έχουν ως στόχο να ξεκινήσουν το πρόγραμμα σπουδών, εστιάζοντας στους βασικούς ορισμούς, μια εισαγωγή στο πρόγραμμα σπουδών και το έργο, καθώς και την παροχή βασικής κατανόησης της mHealth και των δυνατοτήτων της να βοηθήσει.</p>
2	<p>Στόχοι</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Επεξήγηση του προγράμματος Erasmus Plus mHealth - παρουσίαση του έργου και του προγράμματος 2.- Αρχές για την ψηφιακή υγεία (ηλεκτρονική υγεία) - βασικοί ορισμοί και εισαγωγή <ol style="list-style-type: none"> 2.1.- Εφαρμογές υγείας-παραδείγματα, κατηγορίες 2.2.- Χρήσεις και χρησιμότητες-επεξήγηση του σκοπού 3.- Δυσκολίες, εμπόδια, ανάγκες-επεξήγηση των σημαντικότερων ζητημάτων
3	<p>Συμμετέχοντες</p> <p>10 έως 20 συμμετέχοντες</p>
4	<p>Ικανότητες</p> <p>Βασικές γνώσεις σχετικά με την mHealth και ικανότητα κριτικής σκέψης και αναγνώρισης των εννοιών της mHealth</p>
5	<p>Διάρκεια</p> <p> 60 λεπτά</p>
6	<p>Εκπαιδευτικό υλικό</p> <p>Κατάλογος συμμετεχόντων PPT_Module_1 Ενότητα 1 - Παράρτημα 1 - Πρόγραμμα Erasmus+ mHealth και αρχές της ψηφιακής υγείας (E-Health) Θεωρητικό_υπόβαθρο</p>
7	<p>Σχέδιο συνεδρίας (προσωπική συνεδρία) Για online συνεδρίες διπλασιάστε το χρόνο</p> <p>Πριν από τη συνεδρία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερωθεί για τις οδηγίες προς τους εκπαιδευτές, καθώς και για το θεωρητικό υπόβαθρο.</p> <p>Εισαγωγή</p> <p> 2 λεπτά</p>

Παρουσιάστε τον εαυτό σας και καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία. Παρουσιάστε τους στόχους της συνεδρίας και την ημερήσια διάταξη.



5 λεπτά

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, ένας προς έναν, και να αναφέρουν τις προσδοκίες που έχουν από αυτή την εκπαίδευση. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες κατονομάσουν τις προσδοκίες τους, επανεξετάστε τον κατάλογο και εξηγήστε ποιες από αυτές είναι πιθανό να ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας και ποιες όχι, αλλά μπορεί να ικανοποιηθούν με άλλους τρόπους στο μέλλον. Κρατήστε τον κατάλογο των προσδοκιών αναρτημένο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (Διαφάνεια 3).

Μοιράστε τα έντυπα συγκατάθεσης και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα συμπληρώσουν και να τα υπογράψουν.



3 λεπτά

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι είναι χρήσιμο να συμφωνήσετε από κοινού τους βασικούς κανόνες, ώστε η συνεδρία να είναι αποτελεσματική. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιοι κανόνες θα βοηθούσαν στην ομαλή διεξαγωγή της κατάρτισης, στη μεγιστοποίηση της μάθησης, στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και στο να αισθάνονται όλοι ευπρόσδεκτοι και σεβαστοί. Γράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο φύλλο "Βασικοί κανόνες" του flipchart, π.χ:

- απενεργοποιήστε τα κινητά τηλέφωνα,
- να βλέπουν και να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ως ίσους στην αίθουσα εκπαίδευσης,
- να κάνετε ερωτήσεις ανά πάσα στιγμή,
- παρέχουν ανατροφοδότηση που είναι εποικοδομητική και όχι επικριτική,
- να παρέχει σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να συνεισφέρει.

Αναρτήστε τους βασικούς κανόνες σε έναν τοίχο όπου όλοι μπορούν να τους δουν και κρατήστε τους αναρτημένους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης, προσαρμόζοντάς τους αν χρειαστεί.

Επεξήγηση του προγράμματος Erasmus+ mHealth



2 λεπτά

Παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο της ΔΕΗ για το Erasmus.

Είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σύνδεση με το έργο και να λάβουν μια βασική περιγραφή του έργου.

Αρχές για την ψηφιακή υγεία (E-Health)



20 λεπτά

Αυτό είναι το μεγαλύτερο θεωρητικό μέρος της συνεδρίας, με δύο μέρη. Φροντίστε να διαβάσετε το θεωρητικό υπόβαθρο όπου περιγράφονται οι έννοιες. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ακολουθήσει το PPT και να προσφέρει μια απλή εξήγηση τόσο της ηλεκτρονικής υγείας (πολύ συνοπτικά) όσο και της mHealth.

Εξηγήστε τι είναι οι εφαρμογές υγείας και στη συνέχεια εξετάστε κάθε κατηγορία όπως παρουσιάζεται στο PPT. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν παραδείγματα πριν εξηγήσετε κάθε κατηγορία.

Βασικό σημείο: Φροντίστε να κατανοήσουν ότι οι εφαρμογές εμβολιασμού, οι εφαρμογές γυμναστικής, οι μετρητές βημάτων στα τηλέφωνα τους είναι όλα μέρος του θέματος της mHealth. Αφιερώστε όχι περισσότερο από 5 απαντήσεις και στη συνέχεια ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες.

Συνιστάται διάλειμμα 5 λεπτών εδώ

Άσκηση



10 λεπτά

Δεν απαιτούνται υλικά.

Προετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση των εφαρμογών mHealth που χρησιμοποιείτε εσείς οι ίδιοι και μιλήστε στους συμμετέχοντες γι' αυτές για όχι περισσότερο από 2 λεπτά.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες, με βάση αυτά που μόλις έμαθαν, να βρουν τυχόν εφαρμογές mHealth στα τηλέφωνα τους και να ρωτήσουν:

- 1.) Εάν το χρησιμοποιούν
- 2.) Για ποιο λόγο το χρησιμοποιούν.



Απολογισμός - 10 λεπτά

Αφού ολοκληρωθεί η αλληλεπίδραση, ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμβολή τους.

Εξηγήστε ότι βλέπουμε ότι οι εφαρμογές υπάρχουν παντού και ότι αυτές μπορεί να είναι χρήσιμες, αλλά ταυτόχρονα υπάρχουν και κίνδυνοι που συνδέονται με αυτές.

Χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να εξηγήσετε τους δύο κύριους κινδύνους:

-απώλεια της ιδιωτικής ζωής και του ποιοτικού ελέγχου, αλλά εξηγούν επίσης ότι αποτελούν μια σημαντική ευκαιρία, προσφέροντάς μας τη δυνατότητα να βελτιώσουμε την υγεία μας, να λάβουμε ιατρικές συμβουλές, να παρακολουθούμε την ψυχική μας κατάσταση και να βρούμε ανακούφιση και βοήθεια όπου και όποτε τη χρειαζόμαστε.

	<p>Επανεξετάστε τον ορισμό των όρων mHealth και eHealth για άλλη μια φορά, καθώς και τις κατηγορίες των εφαρμογών.</p> <p>Κλείσιμο Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής μεταβαίνει στην τελευταία διαφάνεια-οφέλη της mHealth. Πληροφορίες σχετικά με την επόμενη συνάντηση/συνεδρίαση</p> <p>Υλικά που απαιτούνται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας: Κατάλογος συμμετεχόντων Παρουσίαση Powerpoint και ο απαραίτητος εξοπλισμός</p>
--	---

ΜΟΝΑΔΑ 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ MHEALTH ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ενότητα 1- Παράρτημα 1 - Πρόγραμμα Erasmus+ mHealth και αρχές της ψηφιακής υγείας (E-Health)

Εισαγωγή

Το παρόν έγγραφο περιγράφει το θεωρητικό υπόβαθρο για όλα όσα εξετάζονται σε αυτή τη συνεδρία.

Επεξήγηση του προγράμματος Erasmus+ mHealth

Χρησιμοποιήστε το PPT για το θεωρητικό υπόβαθρο. Είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σύνδεση με το έργο και να λάβουν μια βασική περιγραφή του έργου.

Αρχές της ψηφιακής υγείας (e-Health).

Κάθε εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει ισχυρή γνώση της mHealth. mHealth είναι η συντομογραφία για την "κινητή υγεία" και χρησιμοποιείται για κάθε θεραπεία, ιατρική διαδικασία, σκοπό, πρωτοβουλία δημόσιας υγείας, ευεξία, γυμναστική κ.λπ. που χρησιμοποιείται σε κινητές συσκευές. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει ότι η mHealth και η ηλεκτρονική υγεία είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Η ηλεκτρονική υγεία αναφέρεται σε κάθε χρήση της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών στην ιατρική (δορυφόροι, υπολογιστές, οθόνες...) και είναι πέρα από το πεδίο εφαρμογής αυτού του έργου και του προγράμματος σπουδών.

Παραδείγματα mHealth περιλαμβάνουν:

- συλλογή κοινοτικών και κλινικών δεδομένων υγείας
- παράδοση/αποκοινοποίηση πληροφοριών υγειονομικής περίθαλψης για επαγγελματίες, ερευνητές και ασθενείς, παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο των ζωτικών σημείων του ασθενούς,
- Τηλεϊατρική
- κατάρτιση και συνεργασία των εργαζομένων στον τομέα της υγείας

Οι τομείς στους οποίους χρησιμοποιείται η mHealth είναι:

- Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση
- Γραμμή βοήθειας
- Διαγνωστική και θεραπευτική υποστήριξη
- Επικοινωνία και κατάρτιση των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης

- Παρακολούθηση ασθενειών και επιδημιών
- Απομακρυσμένη παρακολούθηση
- Απομακρυσμένη συλλογή δεδομένων
- Ευεξία
- Fitness

Μόνο μερικά από αυτά είναι σχετικά με τον σκοπό μας, καθώς το πρόγραμμα σπουδών έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τα άτομα με δυσκολίες ψυχικής υγείας, ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται τις καταστάσεις τους. Οι περισσότερες από τις σχετικές εφαρμογές εμπίπτουν στην κατηγορία "υποστήριξη της θεραπείας", αν και πολλοί συμμετέχοντες θα έχουν εμπειρία με εφαρμογές mHealth που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας για την παρακολούθηση της προσωπικής απόστασης, της πιθανότητας μόλυνσης και την παρακολούθηση των εμβολιασμών.

Εφαρμογές υγείας.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η mHealth παρέχεται μέσω κινητών συσκευών - τηλέφωνα, smartwatches, tablets... Ενώ στο παρελθόν, αρκετές πρωτοβουλίες mHealth γίνονταν μέσω του συστήματος SMS, σήμερα χρησιμοποιούνται APPs για την παροχή υπηρεσιών mHealth. Οι εφαρμογές αυτές προσφέρουν πολλές υπηρεσίες, είναι σε πολλές γλώσσες κ.λπ. Οι εφαρμογές υγείας είναι, περισσότερο από ποτέ, εμπορεύματα. Κυμαίνονται από δωρεάν έως επί πληρωμή, με και χωρίς μικροσυναλλαγές, μπορούν να παρακολουθούν και να πωλούν ακόμη και τα προσωπικά σας δεδομένα σε διαφημιστές και εταιρείες. Περισσότερες από ένα εκατομμύριο εφαρμογές υγείας και ευεξίας είναι διαθέσιμες από τα καταστήματα εφαρμογών της Apple και της Google, ενώ καθημερινά προστίθενται και άλλες.

Χρήσεις και υπηρεσίες κοινής ωφέλειας

Οι εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες: γενικές εφαρμογές υγείας και ευεξίας, εφαρμογές που βοηθούν στη διαχείριση της συνολικής σας υγείας ή μιας συγκεκριμένης χρόνιας πάθησης, εφαρμογές τηλεϊατρικής και τηλεϊατρικής και η νεότερη κατηγορία, οι εφαρμογές ψηφιακής θεραπείας, οι οποίες δεν εξετάζονται εδώ.

Εφαρμογές υγείας και ευεξίας

Η μεγάλη ποικιλία των διαθέσιμων εφαρμογών γενικής υγείας και ευεξίας περιλαμβάνει εφαρμογές διατροφής όπως το LoseIt και το MyFitnessPal που σας βοηθούν να παρακολουθείτε τις διατροφικές και αθλητικές σας συνήθειες και να χάνετε βάρος, εφαρμογές γυμναστικής όπως το Strava, το Fitplan και το Aaptiv, εφαρμογές παρακολούθησης ύπνου όπως το Sleep Cycle και εφαρμογές ψυχικής ευεξίας όπως το Calm, το Headspace και το Happify. Ορισμένες από αυτές τις εφαρμογές έρχονται προεγκατεστημένες στα τηλέφωνα και παρακολουθούν τα βήματά σας, τους καρδιακούς παλμούς κ.λπ. και έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται με ρολόγια, fitbits και άλλη φορητή τεχνολογία.

Εφαρμογές διαχείρισης υγείας

Αυτές οι εφαρμογές προσφέρουν συνήθως εργαλεία γενικής διαχείρισης της υγείας, όπως συσκευές παρακολούθησης φαρμάκων και υπενθυμίσεις, καθώς και λειτουργίες για συγκεκριμένες ασθένειες, όπως παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος για άτομα με διαβήτη ή αναφορά αιμορραγικών συμβάντων για άτομα με αιμορροφιλία. Πολλές από αυτές τις εφαρμογές μπορούν επίσης να ρυθμιστούν ώστε να μοιράζονται πληροφορίες απευθείας με τον γιατρό που θεραπεύει τον ασθενή.

Για όσους αναζητούν μια εφαρμογή που να βοηθά στη διαχείριση μιας συγκεκριμένης ασθένειας, μια καλή πηγή θα ήταν οι εθνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν τα άτομα με αυτή την πάθηση.

Λόγω έργων όπως αυτά, πολλά ιδρύματα διαθέτουν μία ή περισσότερες δικές τους εφαρμογές που σας βοηθούν να διαχειρίζεστε τις επισκέψεις, τις συνταγές και τον ηλεκτρονικό φάκελο υγείας σας.

Εφαρμογές τηλεϊατρικής και τηλεϊατρικής

Οι εφαρμογές μπορούν να σας συνδέσουν απευθείας με έναν γιατρό για ένα εικονικό ραντεβού ή να σας βοηθήσουν στην εύρεση και τον προγραμματισμό ραντεβού με τοπικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για προσωπικές επισκέψεις. Οι εικονικές επισκέψεις σε γιατρούς έχουν γίνει πραγματικότητα για πολλούς ανθρώπους μετά την πανδημία.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΕΜΠΟΔΙΑ, ΑΝΆΓΚΕΣ.

Υπάρχουν πολλά πιθανά εμπόδια και δυσκολίες όταν σκέφτεται κανείς την mHealth. Ο τομέας, ωστόσο, αναπτύσσεται πολύ γρήγορα και αλλάζει προς όφελος των καταναλωτών. Υπάρχουν δύο κύριες ανησυχίες για τον καταναλωτή: η απώλεια της ιδιωτικής ζωής και η κακής ποιότητας μετριοπάθεια.


Όπως μπορείτε να φανταστείτε, κάθε εφαρμογή που παρακολουθεί την υγεία σας καταγράφει προσωπικά δεδομένα. Τα δεδομένα αυτά συχνά πωλούνται, μεταφέρονται ή χρησιμοποιούνται για διαφημιστικούς σκοπούς. Οποιαδήποτε χρήση εφαρμογών υγείας ή σύγχρονων εφαρμογών γενικότερα συνεπάγεται ότι το άτομο είναι πρόθυμο να παρέχει αυτά τα δεδομένα ανοιχτά.




Η μετριοπάθεια της ποιότητας είναι το άλλο μέλημα των περισσότερων καταναλωτών. Οι εφαρμογές που ασχολούνται με την υγεία μπορεί να είναι κακοσχεδιασμένες, να έχουν παραπλανητικές πληροφορίες κ.λπ. Το βάρος της αναγνώρισης των εφαρμογών κακής ποιότητας πέφτει στον καταναλωτή. Οι γιατροί σε ένα νοσοκομείο ευθύνονται για τα λάθη τους, ενώ κάθε ενασχόληση με την mHealth είναι εθελοντική και ουσιαστικά γίνεται ευθύνη του χρήστη.

ΜΟΝΑΔΑ 2

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	
1	<p>Εισαγωγή</p> <p>Η κινητή υγεία (mHealth) βελτιώνει την ψυχική υγεία και συμβάλλει στην αυτοδιαχείριση της υγείας των ΡΜΗΡ, καθώς θα μπορούσαν να διαχειρίζονται την υγεία τους πιο ενεργά, να ζουν πιο ανεξάρτητα χάρη στις αυτοαξιολογήσεις ή τις λύσεις απομακρυσμένης παρακολούθησης και να λαμβάνουν επίσης υποστήριξη από τις οικογένειες και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ΜΗΡ) σε ένα λιγότερο παρεμβατικό περιβάλλον. Το έργο MENTAL MOBILE HEALTH δρομολογείται με ΣΤΟΧΟ την αύξηση των ικανοτήτων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας (ΡΜΗΡ) για τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας τους μέσω της υιοθέτησης λύσεων κινητής υγείας (mHealth).</p> <p>Στο πλαίσιο του έργου, η παρούσα συνεδρία έχει ως στόχο:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη ενός συνόλου εκπαιδευτικών πόρων για τους εκπαιδευτές για την ενίσχυση της εφαρμογής της μεθοδολογίας κατάρτισης. • Ανάπτυξη ενός συνόλου εκπαιδευτικού υλικού για τους ΠΦΥΜ, ώστε να ενισχυθεί η επιτυχής συμμετοχή τους στη διαδικασία κατάρτισης και η απόκτηση ικανοτήτων. Το υλικό αυτό είναι προσαρμοσμένο σε διαφορετικές συνθήκες ψυχικής υγείας, κοινωνικοοικονομικές καταστάσεις και γνωστικές ικανότητες. <p>Από τη μία πλευρά, η κατάρτιση ανταποκρίνεται στις πρωταρχικές ανάγκες των ΜΑΦ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βελτίωση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων τους σχετικά με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας με την υποστήριξη εφαρμογών υγείας. 2. Παρέχοντάς τους μια προσαρμοσμένη μεθοδολογία που αναδεικνύει ό,τι τους αφορά περισσότερο, επιτρέποντάς τους να εκπαιδευτούν πριν ενσωματώσουν τη mHealth στις καθημερινές τους πρακτικές. <p>Από την άλλη πλευρά, η κατάρτιση αυτή βοηθά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να γνωρίσουν και να μάθουν για καινοτόμα εργαλεία που υποστηρίζουν την αυτοδιαχείριση των χρηστών/ασθενών τους. Εκπαιδεύει επίσης άλλους ενδιαφερόμενους φορείς (π.χ. οικογένεια, φροντιστές, επαγγελματίες υγείας, ενώσεις) σχετικά με τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις που φέρνει η κινητή υγεία.</p> <p>Η κατάρτιση επικεντρώνεται στην κατανόηση των εννοιών της υγείας και της αυτοδιαχείρισης, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να αυτοαξιολογήσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους σε σχέση με τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης της υγείας και να εντοπίσουν τις δικές τους ανάγκες στον τομέα αυτό.</p>
2	<p>Στόχοι</p> <p>Οι στόχοι αυτής της συνεδρίας είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

3	<p>Συμμετέχοντες</p> <p>10 έως 20 συμμετέχοντες</p>														
4	<p>Ικανότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενδυνάμωση. Ο όρος "ενδυνάμωση των ασθενών" περιγράφει μια κατάσταση στην οποία οι πολίτες ενθαρρύνονται να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διαχείριση της υγείας τους. Η ενδυνάμωση των ασθενών εκκινεί από την άποψη ότι τα βέλτιστα αποτελέσματα των παρεμβάσεων υγειονομικής περίθαλψης επιτυγχάνονται όταν οι ασθενείς γίνονται ενεργά μέλη της διαδικασίας υγειονομικής περίθαλψης. Υπογραμμίζει τη σημασία της ατομικής συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων για την υγεία. • Ψηφιακές δεξιότητες. "A qualitative exploration of service user views about using Digital Health Interventions (DHI) for self-management in severe mental health problems" (Berry, Lobban & Bucci, 2019) οι συμμετέχοντες βρήκαν τις DHIs αποδεκτές λόγω της ενδυναμωτικής φύσης της αυτοδιαχείρισης και της δυνατότητας να αναλάβουν την ευθύνη των δικών τους αναγκών υγείας. Ωστόσο, οι ανησυχίες περιλάμβαναν το ενδεχόμενο ψηφιακού αποκλεισμού, την προστασία της ιδιωτικής ζωής και της εμπιστευτικότητας και τους φόβους σχετικά με τη χρήση των DHIs για την αντικατάσταση άλλων υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Οι χρήστες των υπηρεσιών θέλουν εργαλεία που να τους βοηθούν στην αυτοδιαχείριση της ψυχικής τους υγείας, αλλά και να παρέχουν θετικό και εστιασμένο στην ανάκαμψη περιεχόμενο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλες επιλογές υποστήριξης. • Αυτοαξιολόγηση και παρατήρηση. Οι μετρήσεις αυτοαναφοράς και αξιολόγησης από πληροφοριοδότες είναι οι πιο συνηθισμένες αξιολογήσεις για άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, ακόμη και αν αυτά τα μέσα υπόκεινται σε μεροληψίες ανάκλησης, υπερεκτίμηση της λειτουργίας, φαινόμενα κοινωνικής επιθυμητότητας και μεροληψίες που εξαρτώνται από την κατάσταση. 														
5	<p>Διάρκεια</p> <p> 60 λεπτά</p> <table border="0"> <tr> <td>2 λεπτά</td> <td>Καλωσόρισμα, στόχοι και ημερήσια διάταξη</td> </tr> <tr> <td>5 λεπτά</td> <td>Εισαγωγές και προσδοκίες των συμμετεχόντων</td> </tr> <tr> <td>3 λεπτά</td> <td>Βασικοί κανόνες</td> </tr> <tr> <td>10 λεπτά</td> <td>Τι είναι υγεία;</td> </tr> <tr> <td>30 λεπτά</td> <td>Αυτοδιαχείριση της υγείας</td> </tr> <tr> <td>10 λεπτά</td> <td>Ενημέρωση</td> </tr> <tr> <td>60 λεπτά</td> <td>Σύνολο</td> </tr> </table>	2 λεπτά	Καλωσόρισμα, στόχοι και ημερήσια διάταξη	5 λεπτά	Εισαγωγές και προσδοκίες των συμμετεχόντων	3 λεπτά	Βασικοί κανόνες	10 λεπτά	Τι είναι υγεία;	30 λεπτά	Αυτοδιαχείριση της υγείας	10 λεπτά	Ενημέρωση	60 λεπτά	Σύνολο
2 λεπτά	Καλωσόρισμα, στόχοι και ημερήσια διάταξη														
5 λεπτά	Εισαγωγές και προσδοκίες των συμμετεχόντων														
3 λεπτά	Βασικοί κανόνες														
10 λεπτά	Τι είναι υγεία;														
30 λεπτά	Αυτοδιαχείριση της υγείας														
10 λεπτά	Ενημέρωση														
60 λεπτά	Σύνολο														
6	<p>Εκπαιδευτικό υλικό</p>														

	<p>Κατάλογος συμμετεχόντων PPT_Module_2 Ενότητα 1 - Παράρτημα 1 - Πρόγραμμα Erasmus+ mHealth και αρχές της ψηφιακής υγείας (E-Health)</p> <ul style="list-style-type: none">- διοικητικά έγγραφα: λίστα παρουσίας, έντυπο συγκατάθεσης φωτογραφίας- ΗΟ - ενημερωτικά φυλλάδια- βίντεο
7	<p>Σχέδιο συνεδρίας (πρόσωπο με πρόσωπο) Για online συνεδρίες διπλασιάστε το χρόνο</p> <p>Πριν από τη συνεδρία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερωθεί για τις οδηγίες προς τους εκπαιδευτές, καθώς και για το θεωρητικό υπόβαθρο.</p> <p>Εισαγωγή</p> <p> 2 λεπτά</p> <p>Παρουσιάστε τον εαυτό σας και καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία. Παρουσιάστε τους στόχους της συνεδρίας και την ημερήσια διάταξη.</p> <p> 5 λεπτά</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, ένας προς έναν, και να αναφέρουν τις προσδοκίες που έχουν από αυτή την εκπαίδευση. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες κατονομάσουν τις προσδοκίες τους, επανεξετάστε τον κατάλογο και εξηγήστε ποιες από αυτές είναι πιθανό να ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας και ποιες όχι, αλλά μπορεί να ικανοποιηθούν με άλλους τρόπους στο μέλλον. Κρατήστε τον κατάλογο των προσδοκιών αναρτημένο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας (Διαφάνεια 3).</p> <p>Μοιράστε τα έντυπα συγκατάθεσης και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα συμπληρώσουν και να τα υπογράψουν.</p> <p> 3 λεπτά</p> <p>Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι είναι χρήσιμο να συμφωνήσετε από κοινού τους βασικούς κανόνες, ώστε η συνεδρία να είναι αποτελεσματική. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιοι κανόνες θα βοηθούσαν στην ομαλή διεξαγωγή της κατάρτισης, στη μεγιστοποίηση της μάθησης, στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και στο να αισθάνονται όλοι ευπρόσδεκτοι και σεβαστοί. Γράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο φύλλο "Βασικοί κανόνες" του flipchart, π.χ:</p> <ul style="list-style-type: none">- απενεργοποιήστε τα κινητά τηλέφωνα,

- να βλέπουν και να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ως ίσους στην αίθουσα εκπαίδευσης,
- να κάνουν ερωτήσεις ανά πάσα στιγμή,
- παρέχουν ανατροφοδότηση που είναι εποικοδομητική και όχι επικριτική,
- να παρέχει σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να συνεισφέρει.

Αναρτήστε τους βασικούς κανόνες σε έναν τοίχο όπου όλοι μπορούν να τους δουν και κρατήστε τους αναρτημένους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης, προσαρμόζοντάς τους αν χρειαστεί.



10 λεπτά

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: *Τι σημαίνει υγεία για εσάς; Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτεστε την υγεία;*

Άσκηση

Σε κάθε συμμετέχοντα δίνεται ένα φύλλο χαρτί για να καταγράψει, σε 2 λεπτά, τις απαντήσεις. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι θα υπάρξουν πολλές απαντήσεις και απόψεις για τις ερωτήσεις. Η ιδέα δεν είναι να λάβετε μια σωστή απάντηση, αλλά να μοιραστείτε ιδέες και εμπειρίες. Κρατήστε έναν κατάλογο με τις απαντήσεις.

Συζητήσεις

Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν και να συμμετάσχουν στη συζήτηση*.

* Η μάθηση προέρχεται κυρίως από τους ίδιους τους συμμετέχοντες και όχι από τον εκπαιδευτή. Είναι μια χρονοβόρα μέθοδος που πρέπει να ελέγχεται καλά για να έχει αξία. Έτσι, ο εκπαιδευτής πρέπει να διαχειρίζεται τη συζήτηση κρατώντας τους συμμετέχοντες συγκεντρωμένους, αποσπώντας τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και περιορίζοντας τους συμμετέχοντες που τους αρέσει να μιλάνε πολύ.

Καταλήξτε στο τι σημαίνει υγεία για τους συμμετέχοντες, δώστε τον πληρέστερο ορισμό (Διαφάνεια 4),

και να ανταλλάσσουν απόψεις με τους συμμετέχοντες σχετικά με τους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας (Διαφάνεια 5).

Προσφέρετε στους συμμετέχοντες το έντυπο Παράρτημα 1 - Ορισμός της υγείας και των καθοριστικών παραγόντων της υγείας.



30 λεπτά

Ορισμοί της αυτοδιαχείρισης της υγείας - 5 λεπτά

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: *Τι σημαίνει για εσάς η αυτοδιαχείριση της υγείας; Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτεστε την αυτοδιαχείριση της υγείας;*

Άσκηση

Σε κάθε συμμετέχοντα δίνεται ένα φύλλο χαρτί για να καταγράψει, σε 2 λεπτά, τις απαντήσεις. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι θα υπάρξουν πολλές απαντήσεις και απόψεις για τις ερωτήσεις. Η ιδέα δεν είναι να λάβετε μια σωστή απάντηση, αλλά να μοιραστείτε ιδέες και εμπειρίες.

ή

Εκπαίδευση αυτοδιαχείρισης μέσω βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=-l07DLLnLE4>, ακολουθούμενη από συζήτηση προκειμένου να καταλήξουμε στην έννοια της αυτοδιαχείρισης της υγείας

(Διαφάνεια 7-8).

Δεν υπάρχει "χρυσός ορισμός" της αυτοδιαχείρισης της υγείας.

Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, δώστε παραδείγματα ορισμών:

"... το καθημερινό έργο που πρέπει να αναλάβει ένα άτομο για να ελέγξει ή να μειώσει τον αντίκτυπο της νόσου στη φυσική κατάσταση της υγείας- τα καθήκοντα και οι στρατηγικές διαχείρισης στο σπίτι αναλαμβάνονται με τη συνεργασία και την καθοδήγηση του γιατρού του ατόμου ή άλλων παρόχων υγειονομικής περίθαλψης" (Clark et Al., 1991).

"... διεπιστημονική ομαδική εκπαίδευση, βασισμένη στην αρχή της εκπαίδευσης ενηλίκων, της εξατομικευμένης θεραπείας και της θεωρίας της διαχείρισης περιστατικών" (Alderson et Al., 1999).

"... η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συμπτώματα, τη θεραπεία, τις σωματικές και ψυχοκοινωνικές συνέπειες και τον τρόπο ζωής που συνεπάγεται η διαβίωση με μια χρόνια πάθηση- η αποτελεσματική αυτοδιαχείριση περιλαμβάνει την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τις συνθήκες του και να επηρεάζει τις γνωστικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που είναι απαραίτητες για τη διατήρηση μιας ικανοποιητικής ποιότητας ζωής (Barlow, 2001).

"... η ικανότητα ενός ασθενούς να αντιμετωπίσει όλα όσα συνεπάγεται μια χρόνια ασθένεια, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων, της θεραπείας, των φυσικών και κοινωνικών συνεπειών και των αλλαγών στον τρόπο ζωής" (Barlow, Wright, Sheasby, Turner & Hainsworth, 2002).

"... η ικανότητα του ατόμου, σε συνδυασμό με την οικογένεια, την κοινότητα και τους επαγγελματίες υγείας, να διαχειρίζεται τα συμπτώματα, τις θεραπείες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις ψυχοκοινωνικές, πολιτιστικές και πνευματικές συνέπειες των καταστάσεων υγείας" (Richard & Shea, 2011, σ. 261).

Εν συντομία, ο ορισμός θα μπορούσε να είναι:

Η αυτοδιαχείριση μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο γεφύρωσης του χάσματος μεταξύ των αναγκών ενός ασθενούς και της ικανότητας των υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας να ανταποκριθούν στις ανάγκες αυτές.



Εργασίες αυτοδιαχείρισης - 5 λεπτά

Δημιουργήστε μια χαλαρή και φιλόξενη ατμόσφαιρα που να ευνοεί τις συζητήσεις καταιγισμού ιδεών. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Ζητήστε από τα ζευγάρια να συζητήσουν τις ευθύνες της διαχείρισης της υγείας τους και να μοιραστούν τις ιδέες τους προφορικά ή γραπτά. Σκοπός του καταιγισμού ιδεών δεν είναι να λάβετε μόνο μία σωστή απάντηση στην ερώτηση, αλλά να δημιουργήσετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Όλες οι προτάσεις ενθαρρύνονται και η κριτική δεν επιτρέπεται. Οι συμμετέχοντες καλούνται αργότερα να εξηγήσουν τις ιδέες τους. Στη συνέχεια, όλες οι υποβληθείσες ιδέες συγκεντρώνονται, ταξινομούνται και αξιολογούνται. Περνάτε από τις ιδέες και καταλήγετε στην παρουσίαση της διαφάνειας 9.

Σύμφωνα με τους Corbin και Strauss (1988), τα καθήκοντα αυτοδιαχείρισης είναι:

- Ιατρική διαχείριση: διαχείριση των συμπτωμάτων, λήψη φαρμάκων, τήρηση ειδικής διαίτας, παρακολούθηση ιατρικών ραντεβού,
- Διαχείριση της συμπεριφοράς: προσαρμογή του τρόπου ζωής, δημιουργία και διατήρηση ουσιαστικών συμπεριφορών στους ρόλους της ζωής (π.χ. αλλαγή ευθυνών εντός της οικογένειας), και
- Διαχείριση συναισθημάτων: επεξεργασία των συναισθημάτων που προκύπτουν από μια χρόνια ασθένεια, όπως κατάθλιψη, θλίψη, φόβος, θυμός.



Διαδικασίες αυτοδιαχείρισης - 14 λεπτά

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι η αυτοδιαχείριση της υγείας είναι μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία τα άτομα διαχειρίζονται ενεργά μια χρόνια ασθένεια (Schulman-Green et Al. (2012). Περιγράψτε τις διαδικασίες της αυτοδιαχείρισης (Διαφάνεια 10) και αναφέρετε τις πιο απαραίτητες δεξιότητες που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση για κάθε διαδικασία.

Προσφέρετε στους συμμετέχοντες το φυλλάδιο, Παράρτημα 2 - Αυτοδιαχείριση της υγείας: ορισμός, καθήκοντα και διαδικασίες.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Σε κάθε ομάδα θα ζητηθεί

(α) να αυτοαξιολογούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία που σχετίζονται με τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και β) να εντοπίζουν τις ανάγκες που σχετίζονται με τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης

και να **τις καταγράψετε στο παράρτημα 3** - Δυνατά σημεία, αδυναμίες και ανάγκες στην αυτοδιαχείριση της υγείας.

Δώστε στους συμμετέχοντες 10 λεπτά για ανατροφοδότηση. Με αυτόν τον τρόπο καταλήγουμε σε δύο γνώμες σχετικά με τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες και τις ανάγκες των ΜΑΦΥ που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της υγείας. Με βάση τις δύο απόψεις, κατασκευάστε μαζί με τους συμμετέχοντες μια κοινή γνώμη.

- Η εργασία σε ομάδες βασίζεται σε συζητήσεις και καταιγισμό ιδεών

- Εξηγήστε με σαφήνεια τα καθήκοντα σε κάθε ομάδα και προσφέρετε τους το παράρτημα 3,

- Βοηθήστε τα άτομα σε ομάδες να αισθάνονται συνδεδεμένα μεταξύ τους και να παραμένουν συγκεντρωμένα στα καθήκοντα,

- Κρατήστε τη συζήτηση και τον καταιγισμό ιδεών σχετικό με το θέμα.

Σύμφωνα με τους Schulman-Green et al. (2012)

Διαδικασίες	Εργασίες	Δεξιότητες
1. Εστίαση στις ανάγκες της ασθένειας		
Μάθηση	Μάθηση σχετικά με την κατάσταση και τις ανάγκες υγείας	Απόκτηση πληροφοριών Μαθησιακό σχήμα, δεξιότητες και στρατηγικές
Ανάληψη ευθύνης για τις ανάγκες υγείας	Αναγνώριση και διαχείριση των αντιδράσεων του σώματος	Παρακολούθηση και διαχείριση των συμπτωμάτων, των παρενεργειών και των αντιδράσεων του οργανισμού Αναγνωρίζοντας τα όρια Προσαρμογή του θεραπευτικού σχήματος για τη διαχείριση των

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

		<p>συμπτωμάτων και των παρενεργειών</p> <p>Ολοκλήρωση καθηκόντων υγείας</p> <p>Τήρηση ραντεβού</p> <p>Διαχείριση/λήψη φαρμάκων</p> <p>Εκτέλεση θεραπειών και τήρηση των αλλαγών στην αγωγή του ατόμου</p> <p>Να γίνεις εμπειρογνώμονας</p> <p>Καθορισμός στόχων</p> <p>Λήψη αποφάσεων</p> <p>Επίλυση προβλημάτων</p> <p>Σχεδιασμός, ιεράρχηση και ρυθμός</p> <p>Να γνωρίζει κανείς αν/πότε πρέπει να κάνει ένα διάλειμμα από την αγωγή του</p> <p>Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας</p> <p>Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της αυτοδιαχείρισης</p>
Εκτέλεση δραστηριοτήτων προαγωγής της υγείας	Αλλαγή συμπεριφορών για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της νόσου	<p>Τροποποίηση της διαίτας, της διατροφής, του καπνίσματος και της σωματικής δραστηριότητας</p> <p>Μείωση του στρες</p> <p>Ανάληψη δράσης για την πρόληψη επιπλοκών</p>
	Διατήρηση των δραστηριοτήτων προαγωγής της υγείας	<p>Διατήρηση των προληπτικών εξετάσεων, των εμβολιασμών και των τροποποιήσεων του τρόπου ζωής</p> <p>Χρήση συμπληρωματικής θεραπείας</p>
2. Ενεργοποίηση πόρων		
Πόροι υγειονομικής περίθαλψης	Δημιουργία και διατήρηση σχέσεων με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης	<p>Εύρεση του σωστού παρόχου(ων)</p> <p>Αποτελεσματική επικοινωνία</p> <p>Λήψη αποφάσεων με συνεργασία</p>

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

		Πλοήγηση στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης	Συντονισμός υπηρεσιών/ραντεβού, ασφάλιση Αποτελεσματική χρήση των πόρων Δημιουργία και επανεξέταση των σχεδίων εκ των προτέρων φροντίδας
	Ψυχολογικοί πόροι	Εντοπισμός και αξιοποίηση των ψυχολογικών πόρων	Αξιοποίηση εγγενών πόρων, π.χ. δημιουργικότητα Αντλώντας δύναμη και σοφία από προηγούμενες εμπειρίες Καλλιέργεια θάρρους, πειθαρχίας και κινήτρων Διατήρηση θετικών προοπτικών και ελπίδας Διατήρηση της αυτοεκτίμησης Υποστήριξη του εαυτού σας
	Πνευματικοί πόροι	Διατήρηση του πνευματικού εαυτού	Αναγνώριση μιας ανώτερης δύναμης Καλλιέργεια του πνεύματος Προσεύχεται Να είστε μέρος μιας πνευματικής κοινότητας
	Κοινωνικοί πόροι	Λήψη και διαχείριση της κοινωνικής υποστήριξης	Αναζήτηση υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους Προληπτική δράση για τον περιορισμό της απομόνωσης Δημιουργία μιας κοινότητας συνομηλίκων με παρόμοιες εμπειρίες Επεξεργασία θεμάτων εξάρτησης/ανεξαρτησίας Βοήθεια σε άλλους να γίνουν εταίροι στη διαχείριση της νόσου (π.χ. κατανομή καθηκόντων)

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

	<p>Ενσωμάτωση της ασθένειας στην καθημερινή ζωή</p>	<p>Τροποποίηση του τρόπου ζωής για προσαρμογή στην ασθένεια</p>	<p>Αντιμετώπιση του στίγματος</p> <p>Αναδιοργάνωση της καθημερινής ζωής</p> <p>Παροχή βοήθειας σε δραστηριότητες καθημερινής διαβίωσης</p> <p>Δημιουργία μιας σταθερής ρουτίνας υγείας</p> <p>Έλεγχος του περιβάλλοντος</p> <p>Ευελιξία</p>
		<p>Αναζήτηση κανονικότητας στη ζωή</p>	<p>Εκτέλεση των συνήθων καθηκόντων και αρμοδιοτήτων όσο το δυνατόν περισσότερο</p> <p>Διαχείριση διαταραχών στο σχολείο, την εργασία, την οικογένεια και τις κοινωνικές δραστηριότητες</p> <p>Εξισορρόπηση της ζωής με τις ανάγκες υγείας</p> <p>Εύρεση νέων ευχάριστων δραστηριοτήτων</p>
	<p>Δημιουργία νοήματος</p>	<p>Επαναξιολόγηση της ζωής</p>	<p>Αναστοχασμός/αναδιάταξη προτεραιοτήτων και αξιών</p> <p>Ανανέωση των προσδοκιών για τη ζωή και τον εαυτό</p> <p>Η αντιμετώπιση της ανίατης κατάστασης και του τέλους της ζωής</p>
		<p>Προσωπική ανάπτυξη</p>	<p>Μάθηση των προσωπικών δυνάμεων και περιορισμών</p> <p>Να ενδυναμωθείτε</p> <p>Να είσαι αλτρουιστής</p>
		<p>Προσπάθεια για προσωπική ικανοποίηση</p>	<p>Εύρεση νοήματος στην εργασία, τις σχέσεις, τις δραστηριότητες και την πνευματικότητα</p> <p>Δημιουργία αίσθησης σκοπού</p>

Εκτιμώντας τη ζωή



Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοδιαχείριση - 3 λεπτά

Εξηγείται στους συμμετέχοντες ότι η προσαρμογή των συστάσεων αυτοδιαχείρισης στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου αποτελεί συνεχή πρόκληση, π.χ. - δυσκολίες στην ανάγνωση των σημάτων και των ενδείξεων του σώματος και στην εφαρμογή των γνώσεων σε συγκεκριμένες περιστάσεις, - ανάγκη για ευελιξία και δημιουργικότητα προκειμένου να ρυθμίζονται και να διατηρούνται οι ίδιες ρουτίνες αυτοδιαχείρισης σε ένα μεταβαλλόμενο πλαίσιο.

Οι παράγοντες ομαδοποιούνται σε τρεις κατηγορίες, τους δημογραφικούς, τους κλινικούς και τους συστημικούς παράγοντες (διαφάνεια 16).

- Δημογραφικοί παράγοντες όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και ο πολιτισμός,
- Κλινικοί παράγοντες, όπως οι συννοσηρότητες και η πολυπλοκότητα του θεραπευτικού σχήματος, και
- Παράγοντες του συστήματος, όπως η ποιότητα των σχέσεων και της επικοινωνίας με τους παρόχους.



Παραδείγματα - 3 λεπτά

Δώστε στους συμμετέχοντες παραδείγματα ψηφιακών εργαλείων υγείας / ΠΓΕ (Διαφάνεια 17).

Examples of digital health instruments in health self-management

Electronic medical records available and accessible from the different patient care devices. *Electronic personal health record systems (PHRs)* support patient centered health care by making medical records and other relevant information accessible to patients, thus assisting patients in health self-management.

Decision support systems. Relationship channels facilitating patient access to services and the organization of professionals' agendas.

Portable digital devices aimed at the management and control of diseases, especially in the case of chronic diseases, providing PMHP with greater autonomy and quality of life and allow them to interact with healthcare services.

Information to the patient and to the people of reference which improves the quality of health care on the evolution of their process.

TRAINING PROGRAM FOR ENHANCING THE ADOPTION OF MOBILE HEALTH BY PERSONS WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Ηλεκτρονικοί ιατρικοί φάκελοι διαθέσιμοι και προσβάσιμοι από τις διάφορες συσκευές περίθαλψης 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.

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

Ενημέρωση του ασθενούς και των ατόμων αναφοράς: βελτιώνει την ποιότητα της υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την εξέλιξη της διαδικασίας τους.

Διαδικασίες	Εργασίες	Δεξιότητες
1. Εστίαση στις ανάγκες της ασθένειας		
Μάθηση	Μάθηση σχετικά με την κατάσταση και τις ανάγκες υγείας	Απόκτηση πληροφοριών Μαθησιακό σχήμα, δεξιότητες και στρατηγικές

Φορητές ψηφιακές συσκευές: στοχεύουν στη διαχείριση και τον έλεγχο των ασθενειών, ιδίως στην περίπτωση των χρόνιων ασθενειών, παρέχουν στους ασθενείς μεγαλύτερη αυτονομία και ποιότητα ζωής και τους επιτρέπουν να αλληλεπιδρούν με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

Οι κινητές και φορητές συσκευές, με τα αυξανόμενα επίπεδα ιδιοκτησίας τους και τις δυνατότητες ανίχνευσης, έχουν τη δυνατότητα να επιτρέψουν πιο εξατομικευμένες και ευρέως εφαρμόσιμες μορφές παρακολούθησης της κατάστασης, ανίχνευσης συμπτωμάτων και έγκαιρης παρέμβασης.

Παράδειγμα:

Το Smartphone BD-Management "**MoodRhythm**", για παράδειγμα, είναι μια εφαρμογή για κινητά που απευθύνεται στον ασθενή, σε πολλαπλές πλατφόρμες, η οποία βασίζεται στην Ανοιχτή Αρχιτεκτονική mHealth και αναπτύχθηκε στο πλαίσιο μιας συμμετοχικής διαδικασίας σχεδιασμού με τη συμμετοχή κλινικών γιατρών, επαγγελματιών ψυχολογικών ερευνητών και, κυρίως, ατόμων με Οριακή Διαταραχή/Διαταραχή:

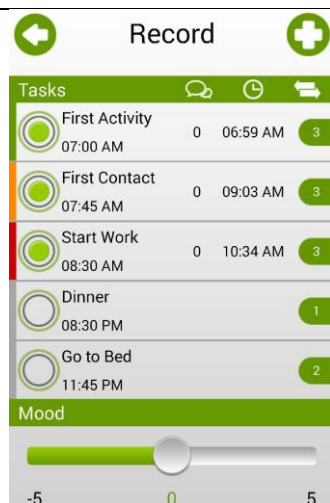
- 1) βοηθάει τους χρήστες να παρακολουθούν τις 5 κύριες συμπεριφορές που χρησιμοποιούνται στην τυπική έκδοση του Social Rhythm Metric (SRM), ένα έντυπο καθημερινό μέτρο κοινωνικής ρουτίνας που έχει επικυρωθεί κλινικά για τη βελτίωση των συμπτωμάτων ως μέσο θεραπευτικού αυτοελέγχου- οι χρήστες μπορούν επίσης να προσθέσουν προσαρμοσμένες δραστηριότητες, να θέσουν και να παρακολουθήσουν στόχους που σχετίζονται με την καθημερινή ρουτίνα και να καταγράψουν σημειώσεις, Εικόνα 6,
- 2) παρέχει εβδομαδιαία ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας χρώμα καθώς και περιλήψεις σε φυσική γλώσσα, όπως φαίνεται στο Σχήμα 7, και
- 3) επιβραβεύει την προσήλωση στην αυτοαναφορά με μια ποικιλία σημάτων, όπως φαίνεται στο Σχήμα 8. (Murnane, Matthews & Gay, 2016).

Εικ. 6 Η οθόνη αυτοαναφοράς του MoodRhythm

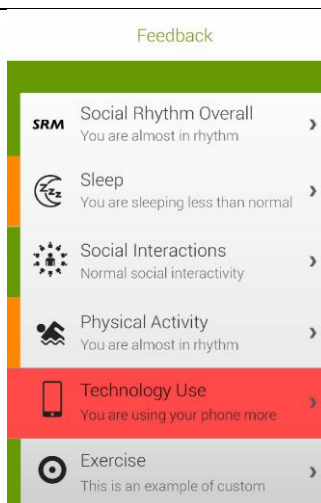
Σχ. 7 Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο

Εικ. 8 Κονκάρδες που επιβραβεύουν την τήρηση της αυτοπαρακολούθησης

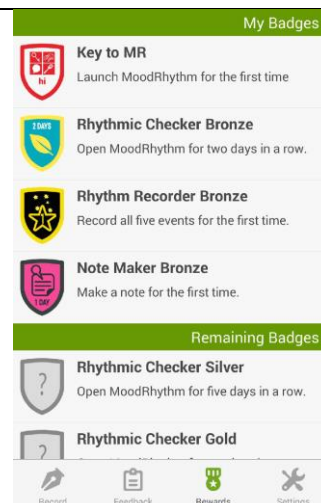
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ
ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Εικ. 6 Η οθόνη αυτοαναφοράς του MoodRythm



Σχ. 7 Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο



Εικ. 8 Κονκάρδες που επιβραβεύουν την τήρηση του αυτοελέγχου

Ενημέρωση



10 λεπτά

Αυτό το στάδιο της συνεδρίας έχει σχεδιαστεί για να συνοψίσει το περιεχόμενο της συνεδρίας κατάρτισης (Διαφάνειες 18, 19, 20) και να καταγράψει τα σχόλια των συμμετεχόντων σχετικά με την κατάρτιση.

Υλικά που απαιτούνται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:

- Λίστα συμμετεχόντων.
- Έντυπο συγκατάθεσης φωτογραφιών.
 - Παρουσίαση Powerpoint Ενότητα 2 - ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ και μέσα για την προβολή της στην αίθουσα κατάρτισης.

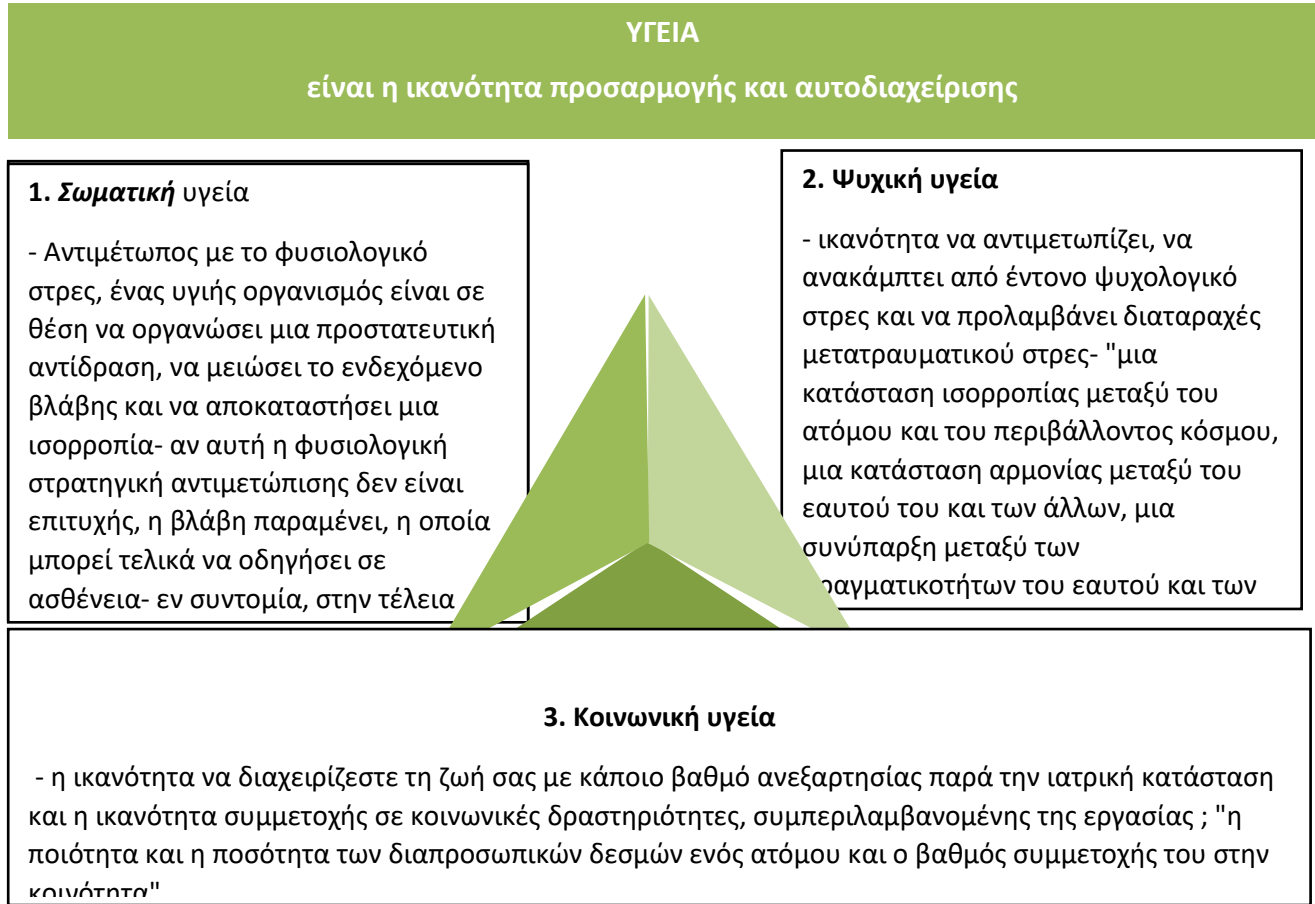
Έντυπα: **Παράρτημα 1, Παράρτημα 2 και Παράρτημα 3**

ΜΟΝΑΔΑ 2

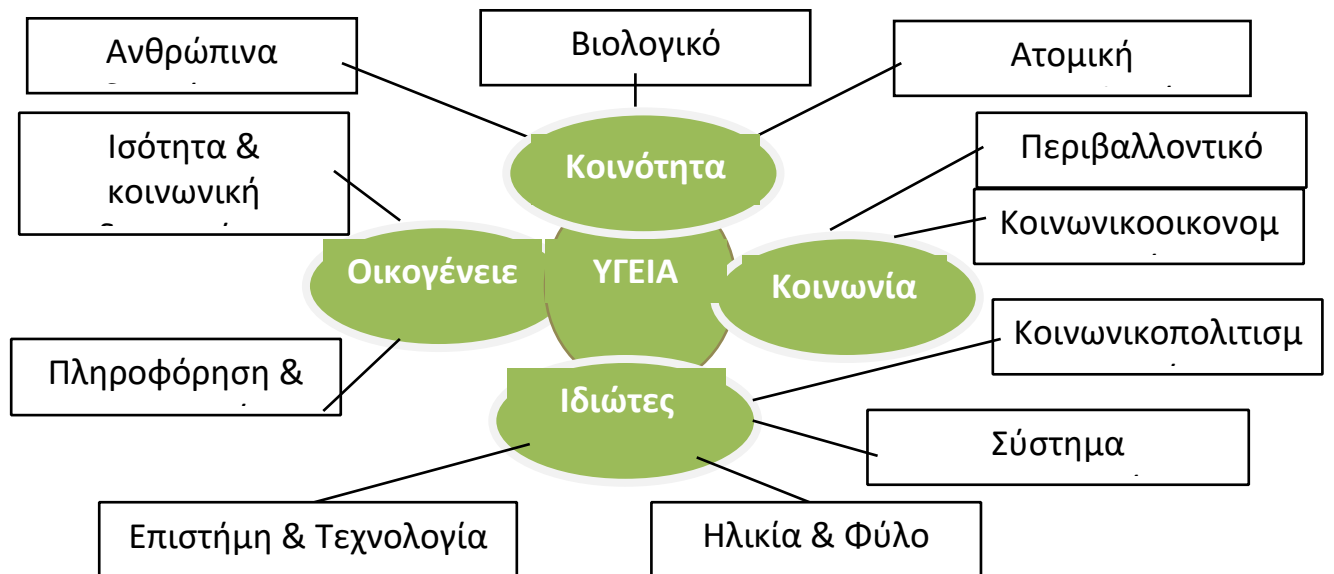
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ενότητα 2 - Παράρτημα 1 - Υγεία και καθοριστικοί παράγοντες της υγείας



Προσδιοριστικοί παράγοντες της ΥΓΕΙΑΣ



Ενότητα 2 - Παράρτημα 2 - Αυτοδιαχείριση της υγείας: ορισμός, καθήκοντα και διαδικασίες

Ορισμός

Αυτοδιαχείριση

Ατομικές ανάγκες

"... η ικανότητα του **ατόμου**, σε συνδυασμό με την **οικογένεια**, την **κοινότητα** και τους **επαγγελματίες υγείας**, να διαχειρίζεται τα συμπτώματα, τις θεραπείες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις ψυχοκοινωνικές, πολιτιστικές και πνευματικές συνέπειες των **καταστάσεων υγείας**"

Ικανότητα των υπηρεσιών υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών

Εργασίες

ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ: διαχείριση των συμπτωμάτων, λήψη φαρμάκων, τήρηση ειδικής διαίτας, παρακολούθηση ιατρικών **ραντεβού**.

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

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


**Ενότητα 2 - Παράρτημα 3 - Δυνατά σημεία, αδυναμίες και ανάγκες στην
αυτοδιαχείριση της υγείας**

Αυτοδιαχείριση της υγείας	
Δυνατά σημεία	Αδυναμίες

Χρειάζεται

ΜΟΝΑΔΑ 3

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	
1	<p>Εισαγωγή</p> <p>Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να παρέχει πληροφορίες σχετικά με</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι η ψυχική υγεία - ορισμός της ψυχικής υγείας, μοντέλα 2. Ανάκτηση - προσέγγιση ανάκτησης 3. Αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας - τι είναι η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας και ποιοι είναι οι βασικοί πυλώνες της
2	<p>Στόχοι</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αυτοαξιολόγηση των κύριων δυνατών και αδύνατων σημείων που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας 2. Προσδιορισμός των αναγκών κάθε συμμετέχοντα
3	<p>Συμμετέχοντες</p> <p>10 έως 20 συμμετέχοντες</p>
4	<p>Ικανότητες</p> <p>Βασικές γνώσεις σχετικά με την mHealth και ικανότητα κριτικής σκέψης και αναγνώρισης των εννοιών της mHealth</p>
5	<p>Διάρκεια</p>  <p>50 λεπτά Συνεδρία 1 30 λεπτά Συνεδρία 2 45 λεπτά Συνεδρία 3</p> <p>Συνολικός χρόνος = 125 λεπτά</p>
6	<p>Εκπαιδευτικό υλικό</p> <p>Κατάλογος συμμετεχόντων PPT_Module_3</p> <p>Ενότητα 3 - Παράρτημα 1- Τι είναι η ψυχική υγεία; Ενότητα 3 - Παράρτημα 2- Αυτοδιαχείριση Ενότητα 3 - Παράρτημα 3- Ανάκτηση Ενότητα 3 - Παράρτημα 4 - Άσκηση ημερολογίου εμπειριών Ενότητα 3 - Παράρτημα 5 - Άσκηση ευγνωμοσύνης Ενότητα 3 - Παράρτημα 6 - Διαχείριση της άσκησης άγχους Ενότητα 3 - Παράρτημα 7 - Άσκηση εργασίας με αυτοκριτική Ενότητα 3 - Παράρτημα 8 - Άσκηση αξιολόγησης των στρεσογόνων παραγόντων Ενότητα 3 - Παράρτημα 9 - Άσκηση ενσυνειδητότητας Ενότητα 3 - Παράρτημα 10- Εργασία με όρια - μια άσκηση 4 βημάτων Ενότητα 3 - Παράρτημα 11- Άσκηση αναγνώρισης των δυνατών σημείων σας Ενότητα 3 - Παράρτημα 12- Άσκηση αυτοαναστοχασμού Ενότητα 3 - Παράρτημα 13- Άσκηση οικοδόμησης αυτοσυμπόνιας Ενότητα 3 - Παράρτημα 14 - Άσκηση καταγραφής σκέψεων</p>

7	<p>Σχέδιο συνεδρίας (προσωπική συνεδρία) Για online συνεδρίες διπλασιάστε το χρόνο</p> <p>Πριν από τη συνεδρία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερωθεί για τις οδηγίες προς τους εκπαιδευτές, καθώς και για το θεωρητικό υπόβαθρο.</p> <p>Εισαγωγή</p> <p>ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1 - ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;</p> <p>Διαφάνεια 1 - Στόχοι: Αυτοαξιολόγηση των κύριων δυνατών και αδύνατων σημείων που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας Προσδιορισμός των αναγκών κάθε συμμετέχοντα</p> <p>Δείξτε αυτή τη διαφάνεια ενώ οι συμμετέχοντες εξακολουθούν να συγκεντρώνονται, μην ξεχάσετε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να υπογράψουν τη λίστα παρουσίας.</p> <p>Παρακαλείσθε να επιδιώξετε να παραδώσετε αυτή τη συνεδρία εντός 50 λεπτών.</p> <p>15 (max 20) λεπτά για τη διαφάνεια 2 15 λεπτά για τις διαφάνειες 3-6 10 λεπτά για τις διαφάνειες 7-9 10 λεπτά - Διαφάνεια 10</p> <p>2 λεπτά Διαφάνεια 2</p> <p>Παρουσιάστε τον εαυτό σας και καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία. Παρουσιάστε το θέμα και τους στόχους της συνεδρίασης και την ημερήσια διάταξη.</p> <p>10-15 λεπτά (ανάλογα με τους συμμετέχοντες, πόσοι είναι, πόσο δραστήριοι είναι)</p> <p>1. Εισαγωγή των συμμετεχόντων: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, ένας προς έναν, και να αναφέρουν τις προσδοκίες τους για την κατάρτιση αυτή. Ανάλογα με την ομάδα, μπορείτε να κάνετε μια πρόσθετη ερώτηση για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αισθανθούν πιο χαλαροί και να προωθήσετε μια καλύτερη δυναμική της ομάδας. Παραδείγματα ερωτήσεων περιλαμβάνουν: "Τι σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε;" ή "Αν ήσασταν ένα πιάτο αυτή τη στιγμή, τι θα ήσασταν;" των συμμετεχόντων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, ένας προς έναν, και να αναφέρουν τις προσδοκίες που έχουν από αυτή την εκπαίδευση. Ανάλογα με την ομάδα μπορείτε να κάνετε μία επιπλέον ερώτηση που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αισθανθούν πιο χαλαροί πριν από το εκπαιδευτικό μάθημα και να δημιουργήσουν μια καλύτερη ομαδική διαδικασία. Παραδείγματα ερωτήσεων: Τι σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε; Αυτή τη στιγμή, αν ήσασταν ένα πιάτο, τι θα ήσασταν;</p>
---	--

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Ως εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να συμμετέχετε σε αυτόν τον κύκλο εισαγωγής, ένας από τους εκπαιδευτές θα πρέπει να τον ξεκινήσει και ο άλλος να τον ολοκληρώσει (αυτός ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να προβληματιστεί σχετικά με τις προσδοκίες των συμμετεχόντων και να εξηγήσει ποιες από αυτές είναι πιθανό να ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας και ποιες όχι, αλλά θα μπορούσαν να ικανοποιηθούν με άλλους τρόπους στο μέλλον).

1. Κανόνες. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προτείνουν ποιους κανόνες θα πρέπει να ακολουθήσουμε κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος για να δημιουργήσουμε μια ασφαλή ατμόσφαιρα και να ενθαρρύνουμε τη μάθηση. Λειτουργεί καλύτερα όταν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες προτείνουν τους κανόνες, μπορείτε να προτείνετε και εσείς μερικούς. Παράδειγμα κανόνων: θα πρέπει να σεβόμαστε την κάθε άποψη και να μην κρίνουμε τους άλλους, να μην διακόπτουμε τους άλλους, να κρατάμε τα τηλέφωνα μας στο αθόρυβο, ενώ φεύγουμε από την αίθουσα να δείχνουμε ένα σημάδι ότι είμαστε εντάξει, σε άλλη περίπτωση μπορεί να έρθει κάποιος από τους λέκτορες μαζί για να ελέγξει αν είστε καλά (αυτό είναι σημαντικό επειδή μιλάμε για ευαίσθητα θέματα, που μπορεί να προκαλέσουν πολλά συναισθήματα και συγκίνηση). Αναρτήστε τους βασικούς κανόνες σε έναν τοίχο όπου όλοι μπορούν να τους βλέπουν και κρατήστε τους αναρτημένους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, προσαρμόζοντάς τους αν χρειαστεί.



3 λεπτά (προαιρετικά)

Προαιρετική άσκηση για προβληματισμό: Πριν προχωρήσετε στο επόμενο μέρος, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή την άσκηση. Αρχικά, μοιράστε αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να γράψουν μία λέξη που συνδέουν με την ψυχική υγεία. Μαζέψτε τις αυτοκόλλητες σημειώσεις και τοποθετήστε τις στον πίνακα χωρίς να τις συζητήσετε. Στο τέλος αυτού του μέρους, επαναλάβετε την άσκηση για να δείτε αν υπάρχουν αλλαγές στις λέξεις που επιλέγουν οι συμμετέχοντες.



5 λεπτά

Διαφάνεια 3

1. Ξεκινήστε ρωτώντας τους συμμετέχοντες τι είναι η ψυχική υγεία. Για παράδειγμα: Πώς θα ορίζατε την ψυχική υγεία; Τι σημαίνει για εσάς η ψυχική υγεία;

Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση με τους συμμετέχοντες.

2. Μετά τη συζήτηση, παρουσιάστε έναν απλουστευμένο ορισμό της ψυχικής υγείας: είναι ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε.

Για την καλύτερη κατανόηση και τη διευκόλυνση του συντονισμού της συζήτησης, ανατρέξτε στις πληροφορίες του πρώτου μέρους του "ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ", με τίτλο "Τι είναι η ψυχική υγεία".



2 λεπτά

Διαφάνεια 4

Ανατρέξτε στον ορισμό του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία, δίνοντας έμφαση στο δεύτερο σημείο (*Η ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικών διαταραχών*).



5 λεπτά
Διαφάνεια 5

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες τις σκέψεις τους σχετικά με αυτό το γράφημα. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε για τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε αυτό. Η συζήτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην κατηγοριοποίηση "εμείς - φυσιολογικοί, υγιείς" έναντι "αυτοί - άρρωστοι, μη φυσιολογικοί" και στον σαφή διαχωρισμό μεταξύ "εμάς" και "αυτών". Επιπλέον, εξετάστε τα μεγέθη των φυσαλίδων, τα οποία υποδηλώνουν ότι υπάρχουν λιγότεροι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχικής υγείας.

Ανάλογα με την ομάδα και τον διαθέσιμο χρόνο, μπορείτε επίσης να ρωτήσετε πώς θα ξανασχεδιάζαν αυτή την εικόνα.



1 λεπτό
Διαφάνεια 6

Πρόσθετη διαφάνεια: - ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: 1 στους 4

Μπορείτε να το δείξετε αυτό για να καταδείξετε ότι οι διαταραχές της ψυχικής υγείας δεν είναι τόσο ασυνήθιστες.



3 λεπτά
Διαφάνεια 7

Παρουσιάστε εν συντομία πώς αυτό το μοντέλο δημιουργεί το γράφημα που φαίνεται στη διαφάνεια 5.

Για τον εκπαιδευτή: Πριν από την παρουσίαση αυτής της διαφάνειας, ανατρέξτε στο πρώτο μέρος του "ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ" με τίτλο "Τι είναι η ψυχική υγεία;". Εξετάστε τα πιθανά μειονεκτήματα της αποκλειστικής στήριξης στο βιοϊατρικό μοντέλο για την κατανόηση της ψυχικής υγείας;"



3 λεπτά
Διαφάνεια 8

Παρουσιάστε εν συντομία την έννοια της συνέχειας της ψυχικής υγείας, τονίζοντας ότι απεικονίζει το πώς ο καθένας βιώνει διαφορετικούς βαθμούς ψυχικής υγείας σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ενδεχομένως ακόμη και μέσα σε μία μόνο ημέρα, αντικατοπτρίζοντας μια φυσιολογική ανθρώπινη εμπειρία.

Για τον εκπαιδευτή: πριν παρουσιάσετε αυτή τη διαφάνεια, παρακαλούμε να διαβάσετε το πρώτο μέρος του "ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ" με τίτλο: "Τι είναι η ψυχική υγεία: Συνέχεια της ψυχικής υγείας"



3 λεπτά
Διαφάνεια 9

Παρουσιάστε το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, και δώστε παραδείγματα ή ζητήστε από τους συμμετέχοντες να το κάνουν.

Για τον εκπαιδευτή: πριν παρουσιάσετε αυτή τη διαφάνεια, παρακαλούμε να διαβάσετε το πρώτο μέρος του "**ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**" με τίτλο: "**Τι είναι η ψυχική υγεία: Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο**"



10 λεπτά
Διαφάνεια 10

Αυτό το μέρος θα σας βοηθήσει να καταλάβετε αν οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τους ορισμούς και τα μοντέλα ψυχικής υγείας που παρουσιάστηκαν. Αυτό αποδεικνύεται καλύτερα μέσω της διαδραστικής συμμετοχής, η οποία μπορεί να διεξαχθεί με δύο τρόπους:

1. Μια προσέγγιση είναι να χωριστούν οι συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες, με δύο ομάδες να επικεντρώνονται στον όρο "**ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**" και οι άλλες δύο στις "**ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**". Δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να αναπτύξει έναν ορισμό για τον όρο που της έχει ανατεθεί. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να παρουσιάσουν εν συντομία τους ορισμούς τους, σαν να εξηγούσαν σε κάποιον που δεν είναι εξοικειωμένος με την ψυχική υγεία.
2. Εναλλακτικά, διευκολύνετε μια συζήτηση με όλη την ομάδα. Θέστε ερωτήσεις όπως: Τι διακρίνει τις "**δυσκολίες ψυχικής υγείας**" από τις "**διαταραχές ψυχικής υγείας**"; Πώς θα ορίζατε τον κάθε όρο; Τι συνεπάγεται η διάγνωση μιας διαταραχής ψυχικής υγείας; Πότε και πώς λαμβάνεται συνήθως; Μπορεί ένα άτομο που έχει διαγνωστεί με μια ψυχιατρική διάγνωση να εξακολουθεί να έχει καλή ψυχική υγεία;

Μετά από ένα **διάλειμμα 10 λεπτών** προχωρήστε στο δεύτερο μέρος της συνεδρίας: "**Αποκατάσταση**".

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2 - ΑΝΑΚΤΗΣΗ

Παρακαλείστε να παραδώσετε αυτό το εξάρτημα εντός **30 λεπτών**.

5 λεπτά για τις διαφάνειες 2-4

5 λεπτά για τις διαφάνειες 4-7

20 λεπτά για τη διαφάνεια 8

1 λεπτό - Διαφάνεια 2

Δείξτε αυτή τη διαφάνεια - **ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ** - ως μια γρήγορη υπενθύμιση της συζήτησης της προηγούμενης συνεδρίας μας. Χρησιμεύει ως εισαγωγή στο θέμα

της ανάρρωσης. Στην προηγούμενη συνεδρία, διερευνήσαμε την ιδέα ότι όλοι βιώνουν τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και κινούνται κατά μήκος του φάσματος της, ανεξάρτητα από το αν έχουν διαγνωσμένη πάθηση. Καθώς εξελίσσεται η κατανόησή μας για την ψυχική υγεία και την αναπηρία, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν τους περιορισμούς της πλαisiώσης αυτών των εμπειριών αυστηρά εντός των εννοιών της "ασθένειας" και της "υγείας".



2 λεπτά
Διαφάνεια 3

Φανταστείτε την ψυχική μας υγεία ως ένα πλοίο που πλέει στη θάλασσα. Μερικές φορές, μικρά κύματα όπως οι εξετάσεις, το εργασιακό άγχος ή οι προκλήσεις των σχέσεων μπορεί να ταράζουν το σκάφος μας, αλλά εξακολουθούν να μας επιτρέπουν να πλεύουμε. Ωστόσο, υπάρχουν και μεγαλύτερα κύματα -όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, οι καταστροφές ή η βία- που απειλούν να αποσταθεροποιήσουν και ακόμη και να βυθίσουν τη βάρκα μας.

Πρόταση για τον εκπαιδευτή: Ανάλογα με την ομάδα και τον διαθέσιμο χρόνο, ο εκπαιδευτής μπορεί να καλέσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν παραδείγματα από αυτά που θεωρούν μικρά και μεγάλα κύματα στη ζωή τους.

Αυτά τα κύματα μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στην ψυχική μας υγεία. Όταν το σκάφος μας είναι κατεστραμμένο ή ασταθές, μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους. Ωστόσο, έχουμε επίσης τη δυνατότητα να ενισχύσουμε τη βάρκα μας, να επιδιορθώσουμε τυχόν ζημιές και να βρούμε ασφαλές λιμάνι κατά τη διάρκεια των καταιγίδων. Η φροντίδα της σωματικής μας υγείας, η διατήρηση των δεσμών με τους άλλους και η δυνατότητα έκφρασης του εαυτού μας είναι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε αυτό.



3 λεπτά
Διαφάνεια 4

Όλοι μας αντιμετωπίζουμε προκλήσεις στην ψυχική μας υγεία κατά καιρούς. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ένας στους τέσσερις ανθρώπους θα βιώσει κατά τη διάρκεια της ζωής του κάτι που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως "διαταραχή" της ψυχικής υγείας, γεγονός που την καθιστά μια κοινή ανθρώπινη εμπειρία. Αυτές οι δυσκολίες συχνά προκύπτουν ως φυσιολογικές αντιδράσεις σε συγκεκριμένα γεγονότα της ζωής. Επιπλέον, όλοι μας βασιζόμαστε σε διάφορους πόρους -φίλους, υποστήριξη από την κοινότητα και μερικές φορές επαγγελματική βοήθεια- για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις. Με αυτά τα δεδομένα, έχει πραγματικά νόημα να κατηγοριοποιούνται κάποιοι ως "άρρωστοι" ή έχοντες "διαταραχή", ενώ άλλοι χαρακτηρίζονται ως "υγιείς";

Ως εκ τούτου, προέκυψε η έννοια της ανάρρωσης, η οποία υπερβαίνει τις διαγνώσεις ή τα συμπτώματα. Δεν έχει να κάνει με τη θεραπεία, αλλά μάλλον με το να ζούμε μια ουσιαστική και γεμάτη ελπίδα ζωή, παρά τις όποιες δυσκολίες, τα προβλήματα ή τις διαγνώσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουμε. Η ανάρρωση δεν συνεπάγεται την απουσία ψυχικής δυσφορίας ή συγκεκριμένων συμπτωμάτων, αλλά μάλλον το να

γινόμαστε καλύτεροι στο να ζούμε με αυτά και να τα διαχειριζόμαστε με την πάροδο του χρόνου.

Αυτή η προσέγγιση σέβεται τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας ως ολοκληρωμένα άτομα, το καθένα με μοναδική προσωπικότητα, δυνάμεις, ικανότητες και ενδιαφέροντα, των οποίων η αίσθηση του σκοπού και της χαράς στη ζωή υπάρχει ανεξάρτητα από τις όποιες προκλήσεις ψυχικής υγείας. Η ανάρρωση θεωρείται ως ένα προσωπικό ταξίδι, μια συνεχής επιδίωξη της ευημερίας μετά την αντιμετώπιση δύσκολων στιγμών. Τελικά, το τι σημαίνει "ανάρρωση" είναι μοναδικό για κάθε άτομο και μόνο εσείς ξέρετε τι σημαίνει "ανάρρωση" για εσάς.



2 λεπτά

Διαφάνεια 5

Η ανάρρωση **ΔΕΝ** ισοδυναμεί απαραίτητα με θεραπεία ή απουσία μιας κατάστασης, διάγνωσης ή συμπτωμάτων. Τα άτομα με ψυχοκοινωνικές, διανοητικές και γνωστικές αναπηρίες μπορούν να επιτύχουν την ανάρρωση και να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή, ακόμη και αν αντιμετωπίζουν αυτές τις προκλήσεις. Για ορισμένους, η ανάρρωση μπορεί να περιλαμβάνει την απαλλαγή από τα συμπτώματα που αντιλαμβάνονται, αλλά για άλλους, τα συμπτώματα μπορεί να επιμένουν ενώ εξακολουθούν να βιώνουν την ανάρρωση.

- Η ανάρρωση επέρχεται όταν τα άτομα μπορούν να ζουν καλά, ανεξάρτητα από το αν έχουν κάποια πάθηση, διάγνωση ή συμπτώματα.
- Η αποκατάσταση περιλαμβάνει την υπέρβαση και την ανάκαμψη από διάφορες απώλειες που μπορεί να προκύψουν, όπως η απομόνωση, η φτώχεια, η ανεργία και οι διακρίσεις. Η ψυχική υγεία επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής μας, οπότε το να "καλυτερεύουμε" σημαίνει επίσης ότι αυτοί οι τομείς της ζωής "ανακάμπτουν".
- Τα άτομα μπορεί να μην ξαναβρούν όλα όσα έχασαν, όπως την προηγούμενη εργασία τους ή τις σχέσεις τους, αλλά μπορούν να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή - για παράδειγμα, βρίσκοντας νέα εργασία και δημιουργώντας νέες σχέσεις.



2 λεπτά

Διαφάνεια 6

- Η προσέγγιση της ανάκαμψης **ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ να** οδηγήσει στο κλείσιμο των υπηρεσιών. Υπάρχει η ανησυχία ότι η υιοθέτηση της προσέγγισης της ανάκαμψης θα μπορούσε να δικαιολογήσει το κλείσιμο των επίσημων υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των συναφών υπηρεσιών και τη μείωση των δαπανών για την ψυχική υγεία. Αυτό δεν θα πρέπει ποτέ να συμβαίνει.
- Η προσέγγιση της ανάκαμψης δεν επιρρίπτει ευθύνες στα άτομα για τις περιστάσεις τους. Αναγνωρίζει τις κοινωνικές ανισότητες, τις διακρίσεις και τις παραβιάσεις των δικαιωμάτων σε κοινοτικό και κοινωνικό επίπεδο που συμβάλλουν στη συναισθηματική δυσφορία και λειτουργούν ως σημαντικά εμπόδια στην αποκατάσταση. Υπογραμμίζει την ανάγκη για μεταρρυθμίσεις

πολιτικής, νομοθετικές αλλαγές και πρωτοβουλίες κοινωνικής δικαιοσύνης σε ευρύτερη κλίμακα για την πραγματική υποστήριξη της ανάκαμψης.



2 λεπτά
Διαφάνεια 7

- Η ανάρρωση από την ψυχική ασθένεια περιλαμβάνει περισσότερα από το να ξεπεράσεις την ίδια την ασθένεια. Τα άτομα με ψυχική ασθένεια μπορεί να χρειαστεί να ανακάμψουν από το στίγμα που τα έχει επηρεάσει βαθιά, από τις ακούσιες αρνητικές επιπτώσεις των περιβαλλόντων θεραπειών, από την έλλειψη πρόσφατων ευκαιριών αυτοπροσδιορισμού, από τις δυσμενείς επιπτώσεις της ανεργίας και από τις διαλυμένες προσδοκίες. Η ανάρρωση είναι συχνά ένα περίπλοκο και χρονοβόρο ταξίδι.
- Για πολλά άτομα, η ανάρρωση συνεπάγεται την ανάκτηση του ελέγχου της ταυτότητας και της ζωής τους, ανεξάρτητα από την αναπηρία ή τις προκλήσεις ψυχικής υγείας. Μπορεί να περιλαμβάνει την εξεύρεση ελπίδας για το μέλλον τους και τη διεξαγωγή μιας ζωής που έχει προσωπική σημασία, είτε μέσω της απασχόλησης, των σχέσεων, της συμμετοχής στα κοινά, είτε μέσω ενός συνδυασμού αυτών των στοιχείων.



5 λεπτά
Διαφάνεια 8

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: Πώς αντιλαμβάνεστε προσωπικά την ανάκαμψη; Πώς φαντάζεστε το ταξίδι σας; Ποιες πηγές θεωρείτε πιο πολύτιμες για την ανάρρωσή σας; Το βάθος αυτής της συζήτησης μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τις απόψεις των συμμετεχόντων για την ανάκαμψη. Αν παρατηρήσετε ότι οι συμμετέχοντες είναι ενθουσιασμένοι με το να μοιραστούν τις σκέψεις τους, σκεφτείτε να παρατείνετε το χρόνο της συζήτησης. Μπορείτε επίσης να τους προτείνετε να επανεξετάσουν τις ασκήσεις μόνοι τους αργότερα για περαιτέρω προβληματισμό.



15 λεπτά

Ασκήσεις: Προτείνετε στους συμμετέχοντες να συνδεθούν στην ιστοσελίδα του έργου για να κάνουν τις ακόλουθες ασκήσεις. Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στον ιστότοπο αυτή τη στιγμή, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν εκτυπωμένα αντίγραφα. Αυτές οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν συγκεκριμένες ιδιότητες που μπορούν να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες στο ταξίδι της ανάρρωσης.

1. **Άσκηση 4 βημάτων** για την εργασία με τα όρια: Αφιερώστε 5 λεπτά για αυτή την άσκηση και καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους στη συνέχεια. Επισημάνετε ότι η άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιείται καθημερινά για να αναλογιστεί κανείς τη συμπεριφορά του.

2. **Αναγνωρίστε τα δυνατά σας σημεία:** Αφιερώστε 5 λεπτά για αυτή την άσκηση και καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους στη συνέχεια. Σημειώστε ότι αυτή η άσκηση μπορεί να είναι χρονοβόρα- εξετάστε αν μπορεί να ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνεδρίας ή αν θα πρέπει να γίνει από τους συμμετέχοντες στον δικό τους χρόνο. Τονίστε ότι η άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθημερινά.

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3 - ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΑΣ

Παρακαλούμε στοχεύστε να παραδώσετε αυτό το τμήμα εντός **45 λεπτών**.

5 λεπτά για τις διαφάνειες 2 & 3

10 λεπτά για τη διαφάνεια 4

20 λεπτά για τη διαφάνεια 5

3 λεπτά - Διαφάνεια 6

7 λεπτά - Διαφάνεια 7



3 λεπτά
Διαφάνεια 2

Έχετε συζητήσει την αυτοδιαχείριση της υγείας στην προηγούμενη εκπαιδευτική ενότητα. Παρακαλώ δώστε έναν ορισμό της αυτοδιαχείρισης της υγείας και τι περιλαμβάνει. Δώστε μερικά παραδείγματα.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να χρησιμοποιήσει ένα flip chart και να καταγράψει τις λέξεις-κλειδιά / πτυχές σε μια σελίδα / στήλη αφιερωμένη στην αυτοδιαχείριση της υγείας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας και πώς την ορίζουν, είναι ίδια με την αυτοδιαχείριση της υγείας, αν ναι, πώς, αν όχι, ποια είναι η διαφορά.



3 λεπτά
Διαφάνεια 3

Εξ ορισμού, η προσέγγιση της αυτοδιαχείρισης σημαίνει ότι αναλαμβάνουμε ενεργό ρόλο στην ευημερία μας. Συμμετέχετε στις επιλογές που αφορούν την ψυχική σας υγεία. Άλλωστε, κανείς δεν σας γνωρίζει καλύτερα από ό,τι εσείς ο ίδιος τον εαυτό σας. Είστε στην καλύτερη θέση για να ξέρετε τι είναι σωστό για εσάς.

Μεταξύ άλλων, η αυτοδιαχείριση περιλαμβάνει μικρές καθημερινές ενέργειες για να γίνετε καλύτερα: να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο, να μαγειρέψετε ένα καλό γεύμα, να φροντίσετε τα φυτά σας, να κάνετε ένα έργο τέχνης ή να ακούσετε μουσική.

Όλες αυτές οι συμπεριφορές συμβάλλουν στη μείωση των συμπτωμάτων, στην πρόληψη της υποτροπής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σας.

Η αυτοδιαχείριση σημαίνει να μάθεις να ζεις με την κατάστασή σου. Αυτό είναι πολύ σύμφωνο με την έννοια της ανάκαμψης.



10 λεπτά Διαφάνεια 4

Για να μπορέσετε να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία, πρέπει πρώτα απ' όλα να την κατανοήσετε. Αυτό περιλαμβάνει:

- 1) **Γνωρίζοντας τα ερεθίσματά σας:** Από τις διαφορετικές καιρικές συνθήκες μέχρι τις συμπεριφορές των μελών της οικογένειάς μας και των αγνώστων στο δρόμο. Κάθε μέρα αισθανόμαστε διαφορετικά, ακόμη και όσον αφορά τη σωματική μας ευεξία. Φυσικά, όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας μας επηρεάζουν. Μερικές φορές μας κάνει να χαμογελάμε και άλλες φορές μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή να στεναχωριόμαστε. Ωστόσο, από τη στιγμή που έχουμε ιστορικό τραύματος ή προβλημάτων ψυχικής υγείας, οποιοδήποτε από αυτά τα πράγματα μπορεί να γίνει έναυσμα. Οι σκανδάλες είναι γεγονότα, περιστάσεις ή ακόμη και σκέψεις και αισθήσεις που μπορούν να προκαλέσουν μια έντονη συναισθηματική αντίδραση. Είναι πάντα ατομικά και μπορούν να θεωρηθούν ως ευαίσθησις που αναπτύχθηκαν λόγω προηγούμενων εμπειριών.

Η αντίδραση στα ερεθίσματα είναι απολύτως φυσιολογική, αλλά αν δεν αναγνωρίσουμε τα ερεθίσματά μας και δεν μάθουμε πώς να ηρεμούμε τον εαυτό μας όταν ενεργοποιούμαστε, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κρίση ψυχικής υγείας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν διάφορους εκλυτικούς παράγοντες. Πιθανές ερωτήσεις περιλαμβάνουν: Ποια πράγματα σας εκνευρίζουν ή σας αναστατώνουν; Τι κάνει τους χτύπους της καρδιάς σας να επιταχύνονται; Τι προκαλεί αισθήματα άγχους ή επιθυμία να απομονωθείτε;

- 2) **Προσδιορισμός των σημείων αυτής της δυσφορίας.** Οι εκλυτικοί παράγοντες προκαλούν σωματικές ή/και συναισθηματικές αντιδράσεις. Υπάρχουν **διάφορα σημάδια αυτής της δυσφορίας** που μπορείτε να παρατηρήσετε στον εαυτό σας ή σε άλλους. Μερικές φορές, το πρώτο πράγμα που παρατηρείτε μπορεί να είναι ότι βιώνετε κάποιες δυσάρεστες αισθήσεις ή συναισθήματα. Αφού αναγνωρίσετε ότι αισθάνεστε άβολα, μπορεί να αναρωτηθείτε - τι το προκάλεσε;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν διάφορα σημάδια κινδύνου. Προσπαθήστε να καλύψετε όλο το φάσμα: σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές.



5 λεπτά Διαφάνεια 4

Η κατανόηση της ψυχικής σας υγείας συνεπάγεται επίσης τη γνώση του τρόπου αποτελεσματικής διαχείρισής της. Αυτή η γνώση σας δίνει τη δυνατότητα να αντιδράτε εποικοδομητικά και να αντιμετωπίζετε διάφορες εμπειρίες. Η ανακάλυψη μεθόδων που σας βοηθούν να ηρεμήσετε, να αισθάνεστε καλύτερα με την πάροδο του χρόνου

και να ρυθμίζετε τις συναισθηματικές σας καταστάσεις αποτελούν κρίσιμες πτυχές της αυτοδιαχείρισης της ψυχικής υγείας.

1. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης περιλαμβάνουν τόσο βραχυπρόθεσμες (γνωρίζοντας τι σας βοηθά να ηρεμήσετε κατά τη διάρκεια της δυσφορίας) όσο και μακροπρόθεσμες προσεγγίσεις (ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να διευκολύνετε την ανάρρωσή σας και ποιες δραστηριότητες ή συστήματα υποστήριξης σας βοηθούν να επανέλθετε στο σωστό δρόμο). **Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν παραδείγματα τόσο βραχυπρόθεσμων όσο και μακροπρόθεσμων στρατηγικών αντιμετώπισης. Κρατήστε τη συζήτηση συνοπτική, καλώντας μερικούς συμμετέχοντες να συνεισφέρουν τα παραδείγματά τους.**

2. Τα πράγματα που σας γεμίζουν περιλαμβάνουν την εύρεση σκοπού και νόηματος στη ζωή σας, τα οποία είναι ένα ουσιαστικό βήμα στην ανάρρωση. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που φέρνουν ικανοποίηση και η ανάληψη κοινωνικών ρόλων με νόημα μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση του σκοπού και της ικανοποίησης στη ζωή σας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα δραστηριοτήτων ή ρόλων που τους ικανοποιούν. Κρατήστε τη συζήτηση σύντομη, καλώντας μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους.



15 λεπτά

Ασκήσεις: Προτείνετε στους συμμετέχοντες να συνδεθούν στην ιστοσελίδα για να ολοκληρώσουν τις ακόλουθες ασκήσεις. Διαθέστε εκτυπωμένα αντίγραφα για τους συμμετέχοντες που δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στην ιστοσελίδα αυτή τη στιγμή. Ανάλογα με την ομάδα σας και τον διαθέσιμο χρόνο, εσείς ή κάθε συμμετέχων μπορείτε να επιλέξετε ποιες ασκήσεις θα δοκιμάσετε κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας (π.χ. μία άσκηση για κάθε ενότητα: μία για τον εντοπισμό των εκλυτικών παραγόντων, μία για τις στρατηγικές αντιμετώπισης και μία για πρόσθετο υλικό). Οι ασκήσεις αυτές έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν συγκεκριμένες ιδιότητες που είναι χρήσιμες για την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας.

- 1. Ασκήσεις για τον εντοπισμό των εκλυτικών παραγόντων, εργασία με αυτούς - Διαχείριση στρεσογόνων παραγόντων, Διαχείριση αγχωτικών συναισθημάτων, Διαχείριση αυτοκριτικής, Καταγραφή σκέψεων**
- 2. Ασκήσεις για μακροπρόθεσμες στρατηγικές αντιμετώπισης (οι ασκήσεις αυτές είναι καλύτερο να γίνονται ατομικά, καθώς απαιτούν περισσότερο χρόνο και δέσμευση): - Αυτοσυμπόνια**
- 3. Πρόσθετο υλικό που μπορείτε να προτείνετε στους συμμετέχοντες: - Άσκηση ευγνωμοσύνης, Ημερολόγιο εμπειριών, Mindfulness**
- 4. Ασκήσεις για τον εντοπισμό των εκλυτικών παραγόντων και την αντιμετώπισή τους: Διαχείριση αγχωτικών συναισθημάτων, Διαχείριση αυτοκριτικής, Καταγραφή σκέψεων**

Οι ασκήσεις βρίσκονται στα **Παραρτήματα** της παρούσας ενότητας.



2 λεπτά
Διαφάνεια 6

Κάθε εταίρος μπορεί να συμπεριλάβει έναν κατάλογο εφαρμογών (με λογότυπα) που είναι διαθέσιμες στις χώρες τους για την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας. Παρουσιάστε τις στους συμμετέχοντες.



7 λεπτά
Διαφάνεια 7, τελική

Σύντομος προβληματισμός σχετικά με τη συνεδρία κατάρτισης: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να αναφέρει εν συντομία ένα πράγμα που αποκομίζει από αυτή τη συνεδρία. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν πόρους, όπως τα φύλλα εργασίας, στην καθημερινή τους ζωή για να διαχειριστούν την υγεία τους.

ΜΟΝΑΔΑ 3

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ενότητα 3 - Παράρτημα 1 - Τι είναι η ψυχική υγεία;

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Περιεχόμενα: Ενότητα 3

Αυτό το υλικό έχει ως στόχο να δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα θέματα και τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται στην παρουσίαση PPT.

- 1. Τι είναι η ψυχική υγεία** - ορισμός της ψυχικής υγείας, μοντέλα. Αυτή η ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το PPT στη Συνεδρία 1 - Τι είναι η ψυχική υγεία".
- 2. Ανάκτηση** - προσέγγιση ανάκαμψης. Αυτή η ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το PPT στη συνεδρία 2- Ανάκτηση.
- 3. Αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας** - τι είναι η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας και ποιοι είναι οι βασικοί πυλώνες της. Αυτή η ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το PPT στη συνεδρία 3 - Αυτοδιαχείριση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Η ψυχική υγεία μπορεί να οριστεί ως μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν καλά και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο συστατικό της υγείας και της ευημερίας που στηρίζει τις ατομικές και συλλογικές μας ικανότητες να λαμβάνουμε αποφάσεις, να οικοδομούμε σχέσεις και να διαμορφώνουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε.¹

¹ WHO, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiA44OtBhAOEiwAj4gpOWdcZDE7Zkogi9jEHrCwPqFPIF4scmXWg8DWnOro7B9aZEUprX9cfxc0C99YQAvD_BwE

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ψυχική υγεία δεν είναι μόνο η απουσία ψυχικών ασθενειών. Είναι ένα πολύπλοκο φάσμα που διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ορισμένοι μπορεί να αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες και άγχος από άλλους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικά κοινωνικά και κλινικά αποτελέσματα.

Οι καταστάσεις ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, καθώς και άλλες ψυχικές καταστάσεις που συνδέονται με σημαντική δυσφορία, έκπτωση της λειτουργικότητας ή κίνδυνο αυτοτραυματισμού. Τα άτομα με καταστάσεις ψυχικής υγείας είναι πιθανότερο να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ευημερίας, αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα ή απαραίτητα.

Η εφαρμογή αυτού του είδους ορισμού και προσέγγισης στον τομέα της ψυχικής υγείας εξακολουθεί να αποτελεί πρόκληση - το βιοϊατρικό (ή ιατρικό) μοντέλο εξακολουθεί να αποτελεί παραδοσιακή και ιστορικά κυρίαρχη προσέγγιση στη φροντίδα ψυχικής υγείας. Το βιοϊατρικό μοντέλο θεωρεί τις ψυχικές διαταραχές κυρίως ως φυσιολογικές ή βιολογικές ανωμαλίες. Προτείνει ότι οι καταστάσεις ψυχικής υγείας προκαλούνται κυρίως από διαταραχές ή ανισορροπίες στο σώμα, όπως η δομή του εγκεφάλου, η νευροχημεία ή η γενετική. Το μοντέλο δίνει συνήθως έμφαση στη διάγνωση και τη θεραπεία των συμπτωμάτων μέσω ιατρικών παρεμβάσεων, οι οποίες συχνά περιλαμβάνουν φάρμακα.

Το βιοϊατρικό μοντέλο υπεραπλουστεύει την πολύπλοκη φύση της ψυχικής υγείας εστιάζοντας κυρίως σε βιολογικούς παράγοντες. Οι καταστάσεις ψυχικής υγείας συχνά περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων και η ολιστική κατανόηση είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική θεραπεία και υποστήριξη.²

² Campolonghi, S., & Orrù, L. (2023). Η ψυχιατρική ως ιατρικός κλάδος: Επιστημολογικά και θεωρητικά ζητήματα. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. Προηγούμενη ηλεκτρονική δημοσίευση. <https://doi.org/10.1037/teo0000256>

Ποιες είναι οι πιθανές αρνητικές συνέπειες της αποκλειστικής στήριξης στο βιοϊατρικό μοντέλο για την κατανόηση της ψυχικής υγείας;

- 1. Αναγωγισμός:** το βιοϊατρικό μοντέλο τείνει να ανάγει τα σύνθετα φαινόμενα ψυχικής υγείας σε βιολογικές ή νευροχημικές ανωμαλίες, παραμελώντας την περίπλοκη αλληλεπίδραση ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Εστιάζοντας αποκλειστικά στις ανισορροπίες των νευροδιαβιβαστών ή στη δομή του εγκεφάλου, το μοντέλο μπορεί να παραβλέψει την επίδραση των ψυχοκοινωνικών στρεσογόνων παραγόντων, του τραύματος και των πολιτισμικών επιδράσεων στην ψυχική υγεία.
- 2. Στίγμα:** το βιοϊατρικό μοντέλο διάγνωσης συχνά περιλαμβάνει την επισήμανση των ατόμων με βάση τα συμπτώματά τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υπεραπλούστευση των διαφορετικών εμπειριών και πιθανό στιγματισμό. Τα άτομα που διαγιγνώσκονται με ψυχική διαταραχή μπορεί να αντιμετωπίζουν κοινωνικό στίγμα και οι διαγνωστικές ετικέτες μπορεί να μην αποτυπώνουν πλήρως την πολυπλοκότητα των μοναδικών εμπειριών και περιστάσεων τους.
- 3. Έλλειψη προσοχής στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες:** το βιοϊατρικό μοντέλο, το οποίο επικεντρώνεται αποκλειστικά στις βιολογικές πτυχές της ψυχικής υγείας, τείνει συχνά να αγνοεί τον αντίκτυπο των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως η δυναμική της οικογένειας, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και το πολιτισμικό πλαίσιο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση των καταστάσεων ψυχικής υγείας. Το τραύμα, οι διακρίσεις ή τα δυσμενή γεγονότα της ζωής μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και η παράβλεψη αυτών των κρίσιμων παραγόντων μπορεί να εμποδίσει την αποτελεσματική θεραπεία και φροντίδα.
- 4. Έλλειψη εξατομίκευσης:** το βιοϊατρικό μοντέλο αντιμετωπίζει συχνά τις καταστάσεις ψυχικής υγείας ως ομοιόμορφες οντότητες, παραβλέποντας τις μοναδικές εμπειρίες και ανάγκες των ατόμων. Μπορεί να μην λαμβάνει υπόψη τη σημασία της εξατομικευμένης και ασθενοκεντρικής φροντίδας. Δύο άτομα με την ίδια διάγνωση μπορεί να έχουν διαφορετικά υποκείμενα αίτια, αντιδράσεις στη θεραπεία και πορεία ανάρρωσης. Μια προσέγγιση που

ταιριάζει σε όλους δεν μπορεί να αντιμετωπίσει αυτές τις ατομικές διαφοροποιήσεις.

5. **Ελάχιστη εστίαση στην πρόληψη:** η εστίαση στη θεραπεία μπορεί να περιορίσει τις προσπάθειες για την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου και την προληπτική προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας. Οι στρατηγικές πρόληψης, όπως τα προγράμματα έγκαιρης παρέμβασης, η κοινοτική υποστήριξη και η εκπαίδευση, μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση της συχνότητας και της σοβαρότητας των καταστάσεων ψυχικής υγείας.
6. **Ανεπαρκής έμφαση στην ενδυνάμωση:** το βιοϊατρικό μοντέλο μπορεί να μην δίνει επαρκή έμφαση στην ενδυνάμωση των ατόμων στην πορεία τους προς την ψυχική υγεία. Ενδέχεται να ενισχύει ακούσια έναν παθητικό ρόλο ασθενούς αντί να προάγει την ενεργό συμμετοχή και τον αυτοπροσδιορισμό. Μια προσέγγιση με επίκεντρο το άτομο και έμφαση στην ενδυνάμωση μπορεί να περιλαμβάνει τον συνεργατικό καθορισμό στόχων, την από κοινού λήψη αποφάσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης, προωθώντας την αίσθηση της δράσης και της ανθεκτικότητας.

Συνέχεια της ψυχικής υγείας

Όλοι μας έχουμε ψυχική υγεία, η οποία μπορεί να επηρεαστεί από ποικίλες προκλήσεις, όπως απώλεια, απόρριψη, αποτυχία, εργασιακό στρες, φτώχεια, προβλήματα σωματικής υγείας, βία και εμπειρίες διακρίσεων. Για τη διατήρηση της εσωτερικής ισορροπίας, είναι σημαντικό να έχουμε πρόσβαση σε πόρους όπως η επαφή με άλλους ανθρώπους, η ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων και των αναγκών μας, η υγιεινή διατροφή, η ενασχόληση με δραστηριότητες που έχουν νόημα και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η υποκειμενική μας ευημερία μεταβάλλεται συνεχώς - μπορεί κανείς να φανταστεί ότι κινούμαστε συνεχώς σε μια κλίμακα. Από τη μία πλευρά έχουμε καλή ψυχική υγεία και από την άλλη δυσκολίες ψυχικής υγείας. Όλοι μας βιώνουμε την ψυχική υγεία με αυτόν τον τρόπο: όσοι έχουν δυσκολίες ψυχικής υγείας ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και όσοι

έχουν διαφορετικές εμπειρίες. Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον 1 στους 4 ανθρώπους θα αντιμετωπίσει δυσκολίες ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ωστόσο, μεταξύ αυτών που τις βιώνουν και αυτών που δεν τις βιώνουν, δεν υπάρχει καμία θεμελιώδης διαφορά. Απλώς για τους πρώτους, λόγω κοινωνικών εμπειριών, ψυχολογικών και βιολογικών χαρακτηριστικών και της αλληλεπίδρασής τους με το περιβάλλον μπορεί να δυσχεραίνουν τη διατήρηση της ευεξίας, ίσως για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όταν αισθάνεστε άσχημα, δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, χάνετε τα κίνητρα, συμπεριφέρεστε σαν να μην είστε ο εαυτός σας κ.λπ. αλλά τουλάχιστον για ένα μικρό χρονικό διάστημα αυτό συμβαίνει σε όλους.



Αισθάνομαι καλά, μπορώ να συμμετέχω στην καθημερινή ζωή

Αισθάνομαι αδιαθεσία, είναι δύσκολο να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες της

Το μοντέλο της συνέχειας είναι πολύτιμο επειδή αμφισβητεί την παραδοσιακή διχοτόμηση μεταξύ ψυχικής υγείας και ψυχικής ασθένειας. Αναγνωρίζει τη ρευστή φύση της ψυχικής υγείας, επιτρέποντας μια πιο διαφοροποιημένη κατανόηση των εμπειριών των ατόμων. Το μοντέλο αυτό υπογραμμίζει επίσης τη σημασία των προληπτικών μέτρων και των έγκαιρων παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων πριν αυτά κλιμακωθούν κατά μήκος του συνεχούς.

Το Μοντέλο Continuum δίνει έμφαση σε μια ολοκληρωμένη και ανθρωποκεντρική μέθοδο όσον αφορά τη φροντίδα ψυχικής υγείας. Μας προτρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις ξεχωριστές ανάγκες και εμπειρίες κάθε ατόμου σε διαφορετικά στάδια της

ζωής, προσαρμόζοντας τις παρεμβάσεις ώστε να παρέχουμε το κατάλληλο επίπεδο υποστήριξης την κατάλληλη στιγμή. Το μοντέλο αυτό ευθυγραμμίζεται με την τρέχουσα τάση στη φροντίδα ψυχικής υγείας για προσαρμοσμένες και συνεργατικές προσεγγίσεις που δίνουν προτεραιότητα στην ατομική ευημερία και αποκατάσταση.

Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Το 1977, ένας Αμερικανός παθολόγος και ψυχίατρος, ο George Engel (1913-1999), εισήγαγε για πρώτη φορά τον όρο Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο στην εργασία του³ "Η ανάγκη για ένα νέο ιατρικό μοντέλο: Μια πρόκληση για τη βιοϊατρική", η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Science. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά βιοϊατρικά μοντέλα, η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση αναγνωρίζει τη σημασία μιας ευρύτερης προοπτικής για την κατανόηση της ανθρώπινης υγείας, της ευημερίας και της ασθένειας στα πλήρη συμφραζόμενά τους⁴. Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση εξετάζει συστηματικά τις πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων για την κατανόηση της υγείας, της ασθένειας και της παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

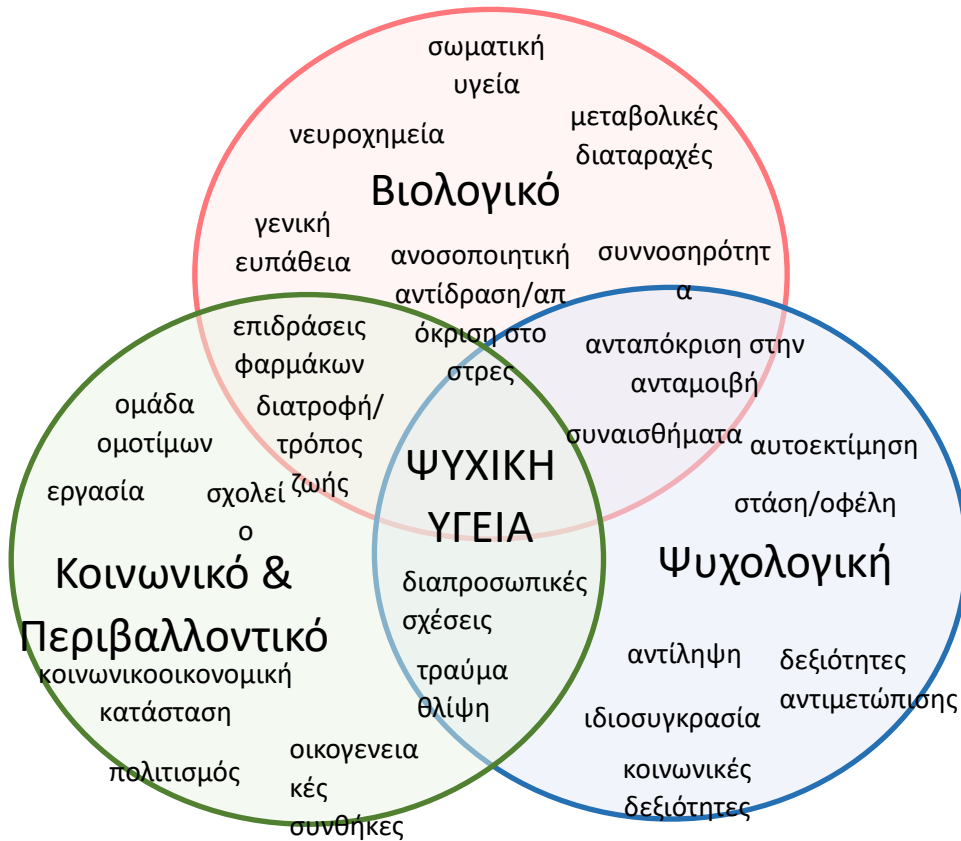
Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο τονίζει ότι οι καταστάσεις ψυχικής υγείας είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού παραγόντων και όχι ότι καθορίζονται αποκλειστικά από έναν παράγοντα. Το μοντέλο αυτό αναγνωρίζει τη διασύνδεση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών τομέων και υπογραμμίζει ότι η κατανόηση της ψυχικής υγείας απαιτεί μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση που λαμβάνει υπόψη όλες τις πτυχές της ζωής ενός ατόμου.

Το μοντέλο αυτό έχει σημαντικές επιπτώσεις στην πρακτική της φροντίδας ψυχικής υγείας. Προωθεί μια ολιστική προσέγγιση στην αξιολόγηση, τη διάγνωση και τη θεραπεία, λαμβάνοντας υπόψη τους βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία ενός ατόμου. Οι παρεμβάσεις που

³ Παπαδημητρίου Γ. Το "βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο": 40 χρόνια εφαρμογής στην Ψυχιατρική. Ψυχιατρική. 2017 Apr-Jun;28(2):107-110.

⁴ Engel GL: Η κλινική εφαρμογή του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου. Am J Psychiatry 1980;137:535-544.

Βασίζονται στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο συχνά περιλαμβάνουν τη συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών υγείας από διάφορους κλάδους, γεγονός που προωθεί μια ολοκληρωμένη και ανθρωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας ψυχικής υγείας.



Ενότητα 3 - Παράρτημα 2 - Αυτοδιαχείριση

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας αναφέρεται στις προληπτικές και συνειδητές προσπάθειες που καταβάλλουν τα άτομα για να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την ψυχολογική τους ευημερία. Μας δίνει τη δυνατότητα να αναλάβουμε την ευθύνη για την ψυχική μας υγεία υιοθετώντας στρατηγικές και πρακτικές που συμβάλλουν στη συναισθηματική ανθεκτικότητα, τη μείωση του στρες και τη συνολική ψυχολογική ισορροπία. Αυτή η προληπτική προσέγγιση περιλαμβάνει συχνά έναν συνδυασμό αυτογνωσίας, δεξιοτήτων αντιμετώπισης, επιλογών τρόπου ζωής και μηχανισμών αντιμετώπισης για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της καθημερινής ζωής και την αποτελεσματική διαχείριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Η αυτοδιαχείριση δεν έχει να κάνει με το πώς να αποφεύγετε στρεσογόνες καταστάσεις και έντονα συναισθήματα, αλλά με το να μάθετε να ζείτε με την κατάστασή σας.

Οι βασικοί πυλώνες της αυτοδιαχείρισης για την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων και τη φροντίδα του εαυτού σας:

- 1. Ευαισθητοποίηση:** Ανάπτυξη κατανόησης της ψυχικής υγείας του ατόμου, αναγνώριση σημείων άγχους ή δυσφορίας και επίγνωση των προσωπικών εκλυτικών παραγόντων.
- 2. Εκπαίδευση:** Μάθηση σχετικά με τις συνθήκες ψυχικής υγείας, τις θεραπευτικές επιλογές και τους υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης. Η γνώση αυτή δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με την ψυχική τους ευημερία.
- 3. Στρατηγικές αντιμετώπισης:** Ανάπτυξη και εξάσκηση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, του άγχους και άλλων προκλήσεων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει mindfulness, τεχνικές χαλάρωσης, άσκηση και δημιουργικές διεξόδους.

- 4. Υγιεινός τρόπος ζωής:** Υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που υποστηρίζει την ψυχική ευεξία, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής άσκησης, της ισορροπημένης διατροφής, του επαρκούς ύπνου και της αποφυγής της κατάχρησης ουσιών.
- 5. Κοινωνική υποστήριξη:** Οικοδόμηση και διατήρηση ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι κοινωνικές συνδέσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη συναισθηματική ευημερία.
- 6. Καθορισμός στόχων:** Καθορισμός ρεαλιστικών και εφικτών στόχων, τόσο βραχυπρόθεσμων όσο και μακροπρόθεσμων, για την παροχή αίσθησης σκοπού και κατεύθυνσης.
- 7. Τακτικός έλεγχος:** Περιοδική αξιολόγηση της ψυχικής υγείας του ατόμου, αναστοχασμός των συναισθηματικών εμπειριών και αναζήτηση βοήθειας αν χρειάζεται. Ο τακτικός αυτοαναστοχασμός προάγει μια προληπτική προσέγγιση της ψυχικής υγείας.
- 8. Επαγγελματική βοήθεια:** Αναγνωρίζοντας πότε απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη και αναζητώντας βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως θεραπευτές ή συμβούλους.
- 9. Όρια:** Καθιέρωση και διατήρηση υγιών ορίων στις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και της συναισθηματικής εξάντλησης.

Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας είναι μια συνεχής διαδικασία που είναι μοναδική για κάθε άτομο. Περιλαμβάνει την προώθηση της ανθεκτικότητας, της προσωπικής ανάπτυξης και την προληπτική προσέγγιση της ψυχικής ευημερίας. Με τον τρόπο αυτό, τα άτομα μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη του ταξιδιού τους στην ψυχική υγεία. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η αυτοδιαχείριση είναι μια διαδικασία που απαιτεί πειραματισμό και την εύρεση αυτού που λειτουργεί καλύτερα για τον εαυτό μας. Δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για την αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας.

Ενότητα 3 - Παράρτημα 3 - Ανάκτηση

ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

Η προσέγγιση της ανάρρωσης στην ψυχική υγεία είναι μια φιλοσοφία και ένα σύνολο αρχών που δίνει έμφαση στη δυνατότητα των ατόμων με δυσκολίες ψυχικής υγείας να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή, παρά τις συνθήκες τους. Η προσέγγιση αυτή μετατοπίζει το επίκεντρο από τη διαχείριση των συμπτωμάτων και της ασθένειας σε μια ευρύτερη προοπτική που περιλαμβάνει τη συνολική ευημερία, την προσωπική ανάπτυξη και την επιδίωξη μιας ζωής με νόημα. Αναγνωρίζει ότι η ανάρρωση είναι ένα μοναδικό και εξατομικευμένο ταξίδι και δεν αφορά μόνο την απουσία συμπτωμάτων.

Η προσέγγιση της ανάρρωσης αναγνωρίζει ότι τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ολοκληρωμένα άτομα, με τις δικές τους προσωπικότητες, δυνάμεις, ικανότητες και χόμπι. Κατανοεί ότι ο σκοπός της ζωής τους και η ικανότητά τους να απολαμβάνουν τη ζωή είναι ξεχωριστά από τις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας.

Η ανάρρωση θεωρείται ως ένα ταξίδι και την αναζητούμε συνεχώς όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες στιγμές. Μόνο εσείς ξέρετε τι σημαίνει "ανάρρωση" για εσάς.

Η προσέγγιση της ανάκαμψης στην ψυχική υγεία βασίζεται σε ορισμένες βασικές αρχές που περιλαμβάνουν:

- 1. Με επίκεντρο τον άνθρωπο:** Η προσέγγιση επικεντρώνεται στο άτομο και λαμβάνει υπόψη τις μοναδικές του δυνάμεις, εμπειρίες και στόχους. Αναπτύσσεται ένα εξατομικευμένο σχέδιο ανάκαμψης σε συνεργασία με το άτομο, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τα δίκτυα υποστήριξης.
- 2. Ελπίδα και ενδυνάμωση:** Η προσέγγιση της ανάκαμψης εμπνέει ελπίδα και ενδυναμώνει τα άτομα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην ανάρρωσή τους. Προωθεί την αίσθηση του ελέγχου και της αυτονομίας στη ζωή τους.
- 3. Ολιστική προοπτική:** Η ανάρρωση δεν περιορίζεται στη διαχείριση των συμπτωμάτων, αλλά επεκτείνεται σε διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου,

όπως οι σχέσεις, η εργασία, η εκπαίδευση και η συμμετοχή στην κοινότητα. Προωθεί μια ολιστική θεώρηση της ευημερίας.

4. **Αυτοκατεύθυνση:** Τα άτομα ενθαρρύνονται να θέτουν τους δικούς τους στόχους και να κάνουν επιλογές που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τις φιλοδοξίες τους. Αυτή η αυτοκατευθυνόμενη προσέγγιση προάγει την αίσθηση της ιδιοκτησίας και της ευθύνης για το ταξίδι της ανάρρωσης του ατόμου.
5. **Βασισμένο στα δυνατά σημεία:** Η προσέγγιση της ανάκαμψης αναγνωρίζει και αξιοποιεί τις δυνάμεις και τις ικανότητες του ατόμου. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την αξιοποίηση των υφιστάμενων πόρων και της ανθεκτικότητας.
6. **Υποστήριξη από ομοτίμους:** Η υποστήριξη από ομοτίμους παίζει σημαντικό ρόλο στην προσέγγιση της ανάκαμψης. Άτομα με ζωντανή εμπειρία μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις, κατανόηση και ενθάρρυνση. Η υποστήριξη από ομοτίμους ενισχύει την αίσθηση της σύνδεσης και μειώνει την απομόνωση.
7. **Πολιτιστική επάρκεια:** Πολιτισμική ποικιλομορφία: Η προσέγγιση της ανάκαμψης αναγνωρίζει και σέβεται την πολιτισμική ποικιλομορφία. Αναγνωρίζεται ότι το πολιτισμικό υπόβαθρο, οι αξίες και οι πεποιθήσεις επηρεάζουν την εμπειρία του ατόμου όσον αφορά την ψυχική υγεία και την αποκατάσταση.
8. **Ευελιξία και εξατομικευμένη φροντίδα:** Η προσέγγιση της ανάκαμψης επιτρέπει ευελιξία στα σχέδια θεραπείας και στις παρεμβάσεις, καθώς αναγνωρίζει ότι η ανάκαμψη δεν είναι μια γραμμική διαδικασία. Η υποστήριξη προσαρμόζεται ώστε να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις του κάθε ατόμου.
9. **Συνεργασία:** Η συνεργασία μεταξύ των ατόμων, των οικογενειών τους, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και άλλων δικτύων υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για την προσέγγιση της ανάκαμψης. Δίνει έμφαση στην από κοινού λήψη αποφάσεων και στην ανοικτή επικοινωνία.
10. **Συνεχής μάθηση και ανάπτυξη:** Η ανάρρωση θεωρείται ως μια συνεχής διαδικασία μάθησης, προσαρμογής και προσωπικής ανάπτυξης. Αναγνωρίζει

ότι μπορεί να υπάρξουν αναποδιές, αλλά ενθαρρύνει τα άτομα να μάθουν από αυτές τις εμπειρίες και να συνεχίσουν το ταξίδι τους προς την ευημερία.

Η προσέγγιση της ανάκαμψης έχει γίνει όλο και πιο δημοφιλής στη φροντίδα ψυχικής υγείας ως υποκατάστατο των παραδοσιακών, παθολογοανατομικών μοντέλων. Ενθαρρύνει μια θετική προοπτική για την ψυχική υγεία, εστιάζοντας στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και βοηθώντας τα άτομα να επιτύχουν μια ικανοποιητική και ικανοποιητική ζωή. Η προσέγγιση της ανάκαμψης συνάδει με τις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Ενότητα 3 - Παράρτημα 4 - Άσκηση ημερολογίου εμπειριών

Προσπαθήστε να σκεφτείτε μια κατάσταση στη ζωή σας κατά την οποία δεν αισθανόσασταν καλά και χρησιμοποιήστε το παρακάτω παράδειγμα για να τη διερευνήσετε.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ				
Τι βιώσατε;	Είχατε επίγνωση των δυσάρεστων αισθήσεων τη στιγμή που τις νιώθατε;	Τι ακριβώς αισθανθήκατε στο σώμα σας;	Ποια ήταν τα συναισθήματα, οι σκέψεις και τα συναισθήματα που ακολούθησαν αυτή την εμπειρία;	Τι αισθάνεστε και τι σκέφτεστε τώρα όταν γράφετε γι' αυτό;
<i>Παράδειγμα :</i> Άργησα για τη δουλειά.	Ναι	Ένταση στο ηλιακό πλέγμα και στο πρόσωπο, τα φρύδια τσαλακώνονται, τα χέρια πιάνουν το τιμόνι.	Ένταση, άγχος, θυμός. Σκέψεις: "Έπρεπε να είχα σηκωθεί νωρίτερα", "Δεν θα μπορέσω να ξανακάνω εγκαίρως τη δουλειά μου".	Είναι δυσάρεστο να το θυμάστε αυτό. Θα ήταν ίσως καλύτερα αν σηκωνόμουν λίγο νωρίτερα το πρωί, ώστε να μην χρειάζεται να βιάζομαι και να ανησυχώ τόσο πολύ.
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				

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

Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Ενότητα 3 - Παράρτημα 5 - Άσκηση ευγνωμοσύνης

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτεστε την ευγνωμοσύνη;

1. Γενικά, πώς ασκείτε την ευγνωμοσύνη στην καθημερινή σας ζωή;

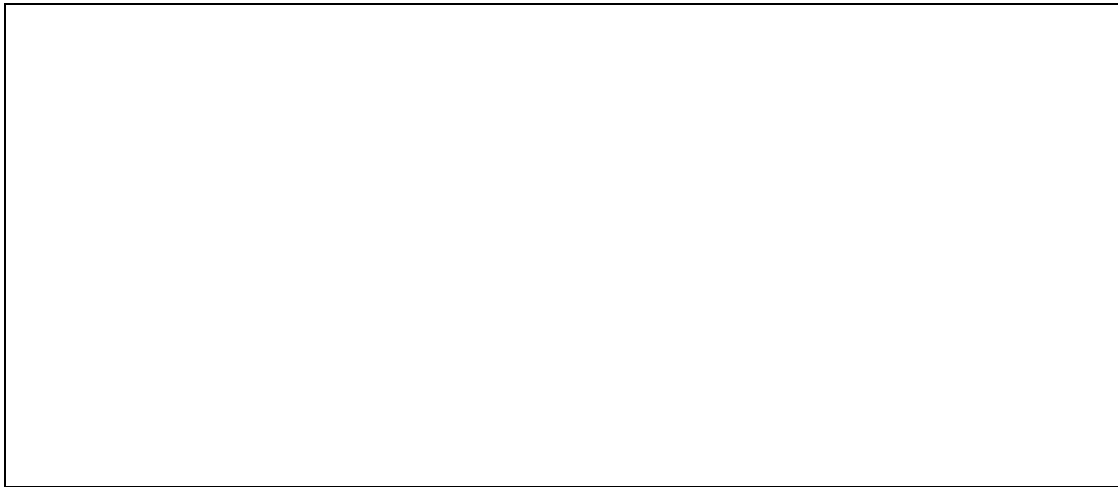
2. Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που θεωρείτε δεδομένα;

- 3. Καταγράψτε τα πράγματα γύρω σας που είναι σημαντικά για εσάς ή ανταποκρίνονται στις αξίες σας.**

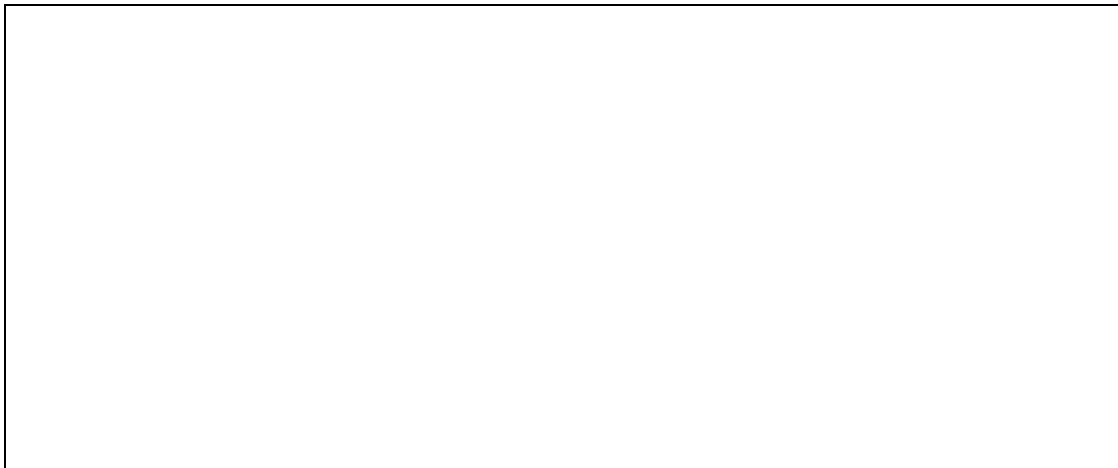
- 4. Πώς προκαλείτε τις αρνητικές σκέψεις σας με λογικές, θετικές σκέψεις;**

- 5. Ποιες δεξιότητες μπορείτε να αναπτύξετε για να σας βοηθήσουν να είστε ανοιχτοί σε νέους τρόπους σκέψης ως μέσο για να γίνετε καλύτεροι στην άσκηση της ευγνωμοσύνης;**

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



6. Πώς αφήνετε την οικογένεια και τους φίλους σας να γνωρίζουν ότι είστε ευγνώμονες γι' αυτούς;



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Γράψτε δύο ή τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτή η άσκηση θα σας κάνει να συνηθίσετε να παρατηρείτε τα πράγματα που εκτιμάτε πιο τακτικά και συχνά.

	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Ενότητα 3 - Παράρτημα 6 - Διαχείριση της άσκησης άγχους

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΆΓΧΟΥΣ ΆΣΚΗΣΗ

Προσπαθήστε να θυμηθείτε την τελευταία κατάσταση στην οποία νιώσατε έντονο άγχος και προσπαθήστε να τη διερευνήσετε χρησιμοποιώντας το παρακάτω παράδειγμα.

Κατάσταση (σε ποια κατάσταση βιώνω άγχος;)	Δείκτες, συμπτώματα (πώς ξέρω ότι βιώνω άγχος;)	Σκέψεις (ποιες είναι οι κυρίαρχες σκέψεις όταν νιώθω άγχος; τι σκέφτομαι για την κατάσταση, για τον εαυτό μου;)	Σκέψεις που ανακουφίζουν από το άγχος (είναι οι σκέψεις μου λογικές, σύμφωνες με την πραγματικότητα ; Πώς αλλιώς μπορώ να ερμηνεύσω αυτή την κατάσταση; Πώς μπορώ να υποστηρίξω ή να ενθαρρύνω τον εαυτό μου;)	Ένα σχέδιο μικρών βημάτων (ποια θα μπορούσαν να είναι τα πρώτα βήματα για να βοηθήσω τον εαυτό μου να μειώσει σταδιακά αυτό το άγχος;)

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

--	--	--	--	--

Ενότητα 3 - Παράρτημα 7 - Άσκηση εργασίας με αυτοκριτική

ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗΣ

Η έντονη αυτοκριτική μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Η συνειδητή αναγνώριση αυτών των σκέψεων και η αντικατάστασή τους με πιο ρεαλιστικές και αυτοϋποστηρικτικές μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική ευημερία.

Αυτοσαρκαστικό σχόλιο (SELF - CRITICISM)	Σχόλιο αυτοϋποστήριξης (SELF - DEFENCE)
Παράδειγμα: a) Είναι απλά θέμα τύχης που η παρουσίασή μου στη δουλειά ήταν επιτυχής. b) Ο καθένας μπορεί να πλύνει τα πιάτα. Αυτό το να κάθομαι και να μην κάνω τίποτα δείχνει ποιος πραγματικά είμαι.	Παράδειγμα: a) Δεν είναι θέμα τύχης. Προετοιμάστηκα καλά και μίλησα καλά. b) Το πλύσιμο των πιάτων είναι μια βαρετή, μονότονη αγγαρεία και μου αξίζει να με πιστώνουν γι' αυτό. c) Αυτά είναι συμπτώματα μιας κατάστασης, δεν είναι ο πραγματικός μου εαυτός.
1.	1.
2.	2.

Ενότητα 3 - Παράρτημα 8 - Άσκηση αξιολόγησης των στρεσογόνων παραγόντων

Άσκηση Αξιολόγησης Στρεσογόνων Παραγόντων

Διαβάστε τη λίστα με τους παράγοντες που προκαλούν άγχος. Υπογραμμίστε αυτά που σας επηρεάζουν αυτή τη στιγμή:

- Αλλαγή θέσης εργασίας/προαγωγή
- Συγκρούσεις με την οικογένεια
- Έλλειψη υγείας
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Μοναξιά
- Οικονομικές ανησυχίες
- Πόνος/κόπωση
- Προγραμματισμός για συνταξιοδότηση
- Δημόσια ομιλία
- Μετακίνηση προς/από την εργασία
- Ταξίδια/διακοπές
- Επερχόμενος γάμος
- Κλιματική αλλαγή
- Παγκόσμια οικονομία
- Πόλεμος/τρομοκρατία

Άλλο (συμπληρώστε αν υπάρχει):

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

.

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

Τώρα κοιτάξτε τον κατάλογο των στρεσογόνων παραγόντων σας και ρωτήστε τον εαυτό σας για τον καθένα από αυτούς:

- Είναι αυτό πολύ/αρκετά σημαντικό για μένα;
- Είναι κάτι που μπορώ/δεν μπορώ να ελέγξω;

Συμπληρώστε τον πίνακα με βάση το πόσο σημαντικός είναι για εσάς κάθε στρεσογόνος παράγοντας και πόσο τον ελέγχετε:

	Σημαντικό	Δεν είναι τόσο σημαντικό
Τι μπορώ να ελέγξω		
Αυτό που δεν μπορώ να ελέγξω		

Ενότητα 3 - Παράρτημα 9 - Άσκηση ενσυνειδητότητας

MINDFULNESS

Το να είμαι παρών σημαίνει να δίνω προσοχή σε όλα όσα συμβαίνουν μέσα και γύρω μου αυτή τη στιγμή.

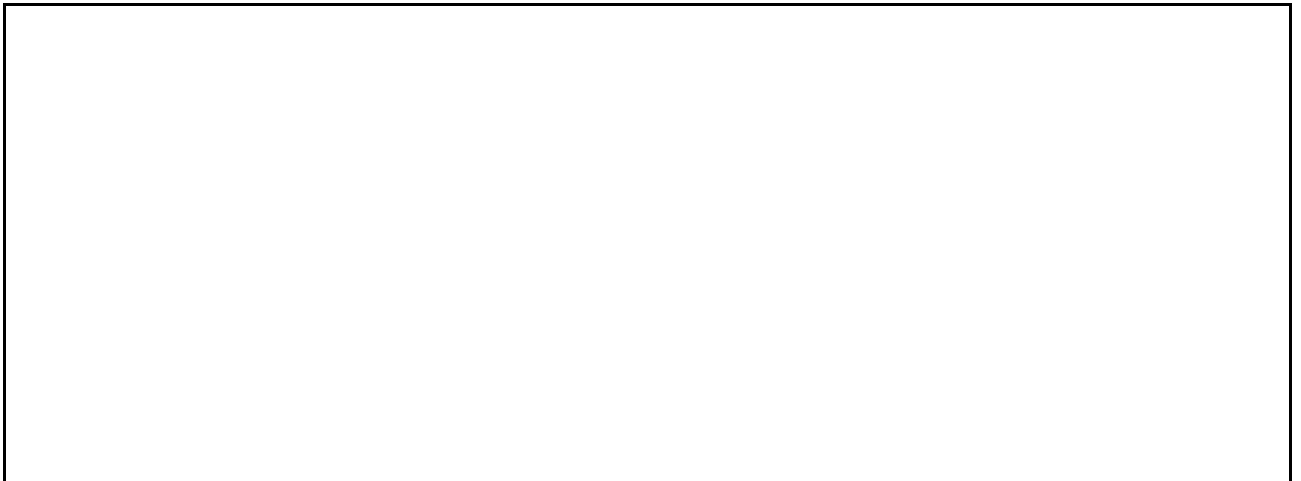
Οδηγίες: Καθίστε ήσυχα για λίγα λεπτά και απλά να είστε παρόντες. Τι παρατηρείτε με καθεμία από τις αισθήσεις σας;"

Αυτή τη στιγμή βλέπω

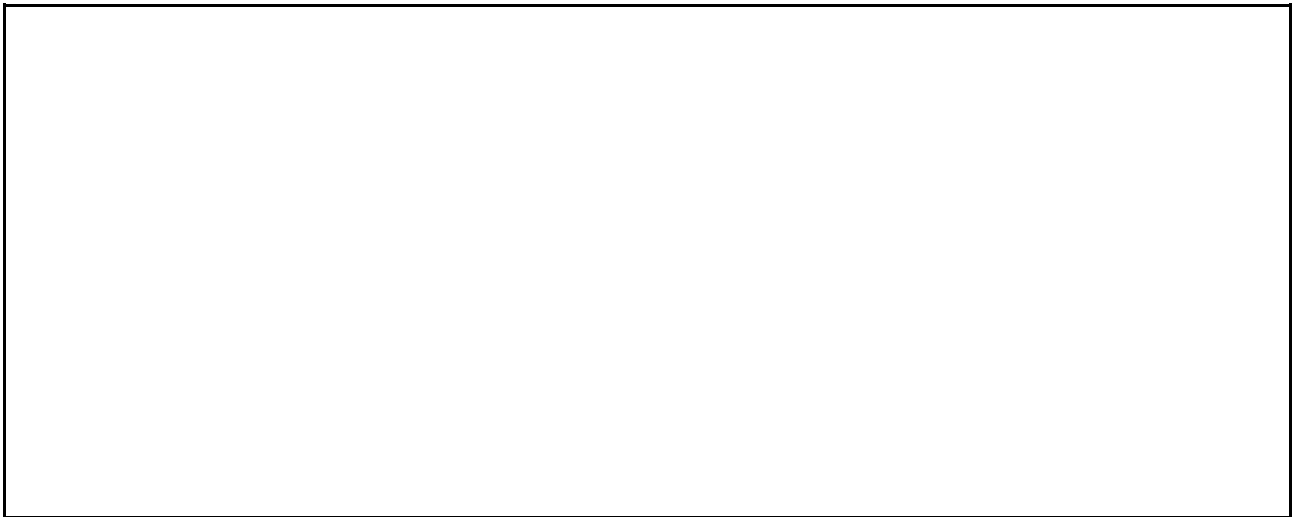
Αυτή τη στιγμή ακούω

Αυτή τη στιγμή μπορώ να νιώσω τη γεύση του

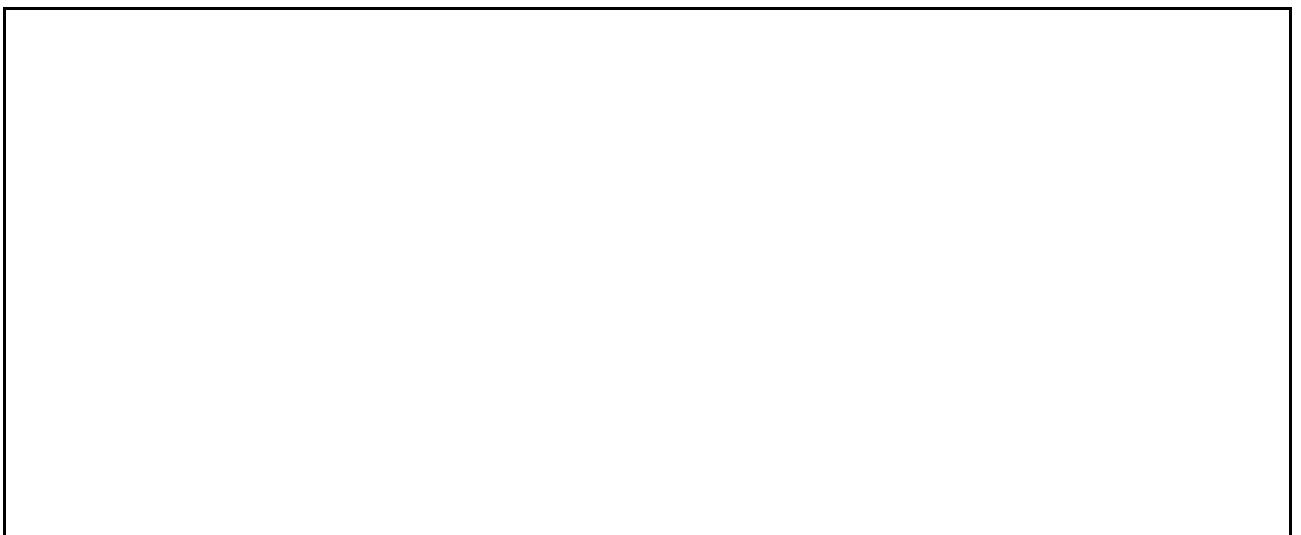
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ
ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



Αυτή τη στιγμή μπορώ να μυρίσω



Αυτή τη στιγμή νιώθω



Ενότητα 3 - Παράρτημα 10 - Άσκηση εργασίας με όρια

ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΌΡΙΑ - ΜΙΑ ΆΣΚΗΣΗ 4 ΒΗΜΑΤΩΝ

Τα προσωπικά όρια είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας. Σας βοηθούν να αναγνωρίζετε τις δικές σας ανάγκες και να κάνετε επιλογές που σας εξυπηρετούν. Σκεφτείτε τη δική σας ζωή και ολοκληρώστε αυτή την άσκηση για να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των προσωπικών σας ορίων και του τρόπου διατήρησής τους.

1. Μια κατάσταση όπου τα όριά μου ξεπεράστηκαν. Τι συνέβη;	2. Αναγνώριση συναισθημάτων. Τι αισθανόμουν;	3. Προσδιορισμός ορίων. Τι είναι απαράδεκτο για μένα;	4. Τήρηση των ορίων: Ποιες είναι οι συνέπειες εάν τα όριά μου δεν γίνονται σεβαστά;
<i>Παράδειγμα.</i> Στη δουλειά μου, μου ζητείται και πάλι να κάνω μια εργασία που δεν είναι δική μου ευθύνη και για την οποία πρέπει να δουλέψω υπερωριακά.	<i>Παράδειγμα.</i> Θυμός, απογοήτευση, άγχος, απελπισία.	<i>Παράδειγμα.</i> Θεωρώ απαράδεκτο να αναγκάζομαι να εργάζομαι περισσότερο από το μερίδιο που μου αναλογεί.	<i>Παράδειγμα.</i> Θα υποστηρίξω στον προϊστάμενό μου ότι, δεδομένου του τρέχοντος φόρτου εργασίας μου, δεν είμαι σε θέση να αναλάβω πρόσθετα καθήκοντα αυτή τη στιγμή.

Ενότητα 3 - Παράρτημα 11 - Άσκηση αναγνώρισης των δυνατών σημείων σας

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΑ

Η αναγνώριση και η αποδοχή των ταλέντων και των δυνάμεών σας ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας και μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη ψυχική υγεία.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συμπληρώσετε αυτό το διάγραμμα και ίσως ανακαλύψετε κάτι για τον εαυτό σας που δεν ξέρατε ότι είχατε!

Τι θέλετε πάντα ή σχεδόν πάντα να κάνετε; 1. 2. 3.	Σε τι σας κάνουν συνήθως κομπλιμέντα; 1. 2. 3.	Τι σας αρέσει στον εαυτό σας; 1. 2. 3.
Τι σας αρέσει να κάνετε; 1. 2. 3.	Τι σας δίνει ενέργεια; 1. 2. 3.	Για ποιο πράγμα είστε περήφανοι; 1. 2. 3.
Ποια εμπειρία ή γνώση σας κάνει μοναδικούς; 1. 2. 3.	Ποιες ασυνήθιστες δεξιότητες ή ικανότητες διαθέτετε; 1. 2. 3.	Από τις απαντήσεις που δόθηκαν, επιλέξτε και καταγράψτε τα 3 κύρια δυνατά σας σημεία: 1. 2. 3.

Ενότητα 3 - Παράρτημα 12 - Άσκηση αυτοαναστοχασμού

ΑΥΤΟ-ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Οδηγία: αφιερώστε λίγα λεπτά για να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση της νοητικής σας κατάστασης αυτή τη στιγμή. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις δεξιότητες αυτοαναστοχασμού, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση και τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας.

Ημερομηνία ολοκλήρωσης:

Πώς αισθάνομαι;	Αυτήν την εβδομάδα, ένιωσα πολύ αυτά τα συναισθήματα: 1. 2. 3.
Τι επηρεάζει αυτό το συναίσθημα;	Αυτά τα συναισθήματα προκλήθηκαν από:
3 πράγματα που θα με βοηθήσουν να νιώσω καλύτερα: 1. 2. 3.	Τι είναι σήμερα καλό στη ζωή μου;
Ποια μορφή θα μπορούσε να πάρει αυτό το συναίσθημα;	3 πράγματα που περιμένω με ανυπομονησία στο μέλλον: 1. 2. 3.

Σε μια κλίμακα από το 1 (χαμηλά) έως το 10 (πολύ καλά) σημειώστε τη συνολική βαθμολογία της ευεξίας σας για σήμερα.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ενότητα 3 - Παράρτημα 13 - Άσκηση οικοδόμησης αυτοσυμπόνιας

ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ

Η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει το να είμαστε ευγενικοί και ευγενικοί με τον εαυτό μας. Ωστόσο, δεν μας έρχεται πάντα φυσικά. Η άσκηση που ακολουθεί μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας.

Βήμα I. Θυμηθείτε μια κατάσταση που ήταν δύσκολη για εσάς, όπου ήσασταν σκληροί με τον εαυτό σας και αυτοκριτικοί. Γράψτε μερικές προτάσεις για την κατάσταση αυτή:

Βήμα II. Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να παρηγορηθείτε, να ηρεμήσετε λίγο;

Βήμα III. Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας από την αυτοκριτική, την κριτική στο μέλλον;

Βήμα IV. Σκεφτείτε τις ανάγκες σας. Ποιες από αυτές θα μπορούσατε να καλύψετε τώρα ή στο εγγύς μέλλον;

Βήμα V. Τι θα μπορούσατε να πείτε στον εαυτό σας για να παρακινήσετε τον εαυτό σας με ενθάρρυνση και καλοσύνη αντί για κριτική και σκληρές απαιτήσεις;

Ενότητα 3 - Παράρτημα 14 - Άσκηση καταγραφής σκέψεων

ΣΚΕΨΕΙΣ ΆΣΚΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Μερικές φορές δεν συνειδητοποιούμε πόσο πολύ οι σκέψεις μας, οι οποίες συχνά απέχουν πολύ από το να είναι αληθινές, συμβάλλουν στην ψυχική μας ευεξία. Θυμηθείτε μια κατάσταση κατά την οποία νιώσατε άβολα και προσπαθήστε να παρατηρήσετε τις σκέψεις που σας ήρθαν εκείνη τη στιγμή. Γράψτε τις και προσπαθήστε να τις αλλάξετε σύμφωνα με το συγκεκριμένο παράδειγμα.

Κατάσταση: Προγραμματίσατε να συναντήσετε έναν φίλο για καφέ, αλλά αυτός ακύρωσε την τελευταία στιγμή.

Πρωτότυπη σκέψη: "Ο φίλος μου δεν εκτιμά πια τη φιλία μας. Το ακύρωσε επειδή δεν του αρέσει να περνάει χρόνο μαζί μου".

- **Κατάσταση:**.....
- **Πρωτότυπη σκέψη:** "....."

Αποδεικτικά στοιχεία για την υποστήριξη της πιο σημαντικής σκέψης	Στοιχεία κατά της πιο σημαντικής σκέψης	Εναλλακτικές ή ισορροπημένες σκέψεις	Τώρα αξιολογήστε τα συναισθήματά
Παρακαλείστε να παρασχετε πραγματικά στοιχεία για να υποστηρίξετε αυτές τις σκέψεις	Παρακαλώ γράψτε τα στοιχεία που θα μπορούσαν να διαψεύσουν αυτές τις σκέψεις.	Συμπεριλάβετε υποστηρικτικά και αντικρουόμενα στοιχεία. Ποιος θα ήταν ένας εναλλακτικός τρόπος σκέψης για την κατάσταση;	Πώς αισθάνεστε τώρα;

Παράδειγμα


Αποδεικτικά στοιχεία για την υποστήριξη της πιο σημαντικής σκέψης	Στοιχεία κατά της πιο σημαντικής σκέψης	Εναλλακτικές ή ισορροπημένες σκέψεις	Τώρα αξιολογήστε τα συναισθήματα
<ul style="list-style-type: none"> - Ο φίλος μου ακύρωσε τα σχέδιά του χωρίς σαφή εξήγηση. - Είναι απασχολημένος τον τελευταίο καιρό και φαίνεται απόμακρος. - Δεν προχώρησε σε αναπροσαρμογή του προγραμματισμού ούτε έδειξε λύπη. 	<ul style="list-style-type: none"> - Η φίλη μου περνάει μια αγχωτική περίοδο στη δουλειά της. - Ανέφερε ότι αισθάνεται καταβεβλημένος από τις προσωπικές του ευθύνες. - Ζήτησε ειλικρινά συγγνώμη για την ακύρωση και εξέφρασε την επιθυμία να συναντηθούμε σύντομα. 	<ul style="list-style-type: none"> - "Είναι πιθανόν η ακύρωση του φίλου μου να μην έχει καμία σχέση με εμένα προσωπικά. Μπορεί πραγματικά να είναι καταβεβλημένος με τον φόρτο εργασίας του". - "Παρόλο που νιώθω απογοητευμένος, αυτό δεν σημαίνει ότι η φίλια μας έχει υποτιμηθεί. Οι άνθρωποι έχουν σκαμπανεβάσματα, και είναι φυσιολογικό να συγκρούονται τα προγράμματα". - "Ίσως ο φίλος μου να μην είχε καταλάβει πόσο ανυπομονούσα για τη συνάντησή μας. Θα μπορούσα να εκφράσω το πώς αισθανόμουν ήρεμα και να του δώσω το 	<ul style="list-style-type: none"> - Αρχικά αισθάνθηκα: Πληγωμένος, απορριφθείς και απογοητευμένος. - Τώρα αισθανθείτε: κατανόηση, ενσυναίσθηση για την κατάστασή τους και πρόθυμοι να επικοινωνήσουν ανοιχτά.

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

		πλεονέκτημα της αμφιβολίας".	
Παρακαλείστε να παράσχετε πραγματικά στοιχεία για να υποστηρίξετε αυτές τις σκέψεις	Παρακαλώ γράψτε τα στοιχεία που θα μπορούσαν να διαψεύσουν αυτές τις σκέψεις.	Συμπεριλάβετε υποστηρικτικά και αντικρουόμενα στοιχεία. Ποιος θα ήταν ένας εναλλακτικός τρόπος σκέψης για την κατάσταση;	Πώς αισθάνεστε τώρα;

ΜΟΝΑΔΑ 4

ΜΗΕALTHΉ ΚΙΝΗΤΗ ΥΓΕΙΑ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	
1	<p>Εισαγωγή</p> <p>Αυτή η εκπαιδευτική συνεδρία έχει ως στόχο να παράσχει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη κατανόηση της mHealth, συμπεριλαμβανομένων των θεωρητικών βάσεων, των πρακτικών εφαρμογών και των αναδυόμενων τάσεων.</p>
2	<p>Στόχοι</p> <p>Συνεδρία 1: Εισαγωγή στην mHealth Συνεδρία 2: Βασικά στοιχεία της mHealth Συνεδρία 3: Οφέλη και προκλήσεις της mHealth Συνεδρία 4: Αναδυόμενες τάσεις και μελλοντικές κατευθύνσεις</p>
3	<p>Συμμετέχοντες</p> <p>10 έως 20 συμμετέχοντες</p>
4	<p>Ικανότητες</p> <p>Βασικές γνώσεις σχετικά με την mHealth και ικανότητα κριτικής σκέψης και αναγνώρισης των εννοιών της mHealth</p>
5	<p>Διάρκεια</p> <p> 40 λεπτά Συνεδρία 1 60 λεπτά Συνεδρία 2 50 λεπτά Συνεδρία 3 60 λεπτά Συνεδρία 4</p> <p>Συνολικός χρόνος = 210 λεπτά</p>
6	<p>Εκπαιδευτικό υλικό</p> <p>Κατάλογος συμμετεχόντων PPT_Module_Module 4</p> <p>Ενότητα 4 - Παράρτημα 1 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 1: MoodTools - Βοήθημα κατάθλιψης Ενότητα 4 - Παράρτημα 2 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 2: Woebot - AI-Powered Mental Health Chatbot Ενότητα 4 - Παράρτημα 3 - Κουίζ mHEALTH Ενότητα 4 - Παράρτημα 4 - Κουίζ mHEALTH - Σωστές απαντήσεις 103</p>
7	<p>Σχέδιο συνεδρίας (προσωπική συνεδρία) Για online συνεδρίες διπλασιάστε το χρόνο</p> <p>Πριν από τη συνεδρία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερωθεί για τις οδηγίες προς τους εκπαιδευτές, καθώς και για το θεωρητικό υπόβαθρο. Εισαγωγή</p>



2 λεπτά

Παρουσιάστε τον εαυτό σας και καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία. Παρουσιάστε τους στόχους της συνεδρίας και την ημερήσια διάταξη.



5 λεπτά

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, ένας προς έναν, και να αναφέρουν τις προσδοκίες που έχουν από αυτή την εκπαίδευση. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες κατονομάσουν τις προσδοκίες τους, επανεξετάστε τον κατάλογο και εξηγήστε ποιες από αυτές είναι πιθανό να ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίασης και ποιες όχι, αλλά μπορεί να ικανοποιηθούν με άλλους τρόπους στο μέλλον. Κρατήστε τον κατάλογο των προσδοκιών αναρτημένο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Μοιράστε τα έντυπα συγκατάθεσης και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα συμπληρώσουν και να τα υπογράψουν.



3 λεπτά

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι είναι χρήσιμο να συμφωνήσετε από κοινού τους βασικούς κανόνες, ώστε η συνεδρία να είναι αποτελεσματική. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιοι κανόνες θα βοηθούσαν στην ομαλή διεξαγωγή της κατάρτισης, στη μεγιστοποίηση της μάθησης, στην ενθάρρυνση της συμμετοχής και στο να αισθάνονται όλοι ευπρόσδεκτοι και σεβαστοί. Γράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο φύλλο "Βασικοί κανόνες" του flipchart, π.χ:

- απενεργοποιήστε τα κινητά τηλέφωνα,
- να βλέπουν και να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ως ίσους στην αίθουσα εκπαίδευσης,
- να κάνετε ερωτήσεις ανά πάσα στιγμή,
- παρέχουν ανατροφοδότηση που είναι εποικοδομητική και όχι επικριτική,
- να παρέχει σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να συνεισφέρει.

Αναρτήστε τους βασικούς κανόνες σε έναν τοίχο όπου όλοι μπορούν να τους δουν και κρατήστε τους αναρτημένους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης, προσαρμόζοντάς τους αν χρειαστεί.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ MHEALTH



20 λεπτά

Στόχος: Εισαγωγή των συμμετεχόντων στην έννοια της mHealth και τη σημασία της στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης.

- Θεωρητική παρουσίαση 1.1: Ορισμός και πεδίο εφαρμογής της mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 1.2: Εξέλιξη των τεχνολογιών mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 1.3: Επιπτώσεις της mHealth στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης.

- **Θεωρητική παρουσίαση 1.1: Ορισμός και πεδίο εφαρμογής της mHealth**

Εισαγωγή:

Η mHealth, η συντομογραφία της κινητής υγείας, αναφέρεται στην εφαρμογή των κινητών τεχνολογιών, όπως τα smartphones, τα tablets, οι φορητές συσκευές και οι ασύρματοι αισθητήρες στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης και στις υπηρεσίες που σχετίζονται με την υγεία. Το πεδίο εφαρμογής της περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στη βελτίωση της πρόσβασης, της παροχής και των αποτελεσμάτων της υγειονομικής περίθαλψης μέσω της χρήσης της κινητής τεχνολογίας.

Βασικά σημεία:

Ορισμός: Η mHealth περιλαμβάνει τη χρήση κινητών συσκευών και ασύρματων τεχνολογιών για την υποστήριξη στόχων υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένης της προαγωγής της υγείας, της πρόληψης ασθενειών, της διάγνωσης, της θεραπείας και της παρακολούθησης.

Πεδίο εφαρμογής της mHealth:

Αγωγή υγείας: Παρέχει πληροφορίες για την υγεία, εκπαιδευτικούς πόρους και παρεμβάσεις αλλαγής συμπεριφοράς μέσω κινητών συσκευών για την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής και την πρόληψη ασθενειών.

Απομακρυσμένη παρακολούθηση: Παρακολούθηση και διαχείριση της υγείας των ασθενών από απόσταση με τη χρήση φορητών συσκευών, εφαρμογών για κινητά και πλατφόρμες τηλεϊατρικής.

Υποστήριξη διάγνωσης και θεραπείας: Διευκόλυνση των διαγνωστικών διαδικασιών, της τήρησης της θεραπείας και της διαχείρισης της φαρμακευτικής αγωγής μέσω εφαρμογών κινητής υγείας.

Παρεμβάσεις δημόσιας υγείας: Χρήση κινητών τεχνολογιών για την επιτήρηση ασθενειών, την αντιμετώπιση επιδημιών και εκστρατείες προαγωγής της υγείας, ιδίως σε περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους.

Παραδείγματα:

Εφαρμογές κινητών τηλεφώνων για την παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας, την παρακολούθηση των διατροφικών συνηθειών και τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση.

Πλατφόρμες τηλεϊατρικής που επιτρέπουν εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις, διαγνωστικές απεικονίσεις και παραπομπές σε ειδικούς.

Εκστρατείες υγειονομικής αγωγής μέσω SMS που απευθύνονται σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, όπως έγκυες γυναίκες ή έφηβοι.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 1.2: Εξέλιξη των τεχνολογιών mHealth**

Εισαγωγή:

Η εξέλιξη των τεχνολογιών mHealth έχει διαμορφωθεί από τις εξελίξεις στους κινητούς υπολογιστές, τις τηλεπικοινωνιακές υποδομές και την καινοτομία στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Από απλές υπενθυμίσεις μέσω γραπτών μηνυμάτων έως εξελιγμένα συστήματα απομακρυσμένης παρακολούθησης, η mHealth έχει υποστεί σημαντικές μεταμορφώσεις με την πάροδο των ετών.

Βασικά σημεία:

Πρώιμα χρόνια: SMS (Short Message Service) για υπενθυμίσεις ραντεβού, μηνύματα αγωγής υγείας και υποστήριξη της συμμόρφωσης. Αρχικά, δημιουργήθηκαν εφαρμογές για τη χρήση κινητών τηλεφώνων για την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ ασθενών και παρόχων υγειονομικής περίθαλψης.

Τεχνολογικές εξελίξεις: Η διάδοση των smartphones, σε συνδυασμό με τις εξελίξεις στην ανάπτυξη εφαρμογών για κινητά και την τεχνολογία αισθητήρων, άνοιξε το δρόμο για πιο εξελιγμένες λύσεις mHealth. Οι κινητές εφαρμογές επέτρεψαν τη διαδραστική παρακολούθηση της υγείας, την παρακολούθηση των συμπτωμάτων και τη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής, ενώ οι φορητές συσκευές εισήγαγαν δυνατότητες συνεχούς παρακολούθησης της υγείας.

Ενσωμάτωση με συστήματα υγειονομικής περίθαλψης: Καθώς οι τεχνολογίες mHealth ωριμάζουν, ενσωματώνονται όλο και περισσότερο στα παραδοσιακά συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών αρχείων υγείας (EHR), των πλατφορμών τηλεϊατρικής και των συστημάτων υποστήριξης κλινικών αποφάσεων. Η ενσωμάτωση αυτή διευκόλυνε την απρόσκοπτη ανταλλαγή δεδομένων, το συντονισμό της φροντίδας και τη συμμετοχή των ασθενών σε όλα τα περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Μελλοντικές τάσεις: (AI) και αλγορίθμων μηχανικής μάθησης για προγνωστική ανάλυση, εξατομικευμένη ιατρική και εικονικούς βοηθούς υγείας. Οι φορητές τεχνολογίες, οι συσκευές IoT (Internet of Things) και οι λύσεις απομακρυσμένης παρακολούθησης αναμένεται να διαδραματίσουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντος της mHealth.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 1.3: Επίδραση της mHealth στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης**

Εισαγωγή:

Η mHealth είχε βαθύτατο αντίκτυπο στα μοντέλα παροχής υγειονομικής περίθαλψης, μεταμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης είναι προσβάσιμες, παρέχονται και βιώνονται τόσο από τους ασθενείς όσο και από τους παρόχους. Από τη βελτίωση της πρόσβασης στη φροντίδα σε απομακρυσμένες περιοχές έως την ενδυνάμωση των ασθενών με εργαλεία αυτοδιαχείρισης, τα οφέλη της mHealth είναι πολλαπλά.

Βασικά σημεία:

Βελτιωμένη πρόσβαση στην περίθαλψη: Οι τεχνολογίες mHealth έχουν γεφυρώσει τα γεωγραφικά εμπόδια, επιτρέποντας σε άτομα σε απομακρυσμένες ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης εξ αποστάσεως. Οι πλατφόρμες τηλεϊατρικής, οι κινητές κλινικές και οι εργαζόμενοι στην κοινότητα που είναι εξοπλισμένοι με κινητές συσκευές έχουν επεκτείνει την εμβέλεια της παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

Ενισχυμένη δέσμευση των ασθενών: Από την αυτοπαρακολούθηση ζωτικών σημείων μέχρι την πρόσβαση σε εξατομικευμένες πληροφορίες για την υγεία και πόρους υποστήριξης. Η ενισχυμένη εμπλοκή των ασθενών έχει συνδεθεί με την καλύτερη τήρηση της θεραπείας, τα αποτελέσματα της υγείας και την ικανοποίηση από τη φροντίδα.

Εξατομικευμένη παροχή φροντίδας: Η mHealth επιτρέπει την εξατομικευμένη παροχή φροντίδας μέσω πληροφοριών βάσει δεδομένων, απομακρυσμένης παρακολούθησης και προσαρμοσμένων παρεμβάσεων. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να αξιοποιήσουν τα δεδομένα κινητής υγείας για να προσαρμόσουν τα σχέδια θεραπείας, να εντοπίσουν ασθενείς υψηλού κινδύνου και να παρέμβουν προληπτικά για την πρόληψη ανεπιθύμητων συμβάντων ή επιπλοκών.

Ενδυνάμωση και ενσυναίσθηση: Πέρα από τις κλινικές παρεμβάσεις, η mHealth ενισχύει το αίσθημα ενδυνάμωσης και ενσυναίσθησης μεταξύ των ασθενών, παρέχοντάς τους εργαλεία και πόρους για να διαχειρίζονται αυτόνομα την υγεία τους. Οι κινητές εφαρμογές που διευκολύνουν την υποστήριξη από ομοτίμους, την καθοδήγηση υγείας και την εκπαίδευση στην αυτοφροντίδα ενδυναμώνουν τα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο της υγείας και της ευημερίας τους.

Συμπέρασμα:

Συμπερασματικά, η mHealth υπόσχεται τεράστια επανάσταση στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης, αξιοποιώντας την πανταχού παρούσα και προσβασιμότητα των κινητών τεχνολογιών. Αγκαλιάζοντας την καινοτομία, τη συνεργασία και τις αρχές της φροντίδας με επίκεντρο τον ασθενή, τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να αξιοποιήσουν το πλήρες δυναμικό της mHealth για να βελτιώσουν τα αποτελέσματα της υγείας, να βελτιώσουν τις εμπειρίες των ασθενών και να προωθήσουν την ισότητα στην υγεία.



Άσκηση 1: Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά)

Συζητήστε τις θεωρητικές παρουσιάσεις και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με τη σημασία της mHealth στην υγειονομική περίθαλψη.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2: ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ MHEALTH



20 λεπτά

Στόχος: Προσδιορισμός των βασικών στοιχείων που είναι απαραίτητα για ένα αποτελεσματικό σύστημα mHealth.

- Θεωρητική παρουσίαση 2.1: Κινητές συσκευές στην mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 2.2: Εφαρμογές mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 2.3: Συνδεσιμότητα και ανάλυση δεδομένων στην mHealth.

- **Θεωρητική παρουσίαση 2.1: Κινητές συσκευές στην mHealth**

Εισαγωγή:

Οι κινητές συσκευές αποτελούν θεμελιώδη συστατικά των συστημάτων mHealth, καθώς χρησιμεύουν ως η κύρια διεπαφή μέσω της οποίας οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, λαμβάνουν πληροφορίες για την υγεία και συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία. Από τα smartphones έως τις φορητές συσκευές, η ποικιλομορφία των κινητών τεχνολογιών προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την παροχή εξατομικευμένων, προσβάσιμων και έγκαιρων παρεμβάσεων υγειονομικής περίθαλψης.

Βασικά σημεία:

Υιοθέτηση smartphone: Η ευρεία υιοθέτηση των smartphones έχει φέρει επανάσταση στην mHealth, επιτρέποντας στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών υγείας, εκπαιδευτικών πόρων και υπηρεσιών τηλειατρικής από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Τα smartphones χρησιμεύουν ως πολυλειτουργικές συσκευές ικανές να καταγράφουν δεδομένα υγείας, να διευκολύνουν την επικοινωνία με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και να υποστηρίζουν εργασίες αυτοδιαχείρισης.

Φορητές συσκευές: Οι φορητές συσκευές, όπως οι συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης, τα έξυπνα ρολόγια και οι ιατρικοί αισθητήρες, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην απομακρυσμένη παρακολούθηση, τη συνεχή παρακολούθηση της υγείας και την ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο. Αυτές οι συσκευές συλλέγουν φυσιολογικά δεδομένα, όπως ο καρδιακός ρυθμός, τα επίπεδα δραστηριότητας και τα πρότυπα ύπνου, επιτρέποντας στους χρήστες και τους επαγγελματίες υγείας να παρακολουθούν τις μετρήσεις υγείας και να εντοπίζουν προληπτικά τις ανωμαλίες.

Tablet / Υπολογιστές: Τα tablet/υπολογιστές προσφέρουν μεγαλύτερο μέγεθος οθόνης και βελτιωμένη χρηστικότητα σε σύγκριση με τα smartphones, καθιστώντας τα ιδανικά για την παροχή διαδραστικού υλικού εκπαίδευσης σε θέματα υγείας, τηλειατρικών διαβουλεύσεων και εργαλείων υποστήριξης κλινικών αποφάσεων. Τα tablet είναι ιδιαίτερα χρήσιμα σε κλινικές ρυθμίσεις, όπου οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να τα χρησιμοποιούν για να έχουν πρόσβαση σε αρχεία ασθενών, να εισάγουν δεδομένα και να επικοινωνούν με συναδέλφους.

Προσβασιμότητα και ισότητα: Ενώ οι κινητές συσκευές προσφέρουν σημαντικά οφέλη όσον αφορά την προσβασιμότητα και την ευκολία, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι ανησυχίες για την ισότητα που σχετίζονται με την ιδιοκτησία της συσκευής, τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό και τη συνδεσιμότητα. Οι προσπάθειες για την προώθηση της συμμετοχικότητας στην mHealth πρέπει να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην πρόσβαση και να διασφαλίσουν ότι οι ευάλωτοι πληθυσμοί μπορούν να επωφεληθούν από τις παρεμβάσεις κινητής υγείας.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 2.2: Εφαρμογές mHealth**

Εισαγωγή:

Οι εφαρμογές mHealth περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα εργαλείων λογισμικού και πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για την αντιμετώπιση διαφόρων αναγκών υγειονομικής περίθαλψης, από τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών έως την προληπτική φροντίδα και την προαγωγή της υγείας. Οι εφαρμογές αυτές αξιοποιούν τις τεχνολογίες κινητής τηλεφωνίας για την παροχή εξατομικευμένων παρεμβάσεων, τη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ ασθενών και παρόχων και τη βελτιστοποίηση των διαδικασιών παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

Βασικά σημεία:

Εφαρμογές υγείας και ευεξίας: Οι εφαρμογές υγείας και ευεξίας επικεντρώνονται στην προώθηση υγιεινών συμπεριφορών, στη διαχείριση χρόνιων παθήσεων και στην υποστήριξη της συνολικής ευημερίας. Αυτές οι εφαρμογές μπορεί να περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως παρακολούθηση δραστηριοτήτων, καταγραφή διατροφής, υπενθυμίσεις φαρμάκων και ασκήσεις ενσυνειδητότητας για να βοηθήσουν τους χρήστες να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Πλατφόρμες τηλεϊατρικής: Οι πλατφόρμες τηλεϊατρικής επιτρέπουν εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις, διαγνωστικές αξιολογήσεις και συστάσεις θεραπείας μέσω τηλεδιάσκεψης, μηνυμάτων ή τηλεφωνικών κλήσεων. Η τηλεϊατρική προσφέρει μια βολική και προσιτή εναλλακτική λύση σε σχέση με τις παραδοσιακές προσωπικές επισκέψεις, ιδίως για άτομα με κινητικούς περιορισμούς, κατοίκους αγροτικών περιοχών και όσους αναζητούν εξειδικευμένη περίθαλψη.

Συστήματα υποστήριξης κλινικών αποφάσεων: Τα συστήματα υποστήριξης κλινικών αποφάσεων αξιοποιούν τις τεχνολογίες κινητής τηλεφωνίας για να παρέχουν στους επαγγελματίες υγείας τεκμηριωμένες κατευθυντήριες γραμμές, διαγνωστικούς αλγόριθμους και συστάσεις θεραπείας στο σημείο της περίθαλψης. Τα συστήματα αυτά βελτιώνουν τη λήψη κλινικών αποφάσεων, μειώνουν τα ιατρικά σφάλματα και ενισχύουν την ασφάλεια των ασθενών με την ενσωμάτωση των σχετικών δεδομένων των ασθενών και των κλινικών γνώσεων.

Λύσεις απομακρυσμένης παρακολούθησης: Οι λύσεις απομακρυσμένης παρακολούθησης επιτρέπουν τη συνεχή παρακολούθηση των μετρήσεων υγείας των ασθενών, όπως η αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και οι μετρήσεις του ηλεκτροκαρδιογραφήματος, εκτός των παραδοσιακών χώρων υγειονομικής περίθαλψης. Αυτές οι λύσεις δίνουν τη δυνατότητα στους ασθενείς να διαχειρίζονται προληπτικά τις συνθήκες τους, να ειδοποιούν τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για πιθανά προβλήματα υγείας και να διευκολύνουν τις έγκαιρες παρεμβάσεις για την πρόληψη επιπλοκών.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 2.3: Συνδεσιμότητα και ανάλυση δεδομένων στην mHealth**

Εισαγωγή:

Η συνδεσιμότητα και η ανάλυση δεδομένων αποτελούν βασικά συστατικά των συστημάτων mHealth, επιτρέποντας την απρόσκοπτη επικοινωνία, την ασφαλή ανταλλαγή δεδομένων και τις αξιοποιήσιμες πληροφορίες για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων. Από τα ασύρματα δίκτυα έως τις πλατφόρμες που βασίζονται στο υπολογιστικό νέφος, η υποδομή που υποστηρίζει την mHealth πρέπει να είναι ισχυρή, επεκτάσιμη και διαλειτουργική για να διευκολύνει την αποτελεσματική παροχή υγειονομικής περίθαλψης.

Βασικά σημεία:

Ασύρματα δίκτυα: Τα ασύρματα δίκτυα, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογιών κινητής τηλεφωνίας, Wi-Fi και Bluetooth, αποτελούν τη βάση για τη συνδεσιμότητα στα συστήματα mHealth. Τα δίκτυα αυτά επιτρέπουν τη μετάδοση δεδομένων σε πραγματικό χρόνο, την απομακρυσμένη παρακολούθηση και τις τηλεϊατρικές διαβουλεύσεις, ανεξάρτητα από τη γεωγραφική θέση των χρηστών ή τη φυσική εγγύτητα σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης.

Υπολογιστικό νέφος: Οι πλατφόρμες υπολογιστικού νέφους προσφέρουν κλιμακούμενες και ασφαλείς λύσεις αποθήκευσης για δεδομένα mHealth, επιτρέποντας στους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης να αποθηκεύουν, να αναλύουν και να έχουν αποτελεσματική πρόσβαση σε τεράστιες ποσότητες πληροφοριών υγείας. Οι εφαρμογές mHealth που βασίζονται στο νέφος επιτρέπουν τη συνεργατική φροντίδα, την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ παρόχων και την ενσωμάτωση με συστήματα ηλεκτρονικών φακέλων υγείας για την ολοκληρωμένη διαχείριση των ασθενών.

Ασφάλεια δεδομένων και απόρρητο: Η ασφάλεια των δεδομένων και η προστασία της ιδιωτικής ζωής είναι υψίστης σημασίας στα συστήματα mHealth για την προστασία των ευαίσθητων πληροφοριών υγείας από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση, παραβιάσεις και κατάχρηση. Τα μέτρα κρυπτογράφησης, ελέγχου ταυτότητας και ελέγχου πρόσβασης διασφαλίζουν την ακεραιότητα και την εμπιστευτικότητα των δεδομένων, εξασφαλίζοντας τη συμμόρφωση με τις κανονιστικές απαιτήσεις και τα πρότυπα δεοντολογίας.

Ανάλυση δεδομένων και διορατικότητα: Οι τεχνικές ανάλυσης δεδομένων, όπως η μηχανική μάθηση, η προγνωστική μοντελοποίηση και η επεξεργασία φυσικής γλώσσας, επιτρέπουν στους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης να αντλούν αξιοποιήσιμες πληροφορίες από τα δεδομένα mHealth. Αυτές οι γνώσεις ενημερώνουν για τη λήψη κλινικών αποφάσεων, τις στρατηγικές διαχείρισης της υγείας του πληθυσμού και τις πρωτοβουλίες βελτίωσης της ποιότητας, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα των ασθενών και την αποτελεσματικότητα της παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

Συμπέρασμα:

Τα βασικά στοιχεία της mHealth, συμπεριλαμβανομένων των κινητών συσκευών, των εφαρμογών, της συνδεσιμότητας και της ανάλυσης δεδομένων, λειτουργούν συνεργικά για να επιτρέψουν καινοτόμα και αποτελεσματικά μοντέλα παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Αξιοποιώντας τη δύναμη των κινητών τεχνολογιών και των

γνώσεων που βασίζονται στα δεδομένα, η mHealth έχει τη δυνατότητα να φέρει επανάσταση στην υγειονομική περίθαλψη, να βελτιώσει τα αποτελέσματα των ασθενών και να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα της περίθαλψης.

Άσκηση 2: Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (40 λεπτά)

Στόχος:

Ανάλυση περιπτωσιολογικών μελετών επιτυχημένων εφαρμογών mHealth σε δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας.

Οι συμμετέχοντες συζητούν τα βασικά στοιχεία που αναδεικνύονται στις μελέτες περίπτωσης και το ρόλο τους στην επίτευξη της επιτυχίας.

Εγκατάσταση και εργασία:



20 λεπτά

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες για να αναλύσουν και να συζητήσουν τα βασικά στοιχεία και τους παράγοντες επιτυχίας που αναδεικνύονται στις μελέτες περίπτωσης που επικεντρώνονται αποκλειστικά σε δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας

Κάθε ομάδα εντοπίζει τα κρίσιμα στοιχεία που συμβάλλουν στην επιτυχία των εφαρμογών mHealth και εξετάζει τη σημασία τους σε ευρύτερα πλαίσια ψυχικής υγείας



20 λεπτά

Τις ομαδικές συζητήσεις ακολουθεί μια σύντομη συνεδρία ανταλλαγής απόψεων, όπου οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματα και τις ιδέες τους στην ευρύτερη ομάδα για περαιτέρω προβληματισμό και συζήτηση.

➤ Μελέτη περίπτωσης 1: MoodTools - Βοήθεια για την κατάθλιψη

Περιγραφή:

Αυτή η μελέτη περίπτωσης εξετάζει την εφαρμογή του MoodTools, μιας δωρεάν εφαρμογής ψυχικής υγείας που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει υποστήριξη και πόρους σε άτομα που βιώνουν κατάθλιψη. Το MoodTools προσφέρει μια σειρά από τεκμηριωμένα εργαλεία και παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης της διάθεσης, ασκήσεων βασισμένων στη CBT και τεχνικών χαλάρωσης, για να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα και να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευημερία.

Βασικά στοιχεία:

Παρακολούθηση διάθεσης: MoodTools επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν τη διάθεσή τους με την πάροδο του χρόνου χρησιμοποιώντας ένα ημερήσιο χαρακτηριστικό ημερολόγιο διάθεσης. Οι χρήστες μπορούν να αξιολογήσουν τη

διάθεσή τους σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και να καταγράψουν πρόσθετες σημειώσεις σχετικά με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους. Η παρακολούθηση της διάθεσης βοηθά τους χρήστες να εντοπίζουν μοτίβα, εναύσματα και διακυμάνσεις στη διάθεσή τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να παρακολουθούν την ψυχική τους υγεία και να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Ασκήσεις βασισμένες στη CBT: Η εφαρμογή παρέχει ασκήσεις γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και εργαλεία αυτοβοήθειας για να βοηθήσει τους χρήστες να αμφισβητήσουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης και να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ημερολόγια σκέψεων, εργασίες ενεργοποίησης της συμπεριφοράς και τεχνικές χαλάρωσης που έχουν σχεδιαστεί για τη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και την ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

Βιβλιοθήκη πόρων: MoodTools προσφέρει μια ολοκληρωμένη βιβλιοθήκη πόρων με άρθρα ψυχοεκπαίδευσης, οδηγούς αυτοβοήθειας και στρατηγικές αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης, τις θεραπευτικές επιλογές και τις πρακτικές αυτοφροντίδας, καθώς και σε συμβουλές για τη βελτίωση του ύπνου, της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.

Χαρακτηριστικά ασφαλείας: Η εφαρμογή περιλαμβάνει χαρακτηριστικά ασφαλείας και πόρους υποστήριξης κρίσεων για χρήστες που βρίσκονται σε κίνδυνο. Το MoodTools παρέχει συνδέσμους προς γραμμές βοήθειας, τηλεφωνικές γραμμές αντιμετώπισης κρίσεων και υπηρεσίες ψυχικής υγείας για άμεση βοήθεια, καθώς και κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση αυτοκτονικών σκέψεων και την αναζήτηση επείγουσας βοήθειας. Οι χρήστες ενθαρρύνονται να δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλειά τους και να απευθύνονται για υποστήριξη όταν βιώνουν σοβαρή δυσφορία ή κρίση.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς το MoodTools αξιοποιεί εργαλεία και παρεμβάσεις που βασίζονται σε αποδείξεις για να παρέχει υποστήριξη σε άτομα που βιώνουν κατάθλιψη;
- Ποια είναι τα οφέλη και οι περιορισμοί της προσφοράς χαρακτηριστικών παρακολούθησης της διάθεσης σε εφαρμογές ψυχικής υγείας όπως το MoodTools;
- Πώς οι ασκήσεις και τα εργαλεία αυτοβοήθειας που βασίζονται στη CBT ενδυναμώνουν τους χρήστες να διαχειρίζονται τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα και να αναπτύξουν υγιέστερες στρατηγικές αντιμετώπισης;
- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι ψυχοεκπαιδευτικοί πόροι και οι οδηγοί αυτοβοήθειας στην προώθηση του αλφαριθμητισμού για την ψυχική υγεία και στην ενδυνάμωση των χρηστών ώστε να αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους ευημερίας;
- Πώς μπορούν οι δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας, όπως το MoodTools, να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην πρόσβαση στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, όπως το κόστος, το στίγμα και οι γεωγραφικοί περιορισμοί;

➤ **Μελέτη περίπτωσης 2: Woebot - AI-Powered Mental Health Chatbot**

Περιγραφή:

Αυτή η μελέτη περίπτωσης διερευνά την εφαρμογή του Woebot, ενός δωρεάν chatbot ψυχικής υγείας με τεχνητή νοημοσύνη, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει παρεμβάσεις γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και συναισθηματική υποστήριξη στους χρήστες μέσω αλληλεπιδράσεων που βασίζονται σε συνομιλίες. Το Woebot χρησιμοποιεί αλγόριθμους επεξεργασίας φυσικής γλώσσας (NLP), τεχνικές που βασίζονται σε αποδείξεις και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση για να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν το άγχος, το στρες και τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Βασικά στοιχεία:

Διασύνδεση συνομιλίας: Woebot διαθέτει μια διεπαφή συνομιλίας που προσομοιώνει τη φυσική ανθρώπινη συνομιλία, επιτρέποντας στους χρήστες να αλληλεπιδρούν με το chatbot μέσω μηνυμάτων κειμένου. Το chatbot χρησιμοποιεί ενσυναισθητική γλώσσα, δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και εξατομικευμένες απαντήσεις για να εμπλέξει τους χρήστες, να οικοδομήσει σχέση και να παρέχει συναισθηματική υποστήριξη σε πραγματικό χρόνο.

Τεχνικές και ασκήσεις CBT: Η Woebot παρέχει τεχνικές και ασκήσεις γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) για να βοηθήσει τους χρήστες να αμφισβητήσουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης, να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης. Αυτές οι τεχνικές μπορεί να περιλαμβάνουν πρόκληση σκέψεων, πειράματα συμπεριφοράς, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των χρηστών.

Παρακολούθηση διάθεσης και ανατροφοδότηση: Το chatbot επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν τη διάθεση, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους με την πάροδο του χρόνου και να λαμβάνουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση με βάση τις απαντήσεις τους. Το Woebot χρησιμοποιεί αλγόριθμους μηχανικής μάθησης για να αναλύει τις αλληλεπιδράσεις των χρηστών και να εντοπίζει μοτίβα ή εναύσματα που συμβάλλουν στα συμπτώματα ψυχικής υγείας τους, προσφέροντας ιδέες και συστάσεις για αυτοφροντίδα και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Παραπομπή και υποστήριξη σε κρίση: Το Woebot παρέχει παραπομπές σε πηγές ψυχικής υγείας, τηλεφωνικές γραμμές αντιμετώπισης κρίσεων και επαγγελματική υποστήριξη για τους χρήστες που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια ή παρέμβαση. Το chatbot είναι προγραμματισμένο να αναγνωρίζει σημάδια δυσφορίας ή οξείας κρίσης και να καθοδηγεί τους χρήστες στους κατάλληλους πόρους και υπηρεσίες για άμεση βοήθεια και υποστήριξη.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς η Woebot αξιοποιεί τις τεχνολογίες AI και NLP για να παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη και παρεμβάσεις ψυχικής υγείας;
- Ποια είναι τα πιθανά οφέλη και οι προκλήσεις από τη χρήση μιας διεπαφής συνομιλίας για την παροχή τεχνικών CBT και συναισθηματικής υποστήριξης;
- Πώς οι τεχνικές CBT και οι ασκήσεις παρακολούθησης της διάθεσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να διαχειρίζονται το άγχος, το στρες και τα συμπτώματα κατάθλιψης σε πραγματικό χρόνο;

- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης στην ενσωμάτωση παρεμβάσεων που βασίζονται σε chatbot, όπως το Woebot, στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και στα θεραπευτικά τους σχέδια;
- Πώς μπορούν οι δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας, όπως η Woebot, να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως το στίγμα, η οικονομική προσιτότητα και οι γεωγραφικοί περιορισμοί;

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3: ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ MHEALTH



20 λεπτά

Στόχος: Διερεύνηση των πλεονεκτημάτων και των προκλήσεων που σχετίζονται με την εφαρμογή λύσεων mHealth.

- Θεωρητική παρουσίαση 3.1: Οφέλη της mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 3.2: Προκλήσεις στην εφαρμογή της mHealth.

➤ Θεωρητική παρουσίαση 3.1: Οφέλη της mHealth.

Βελτιωμένη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη: Οι λύσεις mHealth διευκολύνουν την απομακρυσμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως σε αγροτικές ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές όπου οι παραδοσιακές υποδομές υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να είναι περιορισμένες. Οι ασθενείς μπορούν να λαμβάνουν ιατρικές συμβουλές, διαβουλεύσεις και παρακολούθηση εξ αποστάσεως μέσω κινητών συσκευών, βελτιώνοντας την πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και την ισότητα.

Ενισχυμένη δέσμευση των ασθενών: Οι εφαρμογές κινητής υγείας δίνουν τη δυνατότητα στους ασθενείς να συμμετέχουν ενεργά στη διαχείριση της υγειονομικής τους περίθαλψης. Χαρακτηριστικά όπως οι υπενθυμίσεις ραντεβού, οι συσκευές παρακολούθησης της τήρησης της φαρμακευτικής αγωγής και οι πόροι εκπαίδευσης υγείας προωθούν τη δέσμευση των ασθενών και ενθαρρύνουν προληπτικές συμπεριφορές υγείας, οδηγώντας σε καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία.

Αποτελεσματική παροχή υγειονομικής περίθαλψης: Οι τεχνολογίες mHealth καθιστούν την υγειονομική περίθαλψη ευκολότερη και ταχύτερη για τους παρόχους μειώνοντας τη γραφειοκρατία και καθιστώντας τα πράγματα πιο αποτελεσματικά. Οι ψηφιακοί φάκελοι υγείας, οι πλατφόρμες τηλεϊατρικής και τα εργαλεία απομακρυσμένης παρακολούθησης επιτρέπουν την ταχύτερη πρόσβαση στις πληροφορίες των ασθενών και διευκολύνουν τις έγκαιρες παρεμβάσεις, βελτιώνοντας τη συνολική ποιότητα της περίθαλψης.

Εξατομικευμένη υγειονομική περίθαλψη: Οι εφαρμογές κινητής υγείας χρησιμοποιούν την έξυπνη τεχνολογία και την ανάλυση δεδομένων για να παρέχουν

σε κάθε άτομο εξατομικευμένη υγειονομική βοήθεια που ταιριάζει ακριβώς σε αυτό που χρειάζεται. Αναλύοντας τα δεδομένα των χρηστών και τις μετρήσεις υγείας, οι πλατφόρμες mHealth μπορούν να παρέχουν στοχευμένες συστάσεις υγείας, στρατηγικές διαχείρισης ασθενειών και μέτρα προληπτικής φροντίδας, βελτιώνοντας τα αποτελέσματα της θεραπείας και την ικανοποίηση των ασθενών.

Εξοικονόμηση κόστους: Η εφαρμογή λύσεων mHealth μπορεί να οδηγήσει σε εξοικονόμηση κόστους τόσο για τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης όσο και για τους ασθενείς. Μειώνοντας την ανάγκη για προσωπικές διαβουλεύσεις, εισαγωγές στο νοσοκομείο και περιττές ιατρικές διαδικασίες, οι τεχνολογίες mHealth συμβάλλουν στη μείωση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης και στη βελτίωση της κατανομής των πόρων, καθιστώντας την υγειονομική περίθαλψη πιο προσιτή και προσβάσιμη.

➤ Θεωρητική παρουσίαση 3.2: Προκλήσεις στην εφαρμογή της mHealth

Ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο των δεδομένων και την ασφάλεια: Η ευρεία χρήση κινητών συσκευών και ψηφιακών τεχνολογιών υγείας εγείρει ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο και την ασφάλεια των ευαίσθητων δεδομένων υγείας. Η διασφάλιση των πληροφοριών των ασθενών από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση, παραβιάσεις δεδομένων και απειλές στον κυβερνοχώρο είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης στις λύσεις mHealth και τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με τους κανονισμούς προστασίας δεδομένων.

Ζητήματα διαλειτουργικότητας: Η ενσωμάτωση των εφαρμογών mHealth με τα υπάρχοντα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και τους ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας (ΗΦΥ) μπορεί να αποτελέσει πρόκληση λόγω των προβλημάτων διαλειτουργικότητας. Η ασυμβατότητα μεταξύ διαφορετικών πλατφορμών λογισμικού, μορφοτύπων δεδομένων και πρωτοκόλλων επικοινωνίας μπορεί να εμποδίσει την ανταλλαγή δεδομένων και τη συνεργασία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης, περιορίζοντας την αποτελεσματικότητα των πρωτοβουλιών mHealth.

Ψηφιακό χάσμα: Οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες και οι ανισότητες στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό συμβάλλουν στο ψηφιακό χάσμα, όπου ορισμένοι πληθυσμοί δεν έχουν πρόσβαση ή δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά τις τεχνολογίες mHealth. Η αντιμετώπιση των εμποδίων στην ψηφιακή ένταξη, όπως η περιορισμένη πρόσβαση στο διαδίκτυο, ο τεχνολογικός αλφαριθμητισμός και τα γλωσσικά εμπόδια, είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης στα οφέλη της mHealth για όλα τα άτομα.

Ρυθμιστικά και νομικά πλαίσια: Οι τεχνολογίες mHealth λειτουργούν μέσα σε πολύπλοκα ρυθμιστικά περιβάλλοντα που διέπονται από νόμους περί υγειονομικής περίθαλψης, κανονισμούς προστασίας δεδομένων και πρότυπα ιατρικών συσκευών. Η πλοήγηση στις κανονιστικές απαιτήσεις, η απόκτηση των απαραίτητων εγκρίσεων και η διασφάλιση της συμμόρφωσης με τις νομικές υποχρεώσεις αποτελούν προκλήσεις για τους προγραμματιστές mHealth, τους παρόχους υγειονομικής

περίθαλψης και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής που επιδιώκουν να εφαρμόσουν καινοτόμες λύσεις ψηφιακής υγείας.

Ποιότητα και αξιοπιστία: Η διασφάλιση της ακρίβειας, της αξιοπιστίας και της αποτελεσματικότητας των λύσεων mHealth είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης των ασθενών. Η μεταβλητότητα στην ποιότητα των εφαρμογών, την ακρίβεια του περιεχομένου και την κλινική εγκυρότητα μπορεί να υπονομεύσει την αξιοπιστία των παρεμβάσεων mHealth και να οδηγήσει σε πιθανή βλάβη ή παραπληροφόρηση. Η εφαρμογή ισχυρών μέτρων διασφάλισης ποιότητας, κατευθυντήριων γραμμών βασισμένων σε αποδείξεις και διαδικασιών κλινικής επικύρωσης είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ακεραιότητας και της αξιοπιστίας των τεχνολογιών mHealth.

Αυτή η θεωρητική παρουσίαση παρέχει μια επισκόπηση των πλεονεκτημάτων και των προκλήσεων που συνδέονται με την εφαρμογή λύσεων mHealth, υπογραμμίζοντας τον πιθανό αντίκτυπο των τεχνολογιών κινητής υγείας στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης και στα αποτελέσματα των ασθενών, καθώς και τις βασικές εκτιμήσεις και τα εμπόδια που πρέπει να αντιμετωπιστούν για την επιτυχή υιοθέτηση και εφαρμογή.



Άσκηση 3: Ανάλυση SWOT (30 λεπτά)

Διεξαγωγή ανάλυσης SWOT της εφαρμογής της mHealth.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες για να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές που σχετίζονται με την υιοθέτηση της mHealth.

Οδηγίες:

Εισαγωγή (2 λεπτά): Ξεκινήστε εξηγώντας το σκοπό και τη μεθοδολογία της ανάλυσης SWOT. Τονίστε ότι ο στόχος είναι να εντοπιστούν τα εσωτερικά δυνατά και αδύνατα σημεία, καθώς και οι εξωτερικές ευκαιρίες και απειλές, που σχετίζονται με την εφαρμογή λύσεων mHealth σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Ομαδικός σχηματισμός (1 λεπτό): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-5 ατόμων. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα αποτελείται από ένα ποικίλο μείγμα υποβάθρου, συμπεριλαμβανομένων επαγγελματιών υγείας, εμπειρογνομόνων τεχνολογίας, διοικητικών στελεχών και άλλων ενδιαφερόμενων φορέων.

Ανάλυση SWOT (17 λεπτά): Δώστε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή μια ψηφιακή πλατφόρμα όπου μπορούν να διεξάγουν την Ανάλυση SWOT. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να συζητήσουν τα ακόλουθα σημεία:

Δυνατά σημεία (εσωτερικά): Ποιοι εσωτερικοί παράγοντες δίνουν στον οργανισμό πλεονέκτημα στην εφαρμογή λύσεων mHealth; Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει υπάρχουσα τεχνολογική υποδομή, εξειδικευμένο εργατικό δυναμικό, ισχυρή υποστήριξη από την ηγεσία ή επιτυχημένες εμπειρίες του παρελθόντος με πρωτοβουλίες ψηφιακής υγείας.

Αδυναμίες (εσωτερικές): Ποιοι εσωτερικοί παράγοντες θέτουν προκλήσεις ή περιορισμούς στην εφαρμογή λύσεων mHealth; Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει έλλειψη χρηματοδότησης ή πόρων, αντίσταση στην αλλαγή μεταξύ του προσωπικού, προβλήματα διαλειτουργικότητας με τα υπάρχοντα συστήματα ή κενά στον ψηφιακό γραμματισμό.

Ευκαιρίες (εξωτερικές): Ποιοι εξωτερικοί παράγοντες προσφέρουν ευκαιρίες για τη μεγιστοποίηση του δυναμικού των λύσεων mHealth; Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την αυξανόμενη ζήτηση των καταναλωτών για υπηρεσίες τηλεϊατρικής, ευνοϊκές ρυθμιστικές αλλαγές που υποστηρίζουν την καινοτομία στον τομέα της ψηφιακής υγείας, συνεργασίες με εταιρείες τεχνολογίας ή αναδυόμενες τάσεις στην απομακρυσμένη παρακολούθηση ασθενών.

Απειλές (εξωτερικές): Ποιοι εξωτερικοί παράγοντες θέτουν κινδύνους ή εμπόδια στην επιτυχή εφαρμογή της mHealth; Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ανησυχίες σχετικά με τη διατήρηση των δεδομένων ως ιδιωτικών, απειλές από χάκερ, κανόνες που πρέπει να τηρούνται, ανταγωνισμό από άλλες εταιρείες υγειονομικής περίθαλψης ή διαφορές στο ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία λόγω χρημάτων ή τύπου διαμονής.

Ομαδική συζήτηση (5 λεπτά): Μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης SWOT, επιτρέψτε σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει εν συντομία τα ευρήματά της στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των ομάδων.

Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά): Ολοκληρώστε την άσκηση συνοψίζοντας τα βασικά συμπεράσματα και τις εμπειρίες που αποκομίσατε από την ανάλυση SWOT. Τονίστε τη σημασία της εξέτασης τόσο των εσωτερικών όσο και των εξωτερικών παραγόντων.

Υλικά:

- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή ψηφιακές συσκευές για τη διεξαγωγή της ανάλυσης SWOT.
- Μαρκadόροι ή ψηφιακά εργαλεία σχεδίασης για την τεκμηρίωση των ομαδικών συζητήσεων.
- Χρονοδιακόπτης ή ρολόι για τη διαχείριση της διάρκειας της άσκησης.

Συμβουλές του συντονιστή:

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και τη συνεργασία εντός των ομάδων.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένους, εφαρμόσιμους παράγοντες και όχι σε αόριστες γενικεύσεις.

- Προώθηση μιας υποστηρικτικής και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρας όπου όλες οι φωνές ακούγονται και γίνονται σεβαστές.
- Παρακολουθήστε το χρόνο για να διασφαλίσετε ότι κάθε ομάδα έχει επαρκή ευκαιρία να ολοκληρώσει την ανάλυση SWOT εντός του προβλεπόμενου χρονικού πλαισίου.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά και να εξετάσουν καινοτόμες λύσεις για την αντιμετώπιση των εντοπισμένων αδυναμιών και απειλών, αξιοποιώντας παράλληλα τα δυνατά σημεία και τις ευκαιρίες.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4: ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ MHEALTH ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



20 λεπτά

Στόχος: Συζήτηση για τις αναδυόμενες τάσεις και τις μελλοντικές κατευθύνσεις της mHealth στον τομέα της ψυχικής υγείας.

- Θεωρητική παρουσίαση 4.1: Τεχνητή Νοημοσύνη και Μηχανική Μάθηση στην mHealth.
- Θεωρητική παρουσίαση 4.2: Φορητή τεχνολογία και ενσωμάτωση του IoT.
- Θεωρητική παρουσίαση 4.3: Ρυθμιστικές και ηθικές εκτιμήσεις.
- **Θεωρητική παρουσίαση 4.1: Τεχνητή Νοημοσύνη και Μηχανική Μάθηση στην mHealth**

Εισαγωγή στην τεχνητή νοημοσύνη και τη μηχανική μάθηση στην ψυχική υγεία: για τη βελτίωση της διάγνωσης, της θεραπείας και της υποστήριξης των ατόμων με ψυχικές παθήσεις.

Διαγνωστική βοήθεια: Οι αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να αναλύουν διάφορες πηγές δεδομένων, συμπεριλαμβανομένων των μοτίβων ομιλίας, των αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και των φυσιολογικών δεικτών, για να βοηθήσουν στην έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση διαταραχών ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και το PTSD.

Εξατομικευμένη θεραπεία: Τα μοντέλα μηχανικής μάθησης μπορούν να αναλύουν τα δεδομένα μεμονωμένων ασθενών για την εξατομίκευση των σχεδίων θεραπείας για τις συνθήκες ψυχικής υγείας. Λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η γενετική, ο τρόπος ζωής και η ανταπόκριση στη θεραπεία, οι παρεμβάσεις με βάση την ΤΝ μπορούν να βελτιστοποιήσουν τα αποτελέσματα της θεραπείας και να βελτιώσουν τη συμμόρφωση των ασθενών.

Chatbots και εικονικοί βοηθοί: Παρέχοντας εξατομικευμένη συμβουλευτική, ψυχοεκπαίδευση και παρέμβαση σε κρίσεις. Αυτές οι ψηφιακές παρεμβάσεις μπορούν να συμπληρώσουν την παραδοσιακή θεραπεία και να γεφυρώσουν τα κενά στην παροχή ψυχικής υγείας.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 4.2: Φορητή τεχνολογία και ενσωμάτωση του IoT**

Ο ρόλος των φορητών συσκευών στην ψυχική υγεία: Οι φορητές συσκευές, όπως τα έξυπνα ρολόγια και οι βιοαισθητήρες, υπόσχονται την παρακολούθηση των δεικτών ψυχικής υγείας σε πραγματικό χρόνο. Οι συσκευές αυτές μπορούν να παρακολουθούν φυσιολογικά σήματα, μοτίβα ύπνου και επίπεδα δραστηριότητας, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για την ψυχική ευεξία και τα επίπεδα άγχους των ατόμων.

Παρακολούθηση ψυχικής υγείας με χρήση IoT: Η ενσωμάτωση με το Διαδίκτυο των Πραγμάτων (IoT) επιτρέπει τη συνεχή παρακολούθηση των παραμέτρων ψυχικής υγείας και την απρόσκοπτη μετάδοση δεδομένων στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης. Οι λύσεις mHealth με δυνατότητα IoT διευκολύνουν την εξ αποστάσεως αξιολόγηση, την έγκαιρη παρέμβαση και τον εξατομικευμένο σχεδιασμό θεραπειών για άτομα με ψυχικές παθήσεις.

Εφαρμογές στη διαχείριση του άγχους: Η φορητή τεχνολογία και η ενσωμάτωση του IoT μπορούν να στηρίξουν τις προσπάθειες διαχείρισης του στρες και ενίσχυσης της ανθεκτικότητας, παρέχοντας αξιοποιήσιμες πληροφορίες σχετικά με τα ερεθίσματα του στρες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Η ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο και οι εξατομικευμένες παρεμβάσεις δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το στρες και να βελτιώνουν τη συνολική ψυχική τους ευεξία.

➤ **Θεωρητική παρουσίαση 4.3: Ρυθμιστικές και ηθικές εκτιμήσεις**

Απόρρητο και εμπιστευτικότητα δεδομένων: Η διασφάλιση ότι οι πληροφορίες ψυχικής υγείας παραμένουν ιδιωτικές και εμπιστευτικές είναι εξαιρετικά σημαντική στις εφαρμογές mHealth. Η συμμόρφωση με κανονισμούς όπως ο ΓΚΠΔ διασφαλίζει ότι οι ευαίσθητες πληροφορίες αποθηκεύονται, μεταδίδονται και αποκτούν πρόσβαση μόνο από εξουσιοδοτημένα άτομα με ασφάλεια.

Ηθική χρήση της ΤΝ στην ψυχική υγεία: περιλαμβάνουν τη διαφάνεια, τη δικαιοσύνη και τη λογοδοσία. Οι αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης πρέπει να είναι διαφανείς στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, απαλλαγμένοι από προκαταλήψεις ή διακρίσεις και υπόλογοι για τις συστάσεις τους, ώστε να διασφαλίζεται η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια των ασθενών.

Ενημερωμένη συναίνεση και δικαιώματα χρηστών: Τα άτομα που χρησιμοποιούν εφαρμογές και συσκευές mHealth για την ψυχική υγεία θα πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένα σχετικά με τις πρακτικές συλλογής δεδομένων, τις πολιτικές απορρήτου και τους πιθανούς κινδύνους. Η λήψη συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των χρηστών να ελέγχουν τα δεδομένα τους αποτελούν θεμελιώδεις ηθικές αρχές που υποστηρίζουν την αυτονομία και την εμπιστοσύνη στην τεχνολογία ψυχικής υγείας.

Στο μέλλον, ο συνδυασμός της τεχνητής νοημοσύνης, των wearable gadgets και του IoT μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τον τρόπο παροχής φροντίδας ψυχικής υγείας. Βεβαιώνοντας ότι ακολουθούμε τους κανόνες και τη δεοντολογία και

χρησιμοποιώντας τη νέα τεχνολογία, η mHealth θα μπορούσε να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βοηθάμε τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, καθιστώντας τις θεραπείες και την υποστήριξη καλύτερες από ποτέ.



10 λεπτά

Συζήτηση στην ολομέλεια για την αποσαφήνιση των θεμάτων που παρουσιάστηκαν.



15 λεπτά

Άσκηση 4: Διαχείριση ενός σύντομου κουίζ για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Επανεξετάστε τις απαντήσεις του κουίζ και διευκρινίστε τυχόν παρανοήσεις.



15 λεπτά Διευκρινίστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν ακόμη οι συμμετέχοντες, ευχαριστήστε για τη συμμετοχή τους

Ρωτήστε τους για ένα πράγμα που θα ήθελαν να κάνουν ως αποτέλεσμα της κατάρτισης.

Υπενθυμίστε τους να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα.

ΜΟΝΑΔΑ 4

mHEALTH Ή ΚΙΝΗΤΗ ΥΓΕΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ενότητα 4 - Παράρτημα 1 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 1: MoodTools - Βοήθημα κατάθλιψης

Περιγραφή:

Αυτή η μελέτη περίπτωσης εξετάζει την εφαρμογή του MoodTools, μιας δωρεάν εφαρμογής ψυχικής υγείας που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει υποστήριξη και πόρους σε άτομα που βιώνουν κατάθλιψη. Το MoodTools προσφέρει μια σειρά από τεκμηριωμένα εργαλεία και παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης της διάθεσης, ασκήσεων βασισμένων στη CBT και τεχνικών χαλάρωσης, για να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα και να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευημερία.

Βασικά στοιχεία:

Παρακολούθηση διάθεσης: MoodTools επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν τη διάθεσή τους με την πάροδο του χρόνου χρησιμοποιώντας ένα ημερήσιο χαρακτηριστικό ημερολόγιο διάθεσης. Οι χρήστες μπορούν να αξιολογήσουν τη διάθεσή τους σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και να καταγράψουν πρόσθετες σημειώσεις σχετικά με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους. Η παρακολούθηση της διάθεσης βοηθά τους χρήστες να εντοπίζουν μοτίβα, εναύσματα και διακυμάνσεις στη διάθεσή τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να παρακολουθούν την ψυχική τους υγεία και να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Ασκήσεις βασισμένες στη CBT: Η εφαρμογή παρέχει ασκήσεις γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και εργαλεία αυτοβοήθειας για να βοηθήσει τους χρήστες να αμφισβητήσουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης και να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ημερολόγια σκέψεων, εργασίες ενεργοποίησης συμπεριφοράς και τεχνικές χαλάρωσης που έχουν σχεδιαστεί για τη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και την ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

Βιβλιοθήκη πόρων: MoodTools προσφέρει μια ολοκληρωμένη βιβλιοθήκη πόρων με άρθρα ψυχοεκπαίδευσης, οδηγούς αυτοβοήθειας και στρατηγικές αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης, τις θεραπευτικές επιλογές και τις πρακτικές αυτοφροντίδας, καθώς και σε συμβουλές για τη βελτίωση του ύπνου, της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.

Χαρακτηριστικά ασφαλείας: Η εφαρμογή περιλαμβάνει χαρακτηριστικά ασφαλείας και πόρους υποστήριξης κρίσεων για χρήστες που βρίσκονται σε κίνδυνο. Το MoodTools παρέχει συνδέσμους προς γραμμές βοήθειας, τηλεφωνικές γραμμές

αντιμετώπισης κρίσεων και υπηρεσίες ψυχικής υγείας για άμεση βοήθεια, καθώς και κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση αυτοκτονικών σκέψεων και την αναζήτηση επείγουσας βοήθειας. Οι χρήστες ενθαρρύνονται να δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλειά τους και να απευθύνονται για υποστήριξη όταν βιώνουν σοβαρή δυσφορία ή κρίση.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς το MoodTools αξιοποιεί εργαλεία και παρεμβάσεις που βασίζονται σε αποδείξεις για να παρέχει υποστήριξη σε άτομα που βιώνουν κατάθλιψη;
- Ποια είναι τα οφέλη και οι περιορισμοί της προσφοράς χαρακτηριστικών παρακολούθησης της διάθεσης σε εφαρμογές ψυχικής υγείας όπως το MoodTools;
- Πώς οι ασκήσεις και τα εργαλεία αυτοβοήθειας που βασίζονται στη CBT ενδυναμώνουν τους χρήστες να διαχειρίζονται τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα και να αναπτύσσουν υγιέστερες στρατηγικές αντιμετώπισης;
- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι ψυχοεκπαιδευτικοί πόροι και οι οδηγοί αυτοβοήθειας στην προώθηση του αλφαριθμητισμού για την ψυχική υγεία και στην ενδυνάμωση των χρηστών ώστε να αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους ευημερίας;
- Πώς μπορούν οι δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας, όπως το MoodTools, να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην πρόσβαση στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, όπως το κόστος, το στίγμα και οι γεωγραφικοί περιορισμοί;

Ενότητα 4 - Παράρτημα 2 - mHEALTH Μελέτη περίπτωσης 2: Woebot - AI-Powered Mental Health Chatbot

Περιγραφή:

Αυτή η μελέτη περίπτωσης διερευνά την εφαρμογή του Woebot, ενός δωρεάν chatbot ψυχικής υγείας με τεχνητή νοημοσύνη, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει παρεμβάσεις γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και συναισθηματική υποστήριξη στους χρήστες μέσω αλληλεπιδράσεων που βασίζονται σε συνομιλίες. Το Woebot χρησιμοποιεί αλγόριθμους επεξεργασίας φυσικής γλώσσας (NLP), τεχνικές που βασίζονται σε αποδείξεις και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση για να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν το άγχος, το στρες και τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Βασικά στοιχεία:

Διασύνδεση συνομιλίας: Woebot διαθέτει μια διεπαφή συνομιλίας που προσομοιώνει τη φυσική ανθρώπινη συνομιλία, επιτρέποντας στους χρήστες να αλληλεπιδρούν με το chatbot μέσω μηνυμάτων κειμένου. Το chatbot χρησιμοποιεί ενσυναισθητική γλώσσα, δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και εξατομικευμένες απαντήσεις για να εμπλέξει τους χρήστες, να οικοδομήσει σχέση και να παρέχει συναισθηματική υποστήριξη σε πραγματικό χρόνο.

Τεχνικές και ασκήσεις CBT: Η Woebot παρέχει τεχνικές και ασκήσεις γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) για να βοηθήσει τους χρήστες να αμφισβητήσουν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης, να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης. Αυτές οι τεχνικές μπορεί να περιλαμβάνουν πρόκληση σκέψεων, πειράματα συμπεριφοράς, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των χρηστών.

Παρακολούθηση διάθεσης και ανατροφοδότηση: Το chatbot επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν τη διάθεση, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους με την πάροδο του χρόνου και να λαμβάνουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση με βάση τις απαντήσεις τους. Το Woebot χρησιμοποιεί αλγόριθμους μηχανικής μάθησης για να αναλύει τις αλληλεπιδράσεις των χρηστών και να εντοπίζει μοτίβα ή εναύσματα που συμβάλλουν στα συμπτώματα ψυχικής υγείας τους, προσφέροντας ιδέες και συστάσεις για αυτοφροντίδα και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Παραπομπή και υποστήριξη σε κρίση: Το Woebot παρέχει παραπομπές σε πηγές ψυχικής υγείας, τηλεφωνικές γραμμές αντιμετώπισης κρίσεων και επαγγελματική υποστήριξη για τους χρήστες που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια ή παρέμβαση. Το chatbot είναι προγραμματισμένο να αναγνωρίζει σημάδια δυσφορίας ή οξείας κρίσης

και να καθοδηγεί τους χρήστες στους κατάλληλους πόρους και υπηρεσίες για άμεση βοήθεια και υποστήριξη.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς η Woebot αξιοποιεί τις τεχνολογίες AI και NLP για να παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη και παρεμβάσεις ψυχικής υγείας;
- Ποια είναι τα πιθανά οφέλη και οι προκλήσεις από τη χρήση μιας διεπαφής συνομιλίας για την παροχή τεχνικών CBT και συναισθηματικής υποστήριξης;
- Πώς οι τεχνικές CBT και οι ασκήσεις παρακολούθησης της διάθεσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να διαχειρίζονται το άγχος, το στρες και τα συμπτώματα κατάθλιψης σε πραγματικό χρόνο;
- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης στην ενσωμάτωση παρεμβάσεων που βασίζονται σε chatbot, όπως το Woebot, στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και στα θεραπευτικά τους σχέδια;
- Πώς μπορούν οι δωρεάν εφαρμογές ψυχικής υγείας, όπως η Woebot, να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως το στίγμα, η οικονομική προσιτότητα και οι γεωγραφικοί περιορισμοί;

Ενότητα 4 - Παράρτημα 3 - Κουίζ mHEALTH

ΜΟΝΑΔΑ 4 - mHEALTH

Κουίζ για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων

Συνεδρία 1: Εισαγωγή στην mHealth

Ερώτηση 1: Τι είναι η mHealth;

- α) Κινητή υγεία,
- β) Εφαρμογή των κινητών τεχνολογιών στην υγειονομική περίθαλψη,
- γ) Τηλεϊατρική,
- δ) Διαδικτυακά φόρουμ υγείας,

Ερώτηση 2: Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι της στην υγειονομική περίθαλψη;

- α) Προαγωγή της υγείας, πρόληψη ασθενειών, διάγνωση, θεραπεία και παρακολούθηση
- β) Μείωση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης
- γ) Παροχή απομακρυσμένων χειρουργείων
- δ) Βελτίωση της υποστήριξης της κοινότητας των ασθενών

Ερώτηση 3: Πώς έχει εξελιχθεί η mHealth με την πάροδο των ετών;

- α) Από τα διαδικτυακά δωμάτια συνομιλίας στην υγειονομική περίθαλψη εικονικής πραγματικότητας
- β) Από βασικούς ιστότοπους σε διαδραστικά παιχνίδια υγείας
- γ) Από τις ραδιοφωνικές εκπομπές στις εφαρμογές τηλεϊατρικής
- δ) Από απλές υπενθυμίσεις SMS έως εξελιγμένα συστήματα απομακρυσμένης παρακολούθησης

Συνεδρία 2: Βασικά στοιχεία της mHealth

Ερώτηση 4: Τι ρόλο παίζουν τα smartphones στην mHealth;

- α) Χρησιμοποιούνται μόνο για δεδομένα επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- β) Χρησιμοποιούνται κυρίως για αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- γ) χρησιμοποιούνται ως πολυλειτουργικές συσκευές για την πρόσβαση σε εφαρμογές υγείας, την καταγραφή της υγείας

δ) Χρησιμοποιούνται μόνο από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για την παρακολούθηση των ασθενών εξ αποστάσεως

Ερώτηση 5: Ποιες είναι οι κύριες λειτουργίες των φορητών συσκευών στην mHealth;

α) Παροχή ψυχαγωγίας κατά τη διάρκεια της παραμονής στο νοσοκομείο

β) Απομακρυσμένη παρακολούθηση, συνεχής παρακολούθηση της υγείας και ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο

γ) Αντικατάσταση του παραδοσιακού ιατρικού εξοπλισμού στα νοσοκομεία

δ) Παρακολούθηση μόνο των επιπέδων φυσικής κατάστασης των αθλητών

Συνεδρία 3: Οφέλη και προκλήσεις της mHealth

Ερώτηση 6: Πώς η mHealth βελτιώνει την πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη;

α) Με τη διευκόλυνση της απομακρυσμένης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως σε αγροτικές ή υποβαθμισμένες περιοχές

β) Προσφέροντας χειρουργικές επεμβάσεις βασισμένες στην εικονική πραγματικότητα

γ) Αντικαθιστώντας τους γιατρούς με αυτοματοποιημένα συστήματα

δ) Με την παροχή δωρεάν διαδικτύου σε όλους τους ασθενείς

Ερώτηση 7: Ποιες είναι μερικές από τις κύριες προκλήσεις στην εφαρμογή λύσεων mHealth;

α) Έλλειψη κινητών συσκευών παγκοσμίως

β) Υπερβολική εξάρτηση από τις προσωπικές διαβουλεύσεις

γ) Περιορισμένες ιατρικές γνώσεις των ασθενών

δ) ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και την ασφάλεια των δεδομένων, ζητήματα διαλειτουργικότητας, ψηφιακό χάσμα και κανονιστικά και νομικά πλαίσια

Συνεδρία 4: Αναδυόμενες τάσεις και μελλοντικές κατευθύνσεις της mHealth στην ψυχική υγεία

Ερώτηση 8: Πώς μπορούν η ΤΝ και η μηχανική μάθηση να βελτιώσουν τη φροντίδα ψυχικής υγείας;

α) Με τη δημιουργία περιβαλλόντων εικονικής πραγματικότητας για τους ασθενείς

β) Αναλύοντας δεδομένα για την έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση διαταραχών ψυχικής υγείας, εξατομικεύοντας τα σχέδια θεραπείας και παρέχοντας chatbots με τεχνητή νοημοσύνη για υποστήριξη

γ) Αντικαθιστώντας όλους τους ανθρώπινους θεραπευτές με ρομπότ

δ) Με τη δημιουργία αυτοματοποιημένων συνταγών χωρίς την παρέμβαση του γιατρού

Ερώτηση 9: Ποιοι είναι ορισμένοι ηθικοί προβληματισμοί κατά τη χρήση της ΤΝ για την ψυχική υγεία;

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

- α) Διασφάλιση ότι οι αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης είναι διαφανείς, απαλλαγμένοι από μεροληψία, υπόλογοι και λαμβάνουν τη συγκατάθεση των χρηστών μετά από ενημέρωση
- β) Χρήση της ΤΝ μόνο για ψυχαγωγικούς σκοπούς
- γ) Χρήση της τεχνητής νοημοσύνης για την πλήρη αντικατάσταση της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης
- δ) Μη συμμετοχή των ασθενών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων

Ενότητα 4 - Παράρτημα 4 - Κουίζ mHEALTH - Σωστές απαντήσεις

1-b- 2-a- 3-d- 4-c- 5-b- 6-a- 7-d- 8-b-

ΓΛΩΣΣΆΡΙΟ ΌΡΩΝ

ΚΙΝΗΤΗ ΥΓΕΙΑ

ΓΛΩΣΣΆΡΙΟ ΌΡΩΝ ΚΙΝΗΤΗ ΥΓΕΙΑ

Όρος	Επεξήγηση
DSM-5	<p>Το DSM-5 είναι ένα εγχειρίδιο που δημοσιεύεται από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA) για τη διάγνωση και την ταξινόμηση των ψυχικών διαταραχών. Προσφέρει τυποποιημένα κριτήρια και κατευθυντήριες γραμμές, βοηθώντας τους κλινικούς γιατρούς να διαγνώσουν με ακρίβεια τις ψυχιατρικές καταστάσεις με βάση τα συμπτώματα και τις συμπεριφορές. Το εγχειρίδιο κατηγοριοποιεί διάφορες ψυχικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της διάθεσης, των αγχωδών διαταραχών, των ψυχωσικών διαταραχών και των νευροαναπτυξιακών διαταραχών. Το DSM-5 δημοσιεύθηκε το 2013 και ενσωματώνει επικαιροποιήσεις που αντικατοπτρίζουν τη νέα έρευνα και τις κλινικές πρακτικές. Αν και χρησιμοποιείται κυρίως στις ΗΠΑ, έχει παγκόσμιο αντίκτυπο και προσαρμόζεται για διαφορετικούς πολιτισμούς. Παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζει επικρίσεις και συζητήσεις σχετικά με ορισμένα κριτήρια και πιθανή υπερϊατρικοποίηση, το DSM-5 παραμένει βασικό εργαλείο στην κλινική πρακτική, καθοδηγώντας τη θεραπεία, την έρευνα, την ασφαλιστική αποζημίωση και την πολιτική δημόσιας υγείας.</p>
eHealth	<p>Η ηλεκτρονική υγεία, ή ηλεκτρονική υγεία, χρησιμοποιεί τις τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) για να προωθήσει την παροχή και τα αποτελέσματα της υγειονομικής περίθαλψης. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ψηφιακών εργαλείων και υπηρεσιών που αποσκοπούν στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της περίθαλψης των ασθενών. Σε αντίθεση με την mHealth, η οποία επικεντρώνεται στις κινητές συσκευές, η ηλεκτρονική υγεία περιλαμβάνει ευρύτερες εφαρμογές:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ηλεκτρονικά αρχεία υγείας (EHR): Ψηφιακές εκδόσεις των φακέλων ασθενών που περιέχουν ιατρικό ιστορικό, διαγνώσεις, θεραπείες και αποτελέσματα εξετάσεων.2. Τηλεϊατρική και τηλεϊατρική: Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης εξ αποστάσεως, όπως διαβουλεύσεις και παρακολούθηση μέσω τηλεδιάσκεψης και απομακρυσμένων συσκευών.3. Συστήματα πληροφοριών υγείας: Ολοκληρωμένα συστήματα διαχείρισης ασφαλούς ανταλλαγής δεδομένων υγείας μεταξύ παρόχων.4. Εφαρμογές υγείας και Wearables: Συσκευές που παρακολουθούν μετρήσεις υγείας και παρέχουν πληροφορίες σχετικές με την υγεία, συχνά συνδεδεμένες με ευρύτερα συστήματα υγείας.

	<p>5. Πληροφορική της υγείας: Μελέτη και εφαρμογή βιοϊατρικών δεδομένων για επιστημονική έρευνα και λήψη αποφάσεων.</p> <p>Η ηλεκτρονική υγεία αποσκοπεί στη βελτίωση της πρόσβασης, της ποιότητας, της αποτελεσματικότητας και της σχέσης κόστους-αποτελεσματικότητας της υγειονομικής περίθαλψης. Εκσυγχρονίζει τα συστήματα με την ενσωμάτωση των πληροφοριών υγείας και τη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ παρόχων και ασθενών.</p>
<p>EHRs</p>	<p>Οι ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας (ΗΦΥ) είναι ψηφιακές εκδόσεις των ιατρικών φακέλων των ασθενών που ενοποιούν και αποθηκεύουν τις πληροφορίες υγείας τους σε ηλεκτρονική μορφή. Οι ΗΦΥ περιλαμβάνουν συνήθως ένα ευρύ φάσμα δεδομένων, όπως ιατρικό ιστορικό, διαγνώσεις, φάρμακα, σχέδια θεραπείας, αρχεία εμβολιασμών, αλλεργίες, ακτινολογικές εικόνες και αποτελέσματα εργαστηριακών εξετάσεων.</p> <p>Τα αρχεία αυτά είναι προσβάσιμα σε εξουσιοδοτημένους παρόχους και οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης, διευκολύνοντας την απρόσκοπτη ανταλλαγή πληροφοριών για τους ασθενείς σε διαφορετικές ρυθμίσεις υγειονομικής περίθαλψης. Οι ΗΦΥ αποσκοπούν στη βελτίωση της ποιότητας της υγειονομικής περίθαλψης και της ασφάλειας των ασθενών, παρέχοντας ακριβείς, επικαιροποιημένες πληροφορίες για τη λήψη κλινικών αποφάσεων. Εξορθολογίζουν τα διοικητικά καθήκοντα, ενισχύουν την επικοινωνία μεταξύ των ομάδων υγειονομικής περίθαλψης και υποστηρίζουν πρακτικές που βασίζονται σε στοιχεία.</p> <p>Οι ΗΦΥ δίνουν επίσης τη δυνατότητα στους ασθενείς να έχουν πρόσβαση στις δικές τους πληροφορίες για την υγεία τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν πιο ενεργά στη φροντίδα τους. Τα μέτρα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των συστημάτων ΗΦΥ για την προστασία του απορρήτου των ασθενών και τη συμμόρφωση με τα κανονιστικά πρότυπα, διασφαλίζοντας ότι οι ευαίσθητες πληροφορίες υγείας παραμένουν ασφαλείς.</p>
<p>ΤΠΕ</p>	<p>Οι τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) αναφέρονται σε ένα ευρύ φάσμα τεχνολογιών που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση και τη μετάδοση πληροφοριών. Οι ΤΠΕ περιλαμβάνουν υλικό, λογισμικό, δίκτυα και ψηφιακό περιεχόμενο που επιτρέπουν τη σύλληψη, αποθήκευση, επεξεργασία και ανταλλαγή δεδομένων. Τα βασικά συστατικά των ΤΠΕ περιλαμβάνουν υπολογιστές, smartphones, tablets, διακομιστές, δίκτυα τηλεπικοινωνιών (όπως το διαδίκτυο και τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας), εφαρμογές λογισμικού και ψηφιακές πλατφόρμες.</p> <p>Οι ΤΠΕ διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο σε διάφορους τομείς, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση, οι επιχειρήσεις, η κυβέρνηση και η</p>

	<p>ψυχαγωγία. Στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, οι ΤΠΕ διευκολύνουν την ηλεκτρονική διαχείριση αρχείων υγείας (EHR), τις υπηρεσίες τηλεϊατρικής, τα συστήματα πληροφοριών υγείας και τις τεχνολογίες ιατρικής απεικόνισης. Υποστηρίζει την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των ασθενών, ενισχύει τις διαγνωστικές δυνατότητες και βελτιώνει την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.</p> <p>Η συνεχής πρόοδος των ΤΠΕ ενισχύει τις δυνατότητές τους στην ανάλυση δεδομένων, την τεχνητή νοημοσύνη (AI) και το Διαδίκτυο των πραγμάτων (IoT), μετασχηματίζοντας περαιτέρω τον τρόπο με τον οποίο οι πληροφορίες χρησιμοποιούνται και διαμοιράζονται σε παγκόσμια δίκτυα. Οι καινοτομίες ΤΠΕ προωθούν την παραγωγικότητα, την καινοτομία και τη συνδεσιμότητα στις σύγχρονες κοινωνίες, επηρεάζοντας την οικονομική μεγέθυνση και την κοινωνική ανάπτυξη.</p>
<p>IoT</p>	<p>Το Διαδίκτυο των Πραγμάτων (IoT) αναφέρεται σε ένα δίκτυο διασυνδεδεμένων συσκευών και αντικειμένων που διαθέτουν αισθητήρες, λογισμικό και άλλες τεχνολογίες που τους επιτρέπουν να συλλέγουν, να ανταλλάσσουν και να επεξεργάζονται δεδομένα. Οι συσκευές αυτές μπορεί να κυμαίνονται από καθημερινά αντικείμενα όπως συσκευές και φορητές συσκευές μέχρι βιομηχανικά μηχανήματα και οχήματα.</p> <p>Οι συσκευές IoT συλλέγουν δεδομένα μέσω αισθητήρων και τα μεταδίδουν μέσω του διαδικτύου ή άλλων δικτύων επικοινωνίας σε κεντρικά συστήματα ή άλλες συνδεδεμένες συσκευές. Τα δεδομένα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν περιβαλλοντικές συνθήκες, κατάσταση λειτουργίας, πρότυπα χρήσης και άλλα.</p> <p>Ο πρωταρχικός στόχος του IoT είναι η ενίσχυση της αποδοτικότητας, της αυτοματοποίησης και της λήψης αποφάσεων σε διάφορους τομείς, όπως η μεταποίηση, η υγειονομική περίθαλψη, οι μεταφορές και οι έξυπνες πόλεις. Επιτρέποντας την παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο, την απομακρυσμένη διαχείριση και την προγνωστική ανάλυση, το IoT βελτιώνει τη λειτουργική αποδοτικότητα, μειώνει το κόστος και βελτιώνει τις εμπειρίες των χρηστών.</p> <p>Οι ανησυχίες για την ασφάλεια και την προστασία της ιδιωτικής ζωής είναι κρίσιμες στο IoT λόγω του μεγάλου όγκου ευαίσθητων δεδομένων που παράγονται και μεταδίδονται. Καθώς το IoT συνεχίζει να εξελίσσεται, υπόσχεται να φέρει επανάσταση στους κλάδους δημιουργώντας διασυνδεδεμένα οικοσυστήματα που προωθούν την καινοτομία και επιτρέπουν νέες υπηρεσίες και επιχειρηματικά μοντέλα.</p>

<p>ICD-11</p>	<p>Η ICD-11, η Διεθνής Ταξινόμηση των Ασθενειών, 11η Αναθεώρηση, που αναπτύχθηκε από τον ΠΟΥ, είναι ένα παγκόσμιο πρότυπο για τη διάγνωση και την κατηγοριοποίηση των ψυχικών και συμπεριφορικών διαταραχών. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της σχιζοφρένειας, των διαταραχών της διάθεσης (όπως η κατάθλιψη και η διπολική διαταραχή), των αγχωδών διαταραχών, των διαταραχών χρήσης ουσιών, των διατροφικών διαταραχών και των διαταραχών προσωπικότητας. Κάθε διαταραχή στο ICD-11 ορίζεται από συγκεκριμένα διαγνωστικά κριτήρια, προωθώντας τη συνεπή διάγνωση παγκοσμίως και βοηθώντας την επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας.</p> <p>Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, οι ερευνητές και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής διεθνώς χρησιμοποιούν το ICD-11 για την ταξινόμηση και την παρακολούθηση των καταστάσεων ψυχικής υγείας, εξασφαλίζοντας ομοιομορφία στην αναφορά και τη στατιστική ανάλυση. Ενημερωμένο με νέες επιστημονικές γνώσεις, το ICD-11 αντικατοπτρίζει τις εξελίξεις στην κατανόηση της ψυχικής υγείας, ενισχύοντας τη διαγνωστική ακρίβεια και τη συνάφεια. Επιπλέον, ενσωματώνει τις ταξινομήσεις ψυχικής υγείας με τις σωματικές παθήσεις, τους τραυματισμούς και άλλα θέματα υγείας, προωθώντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της υγειονομικής περίθαλψης και διευκολύνοντας ολιστικές στρατηγικές θεραπείας.</p> <p>Συνολικά, ο ρόλος του ICD-11 στην ψυχική υγεία είναι καθοριστικός για την κλινική διάγνωση, την έρευνα, την επιδημιολογία και τη διαμόρφωση πολιτικής, συμβάλλοντας στις παγκόσμιες προσπάθειες για τη βελτίωση των υπηρεσιών και των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας.</p>
<p>mHealth</p>	<p>Η mHealth, η συντομογραφία για την κινητή υγεία, χρησιμοποιεί κινητές συσκευές όπως τα smartphones, τα tablets και τα wearables για την υποστήριξη της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, την παρακολούθηση των ασθενών και την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας. Περιλαμβάνει εφαρμογές υγείας για την παρακολούθηση, την ευεξία και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, φορητές συσκευές για την παρακολούθηση μετρήσεων υγείας και τηλεϊατρική για απομακρυσμένες διαβουλεύσεις και παρακολούθηση. Η εξ αποστάσεως παρακολούθηση επιτρέπει τη συλλογή και παρέμβαση δεδομένων υγείας σε πραγματικό χρόνο, ενώ η κινητή πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας ενισχύει την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων και την αποτελεσματική χρήση των υπηρεσιών υγείας.</p> <p>Τα οφέλη της mHealth περιλαμβάνουν βελτιωμένη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, μείωση του κόστους, ενισχυμένη δέσμευση των ασθενών και εξατομικευμένες λύσεις υγειονομικής περίθαλψης. Διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη σύγχρονη υγειονομική περίθαλψη, ξεπερνώντας τα παραδοσιακά εμπόδια και αξιοποιώντας την κινητή</p>

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

	<p>συνδεσιμότητα για την παροχή έγκαιρης φροντίδας και υποστήριξης. Οι προκλήσεις περιλαμβάνουν τη διασφάλιση της ασφάλειας των δεδομένων, τη συμμόρφωση με τις κανονιστικές διατάξεις, τη χρηστικότητα των εφαρμογών και τη διατήρηση της δέσμευσης των χρηστών. Συνολικά, οι εφαρμογές mHealth παρέχουν ευέλικτες υπηρεσίες που σχετίζονται με την υγεία απευθείας στους χρήστες, προωθώντας την προληπτική διαχείριση της υγείας και την ευεξία.</p>
PMHP	<p>"ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ" αναφέρονται σε άτομα που αντιμετωπίζουν καταστάσεις που επηρεάζουν την ψυχική τους ευημερία και λειτουργία. Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να ποικίλλουν ευρέως ως προς τη σοβαρότητα και τον τύπο τους, από κοινές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και το άγχος έως πιο σοβαρές καταστάσεις όπως η σχιζοφρένεια ή η διπολική διαταραχή.</p> <p>Ο όρος τονίζει ότι τα θέματα ψυχικής υγείας είναι ιατρικές καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τη συνολική ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα άτομα, όπως διαταραχές της διάθεσης, ψυχωσικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και διαταραχές χρήσης ουσιών, μεταξύ άλλων.</p> <p>Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να χρειάζονται διάφορες μορφές υποστήριξης, θεραπείας και φροντίδας ανάλογα με τη φύση και τη σοβαρότητα της κατάστασής τους. Η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, προσαρμογές στον τρόπο ζωής και δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά και μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε, και η αναζήτηση κατάλληλης βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.</p>
WHO	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΈΝΑΝΤΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχει διάκριση μεταξύ της αυτοδιαχείρισης της υγείας και της αυτοδιαχείρισης της ψυχικής υγείας, κυρίως λόγω της φύσης των καταστάσεων που διαχειρίζονται και των σχετικών προσεγγίσεων:

1. Φύση των συνθηκών:

- **Υγεία:** Η αυτοδιαχείριση της υγείας αναφέρεται συνήθως στη διαχείριση χρόνιων σωματικών παθήσεων όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, το άσθμα ή οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτές οι παθήσεις συχνά απαιτούν παρακολούθηση των σωματικών συμπτωμάτων, τήρηση των φαρμακευτικών καθεστώτων, διαιτητικές προσαρμογές και τροποποιήσεις του τρόπου ζωής.
- **Ψυχική υγεία:** Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας περιλαμβάνει τη διαχείριση καταστάσεων που σχετίζονται με τη συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία, όπως οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, η διπολική διαταραχή, η μετατραυματική διαταραχή και άλλες. Αυτό περιλαμβάνει στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στρες, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη γνωστική αναδιάρθρωση και τη συμμετοχή σε θεραπευτικές δραστηριότητες.

2. Προσεγγίσεις στην αυτοδιαχείριση:

Υγεία: Η αυτοδιαχείριση της σωματικής υγείας συχνά περιλαμβάνει την παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων (π.χ. αρτηριακή πίεση, επίπεδα γλυκόζης στο αίμα), την τήρηση των ιατρικών θεραπειών που συνταγογραφούνται από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, τη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής, την τακτική άσκηση και ενδεχομένως την αποφυγή ορισμένων συμπεριφορών ή ουσιών.

Ψυχική υγεία: Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας επικεντρώνεται στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης (π.χ. ενσυνειδητότητα, τεχνικές χαλάρωσης), στη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, στη συμμετοχή σε δραστηριότητες που προάγουν την ευημερία και ενδεχομένως στη συμμετοχή σε ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική.

3. Συστήματα υποστήριξης:

Υγεία: Στην αυτοδιαχείριση της σωματικής υγείας, τα συστήματα υποστήριξης μπορεί να περιλαμβάνουν επαγγελματίες υγείας (γιατρούς, νοσηλεύτες, διαιτολόγους), ομάδες αυτοβοήθειας και ψηφιακά εργαλεία

υγείας (π.χ. εφαρμογές για υπενθυμίσεις φαρμάκων, παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης).

Ψυχική υγεία: Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας συχνά περιλαμβάνει υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ψυχιάτρους, ψυχολόγους, συμβούλους), ομάδες αλληλοϋποστήριξης, διαδικτυακά φόρουμ και εφαρμογές ψυχικής υγείας που προσφέρουν πόρους για παρακολούθηση της διάθεσης, ασκήσεις χαλάρωσης ή εκπαίδευση στην ψυχική υγεία.

4. Στίγμα και ευαισθητοποίηση:

Υγεία: Οι συνθήκες σωματικής υγείας είναι γενικά ευρύτερα αναγνωρισμένες και συζητούνται ανοιχτά στην κοινωνία, με λιγότερο στίγμα που συνδέεται με την αναζήτηση ιατρικής θεραπείας ή τη διαχείριση αυτών των συνθηκών.

Ψυχική υγεία: Αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τη δική τους ψυχική υγεία. Η αυτοδιαχείριση της ψυχικής υγείας μπορεί να περιλαμβάνει την υπέρβαση του στίγματος, την αναζήτηση κατάλληλων πόρων και την υπεράσπιση των προσωπικών αναγκών σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Στην ουσία, ενώ και οι δύο τύποι αυτοδιαχείρισης μοιράζονται τον γενικότερο στόχο της ενδυνάμωσης των ατόμων να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην υγεία τους, οι συγκεκριμένες στρατηγικές, οι προκλήσεις και τα συστήματα υποστήριξης μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ της διαχείρισης καταστάσεων σωματικής υγείας και της διαχείρισης καταστάσεων ψυχικής υγείας. Καθένα απαιτεί προσαρμοσμένες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών και συμπτωμάτων που σχετίζονται με κάθε τομέα της υγείας.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ

Εφαρμογές υγείας VS εφαρμογές ευεξίας

Οι εφαρμογές υγείας και ευεξίας έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώνουν την ευημερία των χρηστών, αλλά εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς και στοχεύουν σε διαφορετικές πτυχές της υγείας:

1. Εφαρμογές υγείας:

- **Σκοπός:** Οι εφαρμογές υγείας επικεντρώνονται στη διαχείριση συγκεκριμένων καταστάσεων υγείας ή στην παρακολούθηση ζωτικών μετρήσεων υγείας.
- **Παραδείγματα:** Παραδείγματα περιλαμβάνουν εφαρμογές για τη διαχείριση του διαβήτη (π.χ. παρακολούθηση της γλυκόζης), την καρδιαγγειακή υγεία (π.χ. παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης), την ψυχική υγεία (π.χ. παρακολούθηση της διάθεσης) και τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών (π.χ. διαχείριση άσθματος ή αρθρίτιδας).
- **Λειτουργικότητα:** Αυτές οι εφαρμογές συχνά περιλαμβάνουν παρακολούθηση και διαχείριση ιατρικών καταστάσεων μέσω λειτουργιών όπως παρακολούθηση συμπτωμάτων, υπενθυμίσεις φαρμάκων, διαχείριση αρχείων υγείας και αλληλεπίδραση με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

2. Εφαρμογές ευεξίας:

- **Σκοπός:** Οι εφαρμογές ευεξίας δίνουν έμφαση στη συνολική ευεξία, τη βελτίωση του τρόπου ζωής και τα προληπτικά μέτρα υγείας.
- **Παραδείγματα:** εφαρμογές διατροφής (π.χ. μετρητές θερμίδων, σχεδιαστές γευμάτων), εφαρμογές ενσυνειδητότητας (π.χ. οδηγοί διαλογισμού, εργαλεία μείωσης του στρες) και εφαρμογές παρακολούθησης του ύπνου.
- **Λειτουργικότητα:** Συνήθως οι εφαρμογές ευεξίας επικεντρώνονται στην προώθηση υγιεινών συνηθειών, στη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής κατάστασης, στην ενίσχυση της χαλάρωσης και της ενσυνειδητότητας και στην προώθηση της γενικής ευεξίας.

Βασικές διαφορές:

- **Εστίαση:** Οι εφαρμογές υγείας εστιάζουν στη διαχείριση συγκεκριμένων καταστάσεων υγείας ή ιατρικών αναγκών, ενώ οι εφαρμογές ευεξίας

εστιάζουν στη συνολική βελτίωση του τρόπου ζωής και σε προληπτικά μέτρα υγείας.

- **Κοινό-στόχος:** ενώ οι εφαρμογές ευεξίας απευθύνονται σε άτομα που επιδιώκουν να βελτιώσουν τη συνολική υγεία και την ποιότητα ζωής τους.
- **Λειτουργικότητα:** Οι εφαρμογές υγείας έχουν περισσότερο ιατρικό προσανατολισμό, που περιλαμβάνει την παρακολούθηση των μετρήσεων υγείας και την αλληλεπίδραση με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ενώ οι εφαρμογές ευεξίας είναι προσανατολισμένες στην προώθηση υγιεινών συμπεριφορών, γυμναστικής και ψυχικής ευεξίας.

Στην ουσία, οι εφαρμογές υγείας έχουν σχεδιαστεί για τη διαχείριση ιατρικών καταστάσεων και δεδομένων που σχετίζονται με την υγεία, ενώ οι εφαρμογές ευεξίας στοχεύουν στη βελτίωση του συνολικού τρόπου ζωής, της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας μέσω διαφόρων παρεμβάσεων στον τρόπο ζωής και δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ

ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ

Η **τηλεϊατρική** και η **τηλεϊατρική** είναι συναφείς έννοιες που περιλαμβάνουν και οι δύο τη χρήση της τεχνολογίας για την παροχή υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης εξ αποστάσεως. Αν και συχνά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, υπάρχουν λεπτές διαφορές μεταξύ των δύο:

- **Τηλεϊατρική:** Τηλεϊατρική: Η τηλεϊατρική αναφέρεται συγκεκριμένα στις εξ αποστάσεως κλινικές υπηρεσίες που παρέχονται από επαγγελματίες υγείας σε ασθενείς. Περιλαμβάνει τη διάγνωση και τη θεραπεία ιατρικών παθήσεων μέσω της τεχνολογίας των τηλεπικοινωνιών. Η τηλεϊατρική επικεντρώνεται συνήθως σε άμεσες κλινικές υπηρεσίες, όπως εικονικές διαβουλεύσεις, απομακρυσμένη παρακολούθηση ζωτικών σημείων και διεξαγωγή ιατρικών εξετάσεων μέσω τηλεδιάσκεψης ή άλλων ηλεκτρονικών μέσων. Ασχολείται κυρίως με την παροχή ιατρικής περίθαλψης από απόσταση, με στόχο να αναπαράγει όσο το δυνατόν περισσότερο την παραδοσιακή προσωπική συνάντηση υγειονομικής περίθαλψης.
- **Τηλεϊατρική:** Από την άλλη πλευρά, η τηλε-υγεία περιλαμβάνει ένα ευρύτερο πεδίο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης από απόσταση, πέραν της κλινικής περίθαλψης. Περιλαμβάνει όχι μόνο κλινικές υπηρεσίες που παρέχονται από επαγγελματίες υγείας (τηλεϊατρική), αλλά και μη κλινικές υπηρεσίες, όπως η εκπαίδευση σε θέματα υγείας, η κατάρτιση των παρόχων, οι διοικητικές συνεδριάσεις και οι υπηρεσίες δημόσιας υγείας που παρέχονται εξ αποστάσεως. Η τηλε-υγεία μπορεί να περιλαμβάνει ένα ευρύτερο φάσμα επαγγελματιών υγείας, συμπεριλαμβανομένων ιατρών, νοσηλευτών, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών και επαγγελματιών υγείας.

Επικεντρώνεται στην αξιοποίηση της τεχνολογίας για την ενίσχυση της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, τη βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας και την υποστήριξη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την υγεία σε διάφορα περιβάλλοντα.

Συνοπτικά, η τηλεϊατρική είναι ένα υποσύνολο της τηλεϊατρικής που ασχολείται ειδικά με τις κλινικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που παρέχονται εξ αποστάσεως, ενώ η τηλεϊατρική περιλαμβάνει ένα ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων σχετικών με την υγειονομική περίθαλψη που μπορεί να περιλαμβάνει τόσο κλινικές όσο και μη κλινικές υπηρεσίες που παρέχονται μέσω της τεχνολογίας των τηλεπικοινωνιών. Τόσο η τηλεϊατρική όσο και η τηλεϊατρική στοχεύουν στη βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, της αποτελεσματικότητας και των αποτελεσμάτων, χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας για τη σύνδεση των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης με τους ασθενείς και άλλους ενδιαφερόμενους.