



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24
Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο
Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



Ερωτήσεις και Απαντήσεις για το Πρόγραμμα SMARTBEAR

Τί είναι το SMARTBEAR;

Το SMARTBEAR είναι Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα, το οποίο υλοποιείται στην Ελλάδα, τη Γαλλία, την Ιταλία, την Πορτογαλία, την Ισπανία και τη Ρουμανία στο πλαίσιο του προγράμματος HORIZON H2020 για την Έρευνα και την Καινοτομία.

Το SmartBear είναι μια ψηφιακή πλατφόρμα που υποστηρίζει βάσει τεκμηρίωσης και με εξατομικευμένο τρόπο, την υγιή και ανεξάρτητη διαβίωση κατοίκων 65 ετών και άνω στο οικιακό περιβάλλον.

Ποια τα οφέλη από τη συμμετοχή μου στο Πρόγραμμα Smart Bear;

Το Πρόγραμμα SmartBear, θα σας βοηθήσει στη βελτίωση της υγείας σας και την ποιότητα ζωής σας.

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις συμμετοχής στο Πρόγραμμα Smart Bear;

Για να συμμετέχετε στο Smart Bear, θα πρέπει αθροιστικά να καλύπτετε τις ακόλουθες προϋποθέσεις συμμετοχής :

▪ Να είστε άνω των 65 ετών .
▪ Να είστε κάτοικοι του Δήμου Παλαιού Φαλήρου ή άλλων συνεργαζόμενων δήμων
▪ Να έχετε καλή δυνατότητα ανάγνωσης κειμένων
▪ Να έχετε Ιατρικό ιστορικό με τουλάχιστον δυο από τα παρακάτω: Καρδιαγγειακή νόσο (όπως Υπέρταση, Στεφανιαία Νόσο, Καρδιακή Ανεπάρκεια, Αρρυθμίες), Ήπια Κατάθλιψη , Ήπια Γνωσιακή Διαταραχή (πρόδρομο στάδιο της άνοιας ή της νόσου Alzheimer), Διαταραχές ακοής , Διαταραχές Ισορροπίας , το Σύνδρομο της Ευπάθειας
▪ Να έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ , μέσω wi-fi , στο σπίτι σας
▪ Να έχετε βασική γνώση χρήσης ενός «έξυπνου» κινητού τηλεφώνου και εφαρμογών του και γνώσεις πλοήγησης στο ίντερνετ
▪ Να είστε αρκετά λειτουργικοί με τα δάχτυλα σας ώστε να μπορείτε να πληκτρολογείτε σε οθόνη αφής στο κινητό τηλέφωνο ή σε άλλες συσκευές
▪ Αν έχετε Άνοια ή νόσο Alzheimer , αυτή θα πρέπει να είναι σε αρχικό στάδιο
▪ Να μην έχετε κάποια απειλητική για τη ζωή σας, ιατρική κατάσταση

Είναι σημαντικό να έχετε θέληση να συμμετέχετε και να έχετε ενθουσιασμό για να συνεχίσετε στο πρόγραμμα για όλη την διάρκεια του, δηλαδή 12 μήνες από την ημερομηνία ένταξης σας σε αυτό.



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24

Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο

Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



Πως θα βελτιώσω την υγεία και την ποιότητα ζωής μου μέσω του Προγράμματος;

Σε συνέχεια της αξιολόγησης και εφόσον πληρούνται τα κριτήρια ένταξης στο πρόγραμμα θα λάβετε **ΔΩΡΕΑΝ** από το Δήμο Παλαιού Φαλήρου, τις ακόλουθες έξυπνες ψηφιακές συσκευές:

Έξυπνο Κινητό Τηλέφωνο- Έξυπνο Ρολόι

Ψηφιακό Θερμόμετρο - Ψηφιακό Οξύμετρο

Επιπρόσθετα, ανάλογα με τα 2 μονοπάτια φροντίδας που θα συμμετέχετε, θα λάβετε **Ψηφιακή Ζυγαριά** και κάποιες επιπλέον έξυπνες ψηφιακές συσκευές. Πιο συγκεκριμένα:

- Σε περίπτωση διαταραχών ακοής θα λάβετε **ακουστικά βαρηκοΐας**.
- Σε περίπτωση καρδιαγγειακών νοσημάτων θα λάβετε **πιεσόμετρο**.
- Σε περίπτωση διαταραχής ισορροπίας και συνδρόμου ευπάθειας θα συμμετέχετε σε συνεδρίες φυσικοθεραπείας με την πρωτοποριακή διαδικασία **Holobalance**. (Holobox-Holokit).
- Σε περίπτωση ήπιας κατάθλιψης ή/και ήπιας γνωσιακής διαταραχής (πρόδρομο στάδιο άνοιας ή νόσου Alzheimer), μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών θα μπορεί να γίνει χρήση των γνωστικών διεγερτικών σοβαρών παιγνίων, καθοδήγηση του τρόπου ζωής σε σχέση με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, τις σωματικές και κοινωνικές δραστηριότητες. Επίσης, υπάρχει δυνατότητα παροχής **συνδυασμού αισθητήρων εσωτερικού χώρου και ευφυούς συστήματος φωτισμού στο σπίτι σας** (έξυπνες λάμπες που ρυθμίζουν τον φωτισμό αυτόματα, και αισθητήρες υγρασίας και θερμοκρασίας)-**Homehub**.

Η χρήση των παραπάνω συσκευών έχει στόχο την αξιολόγηση και τη λήψη των στοιχείων που συλλέγονται στην πλατφόρμα του προγράμματος προκειμένου να λαμβάνετε στο έξυπνο κινητό σας μηνύματα με σκοπό την προαγωγή της υγείας σας και τη βελτίωση της καθημερινότητάς σας.

Πιο συγκεκριμένα, στο έξυπνο κινητό τηλέφωνο, θα υπάρχει εγκατεστημένη μια εφαρμογή, η οποία θα χρησιμοποιείται καθημερινά για τη βελτίωση της υγείας και την ποιότητα της ζωής σας.



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24
Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο
Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



Πως θα χρησιμοποιήσω τις έξυπνες συσκευές και την εφαρμογή του Προγράμματος;

Μετά την κατανομή των συσκευών, θα καθοριστεί επιτόπιο ραντεβού στο Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής, για παράδοση των συσκευών και εκπαίδευση στη χρήση τους όσο και στη χρήση της εφαρμογής του προγράμματος για εσάς αλλά και για όποια/ο φροντίστρια/τη επιλέξετε. Μόλις γίνει η εκπαίδευση στις συσκευές και στην εφαρμογή, μπορείτε να αρχίσετε να τις χρησιμοποιείτε καθημερινά. Η χρήση των εφαρμογών και των συσκευών, δίνει πληροφορίες σχετικά με τον καρδιακό σας ρυθμό, την αρτηριακή πίεση, το βάρος και το λίπος στο σώμα σας, την λήψη των φαρμάκων σας, την καθημερινή φυσική σας δραστηριότητα (πόσα βήματα κάνετε και πόση απόσταση), την τήρηση των αρχών της μεσογειακής διατροφής, την ποιότητα του ύπνου σας. Οι πληροφορίες χρησιμοποιούνται ώστε να σας ειδοποιούν καθημερινά μέσω μηνυμάτων και ειδοποιήσεων, για αλλαγές στην υγείας σας αλλά και σε προτροπή ενεργειών που μπορείτε να κάνετε για να τη βελτιώσετε.

Παράδειγμα:

Στην περίπτωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης ή κατάθλιψης:

Μήνυμα 1:

«Έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση και έξω έχει πολύ υγρασία, θα σας συνιστούσαμε να μην βγείτε έξω από το σπίτι για τις καθημερινές σας δραστηριότητες μέχρι σήμερα το απόγευμα»

Μήνυμα 2:

«Η ποιότητα του ύπνου σας, η διατροφή σας και ο φωτισμός στο δωμάτιο σας δεν είναι τα ενδεδειγμένα για την κατάσταση σας»

Χειρίζομαι επαρκώς ένα έξυπνο κινητό τηλέφωνο, εφαρμογές και το internet, αλλά δεν νοιώθω ότι μπορώ να τα καταφέρω μόνος μου. Θα έχω βοήθεια;

Κατά τη παραλαβή των συσκευών θα γίνει εκπαίδευση σε σας και την/τον φροντίστρια/τη σας στη χρήση των συσκευών και των εφαρμογών του κινητού τηλεφώνου από επαγγελματίες υγείας. Επίσης, κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος θα υπάρχει η δυνατότητα επικοινωνίας με το τηλεφωνικό κέντρο για τεχνική υποστήριξη και περαιτέρω βοήθεια σε ό,τι ανάγκη προκύψει.



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24
Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο
Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



Εφόσον πληρώ τα κριτήρια, τι θα γίνει μετά;

Πρώτη Φάση – Αξιολόγηση ένταξης στο Πρόγραμμα

1. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου βασικών στοιχείων προ-διαλογής και αξιολόγησή τους από επαγγελματίες υγείας.
2. Τηλεφωνική ενημέρωση για τον προγραμματισμό του πρώτου ραντεβού αξιολόγησης από την διεπιστημονική ομάδα στο **Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής** που βρίσκεται στην **Οδό Αγίας Βαρβάρας 24, Παλαιό Φάληρο**. Απαραίτητη είναι η προσκόμιση των ιατρικών εγγράφων που επιβεβαιώνουν τις νόσους που δηλώσατε. Επίσης, για την ένταξη σας στο πρόγραμμα ζητείται η γραπτή συγκατάθεση σας.

Δεύτερη Φάση – Ειδική αξιολόγηση και εκπαίδευση

Σε ξεχωριστό ραντεβού θα γίνει ειδική αξιολόγηση και βάσει των μονοπατιών φροντίδας που θα ενταχθείτε στο παρόν πρόγραμμα στη συνέχεια θα λάβετε και θα εκπαιδευτείτε στη χρήση συσκευών σε προκαθορισμένα ραντεβού.

Τρίτη Φάση – Επαναξιολόγηση

Θα υπάρχει 2^η και 3^η επαναξιολόγηση σε διάστημα 1 έτους συμμετοχής στο πρόγραμμα, βάσει των μονοπατιών φροντίδας για κάθε συμμετέχοντα σε προκαθορισμένα ραντεβού.

Μετά το πέρας του προγράμματος οι συσκευές παραμένουν σε εσάς για ιδία χρήση.

Τι χρειάζεται να κάνω εγώ στο πρόγραμμα και πόσο απαιτητικό είναι;

Χρειάζεται να χρησιμοποιείτε καθημερινά τις συσκευές και τις εφαρμογές για να λαμβάνονται τα απαραίτητα δεδομένα και να σας έρχονται τα μηνύματα που μπορούν να σας βοηθήσουν στη καλύτερη διαχείριση της νόσου σας. Κάποιες πληροφορίες από τις συσκευές αυτές, καταχωρούνται αυτομάτως στην εφαρμογή του κινητού, ενώ άλλες χρειάζονται την συνδρομή σας για την καταγραφή τους. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει, για παράδειγμα, να ενεργοποιείτε και να φοράτε το έξυπνο ρολόι σας ακόμα και στον ύπνο σας, να μετράτε το βάρος σας στη έξυπνη ζυγαριά και



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24

Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο

Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



να αναφέρετε τι φάγατε μέσα στην ημέρα. Βασική προϋπόθεση για την μεταφορά αυτών των πληροφοριών είναι η ύπαρξη σύνδεσης wifi στο σπίτι σας.

Τι παροχές μου προσφέρονται από το πρόγραμμα;

- Έξυπνες συσκευές που μπορούν να μετρήσουν ένα πλήθος δεδομένων που σχετίζονται με την υγεία σας, τα οποία μπορείτε να βλέπετε στο κινητό σας μέσω της εφαρμογής.
- Μηνύματα στο έξυπνο κινητό σας, που σας επιβραβεύουν ή σας προτρέπουν βάσει των μετρήσεων σας να τροποποιήσετε π.χ. τη φυσική σας δραστηριότητα, τη διατροφή σας ή να σας συμβουλευθούν σχετικά με την ποιότητα του ύπνου σας ή το σωματικό σας βάρος. Επίσης, θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις για τη λήψη της φαρμακευτικής σας αγωγής. Μπορείτε με δική σας πρωτοβουλία να επικοινωνήσετε την πρόοδο σας, στον προσωπικό σας ιατρό εφόσον το επιθυμείτε.
- Υποστήριξη στη χρήση των συσκευών και των εφαρμογών από επαγγελματίες υγείας στο Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής, καθώς και από τηλεφωνικό κέντρο το οποίο θα καλείτε συγκεκριμένες ημέρες και ώρες.

Αν έχω προβλήματα με τις συσκευές και τις εφαρμογές, που μπορώ να απευθυνθώ;

Θα μπορείτε να καλείτε στο τηλεφωνικό κέντρο τις προκαθορισμένες ημέρες και ώρες λειτουργίας. Το Τηλεφωνικό Κέντρο, που θα λειτουργεί θα υποστηρίζεται από τεχνικούς που θα σας καθοδηγήσουν για την επίλυση τεχνικών προβλημάτων ενώ θα έχει προηγηθεί εκπαίδευση από τους Επαγγελματίες Υγείας του Προγράμματος για την ορθή χρήση των έξυπνων συσκευών ενώ υπάρχει και η δυνατότητα επανεκπαίδευσης κατόπιν ραντεβού, μετά την πρώτη εκπαίδευση. Επιπλέον, θα λάβετε αναλυτικά φυλλάδια και θα έχετε πρόσβαση σε video, για την ορθή χρήση των συσκευών και της εφαρμογής.



Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Ιατρικής

Αγίας Βαρβάρας 24
Τ. Κ. 175 63, Παλαιό Φάληρο
Τηλ. Επικοινωνίας: 216 0049674



Μπορώ να σταματήσω τη συμμετοχή μου όποτε εγώ το επιθυμώ;

Μπορείτε να αποσύρετε την συγκατάθεσή σας όποτε εσείς το επιθυμείτε, πριν την ολοκλήρωση του προγράμματος, χωρίς καμιά συνέπεια για εσάς, ενημερώνοντας την διεπιστημονική ομάδα και συμπληρώνοντας την Αίτηση Ανάκλησης Συγκατάθεσης, κατά την παράδοση των έξυπνων συσκευών στο Κέντρο Ψηφιακής Προληπτικής Υγείας.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

216-0049674 ή 697 572 3682

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

Α΄ ΚΑΠΗ : 210985 2089 & Β΄ ΚΑΠΗ: 210 983 7270

Οι τηλεφωνικές γραμμές θα είναι διαθέσιμες καθημερινά 09:00 με 13:00
Σε περίπτωση αδυναμίας πραγματοποίησης της επικοινωνίας, θα
σας καλέσουμε εμείς μόλις ειδοποιηθούμε για την κλήση σας.

«Τον εαυτό μου φροντίζω, μέρες υγείας μου χαρίζω!»



Το έργο SmartBear έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα Έρευνας και Καινοτομίας "Horizon 2020" της Ευρωπαϊκής Ένωσης βάσει της συμφωνίας αριθ. 857172.

