



## Τεχνολογία και η προσωπική σας υγεία

Η τεχνολογία μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας, να θέσετε στόχους υγείας, ακόμη και να βελτιώσετε τη γενική σας ευεξία. Με το «έξυπνο» κινητό σας και μια προαιρετική επιπλέον συσκευή, όπως έξυπνο ρολόι, μπορείτε να παρακολουθείτε την υγεία σας και να παίρνετε συμβουλές και οδηγίες από διάφορες εφαρμογές, ιστοσελίδες, podcast και άλλα πολλά.



### Τι χρειάζεστε για να αρχίσετε να παρακολουθείτε την υγεία σας

Αν χρησιμοποιείτε smartphone, έχετε ήδη πρόσβαση σε μια συσκευή που είναι γεμάτη λειτουργίες οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν με την υγεία σας. Το smartphone, σε συνδυασμό με μια εφαρμογή, μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γκάμα των αισθητήρων του για να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους που έχετε βάλει για την υγεία σας.

Αν ψάχνετε για πιο ακριβή και λεπτομερή δεδομένα, μπορείτε να αγοράσετε μια εξειδικευμένη συσκευή γυμναστικής, όπως έξυπνο ρολόι (smartwatch) ή βηματόμετρο (pedometer).



**DIGITAL  
LITERACY**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



## ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

# Εφαρμογές υγείας που μπορούν να σας δώσουν κίνητρα

Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να σας βοηθήσουν να βάλετε στόχους και να δώσουν κίνητρα παρακολουθώντας πράγματα όπως άσκηση, διατροφή και το βάρος σας. Τα smartphone Android και Apple iPhone έχουν τις δικές τους προεγκατεστημένες εφαρμογές υγείας, όπως Google Fit και Apple Health αντιστοίχως, ή μπορείτε να κατεβάσετε άλλες εφαρμογές από το επίσημο κατάστημα εφαρμογών (app store) της συσκευής σας.

## Η σουίτα υγείας του smartphone

### Google Fit

- Διατίθεται προεγκατεστημένο στο Android smartphone ή μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν από το Play Store. Το Google Fit διατίθεται επίσης και στο iPhone.
- Το Google Fit παρακολουθεί πόσα βήματα έχετε κάνει, την απόσταση και πόσες θερμίδες έχετε καταναλώσει.
- Heart Points (Πόντοι Καρδιάς) απονέμονται όταν κάνετε πιο έντονη γυμναστική και βασίζονται σε συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).



### Apple Health

- Είναι αποκλειστική για iPhone και δεν έχει έκδοση για iPad ή τηλέφωνα Android.
- Το Apple Health μετράει τα βήματά σας και παρακολουθεί την απόσταση που διανύσατε καθημερινά, καθώς και τη σταθερότητά σας στο περπάτημα.
- Λειτουργεί με το Apple Watch για να παρακολουθεί τον καρδιακό σας ρυθμό, την ποιότητα του ύπνου και τις δραστηριότητές σας όλη την ημέρα αντί μόνο όταν έχετε μαζί σας το iPhone.



## Εφαρμογές φυσικής κατάστασης

Υπάρχουν άλλες εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε που δίνουν προσοχή σε συγκεκριμένα είδη άσκησης. Συνήθως είναι δωρεάν για να ξεκινήσετε, αλλά μπορεί να έχουν ένα μηνιαίο ή ετήσιο κόστος συνδρομής για πρόσβαση σε προηγμένες λειτουργίες. Μπορείτε να τις βρείτε κάνοντας αναζήτηση στο κατάστημα εφαρμογών (app store) του smartphone.



Strava για τρέξιμο και περπάτημα



SilverSneakers Go ασκήσεις για άτομα 65+



Map My Walk για περπάτημα



Pilates Anytime για πιλάτες

## Συμβουλές ασφάλειας:

- Να κατεβάζετε μόνο από το επίσημο app store της συσκευής σας. Αυτό είναι το App Store για συσκευές Apple και Google Play για τηλέφωνα ή τάμπλετ Android.
- Αν ο γιατρός σας σας έχει δώσει συμβουλές ή οδηγίες σχετικά με το είδος και την ποσότητα άσκησης που πρέπει να κάνετε, να ακολουθείτε πάντα τις συμβουλές του γιατρού αντί των οποιωνδήποτε συμβουλών που δίνει μια εφαρμογή.
- Οι εφαρμογές υγείας συλλέγουν ευαίσθητα προσωπικά στοιχεία και παρακολουθούν συνεχώς την τοποθεσία σας, επομένως είναι σημαντικό να διαβάζετε τη δήλωση ιδιωτικότητάς τους για να κατανοήσετε ποια δεδομένα καταγράφονται, πόσα είναι δημόσια και ποιες από τις εφαρμογές σας μπορούν έχουν πρόσβαση σε αυτά.



Google Play



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

## Smartwatches

Ένα έξυπνο ρολόι (smartwatch) ή ρολόι γυμναστικής, στην πράξη είναι ένας μικρός υπολογιστής με το ίδιο σχήμα όπως ένα παραδοσιακό ρολόι χειρός, αλλά με οθόνη αφής. Στις λειτουργίες μπορεί να περιλαμβάνονται:

- GPS για παρακολούθηση της τοποθεσίας
- accelerometer (επιταχυνσιόμετρο) για ταχύτητα και άλλες κινήσεις
- ανίχνευση πείσματος και αυτόματη κλήση σε υπηρεσία έκτακτης ανάγκης
- παρακολούθηση καρδιακών παλμών
- αισθητήρας επιπέδου οξυγόνου στο αίμα.



Το έξυπνο ρολόι πρέπει να συνδεθεί στο smartphone σας μέσω Bluetooth για να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες του.

## Εναλλακτικές λύσεις για τα έξυπνα ρολόγια

Άλλες μικροσυσκευές υγείας περιλαμβάνουν βηματομετρητές, που παρακολουθούν τα βήματα και ιχνηλάτες φυσικής κατάστασης που μοιάζουν με μικρά έξυπνα ρολόγια με λιγότερες δυνατότητες. Και τα δύο είναι φθηνότερα από ένα smartwatch, αλλά έχουν λιγότερες δυνατότητες και ορισμένα δεν μπορούν να συνδεθούν στο τηλέφωνό σας για καταγραφή της δραστηριότητάς σας.

## Εφαρμογές υγείας και ευεξίας

Η ευεξία σας είναι εξίσου σημαντική όσο και η σωματική σας υγεία. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που υπερβαίνουν τις απλές ασκήσεις και το μέτρημα βημάτων και δίνουν προσοχή στην υγεία και ευεξία σας:

- Οι εφαρμογές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού σας καθοδηγούν σε συνεδρίες που μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις αναπνοής ή τρόπους για να καθαρίσετε το μυαλό σας από περισπασμούς.
- Οι εφαρμογές εξάσκησης του νου περιλαμβάνουν πολλά παζλ και προβλήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε καθαρό μυαλό και να είστε σε εγρήγορση.
- Οι εφαρμογές διατροφής σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε τι φάγατε και πότε.
- Οι εφαρμογές ψυχικής ευεξίας σας βοηθούν να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος.

Παραδείγματα εφαρμογών ενσυνειδητότητας και διαλογισμού:

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



**Σημείωση:** μερικές απ' αυτές τις εφαρμογές απαιτούν συνδρομή επί πληρωμή για να τις χρησιμοποιήσετε μετά από μια δοκιμαστική περίοδο, ενώ άλλες είναι δωρεάν.

**Συμβουλή:** Η τεχνολογία και οι εφαρμογές παρέχουν μόνο γενικές συμβουλές σχετικά με την ενσυνειδητότητα και την ψυχική ευεξία και δεν αντικαθιστούν την προσωπική συμβουλευτική ή τη λήψη ιατρικών συμβουλών.

Αν νομίζετε ότι ίσως έχετε κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία ή απλά θέλετε να μιλήσετε σε κάποιον, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο μέσω της δράσης [«Ψυχή μου» – Πρωτοποριακή καμπάνια και σειρά δράσεων για την ψυχική υγεία-κατάθλιψη – Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης Περιφέρειας Αττικής](#)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΤΑΜΕΙΟ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

## Περισσότεροι τρόποι για να σας βοηθήσουν με τη φυσική σας κατάσταση και ευεξία

Το YouTube διαθέτει χιλιάδες βίντεο για γυμναστική που μπορείτε να παρακολουθήσετε δωρεάν. Για να ελέγξετε μόνοι σας αυτά τα κανάλια, πληκτρολογήστε το όνομα στη γραμμή Αναζήτησης του YouTube.

Συμβουλή: εγγραφείτε σε κανάλια που σας αρέσουν, ώστε το YouTube θα σας ειδοποιήσει όταν αυτό το κανάλι προσθέτει ένα καινούργιο βίντεο.



**SUBSCRIBE**

Τα podcasts είναι μια εξαιρετική πηγή πληροφοριών για διάφορα θέματα που αφορούν την υγεία. Πολύ σύντομα στο κανάλι YouTube του Ψηφιακού Εγγραμματισμού θα αναρτηθούν σχετικά podcasts με θέματα επικαιρότητας στο ψηφιακό γίγνεσθαι.

Με το [MyHealth app](#) μπορείτε να δείτε και εκδώσετε βεβαιώσεις νοσηλείας ή επίσκεψης καθώς και βεβαιώσεις εργαστηριακών εξετάσεων από δημόσιες και ιδιωτικές κλινικές. Επίσης, να διαχειριστείτε και να δείτε συγκεντρωμένες τις πληροφορίες που αφορούν τις συνταγές και τα παραπεμπτικά σας. Τέλος, έχετε άμεση και εύκολη πρόσβαση στο ιστορικό της άυλης συνταγογράφησης και μπορείτε να λάβετε ειδοποιήσεις μέσω Push Notifications για τις νέες συνταγές και παραπεμπτικά εξετάσεων.

## Πληροφορίες για υγιεινή διατροφή

Επισκεφθείτε ιστοσελίδες συνταγών για έμπνευση ή για να σας βοηθήσουν να προγραμματίσετε τα γεύματά σας ή/και να παραγγείλετε υλικά. Συνήθως είναι πιο εύκολο να παραγγείλετε από ιστοσελίδα σουπερμάρκετ, αλλά μια ανεξάρτητη ιστοσελίδα συνταγών μπορεί να είναι καλύτερη για ιδέες ή έμπνευση.



Για περισσότερες πληροφορίες σε άλλα θέματα ψηφιακής ασφάλειας, επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Κέντρου Α.Ψη.Δ.Α (Ανάπτυξης Ψηφιακών Δεξιοτήτων Αττικής) στο [digitalliteracy.gr](http://digitalliteracy.gr)

## Αφιερώστε χρόνο, για να ανακαλύψετε το Κέντρο Ανάπτυξης Ψηφιακών Δεξιοτήτων Αττικής

Το Κέντρο Α.Ψη.Δ.Α είναι ένας περιεκτικός ιστότοπος με δωρεάν πηγές ειδικά σχεδιασμένες να υποστηρίζουν ενήλικες πολίτες να συνδέονται στο διαδίκτυο με ασφάλεια και να πλοηγούνται με αυτοπεποίθηση στον ψηφιακό κόσμο. Ο ιστότοπος είναι επίσης, χρήσιμος για οικογένειες και φορείς που θέλουν να βοηθήσουν τους πολίτες να έχουν πρόσβαση σε όλα τα οφέλη του διαδικτύου.

[Κέντρο Α.Ψη.Δ.Α.](#)



**DIGITAL  
LITERACY**  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ