



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union
GA n° 2019-1-CY01-KA204-058266



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ #3

Μάιος 2021

«PROLEPSIS» ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Το πρόγραμμα «PROLEPSIS» στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης υγείας μέσω της χρήσης κινητού τηλεφώνου, που θα ενισχύει την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς μεταξύ των οικογενειακών φροντιστών. Συγκεκριμένα, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα εστιαστεί στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, μια ασθένεια που επηρεάζει ένα σημαντικό αριθμό γυναικών σε παγκόσμιο επίπεδο. Μετά από μήνες επεξεργασίας και αναθεώρησης του περιεχομένου του εκπαιδευτικού προγράμματος αλλά και της εφαρμογής για τα κινητά τηλέφωνα, το δίκτυο συνεργατών του προγράμματος «PROLEPSIS» είναι έτοιμοι να δοκιμάσουν μια προκαταρκτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος με τη συμμετοχή γυναικών φροντιστών από την Κύπρο, Ιταλία και Πορτογαλία. Αυτές οι γυναίκες, θα έχουν την ευκαιρία με τη συμμετοχή τους, να έχουν ελεύθερη πρόσβαση στην εφαρμογή και να την χρησιμοποιήσουν στο κινητό τους, πριν από το ευρύ κοινό, και να συμμετέχουν σε 4 συνολικά εκπαιδευτικές συνεδρίες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «PROLEPSIS»

Το εκπαιδευτικό υλικό, που δημιουργήθηκε είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας διάφορων επαγγελματιών, όπως ακαδημαϊκών, διατροφολόγων, ψυχολόγων, νοσηλευτών και προσωπικών γυμναστών. Η διεπιστημονική προσέγγιση που προσφέρουν αυτοί οι επαγγελματίες αλλά και την συμπερίληψη τεκμηριωμένων πληροφοριών, το εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει στην ενίσχυση της υιοθέτησης θετικής συμπεριφοράς υγείας από τους φροντιστές. Αναλυτικά η εκπαίδευση θα επικεντρωθεί στα ακόλουθα θέματα:

- **Γνώσεις σχετικά με τον καρκίνο του μαστού:** Πληροφορίες σχετικά με τον επιπολασμό και τους παράγοντες κινδύνου, την διάγνωση και την θεραπεία.
- **Πρόληψη μέσω της φυσικής ευεξίας:** Πληροφορίες και συμβουλές πώς να διατηρήσετε μια υγιεινή διατροφή και επαρκή άσκηση
- **Πρόληψη μέσω της ψυχολογικής ευεξίας:** Εισαγωγή στον διαλογισμό, ως πρακτική για να συνειδητοποιήσετε καλύτερα τον εαυτό σας, τις ανάγκες και την ευημερία σας
- **Πρόληψη μέσω της έγκαιρης ανίχνευσης:** Πληροφορίες και οδηγίες για τις προληπτικές εξετάσεις, τις εξετάσεις ανίχνευσης και την αυτοεξέταση μαστού.
- **Αυτοδιαχείριση και διαχείριση του ρόλου του φροντιστή:** Ισορροπία μεταξύ της αυτοφροντίδας και της φροντίδας ενός ατόμου της οικογένειας.



Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν στην χρήση της εφαρμογής, ώστε να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά και τις δυνατότητες της. Το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί κατά την εκπαίδευση θα είναι εύκολα προσβάσιμο μέσω της εφαρμογής και με την ολοκλήρωση του πιλοτικού προγράμματος, θα είναι διαθέσιμο για το ευρύ κοινό.

Μέσω της εφαρμογής «PROLEPSIS», οι συμμετέχοντες δεν θα έχουν πρόσβαση μόνο στο εκπαιδευτικό υλικό (π.χ. βίντεο και άρθρα), αλλά θα μπορούν να διατηρούν επαφή και να δημιουργήσουν ένα δίκτυο επικοινωνίας για φροντιστές. Επομένως, με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι γυναίκες θα έχουν τη δυνατότητα να διατηρούν επαφή και να αλληλοϋποστηρίζονται μεταξύ τους για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Τέλος, η εφαρμογή θα λειτουργήσει ως μέσο υπενθύμισης μέσω επισημάνσεων, υπενθυμίσεων για ιατρικά ραντεβού, διαγνωστικούς ελέγχους και για διενέργεια αυτοεξέτασης μαστού.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΥ

Η εκπαίδευση θα πραγματοποιηθεί στις χώρες των συμμετεχόντων και θα διευθύνεται από τον συντονιστή του έργου, το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, και τους εταίρους Anziani e non solo στο Κάπρι και τους Portincarers στο Πόρτο. Σε κάθε χώρα οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν δωρεάν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα προαγωγής υγείας. Το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από:

- Τέσσερα (4) διαδικτυακά (εικονικά) αυτόνομα μαθήματα μέσω της εφαρμογής «PROLEPSIS» (δυνατότητα για συσκευές Android και IOS)
- Τεσσερεις (3) δια ζώσης συνεδρίες με διάρκεια γύρω στην 1:30 ώρα η κάθε συνεδρία (ή μέσω διαδικτύου μέσω πλατφόρμας ταυτόχρονης τηλεεκπαίδευσης όπως Zoom σε περίπτωση που οι περιορισμοί λόγω Covid- 19 δεν θα επιτρέπουν την προσωπική παρουσία).

Η εκπαίδευση θα ξεκινήσει αρχές Σεπτεμβρίου 2021. Οι ενδιαφερόμενοι για συμμετοχή θα ενημερωθούν για την ακριβή ημερομηνία έναρξης η οποία θα αποφασιστεί βάσει της διαθεσιμότητάς τους.

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ; ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ!

Είστε φροντιστής που ενδιαφέρεστε για την εκπαίδευση; Θα θέλατε να λάβετε μέρος στην εκπαίδευση ή απλά θέλετε να λάβετε πληροφορίες; Επικοινωνήστε μαζί μας!

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ :

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου– Δρ Ανδρέας Χαραλάμπους: andreas.charalambous@cut.ac.cy, και Δρ Θεολογία Τσίτση: theologia.tsitsi@cut.ac.cy

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «PROLEPSIS»:

Δρ. Μαρία Χριστοδούλου Φελλά τηλ. : 99348048 και Δρ. Άντρη Χρίστου τηλ. : 99533547 (διαθέσιμα στην εφαρμογή Viber)

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε μας στον ιστότοπο <https://prolepsis.eu/> ή ακολουθείστε μας, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης #PROLEPSIS_PROJECT

Η χρηματοδότηση, από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, της παραγωγής αυτού του εντύπου, δεν προϋποθέτει την έγκριση του περιεχομένου, καθώς αποτελεί έκφραση μόνο των απόψεων των δημιουργών της και η Επιτροπή αποποιείται της ευθύνης για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.