



Οδηγίες για δημιουργούς περιεχομένου

1. Εισαγωγή

Το [Dianoia Marketplace](#) είναι μια διαδικτυακή εφαρμογή που υλοποίησε και διαθέτει δωρεάν η μη κερδοσκοπική [SciFY](#), ώστε ο καθένας να μπορεί να δημιουργεί και να μοιράζεται με άλλους δωρεάν περιεχόμενο για την εφαρμογή [Διάνοια](#).

Το περιεχόμενο του [Dianoia Marketplace](#) απευθύνεται κυρίως σε ανθρώπους που φροντίζουν άτομα/ασθενείς με αρχόμενη άνοια ή/και νόσο Αλτσχάιμερ.

Οι άνθρωποι με αρχόμενη άνοια, εξαιτίας της εξελισσόμενης έκπτωσης των νοητικών τους ικανοτήτων, έχουν ανάγκη από την κατάλληλη φροντίδα σε κάθε στάδιο. Οι φροντιστές αισθάνονται πως φέρουν μεγάλη ευθύνη για τη μέριμνά τους. Η άνοια λοιπόν δεν επηρεάζει μόνο τον άνθρωπο με άνοια, αλλά και όποιον/α τον φροντίζει.

2. Δημιουργία περιεχομένου - Περιεχόμενο για άτομα με αρχόμενη άνοια

Ο στόχος του περιεχομένου που ανεβαίνει στο [Dianoia Marketplace](#) είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους με αρχόμενη άνοια να βελτιώσουν τις νοητικές τους λειτουργίες, τη διάθεση, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους, δίνοντάς τους γρίφους, βοηθώντας τους να ανατρέχουν σε αναμνήσεις ή ακόμα και σε καθημερινές δουλειές ή ασχολίες που αγαπούσαν.

Ακόμα, στόχος είναι το [Dianoia Marketplace](#) να γίνει σημείο αναφοράς και κόμβος περιεχομένου για ασκήσεις σε κατηγορίες όπως: **Ασκήσεις Μνήμης, Προσοχής, Σκέψης και Λόγου, Εκτελεστικών Λειτουργιών**, οι οποίες να είναι διαθέσιμες σε 2 επίπεδα δυσκολίας (κανονικό και δύσκολο).

Οι χρήστες του [Dianoia Marketplace](#) πρέπει να ανεβάζουν περιεχόμενο με απλή γλώσσα, κατανοητό κείμενο, και ευανάγνωστη γραμματοσειρά και οδηγίες. Πιο αναλυτικές οδηγίες για τις διάφορες κατηγορίες περιεχομένου για άτομα/ασθενείς με αρχόμενη άνοια, δίνονται παρακάτω:

2.1 Κατηγορία “Ασκήσεις Μνήμης”

Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται ασκήσεις που έχουν ως στόχο την εξάσκηση και βελτίωση της μνήμης του ασθενή. Παραδείγματα ασκήσεων:

- [Απομνημόνευση λίστας λέξεων](#)
- [Κατηγορίες Λέξεων](#)

2.2 Κατηγορία “Ασκήσεις Προσοχής”

Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται ασκήσεις που έχουν ως στόχο την εξάσκηση και βελτίωση της προσοχής του ασθενή. Παραδείγματα ασκήσεων:

- [Σκίαση σχημάτων](#)
- [Αντιγράψτε σωστά](#)

2.3 Κατηγορία “Ασκήσεις Σκέψης και Λόγου”

Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται ασκήσεις που έχουν ως στόχο την εξάσκηση και βελτίωση της ικανότητας λόγου του ασθενή, καθώς και τη σύνδεση του λόγου με τη σκέψη του. Παραδείγματα ασκήσεων:

- [Όνομα Ζώο Πράγμα Φυτό](#)

- [Συνώνυμα - Αντίθετα](#)

2.4 Κατηγορία “Εκτελεστικές Λειτουργίες”

Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται ασκήσεις που έχουν ως στόχο την τριβή του ασθενή με καθημερινές εργασίες, καθώς και την εξάσκηση σε απλές διεργασίες. Παραδείγματα ασκήσεων:

- [Βρείτε τη λέξη](#)
- [Άσκηση διπλού έργου - Χρωματίζω και σκέφτομαι](#)

3. Δημιουργία περιεχομένου - Περιεχόμενο για φροντιστές ατόμων με αρχόμενη άνοια

Πέρα από τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες για άτομα με αρχόμενη άνοια, στόχος της πλατφόρμας [Dianoia Marketplace](#) είναι και η δημιουργία και διάθεση περιεχομένου για φροντιστές των ανθρώπων αυτών.

Για αυτό το λόγο, υπάρχει και η κατηγορία “Ασκήσεις για φροντιστές”, η οποία περιλαμβάνει ασκήσεις και δραστηριότητες για τους φροντιστές.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων:

- [Τεχνικές χαλάρωσης για μείωση του στρες](#)
- [Χρήση της τεχνικής Mindfulness](#)

4. Σημειώσεις για την εύρεση, επεξεργασία, και μεταφόρτωση περιεχομένου για τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες

4.1 Εικόνες

Η εικόνα που συνοδεύει μια άσκηση/δραστηριότητα πρέπει να δείχνει με όσο το δυνατόν πιο καθαρό τρόπο το περιεχόμενο της άσκησης, για να καλύψει την ανάγκη του χρήστη.

Για παράδειγμα, σε μια άσκηση “Όνομα Ζώο Πράγμα Φυτό”, πρέπει να επιλέξουμε μια εικόνα που να πληροί όλα τα παρακάτω κριτήρια:

1. Να δείχνει τον πίνακα της άσκησης ή ένα παράδειγμα από ζώα/φυτά, και όχι άλλα αντικείμενα που μπορεί να μπερδέψουν ή να συγχύσουν το χρήστη και το φροντιστή του.
2. Να είναι διαστάσεων περίπου 600 επί 400 pixels
3. Να μην έχει μέγεθος μεγαλύτερο των 2 megabytes
4. Να είναι τύπου **.png**, **.jpg**, ή **.jpeg**
5. Να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα, με τα κατάλληλα πνευματικά δικαιώματα.

Για να περικόψουμε, να σμικρύνουμε ή και να αλλάξουμε τον τύπο εικόνων που έχουμε στον υπολογιστή μας ή έχουμε κατεβάσει από το Internet, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο online εργαλείο, όπως το [Online Image Converter](#).

Για να βρούμε εικόνες με πνευματικά δικαιώματα που επιτρέπουν τη χρήση τους, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, ενδεικτικά, τους παρακάτω ιστότοπους:

- [Pixabay](#)
- [Unsplash](#)
- [Pexels](#)
- [Shutterstock](#)

4.2 Έγγραφα ασκήσεων / δραστηριοτήτων

Κάθε άσκηση / δραστηριότητα που υπάρχει διαθέσιμη στη “Διάνοια” συνοδεύεται από ένα αρχείο PDF (με επέκταση αρχείου .pdf), που έχει ολόκληρη την άσκηση, με περιγραφή για το στόχο και τις οδηγίες της. Αυτό διευκολύνει το φροντιστή των ασθενών ως προς την εκτύπωση της άσκησης, για να γίνει με ευκολότερο τρόπο από τον ασθενή. Κάθε αρχείο που μεταφορτώνεται στην πλατφόρμα Dianoia Marketplace, πρέπει να πληροί όλα τα παρακάτω κριτήρια:

1. Να περιλαμβάνει με τρόπο καθαρό τον τίτλο της άσκησης, την περιγραφή της, το στόχο της, καθώς και τις οδηγίες.
2. Να είναι πλήρες ως προς το περιεχόμενο της άσκησης / δραστηριότητας
3. Να μην έχει μέγεθος μεγαλύτερο των 2 megabytes
4. Να είναι τύπου **PDF**
5. Να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα, με τα κατάλληλα πνευματικά δικαιώματα.

Για να περικόψουμε, να επεξεργαστούμε και να αλλάξουμε ένα έγγραφο που έχουμε στον υπολογιστή μας, στο κινητό μας, ή έχουμε κατεβάσει από το Internet, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο online εργαλείο, όπως το [Small Pdf](#).

Για να δημιουργήσουμε έγγραφα κειμένου στον υπολογιστή μας, με πνευματικά δικαιώματα που επιτρέπουν τη χρήση τους, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις παρακάτω εφαρμογές:

- [Libreoffice](#)
- [Microsoft Office](#)

Τελευταία τροποποίηση: 10 Δεκεμβρίου 2021