



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## ΠΕΔ

### Ενότητα 2

Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα

#### Συγγραφείς:

Κάριν Ντρντα-Καν, MediaK; Νικόλ Παπαευγενίου, Prolepsis



Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Αριθμός έργου: 2020-1-DE02-KA204-007679.

Αυτές οι Πρακτικές Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες (ΠΕΔ) για την Ενότητα 2 αποτελούν μέρος του Προγράμματος MIG-DHL που περιέχει συνολικά 6 θεματικές ενότητες και έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο της Στρατηγικής Συνεργασίας Erasmus+ **MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy**.

### Τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος:

---

#### Πρόγραμμα MIG-DHL

Ενότητα 1: Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του;

**Ενότητα 2: Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα**

Ενότητα 3: Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

Ενότητα 4: Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος

Ενότητα 5: Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου

Ενότητα 6: Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην αρχική σελίδα: <https://mig-dhl.eu/>

### Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.

## **ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2\_Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα**

### **Στόχοι:**

Η παρούσα ΠΕΔ 2 «Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα» επικεντρώνεται στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ζητήματα υγείας στα οποία είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς οι μετανάστες κατά την άφιξή τους σε μια νέα χώρα. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί σε παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άφιξη στη νέα χώρα. Κάθε μία από αυτές τις φάσεις έχει αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία των μεταναστών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι αλληλένδετες και αλληλεξαρτώμενες.

Τα προβλήματα υγείας δεν εκδηλώνονται μόνο στα συμπτώματα της νόσου. Έχουν επίσης να κάνουν με τη γλώσσα και την ορολογία, καθώς και με τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της ασθένειας. Πίσω από τα συμπτώματα και την περιγραφή τους, συχνά υπάρχουν επίσης αφηγήσεις που αφορούν τον πολιτισμό, και οι μετανάστες και οι γιατροί τους θα πρέπει επίσης να ευαισθητοποιηθούν σε αυτό. Η ενότητα περιγράφει τις πιο κοινές ασθένειες και τις αντίστοιχες θεραπείες που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας μετανάστης στη χώρα υποδοχής και πώς αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν με ψηφιακά μέσα. Ένας άλλος στόχος της εκπαίδευσης είναι να διερευνήσει τις κύριες καθοριστικές συμπεριφορές υγείας που σχετίζονται και επηρεάζουν την υγεία και τις συνέπειές της.

### **Μαθησιακοί στόχοι**

- Κατανόηση των διαφόρων κινδύνων για την υγεία των μεταναστών σε όλα τα στάδια του μεταναστευτικού ταξιδιού.
- Οι πολιτισμικές διαφορές που επηρεάζουν τις αφηγήσεις υγείας μεταξύ της χώρας καταγωγής και της χώρας υποδοχής
- Χρήση διαδικτυακών εργαλείων που μπορούν να διευκολύνουν την κατανόηση των ζητημάτων υγείας και των ειδικών συνθηκών υγείας ανά χώρα (πώς γίνεται αντιληπτή

και αντιμετωπίζεται η υγεία στις χώρες υποδοχής σε σύγκριση με τη χώρα ή την καταγωγή)

- Εκπαίδευση πάνω στην ειδική ορολογία για την υγεία, κατά χώρα και εξερεύνηση χρήσιμων διαδικτυακών εργαλείων
- Η κατανόηση των κύριων συμπεριφορών προστασίας της υγείας και η εκμάθηση του πώς να βρίσκουν αξιόπιστες σχετικές διαδικτυακές πηγές.
- Η ανάπτυξη ενός καταλόγου ελέγχου υγείας στη δική τους γλώσσα

### Συμμετέχοντες & ρόλοι:

- **Μετανάστες:** Περίπου 10 (νεοαφιχθέντες) μετανάστες σε κάθε χώρα, ως δικαιούχοι της κατάρτισης.
- **Εκπρόσωποι μεταναστών:** Περίπου 1-2 εκπρόσωποι μεταναστών, οι οποίοι είναι βασικά πρόσωπα στις κοινότητες μεταναστών ή έχουν ήδη ενσωματωθεί στη χώρα υποδοχής. Τα άτομα αυτά πρέπει να αντιμετωπίζονται ως έμπιστοι στο πλαίσιο των μαθησιακών διαδικασιών. Ως εκ τούτου, έχουν διττό ρόλο: έναν καταφατικό ρόλο («Ναι, είχα επίσης αυτή την εμπειρία όταν άρχισα να ασχολούμαι με το σύστημα υγείας στη χώρα άφιξης.») και έναν ενθαρρυντικό ρόλο («Μου πήρε λίγο χρόνο για να καταλάβω τα πάντα, αλλά υπάρχει μεγάλη υποστήριξη γύρω»). Είναι πολύ σημαντικό ο ρόλος αυτός να γνωστοποιείται σαφώς εκ των προτέρων. Οι εκπρόσωποι μπορούν ακόμη και να παίξουν το ρόλο των εκπαιδευτών σε ορισμένες περιπτώσεις.
- **Επαγγελματίες υγείας (περίπου 1-2):** Ο αναμενόμενος ρόλος των επαγγελματιών υγείας είναι να συμμετέχουν ενεργά στις συνεδρίες (προαιρετικά), όπως και οι συνομήλικοί τους μετανάστες. Ως εκ τούτου, είναι σκόπιμο να προσκληθούν οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας να συμμετάσχουν στις διάφορες συνεδρίες αυτής της ΠΕΔ ως παρατηρητές και με πρόσβαση στο υλικό της online πλατφόρμας σε περίπτωση που επιθυμούν να παρακολουθήσουν (ή ακόμη και να διεκπεραιώσουν) την online κατάρτιση.

### Ικανότητες:

- Κατανόηση των διαφορών όσον αφορά την υγεία και την υγειονομική περίθαλψη στη χώρα καταγωγής και τη χώρα άφιξης
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο πολιτισμός μπορεί να επηρεάσει τις αφηγήσεις για την υγεία
- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με συγκεκριμένους κινδύνους σωματικής και ψυχικής υγείας που διατρέχουν οι μεταναστευτικοί πληθυσμοί κατά τη διάρκεια του ταξιδιού των μεταναστών – εκμάθηση χρήσης των σχετικών διαδικτυακών πηγών
- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με συγκεκριμένες στρατηγικές πρόληψης και προαγωγής της υγείας και χρήση σχετικών online εργαλείων
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του ψηφιακού αλφαριθμητισμού υγείας των μεταναστών

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

- Μαθαίνοντας τους κινδύνους για την υγεία των μεταναστών, κατά τη διάρκεια του μεταναστευτικού ταξιδιού
- Μαθαίνοντας πώς ο πολιτισμός μπορεί να επηρεάσει την αφήγηση της υγείας
- Μαθαίνοντας για τις διαφορές στην υγεία και την υγειονομική περίθαλψη μεταξύ της χώρας υποδοχής και της χώρας καταγωγής. Χρήση σχετικών εργαλείων στο διαδίκτυο
- Μαθαίνοντας για τις στρατηγικές πρόληψης και προαγωγής της υγείας και τον τρόπο χρήσης των διαδικτυακών πηγών για τον σκοπό αυτό.

## Διάρκεια της συνεδρίασης: 4'30 ώρες.

- Δια ζώσης συνεδρία: 3 ώρες και 30 λεπτά
- Διαδικτυακή συνεδρία: 1 ώρα.

## Απαραίτητες δεξιότητες του εκπαιδευτή:

- Κοινωνικές δεξιότητες
- Γλωσσικές δεξιότητες ή δεξιότητες για την οργάνωση πρόσβασης σε διάφορες γλώσσες (μέσω διερμηνέων ή συσκευών τεχνικής υποστήριξης)
- Ευαισθησία με άλλους πολιτισμούς, ειδικά στην διαχείριση ερωτημάτων που αφορούν την υγεία
- Ηγετικές ικανότητες στην διαχείριση ομάδας εκπαιδευόμενων από διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα
- Ικανότητα να θέσει στην πράξη θεωρητικό περιεχόμενο.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Ενεργός και συμμετοχικός
- Δια ζώσης εκπαίδευση:
  - Εκπαιδευτική άσκηση
  - Ομαδική συζήτηση
  - Μελέτη περιστατικών — παιχνίδι ρόλων
  - Ομαδική εργασία

- Online εκπαίδευση:
  - Παρακολούθηση επιλεγμένου υλικού (βίντεο κ.λπ.)
  - Πρακτική εφαρμογή — μέσα από αναθέσεις — ορισμένων συμβουλών που συμφωνήθηκαν στην τάξη.
  - Συνεργατική εργασία

### Εκπαιδευτικό υλικό:

- **Δια ζώσης συνεδρίες:**
  - **Παρουσιάσεις PowerPoint**
  - **Έγγραφα word.** Επεξήγηση των κύριων εννοιών που εμφανίζονται στην παρουσίαση Powe Point (PPT)
  - **Επιλεγμένα βίντεο**
- **Online συνεδρίες:**
  - **Online αναθέσεις στην πλατφόρμα κατάρτισης**
  - **Καθήκοντα που πρέπει να εκτελούνται κατά τη διάρκεια ενός δεδομένου χρονικού πλαισίου**

### ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2.1: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

#### Δράση 2.1.1 Έναρξη

Στόχος της εναρκτήριας συνεδρίας είναι να υπάρξει μια μικρή εισαγωγή στους στόχους και τις δραστηριότητές της

- **Διάρκεια:** 10 λεπτά
- **Εργαλεία:**
  - “Ενότητα 2 – 2.1.1 Έναρξη (PPT)

#### Δράση 2.1.2 Παράγοντες κινδύνου για θέματα υγείας σύμφωνα με τα διάφορα στάδια μετανάστευσης

Κίνδυνοι για την υγεία των μεταναστών προκύπτουν σε κάθε στάδιο της μετανάστευσης, αρχής γενομένης από τη χώρα καταγωγής (ιδίως εάν προέρχονται από ασταθείς καταστάσεις ή



συγκρούσεις). Διάφοροι κίνδυνοι μπορεί να προκύψουν επίσης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και στη χώρα προορισμού ή διέλευσης, αλλά και στο στάδιο της μετεγκατάστασης. Για τη Δράση 2.1.2. ο εκπαιδευτής θα ζητήσει πρώτα από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν αυθόρμητα για τους διάφορους κινδύνους για την υγεία που μπορεί να προκύψουν από τη μετανάστευση, χωρίς να ορίσουν τα παραπάνω στάδια. Καθώς μοιράζονται τις απόψεις τους, ο εκπαιδευτής θα καταγράψει όλες τις σκέψεις των συμμετεχόντων ή θα αφήσει τους συμμετέχοντες να τις σημειώσουν. Συνιστάται η χρήση των πινάκων παρουσιάσεων (flipcharts) για να σημειώσετε τα πάντα. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστεί ένα εισαγωγικό βίντεο και θα ακολουθήσει λεπτομερής εξήγηση των κινδύνων για την υγεία ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκονται. Θα διερευνηθούν χρήσιμοι διαδικτυακοί πόροι, οι οποίοι μπορούν να στηρίξουν τους μετανάστες στην κατανόηση των διαφορών όσον αφορά την υγεία και τις θεραπείες μεταξύ της χώρας υποδοχής και της χώρας καταγωγής.

- **Διάρκεια:** 30 λεπτά
- **Εργαλεία**
  - Flipcharts για την αρχική ομαδική κουβέντα
  - Video <https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>
  - Ενότητα 2 – 2.1.2 Εντοπισμός κινδύνων για την υγεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άφιξη σε μια νέα χώρα (PTT)  
<https://publichealthreviews.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40985-018-0104-9/figures/2>

### **Δράση 2.1.3: Διερεύνηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των μεταναστών**

Οι μεταναστευτικοί πληθυσμοί κινδυνεύουν από συγκεκριμένα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τα συμπτώματα των προβλημάτων υγείας και ψυχικής υγείας που είναι πιο διαδεδομένα στον μεταναστευτικό πληθυσμό. Ο εκπαιδευτής θα συντονίσει, στη συνέχεια, μια ομαδική συζήτηση, διερευνώντας την αφήγηση της ασθένειας των συμμετεχόντων, με στόχο να ξεπεραστούν πολιτισμικά εμπόδια που μπορεί να επηρεάσουν την γνώση για την υγεία. Για να υλοποιηθεί αυτό θα τεθούν συγκεκριμένα ερωτήματα, με βάση τα ερωτήματα του Kleinman (2007) 1. Πώς αποκαλείς το πρόβλημα; 2. Τι πιστεύετε ότι προκάλεσε το πρόβλημα; 3. Γιατί νομίζεις ότι ξεκίνησε όταν ξεκίνησε; 4. Τι νομίζεις ότι προκαλεί η αρρώστια; Πώς λειτουργεί; 5. Πόσο σοβαρή είναι η ασθένεια; Θα έχει μια μακρά ή σύντομη πορεία; 6. Τι είδους θεραπεία πιστεύετε ότι πρέπει να

λάβει ο ασθενής; 7. Ποια είναι τα κύρια προβλήματα που προκάλεσε η ασθένεια; 8. Τι φοβάστε περισσότερο για την ασθένεια;" Οι ερωτήσεις θα συμπεριληφθούν στη σχετική παρουσίαση (ppt), η οποία θα χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτικό υλικό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα θα συζητήσει μια συγκεκριμένη περίπτωση μελέτης ή θα δράσει σε ένα παιχνίδι ρόλων, εντοπίζοντας τα συμπτώματα της νόσου και προτείνοντας συγκεκριμένες δράσεις. Ο εκπαιδευτής σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να καταστήσει σαφές ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει πάντα να συμβουλευούνται το γιατρό τους για τη διάγνωση και ειδικά για τη θεραπεία.

- **Διάρκεια:** 90 λεπτά
- **Εργαλεία:** Ενότητα 2 - 2.1.3. Διερεύνηση της υγείας και της ψυχικής υγείας των μεταναστών (PPT)

#### **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 10 ΛΕΠΤΑ**

##### **Δράση 2.1.4 Στρατηγικές πρόληψης**

Θα εξηγηθούν στρατηγικές προώθησης της σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως ο εμβολιασμός, η διατροφή, η προετοιμασία γευμάτων με χαμηλό προϋπολογισμό, η σημασία της σωματικής άσκησης, ο έλεγχος για συγκεκριμένες ασθένειες, οι αρχές υγιεινής (π.χ. για ορισμένες ασθένειες σε πανδημία), η υγεία των γυναικών, η ειδική φροντίδα κατά την εγκυμοσύνη, οι ειδικές απαιτήσεις για τη φροντίδα των βρεφών, η οικοδόμηση ανθεκτικότητας στην ψυχική υγεία.

Οι προληπτικές στρατηγικές θα πρέπει να προέρχονται από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, π.χ. με οπτικοποίηση, χρησιμοποιώντας κάρτες και ένα πίνακα σημειώσεων (pinboard) για σημειώσεις ή ένα ψηφιακό εργαλείο συνεργασίας, όπως το SLIDO ή το MIRO (ανάλογα με τον τεχνικό εξοπλισμό της εγκατάστασης). Ο εκπαιδευτής υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στον εντοπισμό των σημαντικότερων θεματικών. Ο στόχος δεν είναι να καλύψει όσο το δυνατόν περισσότερες θεματικές αλλά να φιλτράρει αυτά που είναι πιο σημαντικά για τους συμμετέχοντες.

- **Διάρκεια:** 60 λεπτά
- **Εργαλεία:**
  - Ενότητα 2 – 2.1.4 Στρατηγικές πρόληψης (PPT)

##### **Δράση 2.1.5 Λήξη — ανασκόπηση**

Ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει τα κύρια σημεία της εκπαίδευσης και θα εξηγήσει τις εργασίες για τους εκπαιδευόμενους που θα υλοποιηθούν ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας.

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2.1: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, οι εκπαιδευόμενοι θα αποδίδουν και θα αναλύουν το περιεχόμενο της δια ζώσης συνεδρίας και θα σημειώνουν τις πιο σχετικές πτυχές που σχετίζονται με το περιεχόμενο που παρουσιάζεται. Στόχος των εργασιών για το σπίτι είναι η δημιουργία ενός οδηγού τσέπης με βασικές λέξεις σχετικές με την υγεία, που χρησιμοποιούνται στη χώρα υποδοχής, μεταφρασμένες στην τοπική τους γλώσσα, χρησιμοποιώντας το υπόδειγμα που παρέχεται στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning). Θα τους ανατεθεί, επίσης, να διερευνήσουν διάφορα εργαλεία που είναι διαθέσιμα στην πλατφόρμα. Θα ενθαρρυνθούν να αναζητήσουν πληροφορίες μέσω του διαδικτύου. Οι εκπαιδευόμενοι θα διαθέτουν επίσης κατάλογο για τις κύριες πτυχές πρόληψης που πρέπει να φροντίσουν (π.χ. εμβολιασμοί, τι είδους και πότε, βασικά στοιχεία διατροφής, κανόνες υγιεινής κ.λπ.)

- **Διάρκεια:** 60 λεπτά
- **Εργαλεία:**
  - Οδηγός τσέπης με σημαντικά θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας