



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ Ν°3

11/2021

### Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ «PROLEPSIS», ΣΑΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΣΑΣ

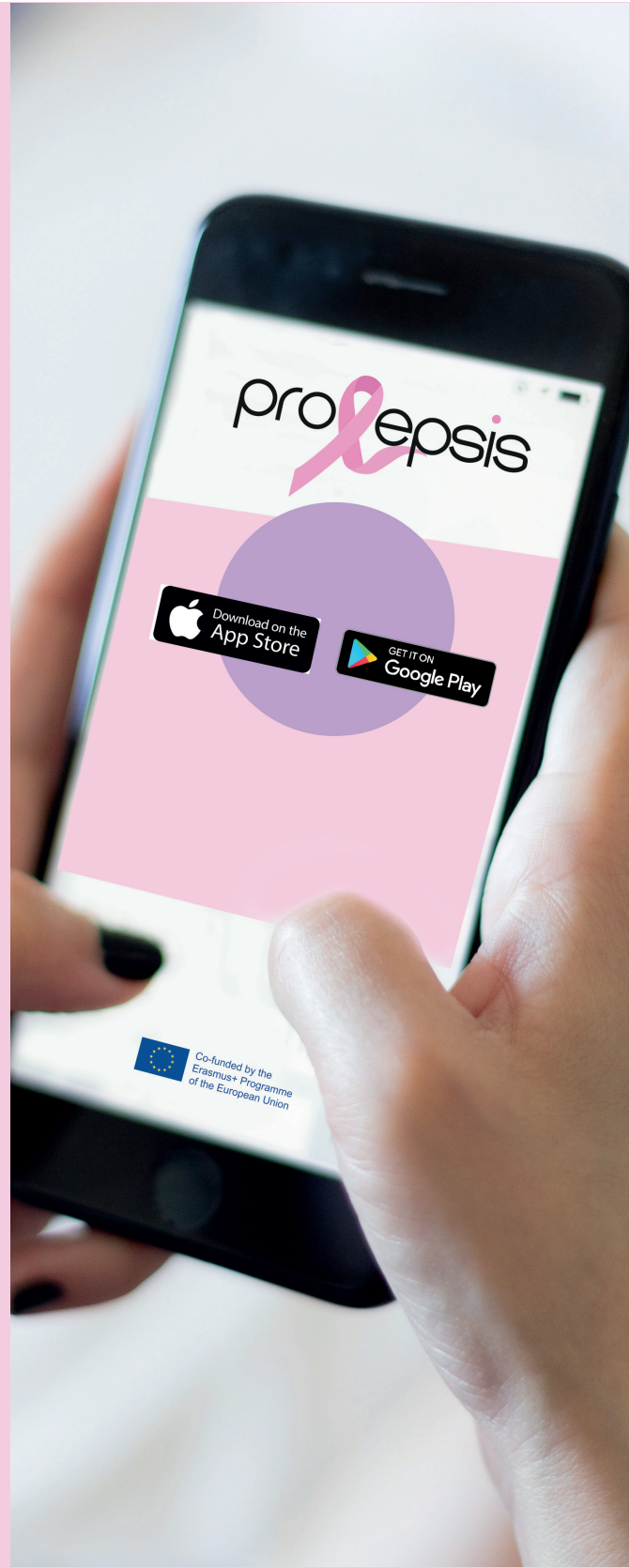
Στα πλαίσια των ετήσιων εκδηλώσεων για τη πρόληψη του καρκίνου του μαστού, η κοινοπραξία του έργου «PROLEPSIS» εγκαινιάζει την εφαρμογή PROLEPSIS για κινητά τηλέφωνα για την αυτό-παρακολούθηση της υγείας αλλά και για τη έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού.

Η εφαρμογή απευθύνεται σε όλες τις γυναίκες, με ιδιαίτερη έμφαση στις γυναίκες που επιβαρύνονται με το ρόλο της φροντίδας, δηλαδή που φροντίζουν ένα εξαρτώμενο αγαπημένο άτομο της οικογένειας τους. Η παροχή φροντίδας μπορεί να αποτελέσει ένα ανασταλτικό παράγοντα στη σωστή παρακολούθηση της υγείας του ατόμου, λόγω πολλών παραγόντων, όπως:

- Χρόνος - Ο δικός τους χρόνος αναλώνεται κυρίως στη φροντίδα του άλλου ατόμου.
- Προτεραιότητα - Οι δικές τους ανάγκες τίθενται στο περιθώριο, αφού η έμφαση δίνεται στις ανάγκες του ατόμου για το οποίο είναι υπεύθυνοι να φροντίζουν.
- Ενοχή - Η έλλειψη χρόνου και η ύπαρξη προτεραιοτήτων δεν αποτελούν αντικειμενικούς παράγοντες, αλλά καθορίζονται και από την αντίληψη του φροντιστή. Η αφιέρωση χρόνου κατά τη διάρκεια της ημέρας στον εαυτό τους και στις δικές τους ανάγκες συχνά δημιουργεί αισθήματα ενοχής
- Φόβος - Οι προληπτικές εξετάσεις μπορεί να αφυπνίσουν το φόβο μην τυχόν και αρρωστήσουν και δεν είναι σε θέση να φροντίσουν το αγαπημένο τους πρόσωπο.
- Δίκτυο υποστήριξης - Οι φροντιστές ενδέχεται να αισθάνονται μόνοι και απογοητευμένοι χωρίς την παροχή κάποιου δικτύου υποστήριξης. Επιπρόσθετα, η έλλειψη κοινωνικού δικτύου δεν αποτελεί μόνο ένα ψυχολογικό κίνδυνο, αλλά και πρακτικό, καθώς ο φροντιστής δεν γνωρίζει που να αποταθεί για την φροντίδα του αγαπημένου του/της σε περίπτωση απουσίας του.

Η εφαρμογή έχει ως στόχο να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια, αφού πρόκειται για ένα εύχρηστο εργαλείο για γυναίκες, προσαρμοσμένο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες τους.

Για το λόγο αυτό, 37 γυναίκες φροντιστές, 13 επαγγελματίες



υγείας, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων, νοσηλευτών, διατροφολόγων και γιατρών από τις 3 εμπλεκόμενες χώρες, Κύπρο, Ιταλία και Πορτογαλία, συμμετείχαν στη διαδικασία επικύρωσης και αναθεώρησης της εφαρμογής. Οι γυναίκες φροντιστές είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια σειρά εκπαιδευτικών συναντήσεων αφιερωμένων στην υγεία του μαστού και την πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάλυψε διάφορες πτυχές, όπως διατροφή, άσκηση, εξετάσεις έγκαιρης ανίχνευσης και έλεγχο αυτοεξέτασης τόσο μέσω της πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευσης όσο και με τη χρήση της εφαρμογής.

Στην πραγματικότητα, η εφαρμογή PROLEPSIS χωρίζεται σε διαφορετικές ενότητες:

- Άρθρα: αυτή η ενότητα περιέχει εκπαιδευτικές ενότητες και σχετικό επιλεγμένο υλικό, όπως βιβλία, άρθρα, προτεινόμενα podcast, σχετικά με το θέμα.
- Βίντεο: αυτή η ενότητα περιέχει τις ενότητες βίντεο που δημιουργήθηκαν από την κοινοπραξία, διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο συνταγών και βίντεο σχετικών με τη θεματολογία
- Ιστορικό: αυτή η ενότητα σας επιτρέπει να καταγράφετε τις προγραμματισμένες διαγνωστικές σας εξετάσεις και την αυτοεξέταση του μαστού σας, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να λαμβάνετε υπενθυμίσεις σε καθορισμένες ημέρες
- Συνομιλία: αυτή η ενότητα επιτρέπει στον χρήστη να δημιουργεί συνομιλίες και να αλληλοεπιδρά με φίλους που έχουν κατεβάσει την εφαρμογή. Το Chats έχει επίσης τη λειτουργία της οικοδόμησης ενός εικονικού και φυσικού δικτύου υποστήριξης: όταν η ημερομηνία διενέργειας προληπτικής διαγνωστικής εξέτασης μιας γυναίκας φροντιστή πλησιάζει, τότε το δίκτυο υποστήριξης της ειδοποιείται ώστε να μπορεί να της προσφερθεί βοήθεια.

**Η κοινοπραξία έχει επίσης δημοσιεύσει ένα εκπαιδευτικό βίντεο, το οποίο καθοδηγεί κάθε νέο χρήστη στη χρήση της εφαρμογής.**

**<https://youtu.be/-Azc8hRIA6Q>**



**ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΣΧΕΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ ΠΡΟΛΗΨΗ,  
ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ  
ΤΗΝ ΕΠΙΚΥΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ  
ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΦΟΡΑ ΕΔΩ.**  
<https://prolepsis.eu/download/1774/>

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.