



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



apps for carers

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ και ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΣΕ ΚΥΠΡΟ ΚΑΙ ΕΛΛΑΔΑ

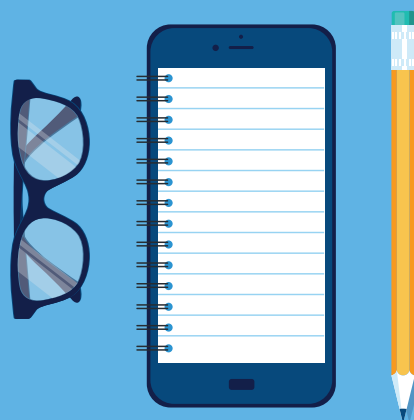
search



learn



support





ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ και ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΣΕ ΚΥΠΡΟ ΚΑΙ ΕΛΛΑΔΑ



Για το ΤΕΠΑΚ

Αρετή Ευθυμίου, Δρ Θεολογία Τσίτση, Δρ Ευριδίκη Παπασταύρου

Λεμεσός, 2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ.....	1
1.1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.2	Κύπρος (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου)	3
1.3	Ελλάδα (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου)	11
1.4	Ελλάδα- Κύπρος: Πηγές στα αγγλικά (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου).....	18

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν"

1. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναζήτηση εφαρμογών και ιστοσελίδων σε Ελλάδα και Κύπρο διήρκησε 2.5 μήνες, με έναρξη τον Ιανουάριο 2017 και ολοκλήρωση τον Μάρτιο του ίδιου έτους. Όλοι οι εταίροι αναζήτησαν εφαρμογές και ιστοσελίδες για την υποστήριξη φροντιστών σε κάθε χώρα όπως στην Ελλάδα, στην Κύπρο, στην Ιταλία, Πορτογαλία και Σουηδία.


Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει μία σύνοψη όλων των πηγών ανά χώρα.

ΤΥΠΟΣ	ΧΩΡΑ					
	ΕΛΛΑΔΑ	ΚΥΠΡΟΣ	ΙΤΑΛΙΑ	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	ΣΟΥΗΔΙΑ	ΟΛΙΚΟ
Ιστοσελίδες	4+8*	5+8*	24	5	41	87
Εφαρμογές	3+24*	3+24*	42	33	28	133
Ολικό	6+32*	8+32*	66	38	69	220
* Πηγές που ισχύουν τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Κύπρο, εκ των οποίων 20 στην αγγλική γλώσσα						

Παρακάτω ακολουθεί ο πίνακας με τα εικονίδια. Μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις επιλεγμένες εφαρμογές για την Ελλάδα και την Κύπρο, καθώς και τις πηγές στα αγγλικά για τις 2 χώρες. Ο αριθμός που εμφανίζεται στον παραπάνω πίνακα διαφοροποιείται ελάχιστα από αυτόν του αρχικού αγγλικού εγχειρίδιου, γιατί έχουν εξαιρεθεί ή προστεθεί κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος 1-2 εφαρμογές και ιστοσελίδες για την Ελλάδα και την Κύπρο.


LEGEND

Λειτουργικό Σύστημα:

 = Android

 = iOS


Αξιοπιστία/ασφάλεια:


 = διασφαλισμένη

 = μη διασφαλισμένη

- = μη αξιολογημένη/μη σχετική

Εγγραφή/Σύνδεση:

 = Ναι

 = Όχι

MARS βαθμολογία: αξιολόγηση της ποιότητας τη εφαρμογής (εύρος 1-5)






SUS βαθμολογία: αξιολόγηση χρησιμότητα (εύρος 0-100)


















Βαθμολόγηση ειδικού αξιολογητή: 1 = Πολύ Κακή; 2 =Κακή; 3 =Μεσαία; 4 =Καλή; 5 =Πολύ καλή.








1.2 Κύπρος (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου)

Λόγω κοινής γλώσσας, η αναζήτηση σε Κύπρο και Ελλάδα πραγματοποιήθηκε παράλληλα, με αποτέλεσμα κάποιες εφαρμογές να είναι κοινές ενώ κάποιες άλλες εφαρμογές να αφορούν αποκλειστικά την κάθε χώρα.




ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογιστική	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
CY01	Zoom Cyprus	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.trakandtalk.android&hl=el	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Η εφαρμογή Zoom Cyprus βοηθάει στην πλοήγηση στην Κύπρο. Μη συνδεδεμένη πλοήγηση GPS με χάρτες που καλύπτουν ολόκληρο το νησί, ενημερωμένες λίστες ενδιαφέροντος, καθώς και Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης σε συνεργασία με τους μεγαλύτερους ασφαλιστικούς φορείς της Κύπρου είναι διαθέσιμες για τους χρήστες.			-	-	✗	✓	3	3
CY02	Οδηγός Φαρμακείων Κύπρου	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aspectsense.pharmacyguide	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Μία εφαρμογή για την αναζήτηση φαρμακείων στην Κύπρο	 		-	-	✗	✓	3	3

CY03	map cyprus	http://www.greekapps.info/2013/01/map-cyprus.html	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	“Με την εφαρμογή “MapCyprus”, που είναι βασισμένη στον πιο ενημερωμένο και λεπτομερή χάρτη της Κύπρου, μπορείτε να αναζητήσετε, στο κινητό σας τηλέφωνο, οποιαδήποτε διεύθυνση ή σημείο ενδιαφέροντος στην Κύπρο χρησιμοποιώντας ένα πανέξυπνο και εύκολο τρόπο, που θα σας καθοδηγήσει όπου εσείς επιθυμείτε.”				-	✓	✓	4	4
CY04	iCare παρακολούθηση υγείας	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cc.hong.BloodAssistant&hl=el	Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Καρδιαγγειακές παθήσεις, αισθήσεις	“iCare Παρακολούθηση Υγείας θα μπορούσε να μετρήσει την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, όραση, ακοή, SpO2, το ρυθμό αναπνοής από το τηλέφωνο.”	 		-		✓	✗	5	5
CY05	Υπευθύμηση Φαρμάκων -Χαπιών	http://www.greekapps.info/2016/01/blog-post_20.html	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Ελληνική εφαρμογή οργάνωσης λήψης φαρμάκων, συμπληρωμάτων και χαπιών			-	-	✓	✗	3	3
CY06	Wheelmap	http://myhealthaps.net/app/details/124/Wheelmap	Λήπτες Φροντίδας	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	OpenStreetMap εμφανίζει ράμπες και άλλες διευκολύνσεις πρόσβασης χώρων για άτομα με ειδικές ανάγκες. Ενημερώνει τις πληροφορίες του μέσω της τεχνολογίας «crowdsourcing», στην οποία πολλοί χρήστες συνεισφέρουν δεδομένα.	 			-	✓	✓	4	4
CY07	BIG Launcher (Free	http://myhealthaps.net/app/details/131/BIG-Launcher	Ευρύ κοινό	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ	Αισθήσεις	Μια χρήσιμη εφαρμογή για την απλοποίηση χρήσης του κινητού με οθόνη αφής.					✗	✗	4	4

	version)													
CY08	Δι'Ανοια	https://play.google.com/store/apps/details?id=org.scify.dianoia.app&hl=el	Φροντιστές & Λήπτες φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Μία εφαρμογή για τους ανθρώπους που φροντίζουν άτομα με άνοια. Η Δι'Ανοια δίνει Νοητικές Ασκήσεις έτοιμες για χρήση, προτείνει δραστηριότητες που μπορεί ο φροντιστής να κάνει μαζί με τον ασθενή, διαθέτει ημερολόγιο των ασκήσεων και υπενθυμίζει δραστηριότητες.	 						4	4

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ



Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Ενγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
CY09	Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου	http://www.anticancersociety.org.cy/anticancer1/page.php?pageID=1	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Καρκίνος	Ο Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου (ιδρ.1971), είναι ένας μη-κερδοσκοπικός οργανισμός, που στόχο έχει να παρέχει σε κάθε συνάνθρωπο μας που πάσχει από καρκίνο, ολοκληρωμένες Υπηρεσίες Ανακουφιστικής Φροντίδας σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα, να στηρίζει τις οικογένειες και τους φροντιστές τους αλλά και να ενημερώνει το ευρύ κοινό σε θέματα που αφορούν την πρόληψη, τη διάγνωση τη				78	4

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
						θεραπεία και την ανακούφιση από τον καρκίνο					
CY10	ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ	https://pasykaf.org/?lang=gr	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Καρκίνος	Στόχος της ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ είναι η παροχή Ανακουφιστική Φροντίδας και υποστήριξη σε ανθρώπους με καρκίνο και στις οικογένειες τους	😊	-	✖	78	4
CY11	Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου	http://www.rheumatism.org.cy	Φροντιστές & Ασθενείς	ΕΠΑΦΕΣ	Μυοσκελετικές παθήσεις	"Ο Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου ιδρύθηκε το 1984 από μια ομάδα Ρευματοπαθών με κύριο σκοπό την επίλυση των πολλαπλών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα που πάσχουν από τις διάφορες μορφές ρευματοπαθειών στην Κύπρο.	😊	-	✖	78	4
CY12	ΙΘΑΚΗ	http://ithakicyprus.com	Φροντιστές	ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Ο Σύνδεσμος Ιθάκη δημιουργήθηκε για να προσφέρει στον ασθενή και στην οικογένεια του ανακουφιστική στήριξη σε όλα τα στάδια της ασθένειας. Η προσφορά της φροντίδας από εξειδικευμένα άτομα και κέντρα, η κοινωνικοποίηση των ασθενών και η ψυχοκοινωνική και οικονομική προσφορά προς την οικογένεια του ασθενή είναι μόνο μερικοί από τους στόχους που έχει θέσει ο Σύνδεσμος.	😊	-	✖	72	2
CY13	Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων	http://cyprusalzheimersociation.weebly.com	Φροντιστές	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Η ιστοσελίδα του Συνδέσμου στήριξης ατόμων με την νόσο Alzheimer παρέχει πληροφορίες για υπηρεσίες, εκδηλώσεις αλλά και για τη Νόσο. Ο σύνδεσμος καλύπτει τις 5 επαρχίες της Κύπρου	😊	-	✖	72	2

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορί α	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
	με την νόσο Alzheimer										
CY14	Informcare	http://eurocarers.org/informcare/?lang=cy	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	<p>Η πλατφόρμα Informcare δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος FP7 INNOVAGE και παρέχει σε 27 χώρες μέλη της ΕΕ (24 γλώσσες):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρέχει πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες ηλικιωμένων ανθρώπων με χρόνιες παθήσεις και των οικογενειών τους • ⓘ Νομικές και οικονομικές πληροφορίες • ⓘ Πληροφορίες για τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις των ηλικιωμένων • ⓘ Στρατηγικές και πληροφορίες για την καλύτερη αντιμετώπιση της φροντίδας και τη φροντίδα του εαυτού <p>Σε ορισμένες εκδόσεις υπάρχει η δυνατότητα χρήσης των διαδραστικών υπηρεσιών όπως κοινωνικό δίκτυο, άμεσα μηνύματα (chat) και βιντεοκλήση.</p>	😊	😊	✗	70	4
CY15	ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α (Ελληνική	http://www.arthritis.org.gr	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Μυοσκελετικές παθήσεις	Στόχοι της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. είναι: Η ενημέρωση του ελληνικού πληθυσμού σχετικά με τη σοβαρότητα και τις διαστάσεις της αρθρίτιδας-	😊	-	✗	78	4





Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορί α	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
	Εταιρεία Αντιρευμα τικού Αγώνα)					ρευματισμού.					
CY16	Εταιρεία Alzheimer Αθηνών	www.alzheimerathens.gr	Φροντιστές	ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικ ές παθήσεις	Ο δικτυακός τόπος της Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και συναφών Διαταραχών Αθηνών παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα διαθέσιμα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας, υπηρεσίες για φροντιστές, ηλεκτρονικές και μη, καινοτόμα προγράμματα για τους φροντιστές αλλά και τους ασθενείς, πληροφορίες για έρευνα αλλά και ενημέρωση για την Άνοια.	😊	-	✗	82	4
CY17	Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνσ η κατά Πλάκας	http://www.gmss.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικ ές παθήσεις	Η ιστοσελίδα περιλαμβάνει πληροφορίες για εκδηλώσεις και ενημέρωσης για τη νόσο	😊	😊	✗	78	3















Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Ενγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
CY18	ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α (Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου και Παρηγορική ς Φροντίδας)	http://grpalliative.gr/el/	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Μη- εξειδικευμένη εφαρμογή	Η ιστοσελίδα παρουσιάζει μια ΜΚΟ για τους ασθενείς και τις οικογένειες τους και παρέχει πληροφορίες για τη θεραπεία του χρόνιου πόνου και την ανακουφιστική φροντίδα.	😊	-	✗	70	4
CY19	heart failure matters	http://www.heartfailurematters.org/el GR	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Καρδιαγγειακές παθήσεις	Μια διαδικτυακή πύλη για την καρδιακή ανεπάρκεια, παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τα άτομα με καρδιακές ασθένειες και τις οικογένειες τους: κατανόηση των καρδιακών παθήσεων, θεραπευτικές επιλογές, σύνδεση με επαγγελματίες υγείας, συχνές ερωτήσεις, παρακολούθηση των συμπτωμάτων.	😊	😊	✗	70	4
CY20	Trainyour brain.gr (Κέντρο Διαταραχών Μνήμης/Κ	www.trainyourbrain.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Στη σελίδα Trainyourbrain μπορείτε να λάβετε υπηρεσίες μέσω του site αλλά και μέσω του Κέντρου Διαταραχών μνήμης. Πρόκειται για ιδιωτική υπηρεσία.	😊	-	✗	82	4














Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
	ρατήστε το Μυαλό σας σε Φόρμα)										
CY21	Ψυχογηριατρική Εταιρεία "Ο ΝΕΣΤΩΡ"	http://www.nstr.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» ιδρύθηκε από μέλη της Ελληνικής Γeronτολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας το 2001. Αποτελεί σήμερα τον μεγαλύτερο φορέα παροχής δωρεάν υπηρεσιών για ηλικιωμένους στη χώρα μας. Περισσότεροι από 5000 ηλικιωμένοι απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες από περισσότερους από 85 επαγγελματίες υγείας και δεκάδες εθελοντές της εταιρείας μας.		-		68	4

1.3 Ελλάδα (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου)

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ



Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
GR01	XrySOS	https://itunes.apple.com/gr/app/xrysos-pharmakeia-nosokomeia/id525751345?l=el&mt=8	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Ο Χρυσός Οδηγός σας παρέχει δωρεάν (free) την εφαρμογή 'ΧrySOS Φαρμακεία - Νοσοκομεία', μία από τις πρώτες εφαρμογές στα Ελληνικά μέσω της οποίας μπορείτε να βρείτε όλα τα φαρμακεία και νοσοκομεία, που βρίσκονται κοντά σας, τόσο εφημερεύοντα όσο και κανονικού ωραρίου. Για κάθε φαρμακείο και νοσοκομείο, μπορείτε να δείτε: τη διεύθυνση και τη θέση του πάνω στον χάρτη, την απόσταση από εσάς, οδηγίες πρόσβασης προς αυτό, τηλέφωνο (και τη δυνατότητα κλήσης αυτού) κ.α. χρήσιμα στοιχεία. Ειδικά για τα νοσοκομεία, αναφέρονται και οι κλινικές, που εφημερεύουν. Θα βρείτε, επίσης, οδηγίες για πρώτες βοήθειες έκτακτων περιστατικών. Τέλος, θα βρείτε τα τηλέφωνα συγκεκριμένων υπηρεσιών άμεσης ανάγκης σχετικών με Υγεία.	 			-	✓	✓	3	3

GR02	SOS calls	http://www.greekapps.info/2013/06/blog-post_7131.html	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Η εφαρμογή παρέχει με ένα μόνο άγγιγμα, κλήση σε έναν αριθμό έκτακτης ανάγκης.				-	✓	✗	4	4
GR03	SOS phones	http://www.greekapps.info/2013/10/blog-post_6922.html	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Η εφαρμογή Χρήσιμα Τηλέφωνα (Greek SOS phones) προσφέρει πρόσβαση σε κάποια χρήσιμα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης.				-	✓	✗	4	3
GR04	iCare health monitor	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ccho.ng.BloodAssistant&hl=el	Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Καρδιαγγειακές παθήσεις, αισθήσεις	iCare Παρακολούθηση Υγείας θα μπορούσε να μετρήσει την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, όραση, ακοή, SpO2, το ρυθμό αναπνοής από το τηλέφωνο.”			-		✓	✗	5	5
GR05	Υπενθύμιση Φαρμάκων –Χαπιών	http://www.greekapps.info/2016/01/blog-post_20.html	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Ελληνική εφαρμογή οργάνωσης λήψης φαρμάκων, συμπληρωμάτων και χαπιών			-	-	✓	✗	3	3
GR06	Wheelmap	http://myhealthapps.net/app/details/124/Wheelmap	Λήπτες Φροντίδας	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	OpenStreetMap εμφανίζει ράμπες και άλλες διευκολύνσεις πρόσβασης χώρων για άτομα με ειδικές ανάγκες. Ενημερώνει τις πληροφορίες του μέσω της τεχνολογίας «crowdsourcing», στην οποία πολλοί χρήστες συνεισφέρουν δεδομένα (οι χρήστες πρέπει να εγγραφούν στο 'Wheelmap.org' και 'OpenStreetMap' εάν επιθυμούν να ενημερώσουν τους χάρτες τους).				-	✓	✓	4	4

GR07	BIG Launcher (Free version)	http://myhealthapps.net/app/details/131/BIG-Launcher	Ευρύ κοινό	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ	Αισθήσεις	Μια χρήσιμη εφαρμογή για την απλοποίηση του κινητού με οθόνη αφής. Η εφαρμογή έχει ρυθμίσεις για μεγέθυνση της διασύνδεσης και των εικόνων στην οθόνη. Κατάλληλη διεπαφή Android για ηλικιωμένους, παιδιά και άτομα με οπτική δυσλειτουργίες. Υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες με την αγορά διαφόρων εφαρμογών							4	4
GR8	Δι'Ανοια	https://play.google.com/store/apps/details?id=org.scify.dianoia.app&hl=el	Φροντιστές & Λήπτες φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Μία εφαρμογή για τους ανθρώπους που φροντίζουν άτομα με άνοια. Η Δι'Ανοια δίνει Νοητικές Ασκήσεις έτοιμες για χρήση, προτείνει δραστηριότητες που μπορεί ο φροντιστής να κάνει μαζί με τον ασθενή, διαθέτει ημερολόγιο των ασκήσεων και υπενθυμίζει δραστηριότητες.	 						4	4

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Ενγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
GR09	Doctoranytime	https://www.doctoranytime.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Μη- εξειδικευμ ένη εφαρμογή	Η ιστοσελίδα παρέχει τη δυνατότητα να κλείσετε online ραντεβού με το γιατρό ιδιώτη είτε μέσω ασφάλισης. Είναι έγκυρο και παρέχει τη δυνατότητα αξιολόγησης των υπηρεσιών	😊	😊	✓	72	4
GR10	50plus Hellas	http://www.50plus.gr	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη- εξειδικευμ ένη εφαρμογή	Μια ιστοσελίδα που παρέχει πληροφορίες για τους ηλικιωμένους και τις διαθέσιμες υπηρεσίες που στοχεύουν στην ενεργό και υγιή γήρανση. Η μη κερδοσκοπική ένωση λειτουργεί στον τομέα της υγιούς και ενεργού γήρανσης, διοργάνωση κατάρτισης για τη στήριξη της δια βίου μάθησης των ηλικιωμένων	😊	😊	✗	68	3
GR11	life line Hellas	http://www.lifelinehellas.gr	Ευρύ κοινό	ΕΠΑΦΕΣ	Μη- εξειδικευμ ένη εφαρμογή	"Η Γραμμή Ζωής Ιδρύθηκε τον Μάιο του 2006 από τον Γεράσιμο Κουρούκλη , πλαισιωμένο από μία ομάδα ανθρώπων με επιστημονική γνώση και εμπειρία στο χώρο της κοινωνικής μέριμνας, της σωματικής και ψυχικής υγείας, ευαισθητοποιημένους από τα υπάρχοντα προβλήματα στην οργανωμένη και ουσιαστική στήριξη των ηλικιωμένων.	😊	-	✗	72	5
GR12	Informcare	http://eurocarers.org/informcare	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Μη- εξειδικευμ	Η πλατφόρμα Informcare δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος FP7 INNOVAGE και	😊	😊	✗	70	4

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
		/?lang=el			ένη εφαρμογή	<p>παρέχει σε 27 χώρες μέλη της ΕΕ (24 γλώσσες):</p> <ul style="list-style-type: none"> • πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες ηλικιωμένων ανθρώπων με χρόνιες παθήσεις και των οικογενειών τους • Νομικές και οικονομικές πληροφορίες • Πληροφορίες για τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις των ηλικιωμένων • Στρατηγικές και πληροφορίες για την καλύτερη αντιμετώπιση της φροντίδας και τη φροντίδα του εαυτού <p>Σε ορισμένες εκδόσεις υπάρχει η δυνατότητα χρήσης των διαδραστικών υπηρεσιών όπως κοινωνικό δίκτυο, άμεσα μηνύματα (chat) και βιντεοκλήση.</p>					
GR13	ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α (Ελληνική Εταιρεία Αντιρευμα- τικού Αγώνα)	http://www.arthritis.org.gr	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Μυοσκελετικ- ές παθήσεις	Στόχοι της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. είναι: Η ενημέρωση του ελληνικού πληθυσμού σχετικά με τη σοβαρότητα και τις διαστάσεις της αρθρίτιδας-ρευματισμού.		-		78	4





















Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Ενγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
GR14	Εταιρεία Alzheimer Αθηνών	www.alzheimerathens.gr	Φροντιστές	ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Ο δικτυακός τόπος της Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και συναφών Διαταραχών Αθηνών παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα διαθέσιμα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας, υπηρεσίες για φροντιστές, ηλεκτρονικές και μη, καινοτόμα προγράμματα για τους φροντιστές αλλά και τους ασθενείς, πληροφορίες για έρευνα αλλά και ενημέρωση για την Άνοια.	😊	-	✗	82	4
GR15	Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας	http://www.gms.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η ιστοσελίδα περιλαμβάνει πληροφορίες για εκδηλώσεις και ενημέρωσης για τη νόσο	😊	😊	✗	78	3
GR16	ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α	http://grpalliative.gr/el/	Λήπτες Φροντίδας	ΕΠΑΦΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Ανακούφιση του χρόνιου πόνου και του πόνου των Καρκινοπαθών καθώς και των συνοδών συμπτωμάτων με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την αξιοπρεπή διαβίωση, στηρίζοντας συγχρόνως και τις ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες των ασθενών. Περιλαμβάνει πληροφορίες για κατ'οικον νοσηλεία με ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα, ψυχολογική υποστήριξη ασθενών	😊	-	✗	70	4

















Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
						τελικού σταδίου και των φροντιστών τους, τόσο στο νοσοκομείο όσο και στο σπίτι.					
GR17	heart failure matters	http://www.heartfailurematters.org/el_GR	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Καρδιαγγειακές παθήσεις	Μια διαδικτυακή πύλη για την καρδιακή ανεπάρκεια, παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τα άτομα με καρδιακές ασθένειες και τις οικογένειες τους: κατανόηση των καρδιακών παθήσεων, θεραπευτικές επιλογές, σύνδεση με επαγγελματίες υγείας, συχνές ερωτήσεις, παρακολούθηση των συμπτωμάτων.	😊	😊	✗	70	4
GR18	Trainyourbrain.gr (Κέντρο Διαταραχών Μνήμης/Κρατήστε το Μυαλό σας σε Φόρμα)	www.trainyourbrain.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Στη σελίδα Trainyourbrain μπορείτε να λάβετε υπηρεσίες μέσω του site αλλά και μέσω του Κέντρου Διαταραχών μνήμης. Πρόκειται για ιδιωτική υπηρεσία. Ειδικά, από το website μπορείτε να εγγραφείτε για να λαμβάνετε ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης μέσω email και να κάνετε online συνεδρίες συμβουλευτικής μέσω Skype	😊	-	✗	82	4
GR19	Ψυχογηρι	http://www.nstr.gr	Φροντιστές & Λήπτες	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές	Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» ιδρύθηκε από μέλη της Ελληνικής	😊	-	✗	68	4

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πληθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Νόσημα	Περιγραφή	Αξιοπιστία	Ασφάλεια	Εγγραφή	SUS	Ειδικός βαθ.
	ατρική Εταιρεία "Ο ΝΕΣΤΩΡ"		Φροντίδας		παθήσεις	Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας το 2001. Αποτελεί σήμερα τον μεγαλύτερο φορέα παροχής δωρεάν υπηρεσιών για ηλικιωμένους στη χώρα μας. Περισσότεροι από 5000 ηλικιωμένοι απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες από περισσότερους από 85 επαγγελματίες υγείας και δεκάδες εθελοντές της εταιρείας μας.					
GR20	Συν τω χρόνω	<a href="https://www.syn
tochrono.gr">https://www.syn tochrono.gr	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλ ιστικές παθήσεις		😊	-	✖	80	4











1.4 Ελλάδα- Κύπρος: Πηγές στα αγγλικά (Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου)











ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ














Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυσμός ός Στόχος	Κατηγορία	Disease/ condition	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
CY GR 01	Alz & Dementia, Alzheimer's Daily companion	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.homeinstead.alzheimersassistentandroid&hl=el	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Αυτή η εφαρμογή περιλαμβάνει άμεσες συμβουλές και πρακτικές οδηγίες για όλες τις συμπεριφορές και τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι φροντιστές (500 οδηγίες και πρακτικές λύσεις).	 						4	4
CY GR 02	Dementia Support	https://play.google.com/store/apps/details?id=io.appery.project93137&hl=el	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ, ΕΠΑΦΕΣ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η εφαρμογή Dementia Support στοχεύει στην παροχή υποστήριξης για όσους φροντίζουν ανθρώπους με άνοια στο σπίτι. Η εφαρμογή προσφέρει γνώση για τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με άνοια και οι φροντιστές τους.	 						4	4
CY GR 03	S3 Care giver wellness	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.next.s3caregiver&hl=el	Φροντιστές	ΕΥΕΞΙΑ, ΥΓΕΙΑ	Εγκεφαλικό	Αυτή η εφαρμογή δημιουργήθηκε από το σταθμό υποστήριξης εγκεφαλικών επεισοδίων S3 και τον Dr Melvyn Zhang, Dr Roger Ho & Dr Leonard Yeo. Παρέχει πληροφορίες για το εγκεφαλικό επεισόδιο, σχετικά videos βασισμένα στη θεραπεία mindfulness, podcast για την ευεξία φροντίδα και τους φροντιστές και ενεργοποιεί τους φροντιστές να παρακολουθούν την ψυχική τους υγεία με έγκυρα εργαλεία.	 			-			4	4

















Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Disease/condition	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
CY GR 04	Parkinson's EasyCall	https://play.google.com/store/apps/details?id=co.uk.org.parkinsons&hl=el	Ευρύ κοινό	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Αυτή η εφαρμογή έχει ως στόχο τη γρήγορη ειδοποίηση φροντιστών και φίλων, χωρίς την αναζήτηση ευρετηρίου. Οι αριθμοί μπορούν να προστεθούν από το χρήστη ή απευθείας από τη λίστα επαφών. Με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται κουμπια επαφών και τα καλείτε όταν τα χρειαστείτε.				-			3	3
CY GR 05	Asthma Australia	https://itunes.apple.com/au/app/asthma-australia-asthma-app/id1057041779?mt=8	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Αναπνευστικές παθήσεις	Ένα εκπαιδευτικό εργαλείο που δημιουργήθηκε από την εταιρεία Άσθματος της Αυστραλίας για επαγγελματίες υγείας και ανθρώπους με άσθμα (και για τις οικογένειές τους). Παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε πληροφορίες και πηγές σχετικές με το άσθμα, τη φαρμακευτική αγωγή, videos, σε σχέδια δράσης αντιμετώπισης του άσθματος, σε πρώτες βοήθειες για το άσθμα και κλινικές οδηγίες.				-			4	4
CY GR 06	Cancer.Net Mobile	https://itunes.apple.com/us/app/cancer.net-mobile/id43350125	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Καρκίνος	Μία εφαρμογή για την παρακολούθηση του καρκίνου. Έχετε τη δυνατότητα να βρίσκετε πρόσφατες πληροφορίες, αν καταγράφετε ερωτήσεις, να εντοπίζετε συμπτώματα, να							4	5

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυσυμ ός Στόχος	Κατηγορία	Disease/ condition	Περιγραφή	Λευ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
		7?mt=8				προγραμματίζετε και να συνδέετε ερωτήσεις.								
CY GR 07	Canceraid	https://play.google.com/store/apps/details?id=au.com.canceraid	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Καρκίνος	Η εφαρμογή Canceraid βοηθάει ένα άτομο με καρκίνο να γνωρίσει τα διαφορετικά στάδια της νόσου. Η εφαρμογή προσφέρει οργάνωση στην καθημερινή ζωή και πληροφορίες για τη νόσο.	 		-				4	3
CY GR 08	Care4Dementia	https://play.google.com/store/apps/details?id=au.edu.unsw.Care4Dementia&hl=en	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η εφαρμογή Care4Dementia παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη στους φροντιστές για να διαχειριστούν τις συμπεριφορικές διαταραχές που εμφανίζονται στην άνοια.	 						4	4
CY GR 09	DementiAssist	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bhcscli.p.dementiassist.activity&hl=en	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η εφαρμογή υποστηρίζει τους φροντιστές στη διαχείριση ενός ατόμου με άνοια. Οι συμπεριφορικές διαταραχές παρουσιάζονται (επιθετικότητα, θυμός, διέγερση ή άγχος, απάθεια, σύγχυση, βηματισμός, φωνές, ψύχωση, αντίσταση στο μπάνιο, αντίσταση στο ντύσιμο, αντίσταση στο φαγητό, αντίσταση στη στοματική υγιεινή, κλοπή, συλλεκτικότητα, σεξουαλική ανάρμοστη συμπεριφορά, προβλήματα	 			-			4	5

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Disease/condition	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
						ύπνου, το φαινόμενο του ηλιοβασιλέματος και η περιπλάνηση. Όλες αυτές οι συμπεριφορές παρουσιάζονται μέσω από 4 περιοχές: σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές αιτίες. Όταν ο χρήστης επιλέγει τις πιο σχετικές αιτίες, παρουσιάζονται τρόποι αντιμετώπισης.								
CY GR 10	heart health - controlling high blood pressure and cholesterol to reduce cardiac risk factors	https://itunes.apple.com/us/app/heart-health-controlling-high/id806004909?mt=8	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Καρδιαγγειακές παθήσεις	<p>Η εφαρμογή παρέχει γενικές πληροφορίες για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, την καρδιακή προσβολή. Μπορείτε να πληροφορηθείτε σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"> Χοληστερόλη και πως να την ελέγξετε Υγιείς διατροφικές επιλογές Πρόληψη των καρδιακών προσβολών Ζώντας με καρδιαγγειακή νόσο Σημάδια και συμπτώματα καρδιακών νοσημάτων Πως να ρυθμίσετε την υπερτάση <p>Αυτοπαρατήρηση την αρτηριακή πίεση</p>				-			3	3
CY GR	House of memories	https://itunes.apple.com/gb/app/my-	Φροντιστές & Λήπτες	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές	House of memories is an application developed for people with memory disorders				-			4	4

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Disease/condition	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
11		house-of-memories/id847763460?mt=8	Φροντίδας		παθήσεις	and their carers. The app is a reminiscence-training programme, designed to support people living with dementia and their carers. The programme is based on the fantastic objects, archives and stories at the Museum of Liverpool.								
CY GR 12	iStand Falls prevention	https://itunes.apple.com/us/app/istand-falls-prevention-exercise/id587885952?mt=8	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Μυοσκελετικές παθήσεις	Η εφαρμογή παρέχει ενημέρωση και ασκήσεις για την πρόληψη των πτώσεων. Χρήσιμα videos διευκολύνουν τις ασκήσεις.				-	✓	✗	3	4
CY GR 13	Living and Dying well with Dementia	https://itunes.apple.com/kw/app/living-dying-well-dementia/id945365520?mt=8	Φροντιστές	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η εφαρμογή παρουσιάζει βασικά θέματα για την άνοια και το τέλος της φροντίδας. Χρησιμοποιεί το παράδειγμα της Jill για να παρουσιάσει συμπεριφορές, αντιδράσεις του ατόμου με άνοια και παρέχει συμβουλές, ασκήσεις και πληροφορίες. Η εφαρμογή έχει δημιουργηθεί από τη συνεργασία της Alzheimer's Society UK, το Πανεπιστήμιο Chester, Frontline communication και άλλους φορείς.				-	✓	✗	4	3
CY GR	Memory box	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memorybox	Φροντιστές & Λήπτες	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές	Η εφαρμογή Memory Box έχει στόχο να αποτελέσει ένα μνημονικό βοήθημα και ένα					✗	✗	5	5

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Disease/condition	Περιγραφή	Λειτουργ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογιστική	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
14		tails?id=com.scimemorybox&hl=en	Φροντίδας		παθήσεις	κίνητρο για συζήτηση ανάμεσα σε φροντιστές και άτομα με άνοια. Περιλαμβάνει υλικό οπτικό, μουσικό, προτάσεις για συζήτηση, και ενίσχυση της μνήμης. Περιλαμβάνει πληροφορίες για διασημότητες, σημαντικά γεγονότα, μέρη και θέματα του 20ου αι. Ο χρήστης μπορεί να σώσει τις αγαπημένες του αναμνήσεις στο σημειωματάριο.								
CY GR 15	Mood tools	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.moodtools&hl=en	Ευρύ κοινό	ΥΓΕΙΑ	Ψυχική Υγεία	Η εφαρμογή Moodtools περιλαμβάνει ημερολόγιο, δραστηριότητες βασισμένες στη συμπεριφορική θεραπεία, πλάνο ασφάλειας, δοκιμασίες και videos. Η εφαρμογή έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με πολλούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας.	 						4	4
CY GR 16	Multiple sclerosis	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sunmediasoft.sclerosis&hl=en	Φροντιστές & Λήπτες Φροντίδας	ΥΓΕΙΑ	Νευροεκφυλιστικές παθήσεις	Η εφαρμογή είναι εύκολη στη χρήση και παρέχει τις βασικές πληροφορίες για τη Σκλήρυνση κατά πλάκας, περιλαμβάνει μία ποικιλία άρθρων σχετικά με τον ορισμό, την επιδημιολογία, τη διάγνωση, τους φροντιστές, τις θεραπείες, τις αιτίες, το χρόνιο πόνο και συμβουλές.			-				3	3

Χώρα	Ονομασία	Σύνδεσμος	Πλυθυσμός Στόχος	Κατηγορία	Disease/condition	Περιγραφή	Λειτ. Συστ.	Τιμή	Αξιολογία	Ασφάλεια	Εγγραφή	Σύνδεση	MARS	Ειδικός Βαθ.
CY GR 17	Pacifica	https://itunes.apple.com/us/app/pacifica-anxiety-stress-depression-relief/id922968861?mt=8	Ευρύ κοινό	EYEΞΙΑ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Η εφαρμογή Pacifica προσφέρει εργαλεία βασισμένα στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία για τη χαλάρωση, το διαλογισμό και την ανίχνευση της διάθεσης.			-				4	3
CY GR 18	Relaxation techniques	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.psiholosko_savetovaliste_relaksacija&hl=en	Ευρύ κοινό	EYEΞΙΑ	Μη-εξειδικευμένη εφαρμογή	Μία εφαρμογή που διευκολύνει την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.				-			4	3
CY GR 19	Self-help anxiety management	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uwe.myoxygen&hl=en	Ευρύ κοινό	EYEΞΙΑ	Ψυχική Υγεία	Η εφαρμογή Πρόγραμμα Αυτοβοήθειας για τη διαχείριση του Άγχους είναι ένα τρόπος να παρακολουθείτε το άγχος σας με γραφική αναπαράσταση και 25 τρόπους αυτοβοήθειας: πληροφορίες για το άγχος, τρόπος σκέψης και άγχος, σωματική χαλάρωση, νοητική χαλάρωση, υγεία και άγχος, καθοδήγηση για την εφαρμογή του προγράμματος αυτοδιαχείρισης, κλειστό κοινωνικό δίκτυο όλων των χρηστών της εφαρμογής. εξωτερική σύνδεσμοι.							4	4