

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

ΚΥΠΡΟΣ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ITALY

ANZIANI E NON SOLO  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

ΠΟΡΤΟΓΑΛΛΙΑ

PORTINCARERS - ASSOCIAÇÃO  
CUIDADORES DE PORTUGAL

ΕΛΛΑΔΑ

SINGULARLOGIC  
ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΩΝ  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

ΚΥΠΡΟΣ

EUROPA DONNA -  
ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ  
BREAST CANCER FORUM

Η φροντίδα ενός ατόμου με χρόνια νόσο μπορεί να αποτελέσει έναν επιπρόσθετο επιβαρυντικό παράγοντα για την περιορισμένη ανταπόκριση στη διενέργεια προληπτικών εξετάσεων.

Το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης στο τομέα της υγείας μέσω μιας εφαρμογής κινητού τηλεφώνου, που θα συμβάλλει στη βελτίωση της προληπτικής συμπεριφοράς μεταξύ του πληθυσμού των οικογενειακών φροντιστών. Μέσω της εφαρμογής θα παρέχονται εξατομικευμένα μηνύματα τα οποία θα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα σημαντικών θεμάτων χωρίς τοπικούς και χρονικούς περιορισμούς.

*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.*



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

proepsis

**ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ  
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΥΤΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ΓΙΑ ΕΓΚΑΙΡΗ  
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΚΟΗΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**



Αν και οι Ευρωπαϊκές Κατευθυντήριες Οδηγίες υπερτονίζουν τη σημασία του μαστογραφικού ελέγχου για την έγκαιρη ανίχνευση κακοηθειών του μαστού, οι γυναίκες για διάφορους λόγους (π.χ. έλλειψη γνώσης, μειωμένη εγγραμματοσύνη σε θέματα για την υγεία) δεν πραγματοποιούν τους αναμενόμενους και προκαθορισμένους ελέγχους, παρόλο που είναι ενήμερες για την διαθεσιμότητα των προληπτικών εξετάσεων.

## ΠΡΟΛΗΨΗ

Οι γυναίκες που αναλαμβάνουν το ρόλο του οικογενειακού φροντιστή, αντιμετωπίζουν επιπρόσθετες προκλήσεις, αναφορικά με την υιοθέτηση πρακτικών πρόληψης, όπως είναι η διενέργεια προληπτικών εξετάσεων για την έγκαιρη ανίχνευση κακοηθειών του μαστού. Μελέτες που αφορούν στην αξιολόγηση των στάσεων και συμπεριφορών των οικογενειακών φροντιστών, υποστηρίζουν ότι υιοθετούν προβληματικές συμπεριφορές υγείας, όπως, η παραμέληση διενέργειας διαγνωστικών εξετάσεων, η κακή διατροφή, η μειωμένη φυσική άσκηση και η δυσκολία στην ορθή λήψη της φαρμακευτικής τους αγωγής, συγκριτικά με τους μη φροντιστές.



Το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη μιας παρέμβασης στον τομέα της υγείας μέσω μιας εφαρμογής κινητού τηλεφώνου, που θα συμβάλει στη βελτίωση της προληπτικής συμπεριφοράς του πληθυσμού των οικογενειακών φροντιστών. Μέσω της εφαρμογής θα παρέχονται εξατομικευμένα μηνύματα τα οποία θα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα σημαντικών θεμάτων χωρίς τοπικούς και χρονικούς περιορισμούς.

### Οι συγκεκριμένοι στόχοι του έργου περιλαμβάνουν:

- 1 Την ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας και ενός σχετικού περιεχόμενου που θα συμβάλει στην ενίσχυση των γνώσεων των οικογενειακών φροντιστών σχετικά με τον αντίκτυπο που έχει η διενέργεια προληπτικών εξετάσεων στην εμφάνιση και εξέλιξη της κακοήθειας του μαστού.
- 2 Την εκπαίδευση και την ενδυνάμωση των οικογενειακών φροντιστών, ώστε να είναι σε θέση να αποκτήσουν τον έλεγχο της νόσου, μέσω της υιοθέτησης και της διατήρησης αλλαγών στο τρόπο ζωής και στις συνθήκες διαβίωσης τους που προάγουν την υγεία. Οι αλλαγές αυτές αφορούν στις συνήθειες του τρόπου ζωής, στον αυτοέλεγχο και αυτό-αξιολόγηση, στην ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών και στην ενθάρρυνση της χρήσης των διαθέσιμων προληπτικών υπηρεσιών για την έγκαιρη ανίχνευση της κακοήθειας του μαστού.
- 3 Τη δημιουργία μιας εξατομικευμένης εφαρμογής στο κινητό τηλέφωνο (π.χ. που να ανταποκρίνεται σε ανάγκες και προτιμήσεις του χρήστη) που να υποστηρίζει τους οικογενειακούς φροντιστές στην διαχείριση της αυτό-φροντίδας τους και στην υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς απέναντι στην κακοήθεια του μαστού.

## Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το κύριο αποτέλεσμα που αναμένεται με την ολοκλήρωση του προγράμματος είναι η ανάπτυξη μιας εφαρμογής στο κινητό τηλέφωνο. Η εφαρμογή θα είναι βασισμένη στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των χρηστών, στις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες για τον έλεγχο του καρκίνου του μαστού, στη σχετική διεθνή βιβλιογραφία και στα δεδομένα που θα αναδυθούν μέσα από τις ομάδες εστιασμένης συζήτησης τόσο των οικογενειακών φροντιστών όσο και των ειδικών επαγγελματιών υγείας στο τομέα των κακοηθειών του μαστού αλλά και στο τομέα της στήριξης και προστασίας των οικογενειακών φροντιστών.

Με την ολοκλήρωση της εφαρμογής, θα διοργανωθούν τρεις πολυθεματικές εκδηλώσεις, μια ανά κάθε συμμετέχουσα χώρα, διασκέψεις με τη συμμετοχή τοπικών επαγγελματιών υγείας και εκπροσώπων επαγγελματικών συνδέσμων και φορέων με σκοπό τη διάδοση του τελικού προϊόντος εντός και εκτός του δικτύου των συμμετεχόντων χωρών.

Επιπρόσθετα, θα δημιουργηθεί ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης, που θα απευθύνεται σε εκπαιδευτές στο τομέα της υγείας που δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση τόσο των οικογενειακών όσο και των επαγγελματιών φροντιστών, όπως επίσης και στους επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στον τομέα της προαγωγής της υγείας των γυναικών, για τη χρήση της εφαρμογής στα προγράμματα ενδυνάμωσης της υγείας όχι μόνο των οικογενειακών φροντιστών αλλά και των γυναικών γενικότερα.

Το εγχειρίδιο θα είναι σε ηλεκτρονική μορφή (e-book) και θα περιλαμβάνει πρακτικές προτάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες για τις δύο διαφορετικές ομάδες στόχος, βασισμένο στα ευρήματα των προηγούμενων δράσεων του όλου προγράμματος.

