**ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ VIDEOS ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ 1**

**VIDEO1\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ\_ΥΓΕΙΑΣ**

**ΓΙΑ ΒΗΜΑ 2**: <https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TlPJUk> What is Health Literacy? (ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ)

**VIDEO2\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΓΙΑΤΡΟΣ**

**VIDEO3\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ**

**ΓΙΑ ΒΗΜΑ 3:** 2 videos το ένα από έναν φροντιστή, το άλλο από ένα γιατρό που εξηγούν ο καθένας τις προσδοκίες τους από μια ιατρική επίσκεψη

**VIDEO4\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ\_ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ**

**ΓΙΑ ΒΗΜΑ 4:** <https://alzheimer.ca/en/Home/Living-with-dementia/Caring-for-someone/Self-care-for-the-caregiver> How can we support carers? (ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ;)

**VIDEO5\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΘΕΣΗ\_ΑΝΑΝΗΨΗΣ**

**VIDEO6\_ΕΝΟΤΗΤΑ1\_ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ\_ΑΝΑΠΝΟΗ**

**ΓΙΑ ΒΗΜΑ 6:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw> (ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ)

<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4> (ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ)