

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Ενότητα 2

Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε
μια νέα χώρα



Συνεργάτες



WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN, BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΖΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΣΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/



ΠΡΟΛΗΨΙΣ
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
<https://www.prolepsis.gr/>



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



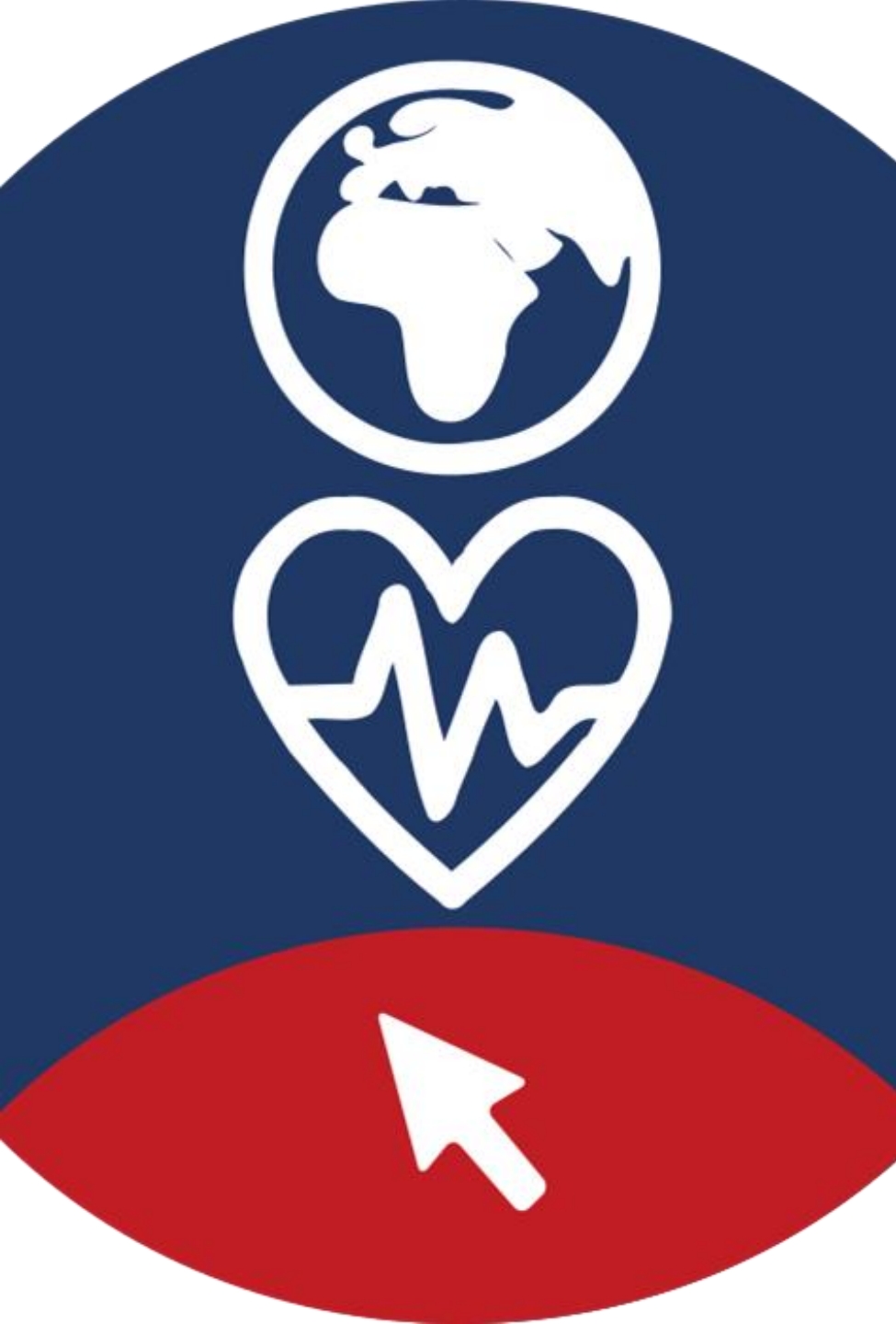
media k GmbH
Bad Mergentheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu




COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
Coordina-oerh.com



Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο (GUNet)
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.gunet.gr



ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του
2. Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα 
3. Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης
4. Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος
5. Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου
6. Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

Στόχοι



- ✓ Κατανόηση των διαφόρων κινδύνων για την υγεία των μεταναστών σε όλα τα στάδια του μεταναστευτικού ταξιδιού
- ✓ Κατανόηση των πολιτισμικών διαφορών που επηρεάζουν τις αφηγήσεις για την υγεία μεταξύ της χώρας καταγωγής και της χώρας υποδοχής
- ✓ Χρήση επιγραμμικών εργαλείων που μπορούν να διευκολύνουν την κατανόηση των ζητημάτων υγείας και των ειδικών ανά χώρα περιστάσεων που σχετίζονται με την υγεία
- ✓ Εκμάθηση ειδικής ορολογίας ανά χώρα αναφορικά με την υγεία, διερεύνηση χρήσιμων διαδικτυακών εργαλείων
- ✓ Κατανόηση των κύριων συμπεριφορών προστασίας της υγείας και εκμάθηση τρόπου εύρεσης αξιόπιστων σχετικών διαδικτυακών πηγών



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 κίνδυνο οι μεταναστευτικοί πληθυσμοί κατά τη διάρκεια του ταξιδιού των μεταναστών, να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τις σχετικές διαδικτυακές πηγές
- ✓ Απόκτηση γνώσεων σχετικά με συγκεκριμένες στρατηγικές πρόληψης και προαγωγής της υγείας και χρήση σχετικών επιγραμμικών εργαλείων
- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του ψηφιακού γραμματισμού στον τομέα της υγείας για την υγεία των μεταναστών



2.1.1

Έναρξη

Στόχοι

- Προσδιορισμός των κινδύνων που σχετίζονται με την υγεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ταξίδι σας στη χώρα υποδοχής
- Εξερεύνηση της σωματικής και ψυχικής σας υγείας
- Εκμάθηση των στρατηγικών πρόληψης και τους τρόπους αξιοποίησής τους για βελτίωση της υγείας σας

Ας
ξεκινήσουμε...

2.1

2.2

2.3

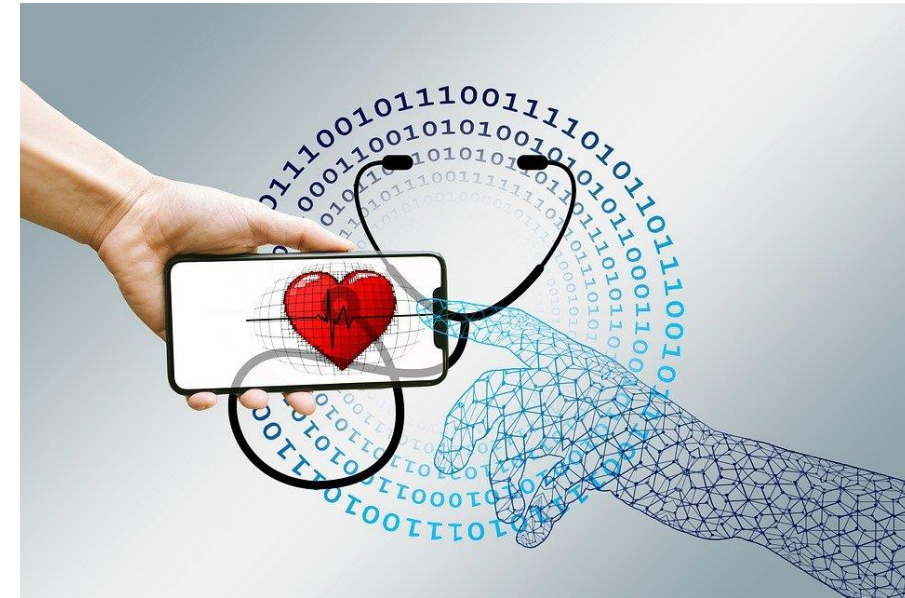
2.4



Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα υγείας σας, τα οποία είναι ιδιαίτερα επιρρεπή στην άφιξη σε μια νέα χώρα. Ο εκπαιδευτής σας αναμένεται να καθοδηγήσει την ομάδα των μαθητευόμενων στον εντοπισμό των παραγόντων που επηρέασαν την υγεία σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άφιξή σας στη νέα χώρα. Κάθε μία από αυτές τις φάσεις επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι αλληλένδετες και αλληλοεξαρτώμενες.

Τα ζητήματα υγείας δεν αφορούν μόνο τα συμπτώματα μιας νόσου. Έχουν επίσης να κάνουν με τη γλώσσα και την ορολογία, καθώς και με διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της εκάστοτε ασθένειας. Πίσω από τα συμπτώματα και την περιγραφή τους, υπάρχουν συχνά και πολιτισμικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η ενότητα επικεντρώνεται στους τρόπους με τους οποίους ζητήματα υγείας μπορούν να αντιμετωπιστούν με ψηφιακά μέσα.



Εισαγωγή

- ✓ Ο εκπαιδευτής εξηγεί τους στόχους της συνεδρίας, τη διάρκεια, την οργάνωση και τις δραστηριότητες.
- ✓ Ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή.
- ✓ Διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων έχει πρόσβαση σε ένα ψηφιακό εργαλείο.
- ✓ Εξηγεί τους κανόνες της συνεδρίασης.
- ✓ Παρουσιάζει εν συντομία τις πρακτικές δραστηριότητες.



Δράση 2.1.2

Εντοπισμός κινδύνων για την υγεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άφιξη σε μια νέα χώρα

Στόχοι

- Εντοπισμός των κινδύνων για την υγεία στη χώρα προέλευσης
- Προσδιορισμός των κινδύνων για την υγεία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- Εντοπισμός των κινδύνων για την υγεία κατά την άφιξη στη νέα χώρα



2.1

2.2

2.3

2.4



Κίνδυνοι για την υγεία στις χώρες προέλευσης

Στη χώρα προέλευσης, οι κίνδυνοι για την υγεία εξαρτώνται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες: μορφωτικό επίπεδο, ελλείψεις υγιεινής, περιβαλλοντικούς παράγοντες, τραυματικά γεγονότα όπως περιβαλλοντικές καταστροφές ή πολέμους, ανεπαρκή υγειονομική περίθαλψη λόγω έλλειψης οικονομικών πόρων ή ανεπαρκών υποδομών.

Οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν επίσης να διαδραματίσουν κάποιο ρόλο, π.χ. η έλλειψη εκτίμησης για την οδοντιατρική υγεία ή την ψυχική υγεία.

- Κοινωνικοοικονομική κατάσταση
- Μορφωτικό επίπεδο
- Γονότυπος
- Τοπικό προφίλ ασθενειών
- Κακή προσωπική και διατροφική υγιεινή
- Ειδικές υγειονομικές συνθήκες
- Περιβαλλοντικά αίτια φυγής
- Συγκρούσεις, καταστροφές και άλλα τραυματικά γεγονότα
- Ασθενές σύστημα υγειονομικής περίθαλψης



Κίνδυνοι για την υγεία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

Πολλοί κίνδυνοι για την υγεία προστίθενται και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού: μήνες έκθεσης στο στρες, έκθεση σε ακραία ζέστη ή κρύο χωρίς τον κατάλληλο ρουχισμό, τραυματισμοί, ανθυγιεινή διατροφή και ανεπαρκείς εγκαταστάσεις υγιεινής, σεξουαλική κακοποίηση και άλλα τραυματικά γεγονότα.

- Τρόποι ταξιδιού
- Νόμιμη ή παράνομη διέλευση των συνόρων
- Περιβαλλοντικά στοιχεία
- Σεξουαλική και άλλη βία, κράτηση και άλλα τραυματικά γεγονότα
- ΣΜΝ, τραυματισμοί και έκθεση σε σωματικούς κινδύνους και ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες
- Ανθυγιεινές συνθήκες και υπερπληθυσμός
- Ανεπαρκής σίτιση
- Κακή προσωπική υγιεινή και υγιεινή των τροφίμων



Κίνδυνοι για την υγεία κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα

Η άφιξη σε μια νέα χώρα αρχικά εμπνέει ανακούφιση: «τα κατάφερες και είσαι ασφαλής». Η προσαρμογή όμως είναι δύσκολη: οι υπάρχουσες κλινικές εικόνες επιδεινώνονται, τα άγνωστα πιάτα οδηγούν σε διατροφικές δυσκολίες, η ανασφαλής κατάσταση όσον αφορά το καθεστώς διαμονής οδηγεί σε ψυχικά προβλήματα, η νοσταλγία και ο φόβος για τα μέλη της οικογένειας αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής.

Επιπλέον, υπάρχουν δυσανεξίες στα φάρμακα, ανεπαρκείς εμβολιασμοί, γλωσσικές δυσκολίες κατά την επικοινωνία των συμπτωμάτων της νόσου.

- Προσαρμογή στη νέα ζωή, το περιβάλλον και τον πολιτισμό
- Συλλογική διαμονή
- Αβέβαιο νομικό καθεστώς
- Πρόσβαση σε βασικές ανάγκες επιβίωσης
- Δικαιωμα και πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας
- Ευαισθησία σε νέες ασθένειες
- Περιβαλλοντικές συνθήκες
- Κοινωνικός αποκλεισμός
- Πολιτιστικοί, γλωσσικοί και νομικοί φραγμοί όσον αφορά την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας
- Διακρίσεις
- Έλλειψη πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα



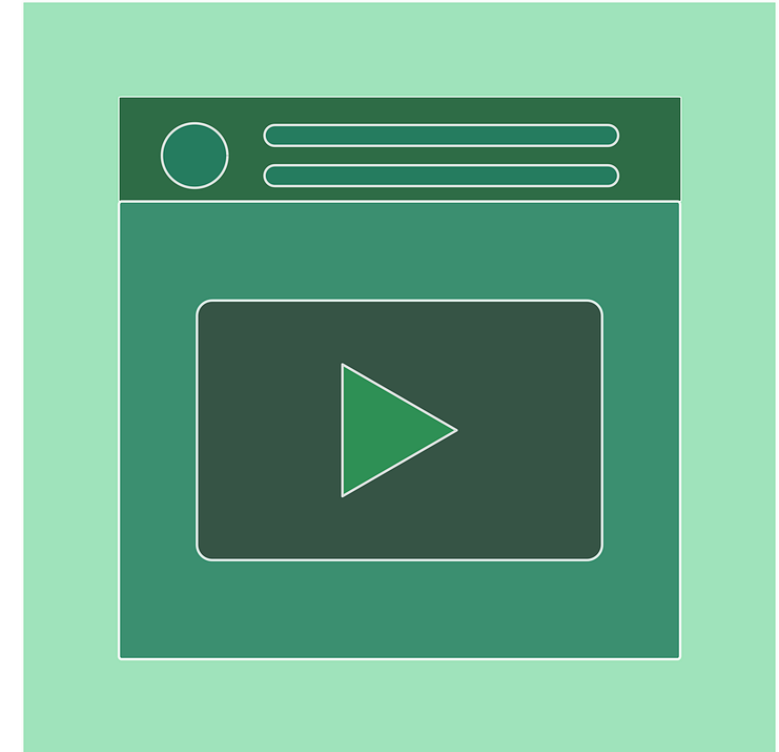
Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

- Δείτε ένα βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>

*Το βίντεο
αντικατοπτρίζει τις
εμπειρίες σας;*

- Συζήτηση για το βίντεο



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

Σημειώστε τις εμπειρίες υγείας σας στα τρία στάδια του πίνακα καρφίτσων ή του flipchart:

- **Στάδιο 1: κίνδυνοι για την υγεία** στις χώρες προέλευσης
- **Στάδιο 2: κίνδυνοι για την υγεία** κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- **Στάδιο 3: κίνδυνοι για την υγεία** κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

- Δημιουργήστε μια λίστα προτεραιότητας για κάθε στάδιο ανάλογα με τη σημασία για τη ζωή και την υγεία σας
- Ενδέχεται να υπάρχουν διαφορές ανάλογα με τη χώρα προέλευσης, ομαδοποιήστε τις εμπειρίες με βάση τις ομοιότητες και τις διαφορές
- Κρατήστε σημειώσεις για το αποτέλεσμα, καθώς αυτό θα αντικατοπτρίζεται στην εργασία σας



Η εργασία για το σπίτι

- Για εργασία στο σπίτι, δημιουργήστε το δικό σας **οδηγό τσέπης** με ορολογία σχετική με την υγεία
- Χρησιμοποιήστε το **υπόδειγμα που δίνεται**, για να αναζητήσετε όρους σωματικής και ψυχικής υγείας και οποιαδήποτε άλλα ζητήματα θεωρείτε σημαντικά για την υγεία
- Αναζήτηση online για τις σωστές εκφράσεις



Δημιουργήστε τον δικό σας Οδηγό τσέπης με όρους υγείας!

Αυτό είναι ένα πρότυπο και σας ζητείται να συμπληρώσετε τους σχετικούς όρους υγείας που χρησιμοποιούνται στη μητρική σας γλώσσα, τη γλώσσα της χώρας σας, στα αγγλικά ή/και στα γαλλικά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όρους σωματικής και ψυχικής υγείας και οποιουδήποτε άλλους όρους θεωρείτε σημαντικούς για την υγεία σας (όροι, ζητήματα και συμπτώματα). Για έμπνευση, μερικές λέξεις παρέχονται ήδη. Χρησιμοποιήστε μια ψηφιακή συσκευή (εφαρμογή ή κάνοντας περιήγηση σε υπολογιστή).

Αφιερώστε 30 λεπτά για να το κάνετε αυτό - καλή επιτυχία!

Όρος στη μητρικής γλώσσα	Όρος στη χώρα υποδοχής	Όρος στα αγγλικά	Όρος στα Γαλλικά
		hospital	hôpital
		dentist	dentiste
		headache	mal de tête
		optician	opticien
		disease	maladie

[Κατεβάστε τον οδηγό τσέπης από εδώ!](#)

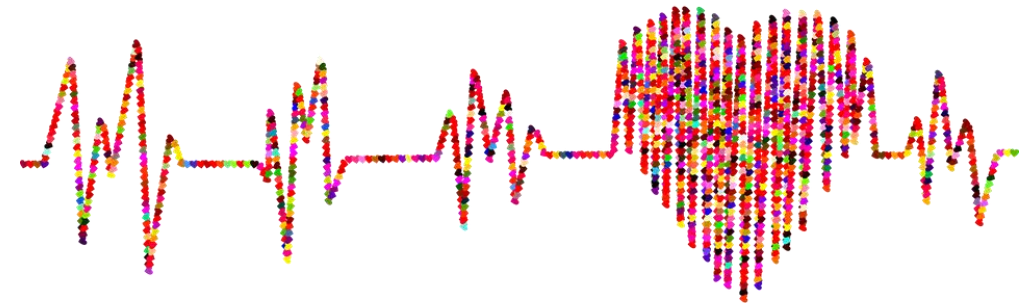


Δράση 2.1.3

Διερεύνηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των μεταναστών

Στόχοι

- Εξερεύνηση των αφηγήσεων της ασθένειάς σας
- Παρουσίαση των συμπτωμάτων προβλημάτων υγείας και ψυχικής υγείας που είναι πιο διαδεδομένα στον μεταναστευτικό πληθυσμό
- Εντοπισμός των ασθενειών μέσω των συμπτωμάτων και υποβολή προτάσεων για συγκεκριμένη (ψηφιακή) δράση



2.1

2.2

2.3

2.4



Εξερευνώντας τις αφηγήσεις της ασθένειάς σας

Η αντίληψη της ασθένειας και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές ανάλογα με το πολιτιστικό υπόβαθρο. Τα συμπτώματα της ασθένειας ερμηνεύονται διαφορετικά και το σημείο στο οποίο απαιτείται ιατρική βοήθεια μπορεί επίσης να ποικίλει. Η αξιολόγηση του πότε αρκεί η κατ' οίκον θεραπεία και πότε πρέπει να ζητείται η γνώμη ενός γιατρού μπορεί να διαφέρει πολιτισμικά.

Η επικοινωνία των ασθενειών ποικίλλει επίσης: υπάρχουν ασθένειες που μοιράζονται ευκολότερα με φίλους και άλλες που αντιμετωπίζονται ως ταμπού. Η διαδικασία ανάρρωσης υπόκειται επίσης σε διαφορετικά χαρακτηριστικά: π.χ. ένα άρρωστο άτομο πρέπει να αποσύρεται από την οικογενειακή ζωή ή η οικογένεια παίζει ρόλο στην ανάρρωση; Ποιος ο ρόλος της ψηφιακής τεχνολογίας και πώς χρησιμοποιείται;



Συμπτώματα που είναι πιο διαδεδομένα στον μεταναστευτικό πληθυσμό

Υπάρχουν πολλές ασθένειες που εμφανίζονται συχνότερα στους μεταναστευτικούς πληθυσμούς. Σύμφωνα με μια μελέτη του ΠΟΥ, αυτές περιλαμβάνουν, πάνω απ' όλα, μολυσματικές ασθένειες όπως η φυματίωση, η λοίμωξη από τον ιό HIV και η ιογενής ηπατίτιδα, οι αναπνευστικές ασθένειες, οι ασθένειες που μεταδίδονται από φορείς.

Οι ακόλουθες μη μεταδοτικές ασθένειες παρατηρούνται επίσης δυσανάλογα: οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος και οι χρόνιες πνευμονικές παθήσεις, πολλές από αυτές απαιτούν την παροχή συνεχούς φροντίδας για μεγάλο χρονικό διάστημα, συχνά για το υπόλοιπο της ζωής του ασθενή.



Προσδιορισμός της νόσου και υπόδειξη συγκεκριμένης δράσης (1)

Πιθανότατα, γνωρίζετε τις ασθένειες που εμφανίζονται πιο συχνά, αλλά το πώς αντιμετωπίζονται για να μεγιστοποιηθούν οι πιθανότητες ανάκαμψης δεν είναι πάντα σαφές. Είναι επίσης συχνά ασαφές σε ποιο σημείο η ιατρική βοήθεια και η φαρμακευτική αγωγή είναι απολύτως απαραίτητες για την ανακούφιση των συμπτωμάτων και την αποφυγή επακόλουθων επιβαρύνσεων της υγείας. Αυτό μπορεί επίσης να σχετίζεται με πολιτισμικές διαφορές σχετικά με τις οποίες πρέπει πρώτα να είστε ενημερωμένοι τόσο εσείς όσο και οι επαγγελματίες υγείας στη χώρα υποδοχής.



Προσδιορισμός της νόσου και υπόδειξη συγκεκριμένης δράσης (2)

Η ιατρική θεραπεία μπορεί να παρέχεται με διάφορους τρόπους: στο ιατρείο ενός γιατρού, από έναν γιατρό που σας επισκέπτεται στο σπίτι σας, σε ένα δωμάτιο εκτάκτων περιστατικών νοσοκομείου αλλά και ψηφιακά. Τα φαρμακεία προσφέρουν συμβουλές για μικρά προβλήματα υγείας. Χωρίς ραντεβού, θα βρείτε πάντα βοήθεια σε ένα νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών, αλλά και σε ορισμένα χειρουργεία. Κανονικά, θα πρέπει να κλείσετε ένα ραντεβού εγκαίρως.



Προσδιορισμός της νόσου και υπόδειξη συγκεκριμένης δράσης (3)

Όλο και περισσότεροι γιατροί προσφέρουν επίσης ψηφιακή θεραπεία, ιδίως σε περιόδους πανδημίας. Ωστόσο, προϋπόθεση για αυτό είναι τα δεδομένα σας να αποθηκεύονται και, κατά κανόνα, ο γιατρός θα χρειάζεται να έχει ήδη καταγράψει την κατάσταση της υγείας σας.

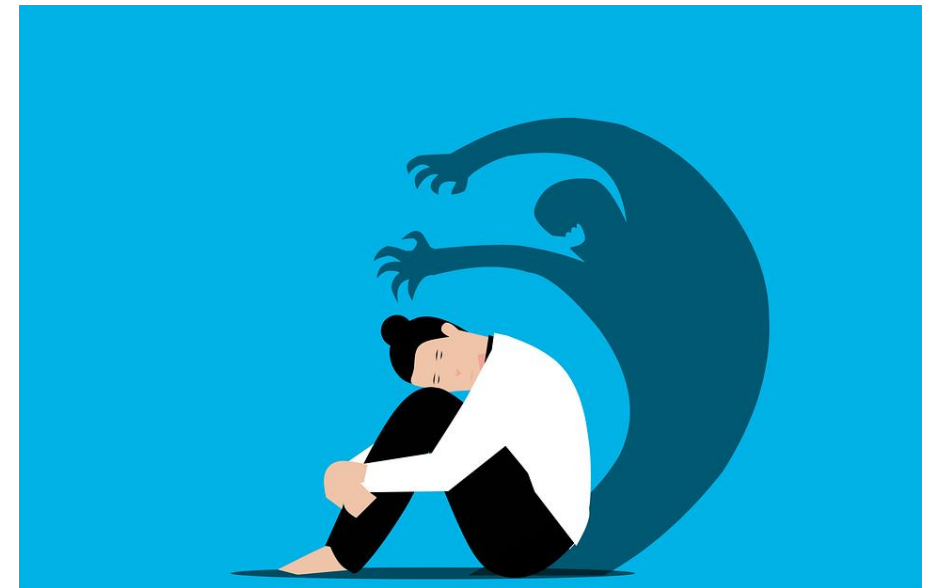
Το πλεονέκτημα της ψηφιακής θεραπείας είναι ότι μπορείτε επίσης να τη λάβετε μέσω του κινητού σας τηλεφώνου και δεν χρειάζεται να επισκεφθείτε το ιατρείο.



Αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας

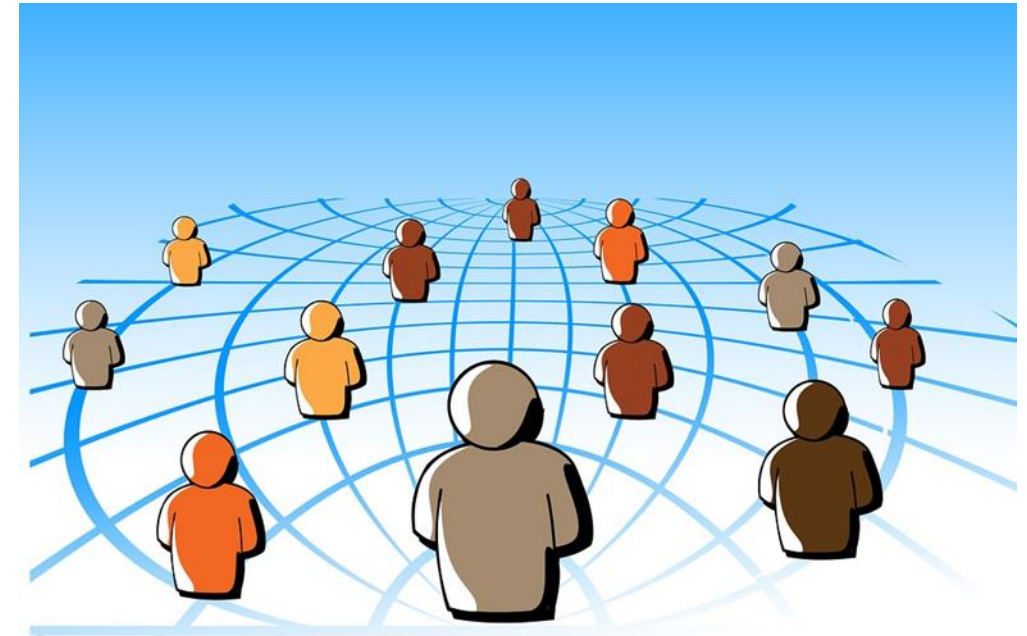
Οι ψυχικές ασθένειες γίνονται όλο και πιο αναγνωρίσιμες και θεραπεύσιμες χάρη σε εκλεπτυσμένες διαγνωστικές μεθόδους, αλλά η πρόσβαση σε συμβουλευτική, αγωγή και θεραπεία (πρόσωπο με πρόσωπο και σε απευθείας σύνδεση) δεν είναι πάντα δυνατή σε σύντομο χρονικό διάστημα. Οι πρόσφυγες με μετατραυματικό στρες είναι μια ευάλωτη ομάδα για την οποία υπάρχουν λίγα προληπτικά και θεραπευτικά μέτρα. Οι ολοκληρωμένες, πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις για την θεραπεία προσφύγων αντιμετωπίζουν σύνθετες προκλήσεις, όπως πολιτισμικά και γλωσσικά εμπόδια, τα οποία απαιτούν εξειδίκευση από την πλευρά των ιατρικών εμπειρογνομόνων.

Διαβάστε περισσότερα στα Παραρτήματα II και III!



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

- Συζητήστε αφηγήσεις που εντοπίζουν ασθένειες μέσω των συμπτωμάτων και προτείνουν θεραπείες
- Εξετάστε επίσης ψυχικά προβλήματα
- Αξιοποιήστε ψηφιακές πηγές
- Μπορείτε να εργαστείτε σε μικρότερες ομάδες, εάν είναι απαραίτητο



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

- Εντοπίστε προβλήματα υγείας που έχετε βιώσει ο ίδιος.
- Σημειώστε το αποτέλεσμα σε πίνακες, υπολογιστές ή οποιαδήποτε άλλη κατάλληλη μέθοδο ή συσκευή ώστε να το παρουσιάσετε στην τελική συνεδρίαση.
- Σε περίπτωση δύο ομάδων: ορίζετε έναν ή δύο εισηγητές που θα παρουσιάσουν το αποτέλεσμα σε ολόκληρη την ομάδα στο τέλος της συνεδρίας.

Αλλά:

- Αυτή είναι μια θεωρητική άσκηση μάθησης και θα πρέπει πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας για τη διάγνωση και ειδικά για τη θεραπεία!



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- 1. Τα συμπτώματα:** Ποιο είναι το πρόβλημα υγείας;
- 2. Ο λόγος:** Τι πιστεύετε ότι προκάλεσε το πρόβλημα υγείας; Γιατί νομίζετε ότι ξεκίνησε;
- 3. Η σοβαρότητα:** Σε ποιο βαθμό περιορίζει την ποιότητα της ζωής σας;
- 4. Η διάρκεια:** Πόσο καιρό υπάρχουν συμπτώματα;
- 5. Η θεραπεία:** Μπορεί το πρόβλημα υγείας να αντιμετωπιστεί από εσάς ή πρέπει να επισκεφθείτε έναν γιατρό;
- 6. Ο αντίκτυπος:** Ποια είναι τα κύρια προβλήματα που προκαλούνται;
- 7. Ο φόβος:** Τι φοβάστε περισσότερο για το πρόβλημα υγείας;



Περιγράψτε τις εμπειρίες σας

- Συζητήστε πότε συνιστάται η βοήθεια
- Προσδιορίστε ποιος γιατρός έχει το δικαίωμα να χειριστεί το πρόβλημα υγείας (π.χ. παθολόγος, οφθαλμίατρος, οδοντίατρος)
- Εντοπισμός προβλημάτων υγείας όταν μπορεί να είναι απαραίτητη άμεση αντιμετώπιση (π.χ. καλώντας γιατρό έκτακτης ανάγκης ή ασθενοφόρο)



Ποιος είναι σοβαρός κίνδυνος για την υγεία κατά την άφιξή σας σε μια νέα χώρα;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Πονοκέφαλος

B. Κρυολόγημα

Γ. Τσίμπημα κουνουπιών

Δ. Ανεπαρκείς εμβολιασμοί



Στις χώρες προέλευσης των μεταναστών, οι κίνδυνοι για την υγεία εξαρτώνται από...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Τοπικούς λιανοπωλητές

B. Γείτονες

Γ. Κατοικίδια

Δ. Επίπεδο Εκπαίδευσης



Η ασθένεια μπορεί να αντιμετωπιστεί...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Σε ιατρείο, νοσοκομεία, ιατρικά κέντρα, φαρμακεία, σε ομοιοπαθητικό γιατρό

B. Σε ένα σούπερ μάρκετ, μια αίθουσα αγοράς και σε οποιονδήποτε πάγκο τροφίμων

Γ. Στο γραφείο απασχόλησης

Δ. Σε νοσοκομεία μόνο



Σε περίπτωση ασθένειας, η ψηφιακή βοήθεια...

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Δεν προσφέρεται από τους γιατρούς

B. Είναι μια πιθανή θεραπεία

Γ. Είναι ο καλύτερος τρόπος διάγνωσης

Δ. Είναι πάντα αξιόπιστη



Η ψηφιακή θεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Μέσω κινητού τηλεφώνου,
ταμπλέτας, επιτραπέζιου υπολογιστή

A. Δεν προσφέρεται από τους γιατρούς

C. Φωνάζοντας για βοήθεια από το
παράθυρο

Δ. Από οποιονδήποτε έχει υπολογιστή



Οι κίνδυνοι για την υγεία κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα περιλαμβάνουν:

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Την επιδείνωση υπάρχουσών κλινικών εικόνων

B. Συσκευές σταθερής τηλεφωνίας χωρίς οθόνη

Γ. Τραυματισμούς από τροχαία ατυχήματα που δεν αντιμετωπίζονται καθόλου

Δ. Διατροφικές δυσκολίες που προκαλούν άγνωστα πιάτα



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Ένας γιατρός δεν είναι απαραίτητος όταν ακολουθείτε συμβουλές στο διαδίκτυο.

Σωστό

Λάθος



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Η υγειονομική περίθαλψη παρέχεται από ιατρούς μόνο σε περίπτωση απασχόλησης.

Σωστό

Λάθος



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Η online θεραπεία δεν είναι δυνατή για ψυχικές ασθένειες.

Σωστό

Λάθος



Ταιριάξτε τις στήλες

Ταιριάξτε τις στήλες!

Η αντίληψη της ασθένειας και ο τρόπος αντιμετώπισής της

ωστόσο, η πρόσβαση σε συμβουλευτική και θεραπεία δεν είναι πάντα δυνατή σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Οι ψυχικές ασθένειες γίνονται όλο και πιο αναγνωρίσιμες

π.χ. επίπεδο εκπαίδευσης, ελλείψεις υγιεινής, περιβαλλοντικούς παράγοντες, τραυματικά γεγονότα.

Ένας γενικός ιατρός (GP)

μπορεί να διαφέρουν πολύ ανάλογα με το πολιτιστικό υπόβαθρο.

Οι κίνδυνοι για την υγεία εξαρτώνται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες

είναι το πρώτο σημείο επαφής για όλα τα προβλήματα υγείας.



Δράση 2.1.4

Στρατηγικές πρόληψης

Στόχοι

1. Μαθαίνοντας για την πρόληψη ασθενειών
2. Διερεύνηση των πιο κοινών στρατηγικών πρόληψης
3. Κατανόηση της σημασίας της υιοθέτησης στρατηγικών πρόληψης



2.1

2.2

2.3

2.4



Ο εμβολιασμός

Γιατί είναι σημαντικό να εμβολιαστώ;

- Σας προστατεύει από τη μελλοντική έκθεση σε **σοβαρές και θανατηφόρες** ασθένειες που προκαλούνται από ιούς ή βακτήρια
- **Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης** μιας ασθένειας, δουλεύοντας με τις φυσικές άμυνες του σώματός σας για την οικοδόμηση προστασίας (ΠΟΥ)
- **Προλαμβάνει και ελέγχει τις εστίες μολυσματικών ασθενειών**, π.χ. ιός του κορονοϊού
- **Αποτρέπει περισσότερες από 20 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες** (ΠΟΥ)
- **Αποτρέπει 2 έως 3 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο** (ΠΟΥ) και προστατεύει τα άτομα, τις κοινότητες και τους πληθυσμούς — Μερικές ασθένειες όπως η *ευλογιά* εξαλείφθηκαν παγκοσμίως μέσω του εμβολιασμού.
- Ένα εμβολιασμένο άτομο είναι **λιγότερο πιθανό να μεταδώσει μια μολυσματική ασθένεια σε άλλους**. Έτσι, οι άνθρωποι που εμβολιάζονται βοηθούν στην προστασία εκείνων που δεν μπορούν να εμβολιαστούν οι ίδιοι. (Ευρωπαϊκή Επιτροπή)



Ο εμβολιασμός

Είναι ασφαλή τα εμβόλια;

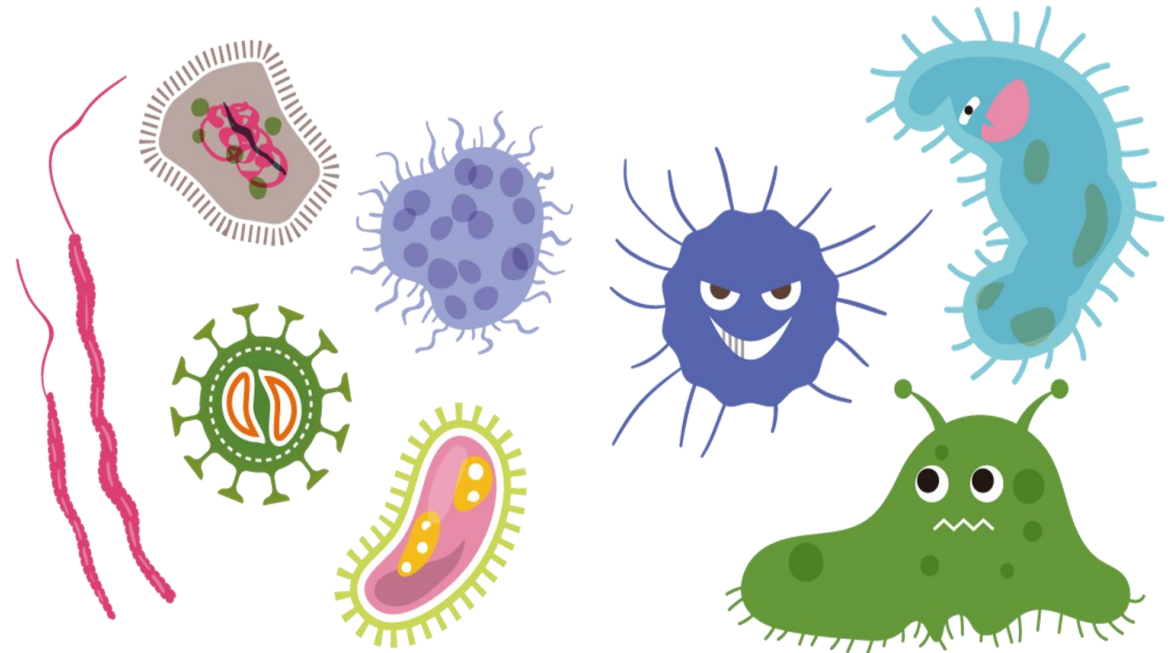
- Όλες οι χώρες διαθέτουν **εθνικό πρόγραμμα ανοσοποίησης** για την προστασία του πληθυσμού από ασθένειες που προλαμβάνονται με εμβολιασμό (UNICEF)
- Όλα τα εμβόλια που χρησιμοποιούνται στα εθνικά προγράμματα ανοσοποίησης είναι **ασφαλή και αποτελεσματικά** (ΠΟΥ)
- Οι περισσότερες παρενέργειες είναι **μικρές** και βραχύβιες



Ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβολιασμό

Όταν εμβολιαστώ, μπορώ να προστατευτώ από:

- Κονδυλωτός βακτήριος
- Ιός πολιομυελίτιδας
- Διφθερίτιδα
- Τέτανος
- Κοκκύτης
- Ιλαρά
- Ηπατίτιδα A/B
- Ροταϊός
- Ιός κίτρινου πυρετού
- HPV
- COVID-19
- σχετικά βίντεο



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γιατί είναι σημαντικό να έχω καλή διατροφή;

- Η διατροφή είναι εξαιρετικά **σημαντική για την υγεία σας** και για την **ανάπτυξη των ανθρώπων**
- Η καλή διατροφή σχετίζεται με την **καλύτερη υγεία των βρεφών και της μητέρας, το ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, την ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τον τοκετό και τον χαμηλότερο κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών (ΠΟΥ).**
- Η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε **ελλιπή σίτιση**— μια κατάσταση να μην πάρει αρκετό ή να πάρει πάρα πολύ από ένα θρεπτικό συστατικό ή θρεπτικά συστατικά.
- Η **ελλιπής σίτιση** αποτελεί σοβαρή απειλή για την ανθρώπινη υγεία και περιλαμβάνει τόσο τον **υποσιτισμό όσο και το υπερβολικό βάρος.**



Σημάδια υποσιτισμού

Σημάδια υποσιτισμού:

- Απώλεια βάρους
- Μειωμένη όρεξη
- Κούραση/Αδυναμία
- Συχνές ασθένειες
- Μειωμένη συγκέντρωση
- Κακή επούλωση πληγών
- Αραίωση των μαλλιών
- Διαταραχές της διάθεσης (Johns Hopkins Medicine)

Σημάδια υπερσιτισμού:

- Αύξηση βάρους
- Διαβήτης
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Υψηλή χοληστερόλη
- Φλεγμονή



Θεραπεία και πρόληψη του υποσιτισμού

Τι μπορώ να κάνω για να αποτρέψω τον υποσιτισμό;

- **Αντιμετωπίστε την ελλιπή σίτιση:** τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά — καταναλώστε πολλά τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και άπαχες πρωτεΐνες
- **Αντιμετωπίστε τον υπερσιτισμό:** μειώστε τις συνολικές θερμίδες και βελτιώστε την ισορροπία της διατροφής σας
- **Αντιμετωπίστε τον υποσιτισμό:** αύξηση των συνολικών θερμίδων με την προσθήκη τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά
- **Αποφύγετε τα πρόχειρα τρόφιμα** που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες αλλά έχουν μικρή θρεπτική αξία



Προετοιμασία γευμάτων με χαμηλό προϋπολογισμό

Πώς μπορώ να σχεδιάσω και να προετοιμάσω θρεπτικά γεύματα χωρίς να ξοδεύω πολλά χρήματα;

1. Προγραμματίστε το γεύμα σας

- Επιλέξτε μερικές **συνταγές**
- Make μια **λίστα** με όλα τα συστατικά
- **Προτεραιότητα** ανάλογα με τη διατροφική αξία και την τιμή.
- **Ισορροπήστε** τα πιο ακριβά τρόφιμα
- **Μιμείται** επεξεργασμένα τρόφιμα
- Ετοιμάστε τουλάχιστον ένα **γεύμα χωρίς κρέας** την εβδομάδα
- Προγραμματίστε τα γεύματα γύρω από τα τρόφιμα **που πωλούνται**
- Σχεδιάζουν να **χρησιμοποιήσουν τα απομεινάρια**

2. Εξετάστε τις αγορές των αγροτών

- Τοπικά, φρέσκα και εντός εποχής προϊόντα
- «**Πράσινα**» και «**βιολογικά**» φρούτα και λαχανικά
- **Διαμόρφωση σχέσεων με τους καλλιεργητές/καλλιεργητές**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Μεταφέρετε **μικρές αλλαγές** (μετρητά) και **τσάντες αγορών** με λαβές
2. Εξετάστε τον **χρόνο αγορών** — μπορεί να έχετε ακόμη χαμηλότερες τιμές όταν οι αγρότες ετοιμάζονται να φύγουν

3. Υιοθετήστε τις «φθηνές» συνήθειες διατροφής

- Αγοράστε **φρέσκα τρόφιμα** και επεξεργαστείτε τα μόνοι σας
- Επενδύστε σε σκεύη **αποθήκευσης τροφίμων**
- Φάτε σε εστιατόρια μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις
- **Μάθετε** να μαγειρεύετε από το μηδέν
- Μην σπαταλάς το φαγητό **σου**.
- Τρώτε **πιο** συχνά σιτηρά
- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες ποσότητες **φτηνών τροφίμων**



Κάπνισμα και κατανάλωση οινοπνεύματος

Ομοίως με την κακή διατροφή, το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος είναι μερικές από τις κύριες αιτίες των ασθενειών που μπορούν να προληφθούν

Επιδράσεις του καπνίσματος

- Βασικός παράγοντας κινδύνου για τις περισσότερες από τις κύριες αιτίες θανάτου
- 1,6 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος στην Ευρώπη (ΠΟΥ)
- Επιπτώσεις σε ασθένειες όπως: **καρκίνος, καρδιαγγειακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση, οφθαλμικές βλάβες, οστεοπόρωση, νόσος των δοντιών και των ούλων**

Διακοπή του καπνίσματος

- Το προσδόκιμο ζωής, η αναπνοή, η υγεία και η γενική ευημερία μπορούν να βελτιωθούν
- Κόψτε το κάπνισμα Apps: [QuitNow](#), [Smoke Free](#) και [stopSTART](#)



Κάπνισμα και κατανάλωση οινοπνεύματος

Επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης οινοπνεύματος

- Αιτιώδης παράγοντας για **περισσότερες από 200 ασθένειες**, συμπεριλαμβανομένων επτά τύπων **καρκίνου**, **νευροψυχιατρικών διαταραχών**, **καρδιαγγειακών παθήσεων**, **κίρρωσης του ήπατος** και **πολλών μολυσματικών ασθενειών**
- Σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Περιοχή του ΠΟΥ, το αλκοόλ προκαλεί σχεδόν **1 εκατομμύριο θανάτους ετησίως**, συμβάλλοντας σημαντικά σε ακούσιους και εκ προθέσεως τραυματισμούς. (ΠΟΥ).
- Το αλκοόλ **δεν είναι ποτέ ασφαλές** για τις **έγκυες** γυναίκες
 - Η προγεννητική έκθεση στο οινόπνευμα μπορεί να προκαλέσει **ελαττώματα** που περιλαμβάνουν **σωματικές, διανοητικές, συμπεριφορικές ή/και μαθησιακές δυσκολίες** με πιθανές διαβίου επιπτώσεις του μωρού/του παιδιού (ΠΟΥ)



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τι είναι η σωματική δραστηριότητα;

- *«Κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από σκελετικούς μύες που απαιτεί χρήση ενέργειας» (WHO)*
- Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ενήλικες όλων των ηλικιών πρέπει να παραμείνουν ενεργοί σε όλα τα στάδια της ζωής τους.
- Οι κατευθυντήριες γραμμές και οι συστάσεις του ΠΟΥ παρέχουν λεπτομέρειες για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες σχετικά με **την ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας** που απαιτείται για την καλή υγεία



Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Πώς μπορώ να επωφεληθώ από τη σωματική δραστηριότητα;

- **Αύξηση του προσδόκιμου ζωής** — Η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο πρόωρης θνησιμότητας
- **Βελτιώνει την ποιότητα ζωής**
- **Βελτιώνει την αναπνευστική, καρδιαγγειακή και γενική υγεία (ΠΟΥ)**
- **Μειώνει τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης**
- **Βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία**
- **Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού** — η τακτική άσκηση αυξάνει τη μυϊκή δύναμη, την οστική πυκνότητα, την ευελιξία και τη σταθερότητα (ΠΟΥ)
- **Εξοικονομεί χρήματα από το κόστος υγειονομικής περίθαλψης.**
- **Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου**
- **Σας βοηθά να ελέγχετε το βάρος σας**
- **Βελτιώνει τη μνήμη και τη λειτουργία του εγκεφάλου για όλες τις ηλικιακές ομάδες**



Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων



Σωματικές ασκήσεις

- ✓ Περπάτημα/τζόκινγκ/τρέξιμο
- ✓ Χορός
- ✓ Κολύμπι
- ✓ Αερόβια άσκηση
- ✓ Ποδήλατο



Οικιακές Εργασίες

- ✓ Κηπουρική
- ✓ Καθαρισμός



Υπαίθριες δραστηριότητες

- ✓ Παιχνίδι στο πάρκο
- ✓ Πεζοπορία/αναρρίχηση βράχου
- ✓ Ποδόσφαιρο/Μπάσκετ
- ✓ Εφαρμογή καταμέτρησης βημάτων/Βηματόμετρο



Προσυμπτωματικός έλεγχος για ειδικές ασθένειες

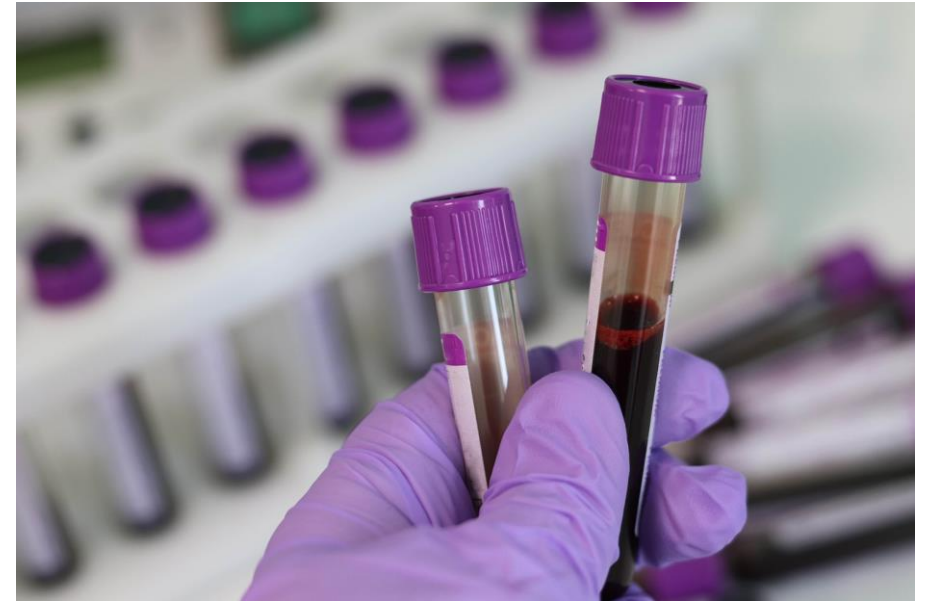
Γιατί πρέπει να κάνω τακτικές εξετάσεις προσυμπτωματικού ελέγχου για ειδικές ασθένειες;

- Για τον **έγκαιρο εντοπισμό** πιθανών διαταραχών υγείας ή ασθενειών σε άτομα χωρίς συμπτώματα ασθένειας
- Για να **μειωθεί ο κίνδυνος** της νόσου και να αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά
- Οι προληπτικές εξετάσεις δεν είναι 100% ακριβείς σε όλες τις περιπτώσεις, ωστόσο είναι πιο **πολύτιμο** να κάνετε εξετάσεις σε κατάλληλες χρονικές στιγμές από το να μην τις έχετε καθόλου.



Κοινές προληπτικές εξετάσεις

- Ο κατάλληλος χρόνος και η συχνότητα των εξετάσεων προσυμπτωματικού ελέγχου πραγματοποιούνται με βάση την **ηλικία, τη γενική υγεία και το ιατρικό ιστορικό**
- Οι κοινές προληπτικές εξετάσεις περιλαμβάνουν:
 - Μετρήσεις χοληστερόλης
 - PAP Smear
 - Μαστογραφία
 - Διαβήτη ή προδιαβήτη
 - Σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες



Πηγή | Άδεια Pixabay



Αρχές υγιεινής

Πώς μπορώ να βοηθήσω να σταματήσει η εξάπλωση ασθενειών κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας;

Πρακτικές προσωπικής ασφάλειας

- Φυσική αποστασιοποίηση
- Καλύμματα προσώπου
- Γάντια
- Υγιεινή των χεριών (ECDC)
- Υγιεινή βήχα και φτερνίσματος
- Προσωπική απολύμανση
- Προσωπικά καταλύματα (ΠΟΥ)



Στοχευμένη υγιεινή

Ποιες πρακτικές υγιεινής πρέπει να ακολουθήσω;

Θα πρέπει να επικεντρωθείτε στις πρακτικές υγιεινής τη στιγμή που τα επιβλαβή μικρόβια είναι πιο πιθανό να εξαπλωθούν (ΠΟΥ).

Αυτές οι στιγμές περιλαμβάνουν:

- Τον χειρισμό τροφίμων
- Την κατανάλωση φαγητού με τα δάχτυλα/χέρια
- Τη χρήση της τουαλέτας ή την αλλαγή της πάνας ενός μωρού
- Το βήχα, φτέρνισμα και το φύσημα της μύτης
- Τη φροντίδα για κατοικίδια ζώα
- Τη μεταχείριση και το ξέπλυμα βρώμικων ενδυμάτων και ειδών οικιακής χρήσης
- Τον χειρισμό και απόρριψη σκουπιδιών (ΠΟΥ)



Πώς να σπάσει η αλυσίδα της μόλυνσης



Πηγή | Άδεια Pexels

Ο κύριος στόχος μιας πρακτικής υγιεινής είναι η **μείωση του αριθμού των «κακών» μικροβίων στα χέρια, τις επιφάνειες και τα υφάσματα** σε επίπεδο που δεν είναι επιβλαβές για την υγεία.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΟ;

- Απομάκρυνση των μικροβίων από τις επιφάνειες με προϊόντα καθαρισμού και σκεύη κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Αδρανοποίηση των μικροβίων στις επιφάνειες με τη χρήση προϊόντων όπως απολυμαντικά, αντισηπτικό χεριών και θερμότητα (ΠΟΥ).



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Ποια από τα παρακάτω είναι μια ασθένεια που δεν **μπορεί** να προληφθεί με εμβολιασμό.

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!!

A. Ροταϊός

B. Τέτανος

Γ. Covid 19

Δ. Λαμβλίαση



Ταιριάξτε τις στήλες

Ταιριάξτε τις στήλες!

Οι πρακτικές υγιεινής

βελτιώνει τη μνήμη και τη λειτουργία του εγκεφάλου για όλες τις ηλικιακές ομάδες

Η φυσική άσκηση

μειώνει τον αριθμό των επιβλαβών μικροβίων στα χέρια, τις επιφάνειες και τα υφάσματα

Ο εμβολιασμός

μειώνουν τον αριθμό των επιβλαβών μικροβίων στα χέρια, τις επιφάνειες και τα υφάσματα



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Ποιες είναι οι ενδείξεις **υπερσίτησης**;

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!


A. Αύξηση βάρους

B. Αραίωση των μαλλιών

Γ. Υψηλή αρτηριακή πίεση

Δ. Απώλεια βάρους





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι:
Πρόσθετες
πληροφορίες για την
υγεία των γυναικών

Υγεία των γυναικών

Τι γίνεται αν μείνω έγκυος ή αρρωστήσω; Θα έχω πρόσβαση σε ποιοτική οικονομικά προσιτή υγειονομική περίθαλψη;

- Ορισμένα προβλήματα υγείας επηρεάζουν τις γυναίκες διαφορετικά και πιο συχνά από τους άνδρες
- Οι γυναίκες φέρουν αποκλειστικές συνθήκες υγείας όπως ο **καρκίνος του μαστού, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, η εμμηνόπαυση και τα προβλήματα εγκυμοσύνης**
- Επιπλέον, **οι γυναίκες υποφέρουν από υψηλότερους θανάτους από καρδιακή προσβολή σε σύγκριση με τους άνδρες** και είναι πιο πιθανό να έχουν **κατάθλιψη ή άγχος**.
- **Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος** και υποφέρουν επίσης περισσότερο από την παρουσία **σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων**
- Ενώ οι περισσότερες καταστάσεις εμφανίζονται συχνά στις γυναίκες, ορισμένες ασθένειες ενέχουν **τεράστιους κινδύνους για την υγεία**.



Υγεία των γυναικών

Κατάθλιψη και άγχος

- Οι φυσικές **ορμονικές διακυμάνσεις** μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη ή άγχος. Το **προεμμηνορροϊκό σύνδρομο** εμφανίζεται συχνά μεταξύ των γυναικών, επίσης, πολλές γυναίκες αναπτύσσουν μια μορφή κατάθλιψης μετά τη γέννηση που ονομάζεται «**baby blues**».
- Η **περιεμμηνόπαυση** στις γυναίκες μπορεί επίσης να προκαλέσει κατάθλιψη

Προβλήματα εγκυμοσύνης

- Η εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει **πτώση των ερυθρών αιμοσφαιρίων** μιας υγιούς γυναίκας ή να **οδηγήσει σε κατάθλιψη**
- Επίσης, προϋπάρχουσες καταστάσεις όπως το **άσθμα**, ο **διαβήτης** και η **κατάθλιψη** μπορούν να **επιδεινώσουν** την εγκυμοσύνη και να **απειλήσουν** την υγεία της μητέρας και του παιδιού της.



Υγεία των γυναικών

- **Αυτοάνοσες ασθένειες**
 - Αυτό συμβαίνει όταν **τα κύτταρα του σώματος** που εξαλείφουν απειλές, όπως οι ιοί, **επιτίθενται στα υγιή κύτταρα**.
 - Η κατάσταση επηρεάζει τις γυναίκες με συμπτώματα όπως **εξάντληση, ήπιο πυρετό, πόνο, ερεθισμό του δέρματος και Vertigo**. (Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ)
- **Γυναικολογική Υγεία**
 - Η αιμορραγία και η έκκριση είναι ένα φυσιολογικό μέρος του εμμηνορροϊκού κύκλου, ωστόσο, τα κοιλικά προβλήματα μπορεί επίσης να υποδεικνύουν σοβαρά προβλήματα όπως τα **ΣΜΝ και ο καρκίνος του αναπαραγωγικού συστήματος**. Οι ανεξέλεγκτες ήπιες λοιμώξεις μπορεί να προκαλέσουν **στεριότητα ή νεφρική ανεπάρκεια**.



Ειδική φροντίδα στην εγκυμοσύνη

Ποιοι πόροι είναι διαθέσιμοι για να με βοηθήσουν καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου;

- Η φροντίδα εγκυμοσύνης αποτελείται από **προγεννητική** (πριν από τη γέννηση) και **μετά τον τοκετό** υγειονομική περίθαλψη για μητέρες που περιμένουν τα μωρά τους
- Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι μητέρες περνούν από **θεραπείες και** προπονήσεις για να εξασφαλίσουν μια υγιή προ-εγκυμοσύνη, εγκυμοσύνη και τοκετό για τη μητέρα και το μωρό.



Ειδική φροντίδα στην εγκυμοσύνη

Προγεννητική

- Η προγεννητική φροντίδα ξεκινά τουλάχιστον **τρεις μήνες πριν από τη σύλληψη** και αφορά την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών όπως η **διακοπή του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ**, η λήψη **συμπληρωμάτων διατροφής**, η λήψη **συμπληρωμάτων φολικού οξέος** και η **αποφυγή κάθε επαφής με τοξικές ουσίες**.
- Αυτό **μειώνει τους κινδύνους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης** και αυξάνει την πιθανότητα ασφαλούς και υγιούς τοκετού



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (1)

Μια μητέρα θα πρέπει να προγραμματίσει **τακτική υγειονομική περίθαλψη** σε κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης, για παράδειγμα:

- **Κάθε μήνα** κατά τους πρώτους 6 μήνες της εγκυμοσύνης
- **Κάθε 2 εβδομάδες** κατά τον 7ο και 8ο μήνα της εγκυμοσύνης
- **Κάθε εβδομάδα** κατά τη διάρκεια του 9ου μήνα της εγκυμοσύνης



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (2)

Έλεγχοι ρουτίνας και εξετάσεις

- Εξετάσεις ρουτίνας και προσυμπτωματικούς ελέγχους, όπως εξέταση αίματος για **αναιμία**, **HIV** και **ομάδα αίματος**
- Παρακολούθηση της **αρτηριακής πίεσης**
- Μέτρηση της **αύξησης βάρους**
- Παρακολούθηση της **ανάπτυξης και του καρδιακού ρυθμού του μωρού**
- Παρακολούθηση **ειδικής διατροφής και άσκησης**
- Συστήστε **ειδικές τάξεις** σε διάφορα στάδια της εγκυμοσύνης



Κατά τη διάρκεια του τοκετού

Έλεγχοι ρουτίνας και εξετάσεις

- Κατά τη διάρκεια του τοκετού είναι πολύ σημαντικό οι μητέρες να συνεργάζονται με τους βοηθούς υγειονομικής περίθαλψης για την αποφυγή και αντιμετώπιση πιθανών επιπλοκών και τη βελτιστοποίηση των μεταγεννητικών αποτελεσμάτων.
- Η φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει εξειδικευμένη φροντίδα κατά τη γέννηση, μέσω της μαιευτικής φροντίδας και της διαχείρισης του πρόωρου τοκετού





Δείτε το βίντεο στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=S7qO_9-NJmA

Βασικά στοιχεία της Νεογέννητης Φροντίδας (1)

Πώς μπορώ να προστατεύσω το νεογέννητό μου αμέσως μετά τον τοκετό;

1) Άμεσο και σχολαστικό στέγνωμα

- **Στεγνώστε το μωρό σε μια ζεστή πετσέτα** στη συνέχεια μεταφέρετε το βρέφος σε μια **δεύτερη ζεστή και στεγνή πετσέτα** για να αποτραπεί η υποθερμία και επίσης να δώσει ερέθισμα στο βρέφος να κλάψει
- Κάντε μια **αρχική εξέταση** για να αξιολογήσει το βρέφος για το μέγεθος, το φύλο, τις μεικτές συγγενείς ανωμαλίες ή άλλα προφανή κλινικά προβλήματα

2) Συσφιγκώνοντας τον ομφάλιο λώρο

- **Καθυστερήστε τη σύσφιξη του λώρου για 2 λεπτά μετά τη γέννηση**, αφήστε επίσης το βρέφος να κλάψει μερικές φορές πριν από τη σύσφιξη του λώρου, ώστε το μωρό να λάβει επιπλέον αίμα από τον πλακούντα.
- Το **επιπλέον αίμα θα αποτρέψει την αναιμία ανεπάρκειας σιδήρου** αργότερα κατά το πρώτο έτος της ζωής
- **Σφίγξτε το καλώδιο 3 ή 4 cm από την κοιλιά του βρέφους.**



Βασικά στοιχεία της Νεογέννητης Φροντίδας (2)

3) Επαφή δέρμα-με-δέρμα

- Η μητέρα θα πρέπει να **δει και να κρατήσει το μωρό** το συντομότερο δυνατόν μετά τον τοκετό για ένα σημαντικό στάδιο της **σύνδεσης**
- Ένα βρέφος που εμφανίζεται φυσιολογικό θα πρέπει να **τοποθετείται στην κοιλιά της μητέρας που περιμένει να στεγνώσει**, έχοντας συσφυγμένο ομφάλιο λώρο και αφότου έχει ολοκληρωθεί η αρχική εξέταση.
- Στη συνέχεια πρέπει να μετακινηθεί σε **θέση «καγκουρό»** μεταξύ των μαστών της μητέρας
- Ο δεσμός είναι η **συναισθηματική προσκόλληση που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας και παιδιού**, ένα σημαντικό βήμα προς την καλή ανατροφή των παιδιών.



Βασικά Στοιχεία Νεογέννητης Φροντίδας (3)

4) Πρώιμη έναρξη του θηλασμού

- Μια μητέρα πρέπει να **βάλει το βρέφος στο στήθος της αμέσως μετά τον τοκετό**, μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα η μητέρα να θηλάσει με επιτυχία
- Καθησυχάζει επίσης τη μητέρα ότι το βρέφος είναι υγιές



Ειδικές απαιτήσεις για τη φροντίδα του μωρού

Πώς μπορώ να προστατεύσω το νεογέννητό μου αμέσως μετά τον τοκετό;

Χειρισμός ενός νεογέννητου μωρού

- **Πλύνετε τα χέρια σας πριν χειριστείτε το μωρό** για να αποφύγετε τον κίνδυνο λοιμώξεων
- Πάντα **στηρίζετε το κεφάλι και το λαιμό του μωρού**
- **Βασικά για το μπάνιο** — πλύσιμο του μωρού με σφουγγάρι έως ότου ο ομφάλιος λώρος πέσει και ο ομφαλός και η περιτομή επουλωθούν πλήρως
- **Η περιτομή και η φροντίδα του ομφάλιου λώρου** είναι σημαντικές για 10 ημέρες έως και 3 εβδομάδες
- **Σίτιση και ρέψιμο**— Τα νεογέννητα πρέπει να τρέφονται κάθε 2-3 ώρες για περίπου 10-15 λεπτά σε κάθε στήθος.
- **Βασικά για τον ύπνο** — Τοποθετούμε πάντα το μωρό στην πλάτη του για να κοιμάται και να αποφευχθεί το «**σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου**»



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Κανονικά, κατά τον ένατο μήνα της εγκυμοσύνης μια γυναίκα πρέπει να επισκέπτεται τον ιατρό

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!!

A. Μία φορά το μήνα

B. Δύο φορές την εβδομάδα

Γ. Κάθε εβδομάδα

Δ. Κάθε δύο εβδομάδες



2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος είναι πιο συχνές στις γυναίκες από τους άνδρες

Σωστό

Λάθος



Ταιριάξτε τις στήλες

Ταιριάξτε τις στήλες!

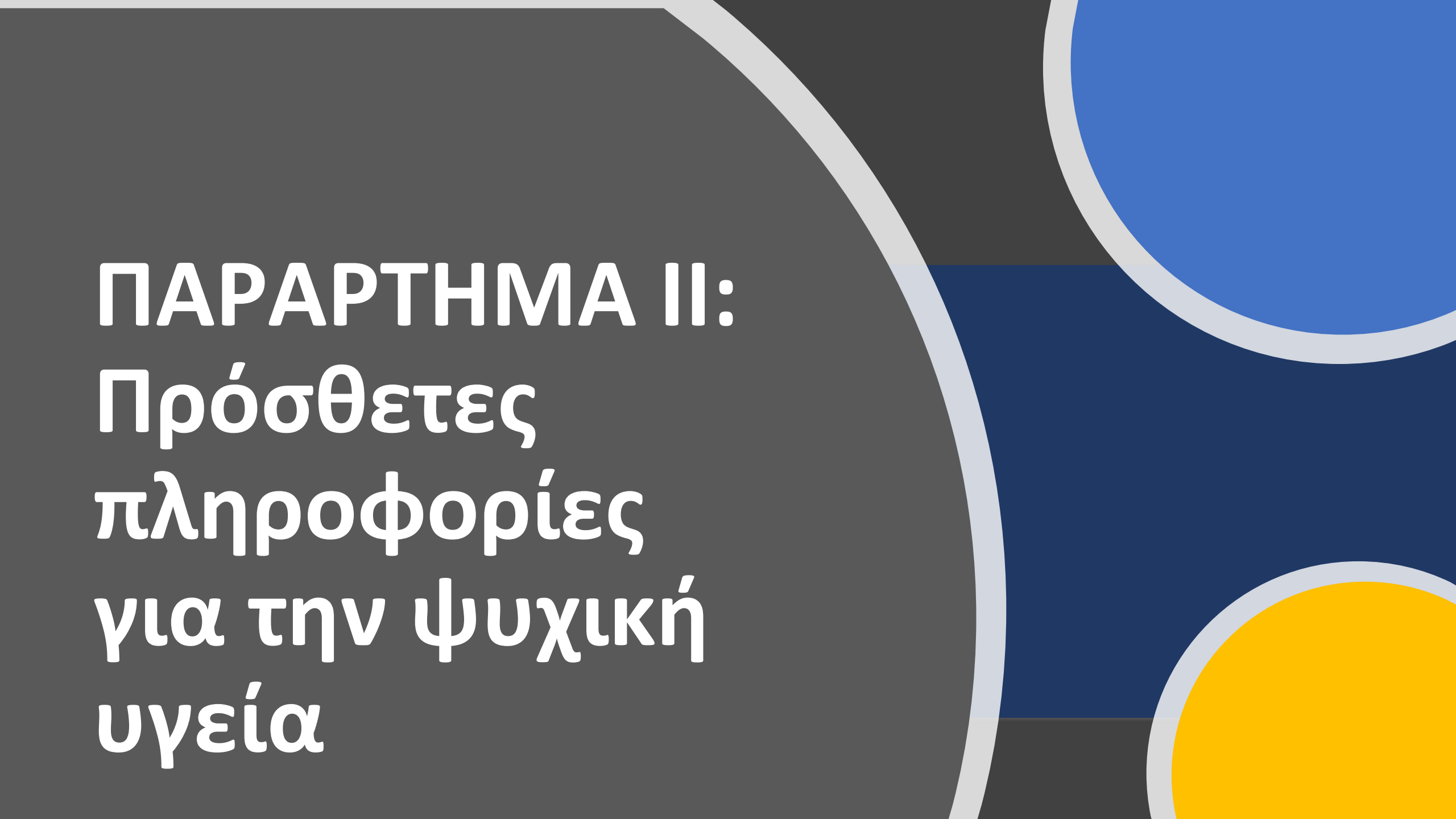
Πλύνετε τα χέρια πριν χειριστείτε
ένα μωρό

μπορεί να οδηγήσουν σε
κατάθλιψη ή άγχος

Οι φυσικές ορμονικές
διακυμάνσεις

για να αποφευχθεί ο κίνδυνος
λοιμώξεων





**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ:
Πρόσθετες
πληροφορίες
για την ψυχική
υγεία**

Ψυχική ασθένεια — πώς αντιμετωπίζεται

Οι ψυχικές διαταραχές ή οι ασθένειες μπορεί να μην είναι θέματα που συζητούνται ανοιχτά στη χώρα καταγωγής σας, καθώς είναι ένα ευαίσθητο θέμα. Για το λόγο αυτό:

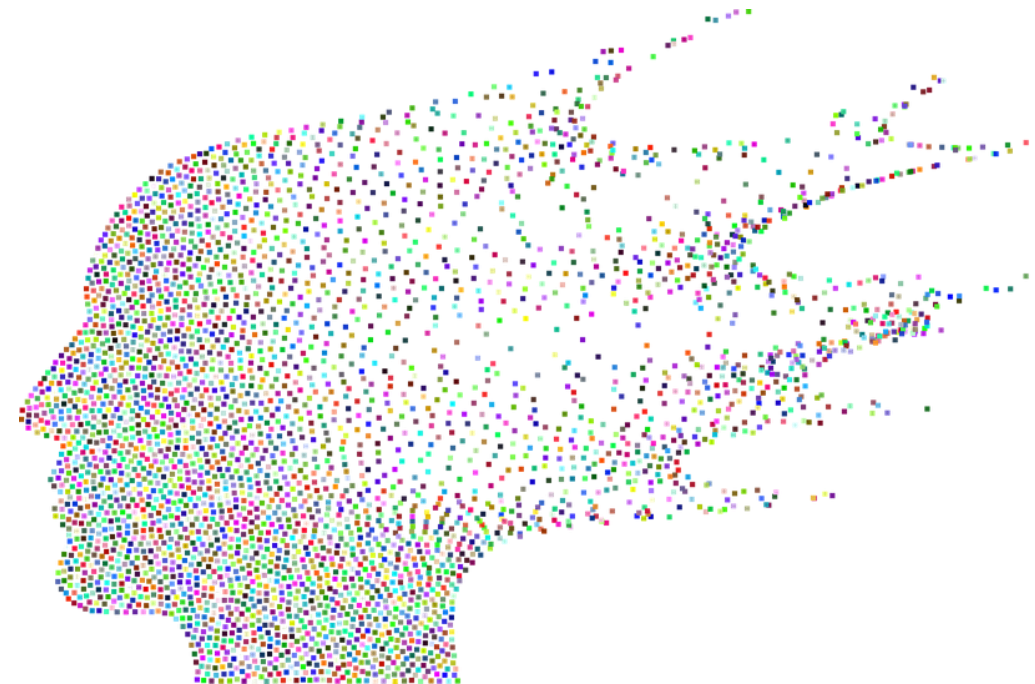
- Να είστε ενήμεροι για τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας (π.χ. δυσθυμία, αίσθημα απελπισίας, καταθλιπτικά επεισόδια)
- Να γνωρίζετε ότι η ψυχική ασθένεια χρειάζεται ειδική θεραπεία και ότι υπάρχουν ειδικοί και καλές μέθοδοι θεραπείας
- Υπάρχουν ειδικά κέντρα συμβουλευτικής και οι οικογενειακοί γιατροί είναι πάντα το πρώτο σημείο επαφής



Παραδείγματα ενδείξεων και συμπτωμάτων ψυχικής ασθένειας

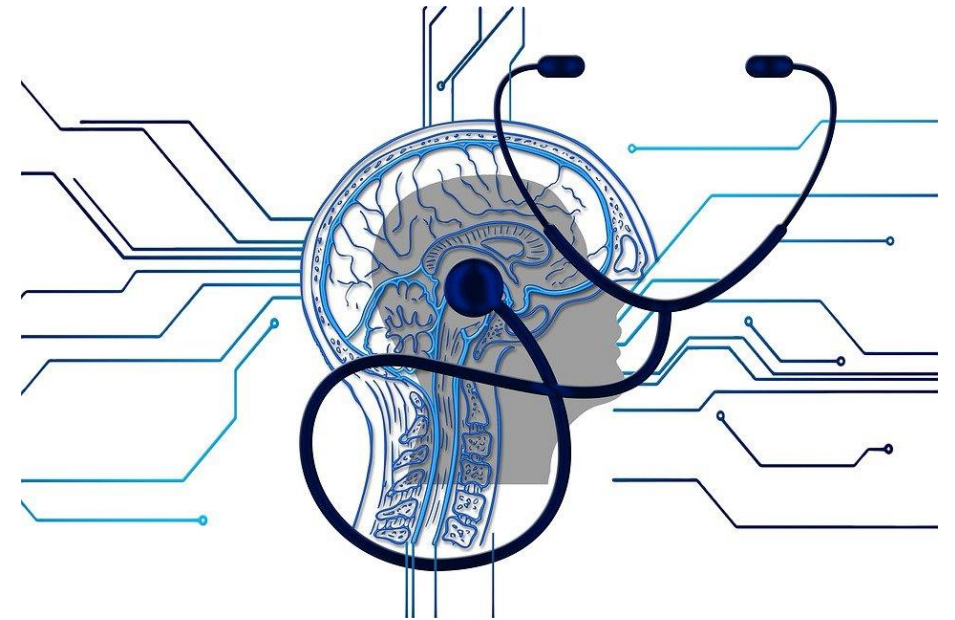
- Να αισθάνεται κανείς λυπημένος ή «down»
- Συγκεχυμένη σκέψη ή μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
- Υπερβολικοί φόβοι ή ανησυχίες, ή ακραία συναισθήματα ενοχής
- Ακραίες εναλλαγές διάθεσης
- Απομάκρυνση από φίλους και δραστηριότητες
- Έντονη κούραση, χαμηλή ενέργεια ή προβλήματα ύπνου


Δεν είναι απαραίτητα όλα αυτά τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε και να συστήσετε τη θεραπεία



Ψυχική ασθένεια — πώς να πάρετε τη θεραπεία

- Μην φοβάστε να μιλήσετε με το γιατρό σας γι' αυτό.
- Αν και ορισμένες θεραπείες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες, υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Εάν αισθάνεστε ότι οι φίλοι, τα μέλη της οικογένειας ή τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια, προσφέρετε υποστήριξη ή επικοινωνήστε με έναν από τους τοπικούς οργανισμούς υποστήριξης.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ:
πρόσθετες πληροφορίες
σχετικά με την
ανθεκτικότητα στην
ψυχική υγεία

Οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην υγεία

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις σε καθημερινή βάση;

- Ανθεκτικότητα είναι η **ικανότητα να ανακάμπτει και να προσαρμόζεται** από τις κακοτυχίες και τα προβλήματα της ζωής
- Η ανθεκτικότητα δίνει στους ανθρώπους τη **συναισθηματική δύναμη** να αντιμετωπίσουν το τραύμα, τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες
- Οι άνθρωποι που είναι ανθεκτικοί **χρησιμοποιούν τους πόρους, τα δυνατά σημεία και τις δεξιότητές** τους για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να εργαστούν μέσα από τυχόν αποτυχίες
- Η **ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η επιμονή** μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν την ανθεκτικότητά τους αλλάζοντας ορισμένες σκέψεις και συμπεριφορές



Στρατηγικές αντιμετώπισης

• Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν διαφορετικές αντιξοότητες και κρίσεις στη ζωή, όπως:

- Ασθένειες
- Απώλεια αγαπημένων προσώπων
- Απώλεια θέσεων εργασίας
- Κακομεταχείριση
- Εκφοβισμό
- Οικονομική αστάθεια
- Τραγικά γεγονότα, δηλαδή τρομοκρατικές επιθέσεις, μαζικούς πυροβολισμούς, φυσικές καταστροφές, πανδημία COVID-19

Οι ανθεκτικοί άνθρωποι βιώνουν άγχος, οπισθοδρόμηση και δύσκολα συναισθήματα, αλλά αξιοποιούν τις δυνάμεις τους και αναζητούν βοήθεια από τα συστήματα υποστήριξης για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να δουλέψουν πάνω σε αυτά τα προβλήματα. Η ανθεκτικότητα τους δίνει τη δυνατότητα να αποδεχθούν και να προσαρμοστούν σε μια κατάσταση και να προχωρήσουν



Βήματα για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας

Πώς μπορώ να οικοδομήσω ανθεκτικότητα;

Για να οικοδομήσουμε την ανθεκτικότητα, θα πρέπει:

- Αναπτύξουμε αυτογνωσία
- Δημιουργήσουμε δεξιότητες αυτορρύθμισης
- Μάθουμε δεξιότητες αντιμετώπισης
- Αυξήσουμε την αισιοδοξία
- Ενισχύσουμε τις σχέσεις και διασυνδέσεις μας
- Γνωρίσουμε τις δυνάμεις μας

Ικανότητες αντιμετώπισης..





Δείτε το βίντεο στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=RMnZFXjKtAs>

2 Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα

Ποιο από τα παρακάτω **ΔΕΝ** περιγράφει μια αντιξοότητα ή μια πρόκληση στη ζωή;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Κατάχρηση, κακοποίηση

B. Ανάγκη εκπλήρωσης

Γ. Ασθένεια

Δ. Απώλεια θέσης εργασίας



Ποιές από τις **δύο** παρακάτω δηλώσεις είναι σωστές;

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να προσαρμόζεται κανείς στις ατυχίες της ζωής και να τις αντιμετωπίζει

B. Οι άνθρωποι που είναι ανθεκτικοί αποφεύγουν να χρησιμοποιούν τους πόρους, τα δυνατά σημεία και τις δεξιότητές τους για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να δουλέψουν τυχόν αποτυχίες

Γ. Η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η επιμονή εμποδίζουν τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν την ανθεκτικότητά τους, αλλάζοντας ορισμένες σκέψεις και συμπεριφορές

Δ. Η ανθεκτικότητα δίνει στους ανθρώπους τη συναισθηματική δύναμη να αντιμετωπίσουν το τραύμα, τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες



Παραπομπές και περαιτέρω ανάγνωση (1)

- Bryce, E., Mullany, L.C., Khatri, S.K. et al. 2020. Coverage of the WHO's four essential elements of newborn care and their association with neonatal survival in southern Nepal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>
- Carr T.P et al. 2016. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) n.d. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>
- European Commission. 2020. The health benefits of vaccination. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364.
- European Parliament, Directorate General for Internal Policy. 2017. Research for CULT–Committee. Why Cultural Work with Refugees. Retrieved from: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA\(2017\)602004_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)
- European Centre for Disease Prevention and Control. 2020. Guidance on infection prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) in migrant and refugee reception and detention centres in the EU/EEA and the United Kingdom
- International Scientific Forum on Home Hygiene. 2018. Containing the burden of infectious diseases is everyone's responsibility: A call for an integrated strategy for developing and promoting hygiene behaviour change in home and everyday life [White Paper]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.
- John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>
- Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>
- John Hopkins Medicine .n.d. Malnutrition. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>



Παραπομπές και περαιτέρω ανάγνωση (2)

- Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2007. - Alcohol and Tobacco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.
- NSW Refugee Health Service and STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Working with refugees: a guide for social workers*. Retrieved from: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>
- P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.
- Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrition: causes and consequences. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624
- WHO. n.d. Chapter 8 - Personal, domestic and community hygiene. https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf
- WHO. n.d. Migration and Health: Key Issues. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf
- WHO. 2013. Vaccine Safety Basics: Learning Manual. SAFETY. https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf
- WHO. 2018. Nutrition. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>



Παραπομπές και περαιτέρω ανάγνωση (3)

- WHO. 2018. Report on the health of refugees and migrants in the WHO European Region: no public health without refugee and migrant health. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>
- WHO. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>
- WHO. 2019. Vaccines and immunizations. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1
- WHO. 2021. Vaccines and immunization: What is vaccination? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.
- UNICEF. 2020. Immunization. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.
- UNHCR. 2015. *Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. A Review for Mental Health and Psychosocial Support staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict*. Retrieved from: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>
- UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A multi-agency guidance note*. Retrieved from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Συγχαρητήρια!
Ολοκληρώσατε την ενότητα!

