



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHeLiDA



Τι είναι η εργαλειοθήκη κατάρτισης;

Η εργαλειοθήκη που αναπτύχθηκε για το DHeLiDA σας είναι ένας ολοκληρωμένος πόρος που αποτελείται από 11 ενότητες που επικεντρώνονται στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό στον τομέα της υγείας. Παρέχει στους εκπαιδευτές και τους συμμετέχοντες μια πολύτιμη συλλογή πληροφοριών, υλικών και δραστηριοτήτων για την ενίσχυση της κατανόησης και των δεξιοτήτων τους στον τομέα της ψηφιακής υγείας.

Κάθε ενότητα της εργαλειοθήκης ασχολείται με συγκεκριμένες πτυχές του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας και προσφέρει εμπειριστατωμένες πληροφορίες μαζί με πρακτική καθοδήγηση. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να διευρύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις ψηφιακές τεχνολογίες στην υγειονομική περίθαλψη, να μάθουν πώς να καταγράφουν και να ερμηνεύουν τα δικά τους δεδομένα υγείας και να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη χρήση εφαρμογών υγείας και φορητών συσκευών για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Επιπλέον, η εργαλειοθήκη παρέχει ιδέες και μεθόδους για την αποτελεσματική μετάδοση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας σε εκπαιδευτικές συνεδρίες. Περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό, όπως παρουσιάσεις, εγχειρίδια και ασκήσεις ειδικά σχεδιασμένες για την ενίσχυση της κατανόησης και της επάρκειας των συμμετεχόντων στο χειρισμό των ψηφιακών τεχνολογιών υγείας. Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εργαλειοθήκη ως οδηγό για να δομήσουν τις εκπαιδεύσεις τους με δομημένο και διαδραστικό τρόπο.

Η εργαλειοθήκη όχι μόνο ενισχύει τις γνώσεις και τις δεξιότητες στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό στον τομέα της υγείας, αλλά και ευαισθητοποιεί για τη σημασία των ψηφιακών τεχνολογιών στην υγειονομική περίθαλψη. Ενισχύει τους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία τους και τους δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στην υγειονομική τους περίθαλψη.

Συνολικά, η εργαλειοθήκη είναι ένα πολύτιμο εργαλείο που βοηθά τόσο τους εκπαιδευτές όσο και τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας και στην αξιοποίηση του πλήρους δυναμικού των ψηφιακών τεχνολογιών στην υγειονομική περίθαλψη. Παρέχει έναν δομημένο και ολοκληρωμένο οδηγό για την ενίσχυση της ικανότητας χειρισμού των ψηφιακών τεχνολογιών υγείας, συμβάλλοντας στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της υγειονομικής περίθαλψης.





Πρόγραμμα DHeliDA Παιδαγωγικό πλαίσιο για τους εκπαιδευτές

Ο κύριος στόχος είναι να ευαισθητοποιηθούν όλοι οι εκπαιδευτές στη μεθοδολογία που προωθείται από το έργο και να μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν ανεξάρτητα τους οδηγούς, τα εργαλεία και το εκπαιδευτικό υλικό που παρέχονται στην εργαλειοθήκη. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα προετοιμαστούν για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης και κατάρτισης στον τομέα του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας μεταξύ ευάλωτων και χαμηλά ψηφιακά εγγράμματων ενηλίκων.

Χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου

| | |
|-------------------------------|--|
| Ομάδα στόχος: | Μειονεκτούντες ενήλικες |
| Μέγεθος ομάδας: | 15 άτομα |
| Ηλικία: | 20 ετών και άνω |
| Γλωσσικό επίπεδο: | Χρήση εύκολης και προσιτής γλώσσας |
| Πιθανές ημέρες της εβδομάδας: | Να προσαρμοστεί στην ομάδα-στόχο |
| Πιθανές ώρες: | Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας για εργαζόμενους 5-8 μ.μ. ή σε ημερομηνίες του Σαββατοκύριακου. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας για μη επαγγελματίες 9-11 π.μ. / 1-4 μ.μ. |

Διάρκεια: Δίνεται συνολικά 40 ώρες εκπαίδευσης σε ενότητες.

Σημείωση: Για να μπορέσουν οι γυναίκες να συμμετάσχουν, ενδέχεται να απαιτείται φροντίδα των παιδιών.

Διάρκεια: 4 ώρες (συμπεριλαμβανομένου διαλείμματος 1 ώρας).



Οι ολόήμερες ημερομηνίες του Σαββατοκύριακου μπορεί να είναι μια επιλογή. Εξαρτάται από την ομάδα-στόχο.



ONELIFE

Διδακτικές μέθοδοι: Χρήση εκπαιδευτικών μεθόδων σε ατομική ή ομαδική εργασία για την εμβάθυνση γνώσης του θέματος. Διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ θεωρίας και πρακτικής. Λήψη ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες και πραγματοποίηση των απαραίτητων προσαρμογών.

Ακολουθία ενότητας

Περιεχόμενο κατάρτισης με βάση το μαθησιακό περιεχόμενο που είναι διαθέσιμο στην πλατφόρμα. Εκτός από το μαθησιακό περιεχόμενο, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα για τη δημιουργία ενός κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος προσαρμοσμένου στην ομάδα-στόχο, προκειμένου να διευκολυνθεί η πρόσβαση στο θέμα. Οι ανάγκες της μαθησιακής ομάδας θα πρέπει να είναι γνωστές ή να προσδιορίζονται.

Τομέας ικανότητας Α

Ενότητα 1: Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα

πληροφοριών υγείας Ενότητα 2: Έκφραση αναγκών υγείας

σε ένα αίτημα αναζήτησης

Ενότητα 3: Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των

πληροφοριών υγείας Ενότητα 4: Εθιμοτυπία υγείας

Ενότητα 5: Ικανότητα να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση

Ενότητα 6: Απόρρητο και αναγνώριση δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Τομέας ικανοτήτων Β

Ενότητα 1: Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Ενότητα 2: Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας και

υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας Ενότητα 3: Προσδιορισμός των



Co-funded by
the European Union



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ενότητα 4: Συνειδητοποίηση των προσωπικών μειονεκτημάτων στον τομέα του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας Ενότητα 5: Πολιτισμική ευαισθητοποίηση σχετικά με θέματα υγείας

Οδηγός φύλου ως σύσταση:

Το έργο θέλει να απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους και ταυτόχρονα να παρουσιάζει μια ενιαία εικόνα στο κοινό. Ως εκ τούτου, τα κείμενα θα πρέπει να διατυπωθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνονται ότι απευθύνονται σε όλα τα φύλα (π.χ. εργαζόμενοι). Εάν μια τέτοια περιεκτική διατύπωση δεν είναι δυνατή, χρησιμοποιείται η διατύπωση ζεύγους (π.χ. κάτοικοι). Αυτή η κατευθυντήρια γραμμή ισχύει για όλη την αλληλογραφία στο πλαίσιο της κατάρτισης.

Ως γενικός κανόνας, θα πρέπει να σημειωθεί:

Κατ' αρχήν, σε όλη την αλληλογραφία χρησιμοποιείται ουδέτερη ως προς το φύλο διατύπωση.

Μην χρησιμοποιείτε τη γενική ρήτρα "ότι για λόγους ευανάγνωστης γραφής χρησιμοποιείται μόνο ο αρσενικός τύπος και περιλαμβάνονται όλα τα άλλα φύλα".



Co-funded by
the European Union

DHeLiDA-Digital Health Literacy for Disadvantaged Adults (Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός στην Υγεία για Μειονεκτούντες Ενήλικες)

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Σύστημα διαχείρισης περιεχομένου Εγχειρίδιο
χρήσης της πλατφόρμας DHeLiDA

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο του Συστήματος Διαχείρισης Περιεχομένου για την πλατφόρμα DHeLiDA!

Με την πλατφόρμα DHeLiDA, οι χρήστες μπορούν να συμμετέχουν χωρίς κόπο σε ουσιαστικές συζητήσεις με ειδικούς σε θέματα υγείας, να μοιράζονται γνώσεις και να ενημερώνονται για τα τελευταία νέα σχετικά με τον αλφαριθμητισμό της υγείας και τα συναφή θέματα ενδιαφέροντος.

Η πλατφόρμα DHeLiDA είναι το συνεργατικό διαδικτυακό περιβάλλον όπου εμπειρογνώμονες, εκπαιδευτικοί και ενήλικες χρήστες θα αλληλεπιδρούν για να μοιραστούν και να δημιουργήσουν συλλογική ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψηφιακή υγεία. Η πλατφόρμα απευθύνεται σε εκπαιδευτές, ενήλικες και άλλες κοινότητες ως ένα περιβάλλον ομότιμης μάθησης όπου οι πληροφορίες παράγονται για και από τον χρήστη.

Η πλατφόρμα χρησιμεύει επίσης ως:

- Πολύγλωσσο διαδικτυακό αποθετήριο και σχολιασμένος κατάλογος ΟΕΠ (Διαδικτυακοί Εκπαιδευτικοί Πόροι) για την ψηφιακή υγεία,
- Διαδραστική βάση δεδομένων για χρήστες που έχουν ερωτήσεις σχετικά με θέματα ψηφιακής υγείας,
- Διαδικτυακή κοινότητα πρακτικής για τον ψηφιακό γραμματισμό στην υγεία,
- Διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης για τη χρήση της εργαλειοθήκης κατάρτισης DHeLiDA

Η διαχείριση του περιεχομένου της πλατφόρμας DHeLiDA γίνεται μέσω του Συστήματος Διαχείρισης Περιεχομένου (CMS), το παρόν έγγραφο εξηγεί πώς λειτουργεί το CMS. Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός θα σας καθοδηγήσει στα βασικά χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες της πλατφόρμας DHeLiDA, δίνοντάς σας τη δυνατότητα προσαρμογής στο CMS.

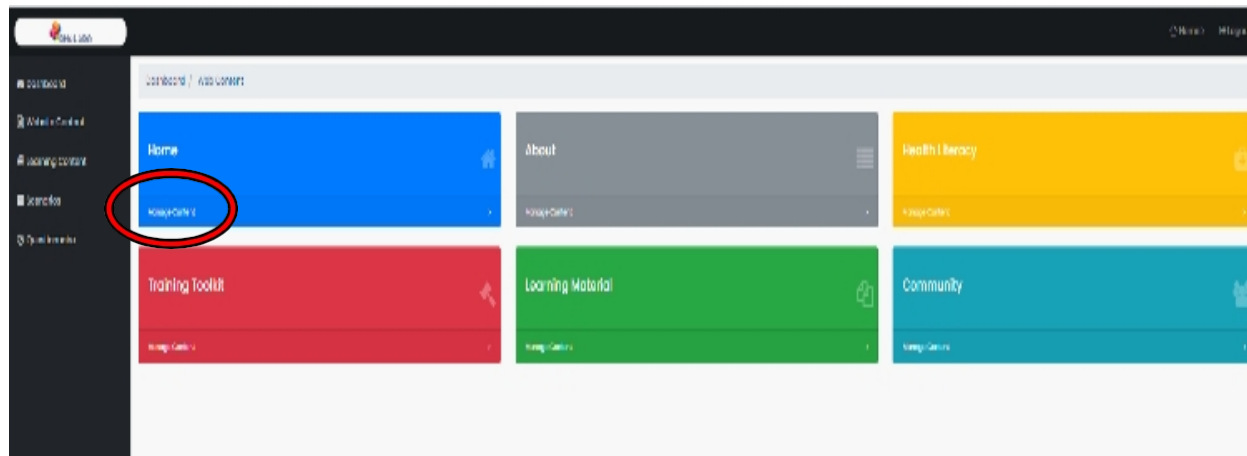


3 | DHeLiDAPPlatform Manual

The screenshot shows a web form with the following fields and instructions:

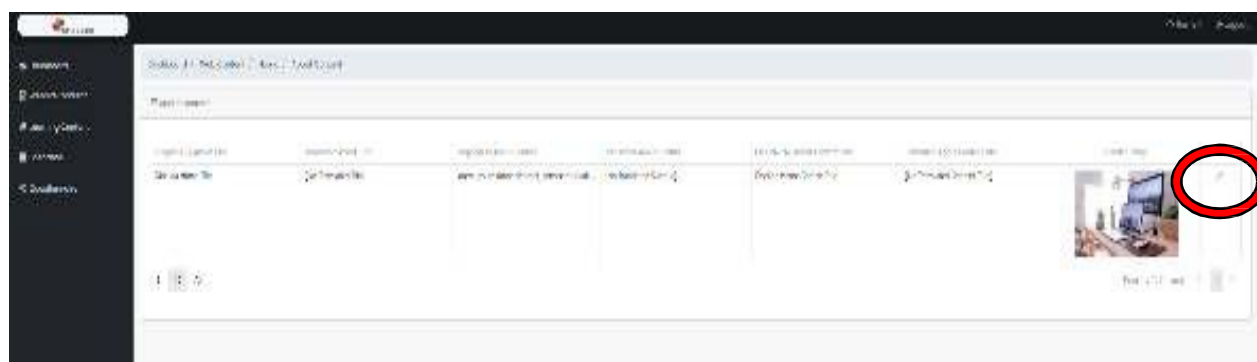
- Name:** A text input field.
- Search:** A search button.
- Select Molecule:** A dropdown menu.
- Does not tell you why you have this molecule in your list or who it is assigned to:** A text area for notes.
- Thumbnail:** A text area for a thumbnail description.
- Provide a file of your photo or image that you have posted before:** A text area for a file path.
- Submit:** A green button at the bottom.

Όσον αφορά το περιεχόμενο του ιστότοπου, το οποίο είναι η δεύτερη επιλογή στην αριστερή μπάρα, ο χρήστης του CMS μπορεί να δει όλες τις διαφορετικές επιλογές στην πλατφόρμα DHeLiDA.



Στην ενότητα Αρχική σελίδα, ο χρήστης μπορεί να κάνει αλλαγές επιλέγοντας την επιλογή Διαχείριση περιεχομένου, όπως φαίνεται παραπάνω.

Στη συνέχεια, θα δει τις ακόλουθες επιλογές:

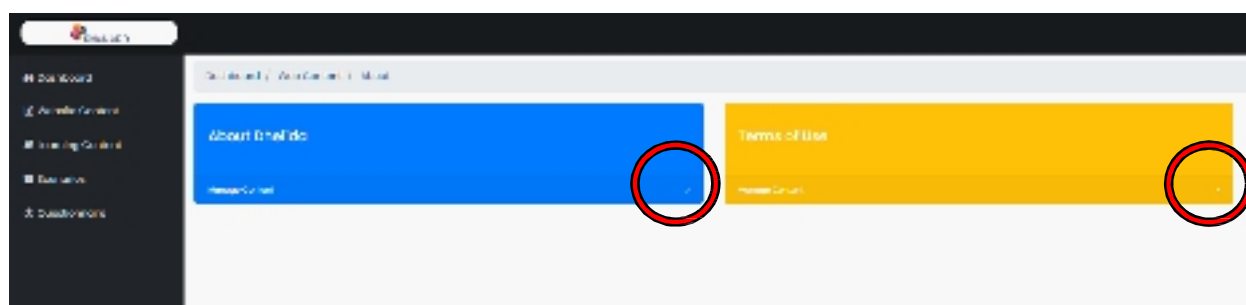


Ο χρήστης μπορεί να κάνει αλλαγές στο περιεχόμενο επιλέγοντας την επιλογή επεξεργασίας, η οποία απεικονίζεται ως μολύβι στο CMS. Η επιλογή επεξεργασίας (μολύβι) βρίσκεται πάντα πάνω δεξιά. Μόλις ο χρήστης επιλέξει την επιλογή επεξεργασίας, βλέπει την ακόλουθη καρτέλα.

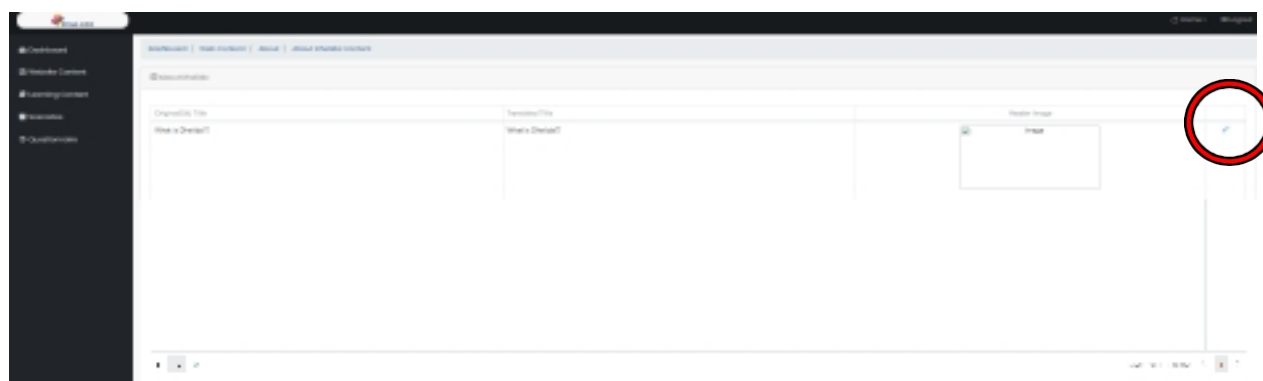


Στη συνέχεια, ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει το κουμπί Αποθήκευση εάν θέλει να αποθηκεύσει τις αλλαγές που έκανε ή να τις ακυρώσει εάν δεν είναι σίγουρος γι' αυτές. Η ίδια διαδικασία ισχύει και για τις υπόλοιπες ενότητες του δικτυακού τόπου DHeLiDA.

Η ενότητα Σχετικά με τη DheLiDA και οι όροι χρήσης είναι οι δεύτερες επιλογές στο CMS. Ο χρήστης μπορεί να βουτήξει σε αυτές τις υποκατηγορίες με το βέλος στα δεξιά.



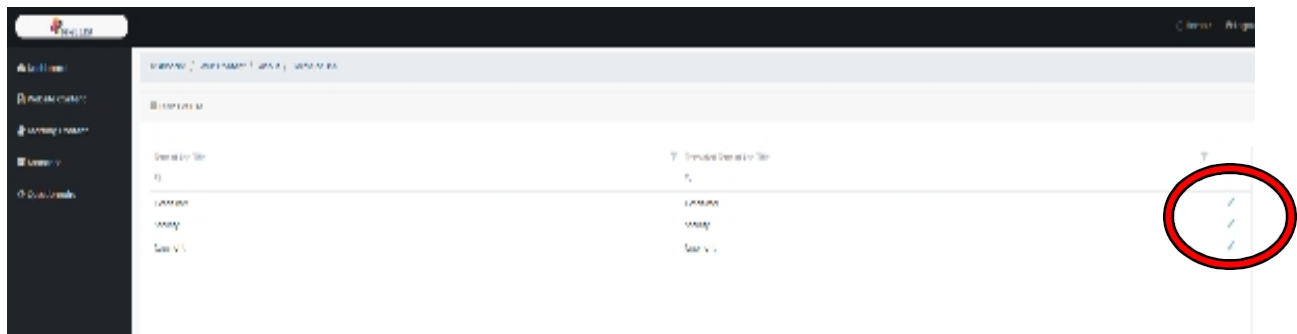
Ο χρήστης μπορεί να κάνει αλλαγές στο περιεχόμενο με την επιλογή επεξεργασίας.



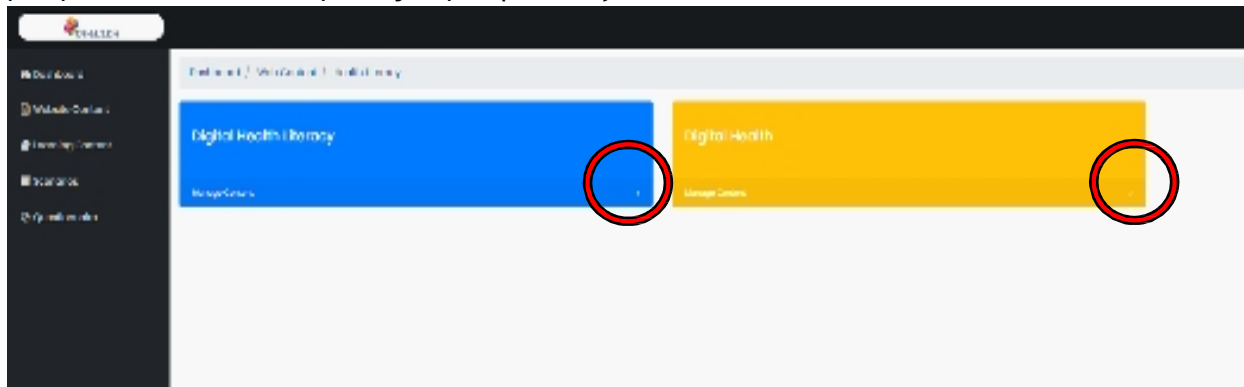
Ο χρήστης θα πρέπει στη συνέχεια να αποθηκεύσει ή να απορρίψει τις αλλαγές που έκανε.



Το ίδιο ισχύει και για τους Όρους Χρήσης.



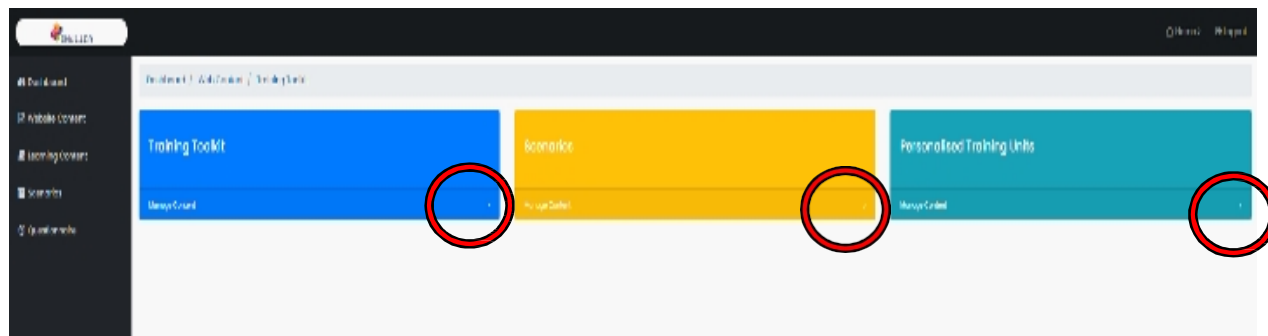
Όταν ο χρήστης επιθυμεί να αλλάξει το κείμενο, το βίντεο ή την εικόνα στην ενότητα Health Literacy μπορεί να το κάνει επιλέγοντας τα βέλη στα δεξιά.



Στη συνέχεια, το περιεχόμενο DHeLiDA Health Literacy Content και το περιεχόμενο Digital Health Content μπορούν να εναλλάσσονται με τον ίδιο τρόπο.



Όταν πρόκειται για αλλαγές στην Εργαλειοθήκη κατάρτισης, ο χρήστης μπορεί να κάνει αλλαγές όπως φαίνεται παρακάτω.

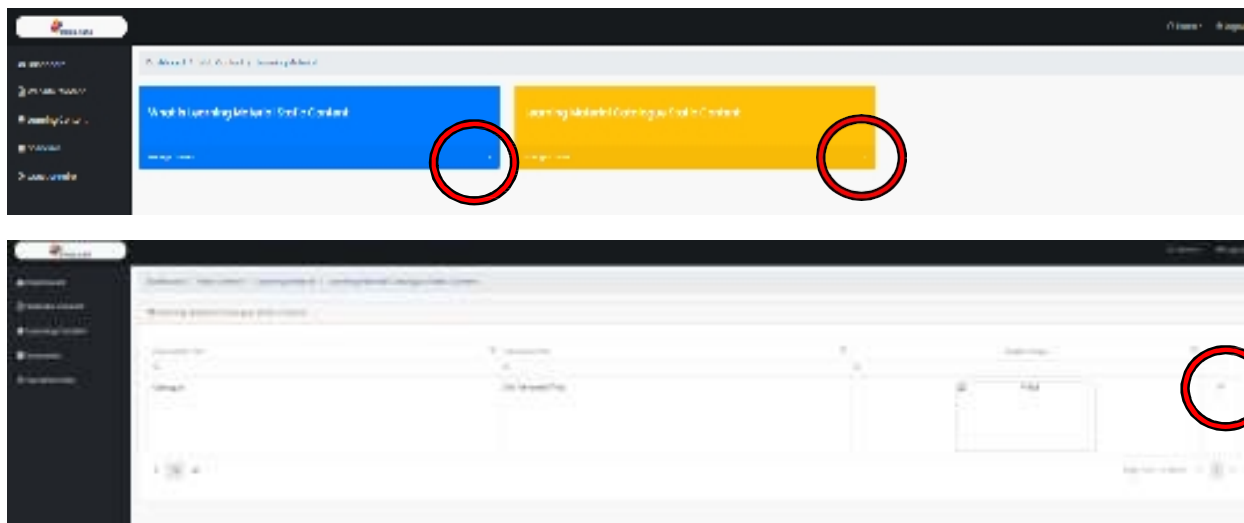


Το πλαίσιο των ενοτήτων της εργαλειοθήκης κατάρτισης μπορεί να αλλάξει με την επιλογή επεξεργασίας (μολύβι). Στη συνέχεια, στην επόμενη καρτέλα ο χρήστης μπορεί να αποθηκεύσει ή να απορρίψει τις αλλαγές που έκανε.

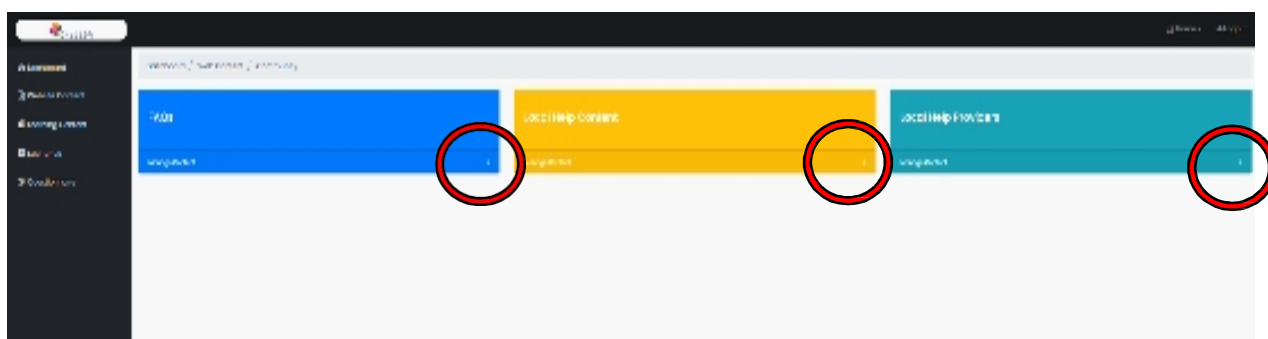


Όσον αφορά το εκπαιδευτικό υλικό, η διαδικασία είναι η ίδια. Υπάρχουν δύο υποενότητες σε αυτή την καρτέλα, οι οποίες είναι οι "Τι είναι το Στατικό Περιεχόμενο Μαθησιακού Υλικού" και "Στατικό Περιεχόμενο Καταλόγου Μαθησιακού Υλικού" και οι δύο

τα τμήματα μπορούν να επεξεργαστούν με την επιλογή επεξεργασίας. Τόσο το στατικό περιεχόμενο OER όσο και ο κατάλογος μπορούν να αλλάξουν όπως και τα υπόλοιπα τμήματα.



Όσον αφορά την κοινότητα, οι τρεις επιλογές, όπως φαίνεται και στην πλατφόρμα DeHiDA, είναι οι Συχνές Ερωτήσεις, το περιεχόμενο τοπικής βοήθειας και οι τοπικοί πάροχοι βοήθειας. Και οι τρεις μπορούν να τροποποιηθούν και πάλι με την επιλογή επεξεργασίας.



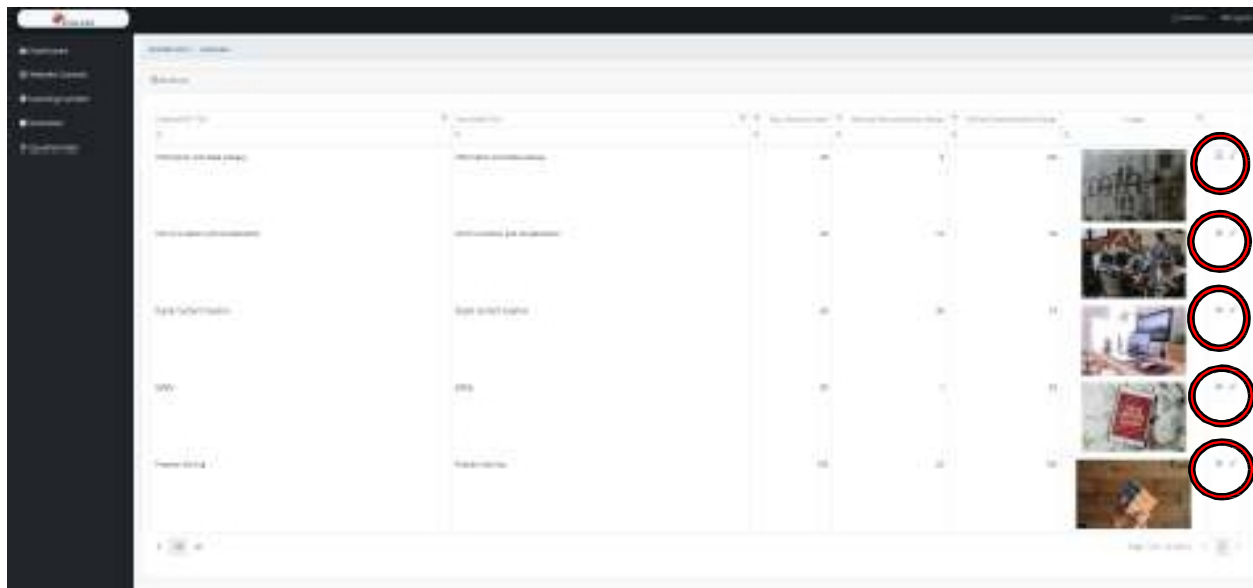


Ο χρήστης μπορεί να επεξεργαστεί και να αποθηκεύσει τις αλλαγές.

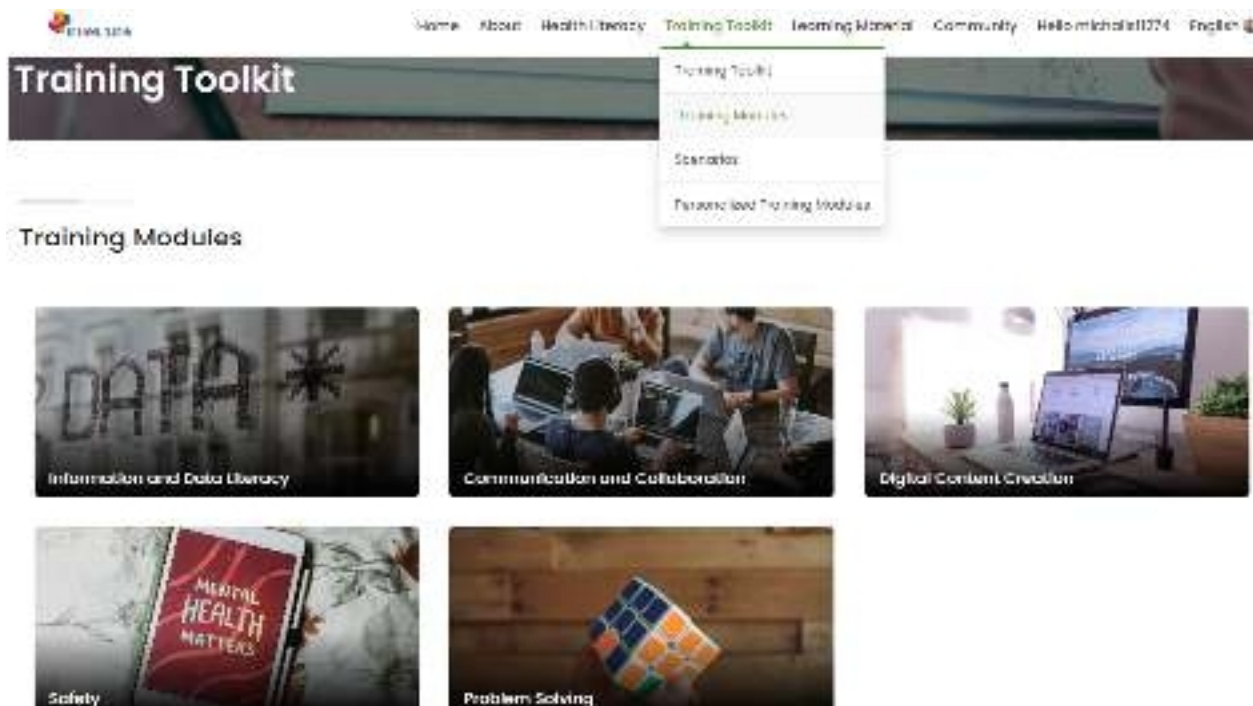


Η τρίτη επιλογή στην αριστερή μπάρα είναι το Περιεχόμενο μάθησης. Το περιεχόμενο κάθε ενότητας μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα με την επιλογή επεξεργασίας που βρίσκεται πάνω δεξιά.

Η ενότητα Περιεχόμενο μάθησης αποτελείται από το υλικό για την εργαλειοθήκη κατάρτισης.



Αυτή είναι η πρώτη σελίδα όπου εμφανίζονται τα παραπάνω υλικά.



Ο χρήστης μπορεί να επεξεργαστεί τις πληροφορίες της ενότητας χρησιμοποιώντας το κουμπί επεξεργασίας⁴⁷ (Εικόνα παρακάτω).


Units ✕

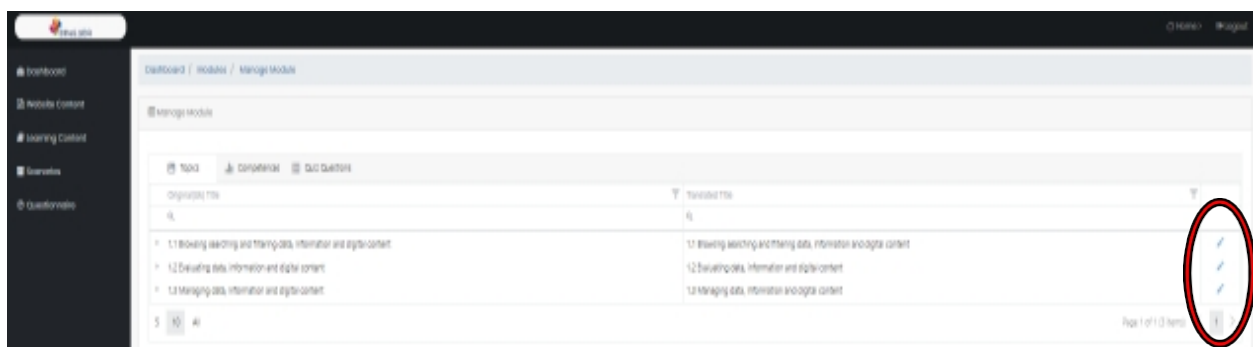
Original (UK) Title *

Translated Title

Original (UK) Description *
>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed uterque euismod tunc in dictum. Suspendisse elementum ipsum id congue interdum. Nunc at erat et aenean tristique vestibulum. In consetetur neque. Curabitur nec dignissim elit. Quisque malesuada, nunc et convalis semper, dui lectus rhoncus mi, eu convalis ante est et mi. Aliquam ultricies corporis metus faucibus, ut lacinia imperdium at, varius augue. Suspendisse elementum ex a odio condimentum malesuada. Integer efficitur molestique ipsum ut, commodo.

Translated Description
>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed uterque euismod tunc in dictum. Suspendisse elementum ipsum id congue interdum. Nunc at erat et aenean tristique vestibulum. In consetetur neque. Curabitur nec dignissim elit. Quisque malesuada, nunc et convalis semper, dui lectus rhoncus mi, eu convalis ante est et mi. Aliquam ultricies corporis metus faucibus, ut lacinia imperdium at, varius augue. Suspendisse elementum ex a odio condimentum malesuada. Integer efficitur molestique ipsum ut, commodo.

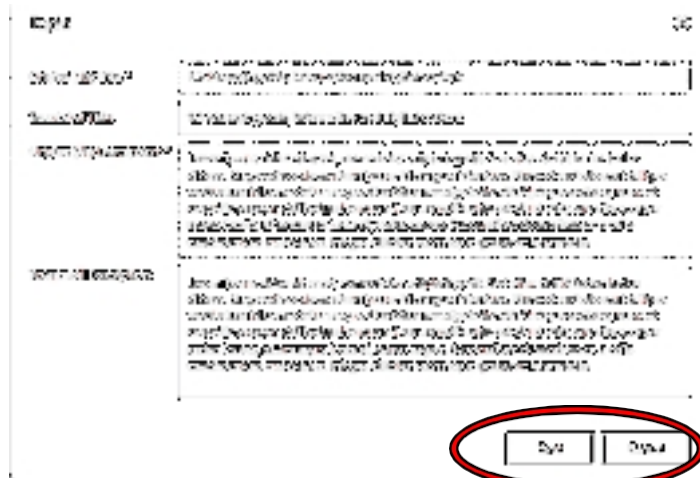
Κάθε ενότητα μπορεί να διαχειριστεί με το κουμπί γραναζιών.  και στη συνέχεια εμφανίζεται η ακόλουθη σελίδα



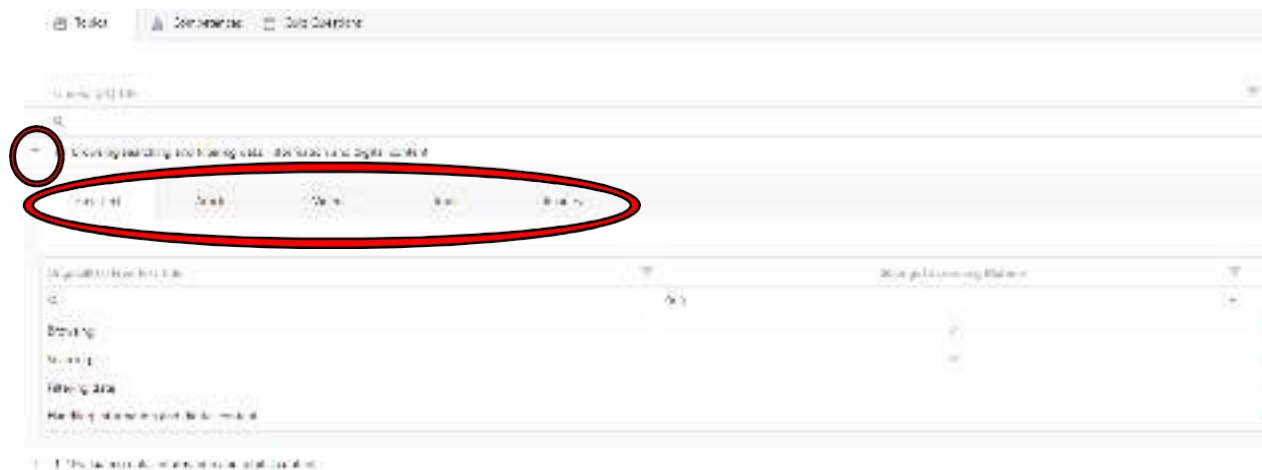
Ο χρήστης μπορεί να διαχειριστεί τα θέματα, τις ικανότητες και τις ερωτήσεις του κουίζ περιηγούμενος μεταξύ των 3 καρτελών.



Ο τίτλος, η περιγραφή του θέματος και οι μεταφράσεις μπορούν να εισαχθούν όπως στην ακόλουθη εικόνα.



Πατώντας και αναπτύσσοντας το εικονίδιο με το βέλος στα αριστερά του τίτλου του θέματος, ο χρήστης μπορεί να διαχειριστεί τα Ελεύθερα Κείμενα, τα Άρθρα, τα Βίντεο, τα Εργαλεία και τις Εικόνες του κάθε θέματος πλοηγούμενος στις καρτέλες τους.



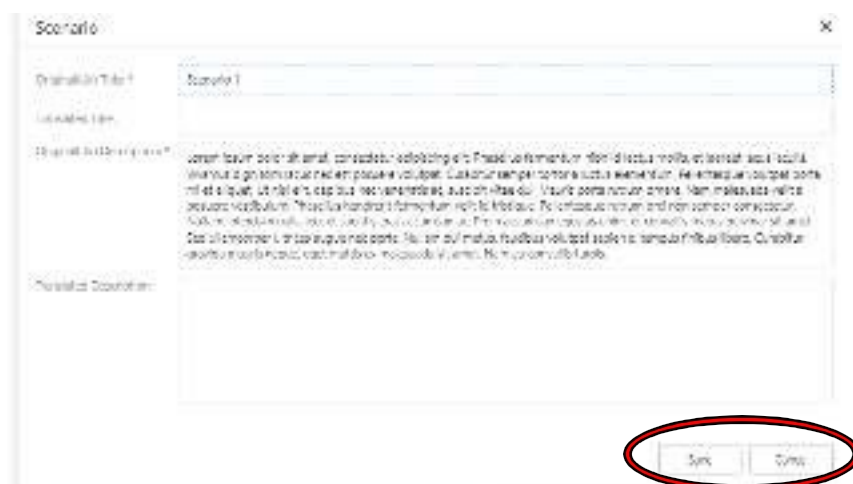
Υπάρχει μια παρόμοια διαδικασία για τη διαχείριση των άλλων 2 καρτελών.



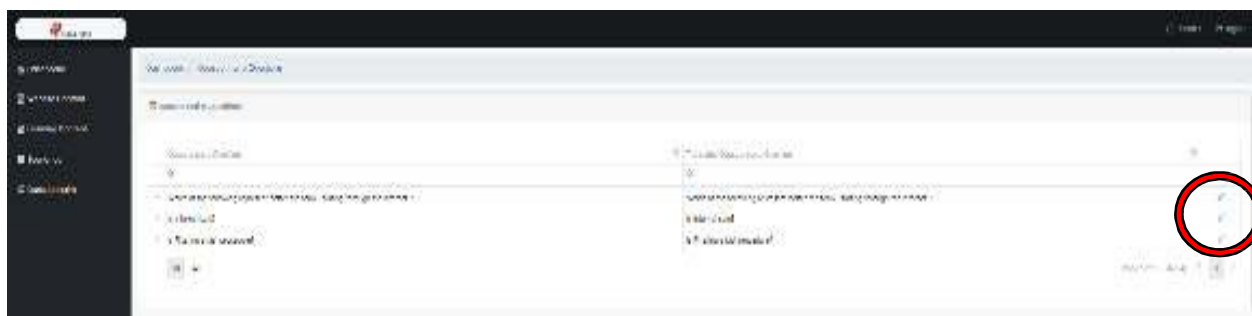
Τα σενάρια, τα οποία στην περίπτωση του DHeLiDA μπορούν να είναι από βίντεο έως pdf, μπορούν να μεταφορτωθούν μαζί με ένα θέμα, έναν τίτλο και ένα κείμενο μέσω της καρτέλας σενάρια στην αριστερή μπάρα.



Οι μεταφράσεις μπορούν να αναρτηθούν εδώ:



Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό στο ταμπλό του DHeLiDA είναι το ερωτηματολόγιο.



Οι ερωτήσεις μπορούν να μεταφραστούν στις γλώσσες των εταίρων μέσω του κουμπιού επεξεργασίας.



Οι πιθανές απαντήσεις για την ερώτηση μπορούν να μεταφορτωθούν επεκτείνοντας την ερώτηση με το βέλος στα αριστερά του τίτλου της ερώτησης⁴.



Καλή τύχη στην εξερεύνηση του συστήματος διαχείρισης περιεχομένου DHeLiDA



DHeLiDA-Digital Health Literacy for Disadvantaged Adults (Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός στην Υγεία για Μειονεκτούντες Ενήλικες)

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Εγχειρίδιο για τους
εκπαιδευτές της
πλατφόρμας DHeLiDA

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο χρήσης της καινοτόμου πλατφόρμας μας!

Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός θα σας καθοδηγήσει στα βασικά χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες της πλατφόρμας DHeLiDA, επιτρέποντάς σας να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εμπειρία σας. Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος χρήστης, αυτό το εγχειρίδιο θα σας παρέχει βήμα προς βήμα οδηγίες και χρήσιμες συμβουλές για να εξασφαλίσετε ένα ομαλό και ευχάριστο ταξίδι.

Από τη δημιουργία λογαριασμού και τη ρύθμιση του προφίλ μέχρι την πλοήγηση στις διάφορες ενότητες και τη χρήση των ισχυρών εργαλείων που έχετε στη διάθεσή σας, σας έχουμε καλύψει. Εξερευνήστε τη διαισθητική διεπαφή, ανακαλύψτε εξατομικευμένες συστάσεις και συνδεθείτε με μια ζωντανή κοινότητα ομοϊδεατών. Με την πλατφόρμα DHeLiDA, οι χρήστες μπορούν να συμμετέχουν χωρίς κόπο σε ουσιαστικές συζητήσεις με ειδικούς σε θέματα υγείας, να μοιράζονται γνώσεις και να ενημερώνονται για τα τελευταία νέα σχετικά με τον αλφαριθμητισμό της υγείας και τα συναφή θέματα ενδιαφέροντος.

Η πλατφόρμα DHeLiDA είναι ένα συνεργατικό διαδικτυακό περιβάλλον όπου εμπειρογνώμονες, εκπαιδευτικοί και ενήλικες χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν για να μοιράζονται και να δημιουργούν συλλογική ευαισθητοποίηση για την ψηφιακή υγεία. Η πλατφόρμα απευθύνεται σε εκπαιδευτές, ενήλικες και άλλες κοινότητες ως ένα περιβάλλον ομότιμης μάθησης όπου οι πληροφορίες παράγονται για τον χρήστη και από τον χρήστη.

Η πλατφόρμα χρησιμεύει επίσης ως:

- Πολύγλωσσο διαδικτυακό αποθετήριο και σχολιασμένος κατάλογος ΟΕΠ (Διαδικτυακοί Εκπαιδευτικοί Πόροι) για την ψηφιακή υγεία,
- Διαδραστική βάση δεδομένων για χρήστες που έχουν ερωτήσεις σχετικά με θέματα ψηφιακής υγείας,
- Διαδικτυακή κοινότητα πρακτικής για τον ψηφιακό γραμματισμό στην υγεία,
- Διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης για τη χρήση της εργαλειοθήκης κατάρτισης DHeLiDA



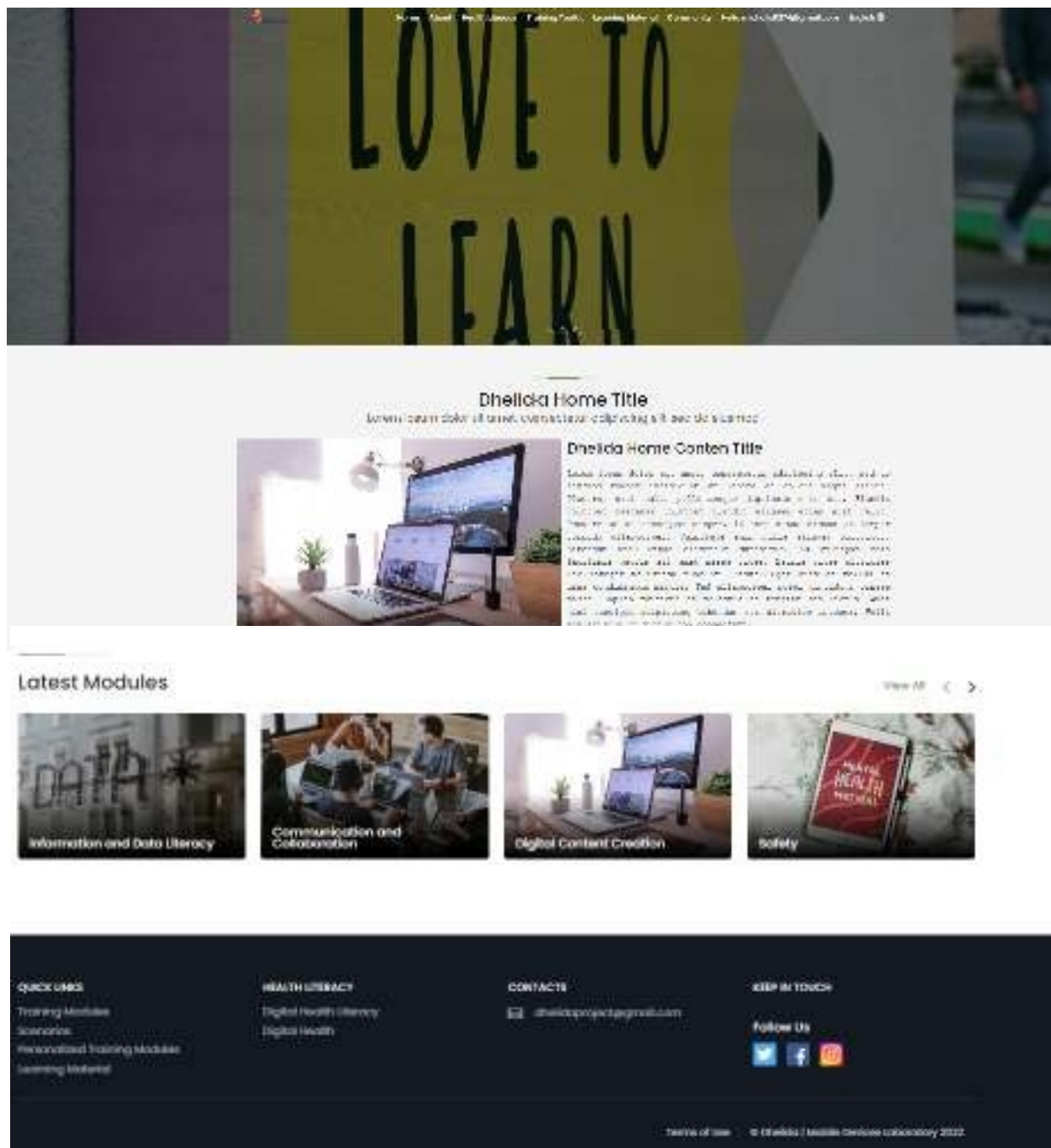


DHelIDA



Co-funded by the European Union

Αυτή είναι η αρχική σελίδα του DHelIDA, όταν κάποιος επισκέπτεται την πλατφόρμα βλέπει αυτή την εισαγωγική σελίδα.



Εικόνα 1 Αρχική σελίδα της Dhelida



DHeLiDA



Co-funded by the European Union

Όταν ο χρήστης περνάει το ποντίκι του πάνω από την ενότητα Πληροφορίες βλέπει τέσσερις επιλογές, όπως φαίνεται παρακάτω.



Εικόνα 2 Σχετικά με τις επιλογές

Η πρώτη επιλογή about έχει κάποιες βασικές πληροφορίες για το έργο.



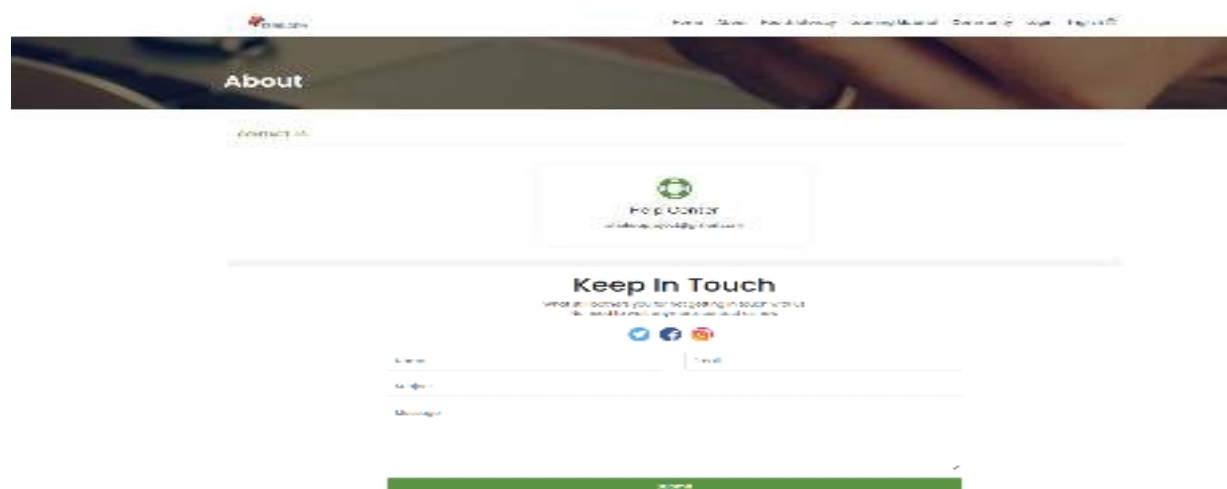
Σχήμα 3 Σχετικά με το έργο DHeLiDA

Όταν ο χρήστης θέλει να δει την ιστοσελίδα του έργου μπορεί να το κάνει εύκολα πατώντας την επιλογή "Η ιστοσελίδα μας", η οποία τον μεταφέρει απευθείας στην ιστοσελίδα του έργου, όπως φαίνεται παρακάτω.



Σχήμα 4 Δικτυακός τόπος DHeLiDA

Στην ενότητα Επικοινωνήστε μαζί μας, ο χρήστης μπορεί εύκολα να κρατήσει επαφή με το Κέντρο Βοήθειας του έργου DHeLiDA και να επικοινωνήσει με την Κοινοπραξία για την επίλυση τυχόν προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν. Οι εταίροι θα απαντήσουν στη φόρμα ερωτήματος το συντομότερο δυνατό.



Εικόνα 5 Επικοινωνία



DHeLiDA



Co-funded by the European Union

Στην ενότητα Αλφαριθμητισμός στην Υγεία, ο χρήστης μπορεί να βρει ορισμούς και σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό στην Υγεία και την ψηφιακή υγεία αντίστοιχα.



Σχήμα 7 Τμήμα υγειονομικού αλφαριθμητισμού



Σχήμα 8 Ψηφιακή υγεία

Στη συνέχεια, υπάρχει το Μαθησιακό Υλικό, στο οποίο ο χρήστης μπορεί να βρει διάφορους Ανοικτούς Εκπαιδευτικούς Πόρους (ΑΕΠ). Οι ΟΕΡ είναι μαθησιακό, διδακτικό και ερευνητικό υλικό σε οποιαδήποτε μορφή που βρίσκεται στο δημόσιο τομέα ή είναι υπό πνευματικά δικαιώματα που έχουν κυκλοφορήσει με ανοικτή άδεια, που επιτρέπουν την πρόσβαση χωρίς κόστος, την επαναχρησιμοποίηση, την επαναχρησιμοποίηση, την προσαρμογή και την αναδιανομή από άλλους. Στην προκειμένη περίπτωση τα ΟΕΥ είναι: ελεύθερα κείμενα, άρθρα, βίντεο, εργαλεία, εικόνες κ.λπ.



Εικόνα 9 Επιλογές μαθησιακού υλικού

Μια σύντομη περιγραφή του OERS μπορεί να βρεθεί παρακάτω.



Σχήμα 10 Μαθησιακό υλικό

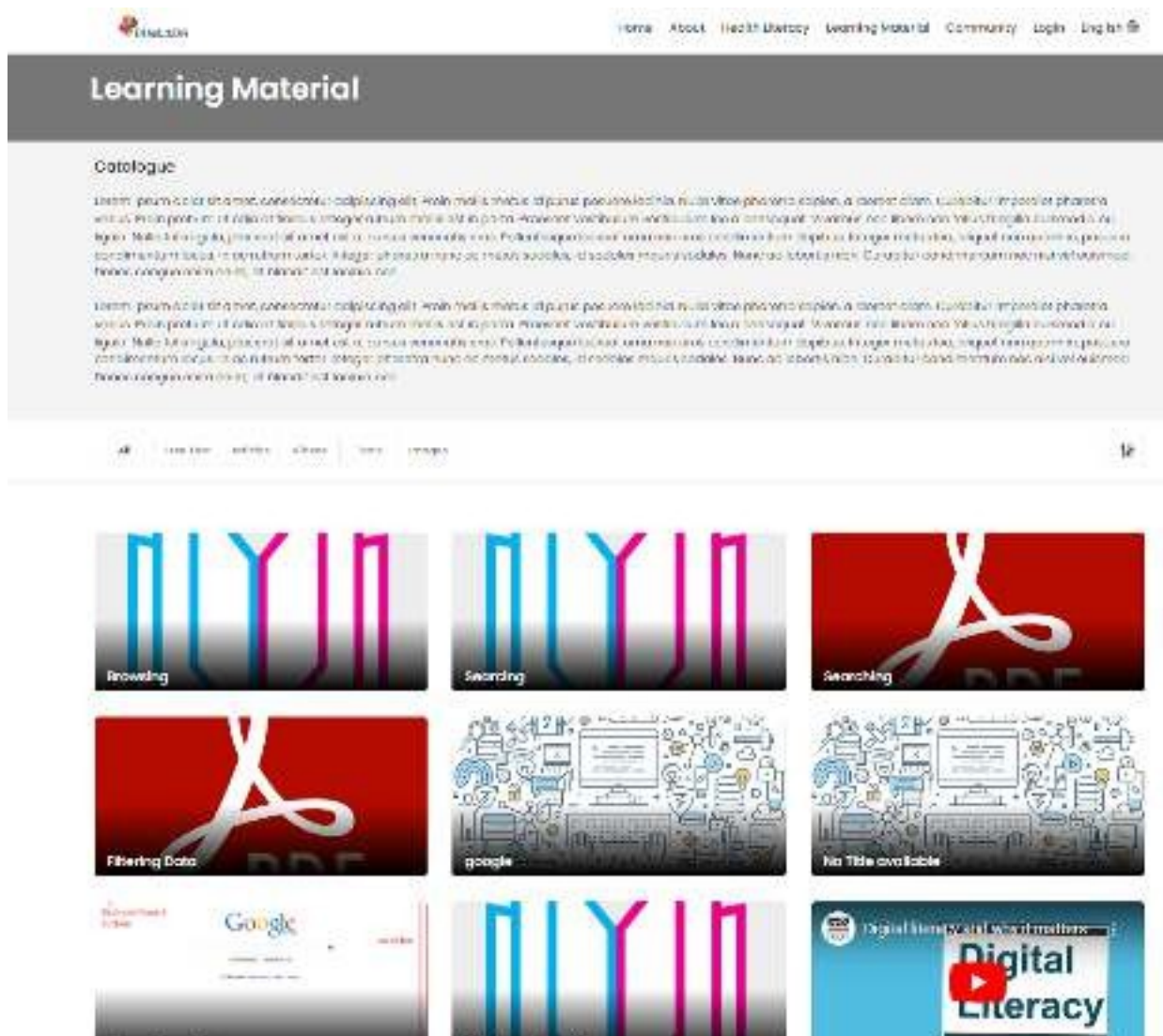


DHeLiDA

Ο κατάλογος περιέχει όλα τα OER's



Co-funded by the European Union



Εικόνα 11 Κατάλογος μαθησιακού υλικού

Οι χρήστες μπορούν εύκολα να φιλτράρουν το περιεχόμενο OER χρησιμοποιώντας τις παρακάτω επιλογές



Εικόνα 12 Επιλογές φίλτρου OER

Στην ενότητα Κοινότητα, ο χρήστης μπορεί να βρει τρεις επιλογές.

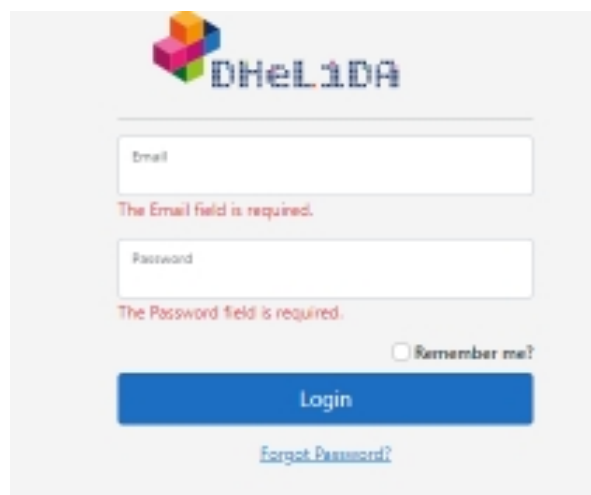
- 1) Frequently Asked Questions, κατάλογος ερωτήσεων και απαντήσεων σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα, ιδίως ένας κατάλογος που παρέχει βασικές πληροφορίες για τους χρήστες της πλατφόρμας. (εικόνα 13)
- 2) Ζητήστε τη γνώμη εμπειρογνώμωνων, οι εμπειρογνώμονες απαντούν στις ερωτήσεις των χρηστών ανάλογα με τις ενότητες (εικόνα 14).
- 3) Τοπική βοήθεια, οι χρήστες μπορούν να βρουν παρόχους βοήθειας στη χώρα τους (εικόνα 15).



Σχήμα 13 Συχνές ερωτήσεις

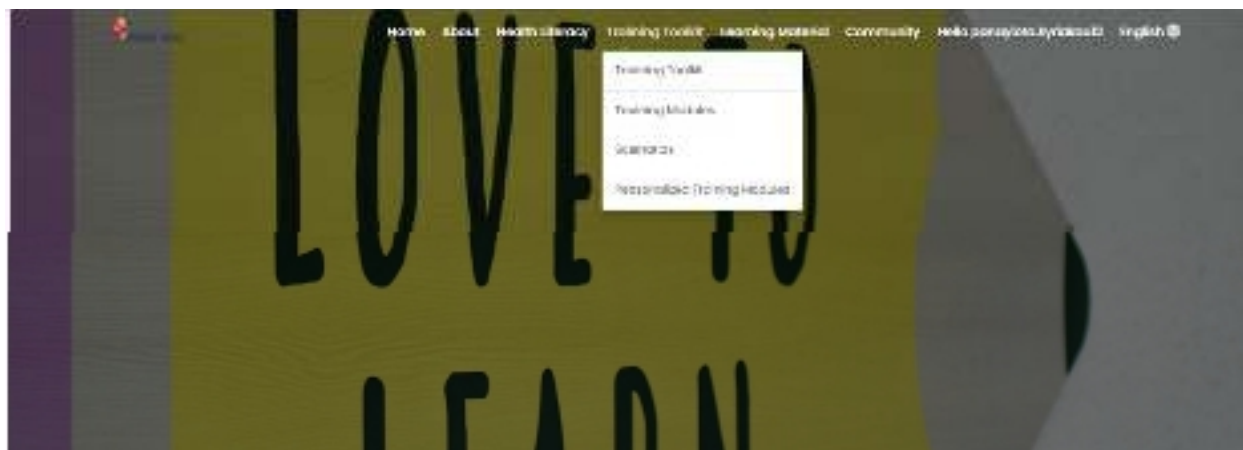


Ο εκπαιδευτής μπορεί να συνδεθεί στην πλατφόρμα DHeLiDA για να ξεκλειδώσει λειτουργίες που δεν είναι ορατές στους χρήστες. Μπορεί να το κάνει κάνοντας κλικ στην επιλογή Σύνδεση στην επάνω δεξιά πλευρά της πλατφόρμας.



Εικόνα 16 Είσοδος

Μόλις ο εκπαιδευτής συνδεθεί επιτυχώς στην πλατφόρμα, μπορεί να αρχίσει να εξερευνά τις επιλογές του. Είναι πλέον σε θέση να δει την ενότητα Εργαλειοθήκη κατάρτισης με όλο το εκπαιδευτικό υλικό που περιλαμβάνεται.



Σχήμα 17 Επιλογές εργαλειοθήκης κατάρτισης



Η περιγραφή της εργαλειοθήκης κατάρτισης είναι διαθέσιμη με όλες τις βασικές πληροφορίες.




WHAT IS TRAINING TOOLKIT [UK]

Learn about our digital learner toolkit, which is a collection of digital learning resources and tools that can be used to support your digital learning strategy. The toolkit includes a range of resources, including e-learning modules, digital content, and digital tools, which can be used to support your digital learning strategy. The toolkit is designed to be flexible and scalable, so you can tailor it to your own needs and requirements. It is a free resource, and we encourage you to explore it and see how it can help you to improve your digital learning strategy.

Learn about our digital learner toolkit, which is a collection of digital learning resources and tools that can be used to support your digital learning strategy. The toolkit includes a range of resources, including e-learning modules, digital content, and digital tools, which can be used to support your digital learning strategy. The toolkit is designed to be flexible and scalable, so you can tailor it to your own needs and requirements. It is a free resource, and we encourage you to explore it and see how it can help you to improve your digital learning strategy.

Learn about our digital learner toolkit, which is a collection of digital learning resources and tools that can be used to support your digital learning strategy. The toolkit includes a range of resources, including e-learning modules, digital content, and digital tools, which can be used to support your digital learning strategy. The toolkit is designed to be flexible and scalable, so you can tailor it to your own needs and requirements. It is a free resource, and we encourage you to explore it and see how it can help you to improve your digital learning strategy.

Learn about our digital learner toolkit, which is a collection of digital learning resources and tools that can be used to support your digital learning strategy. The toolkit includes a range of resources, including e-learning modules, digital content, and digital tools, which can be used to support your digital learning strategy. The toolkit is designed to be flexible and scalable, so you can tailor it to your own needs and requirements. It is a free resource, and we encourage you to explore it and see how it can help you to improve your digital learning strategy.

Learn about our digital learner toolkit, which is a collection of digital learning resources and tools that can be used to support your digital learning strategy. The toolkit includes a range of resources, including e-learning modules, digital content, and digital tools, which can be used to support your digital learning strategy. The toolkit is designed to be flexible and scalable, so you can tailor it to your own needs and requirements. It is a free resource, and we encourage you to explore it and see how it can help you to improve your digital learning strategy.

Σχήμα 18 Εργαλειοθήκη κατάρτισης



Όλες οι ενότητες κατάρτισης βρίσκονται στην ενότητα εργαλειοθήκη κατάρτισης.

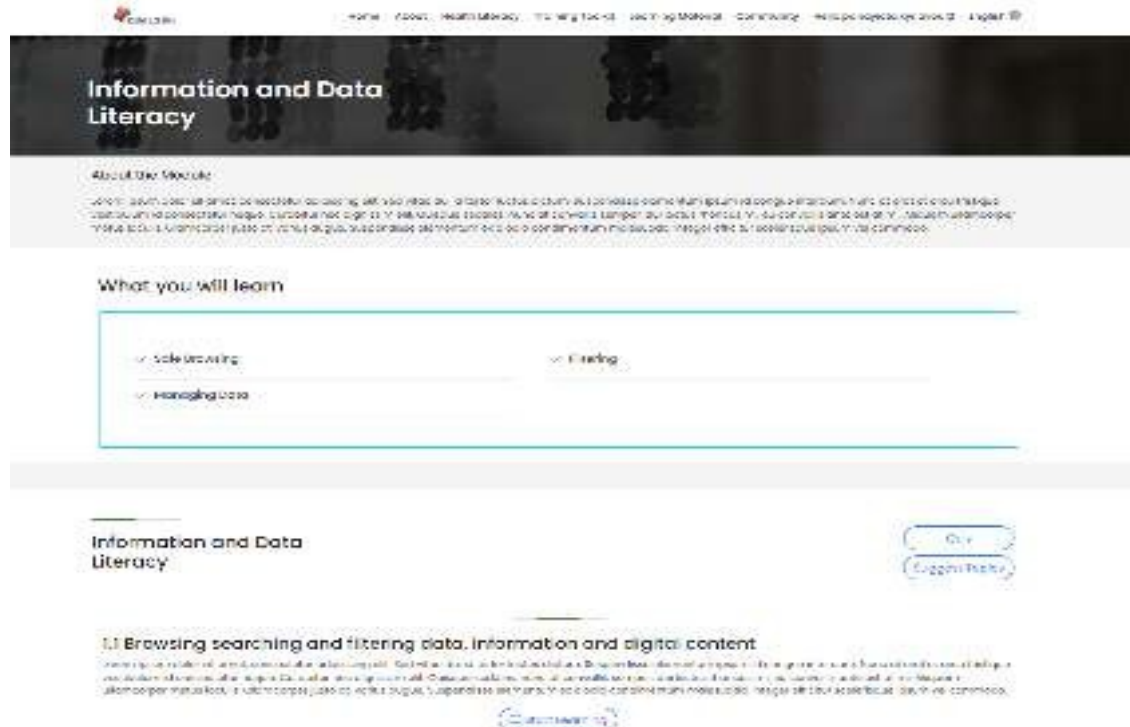


Training Modules



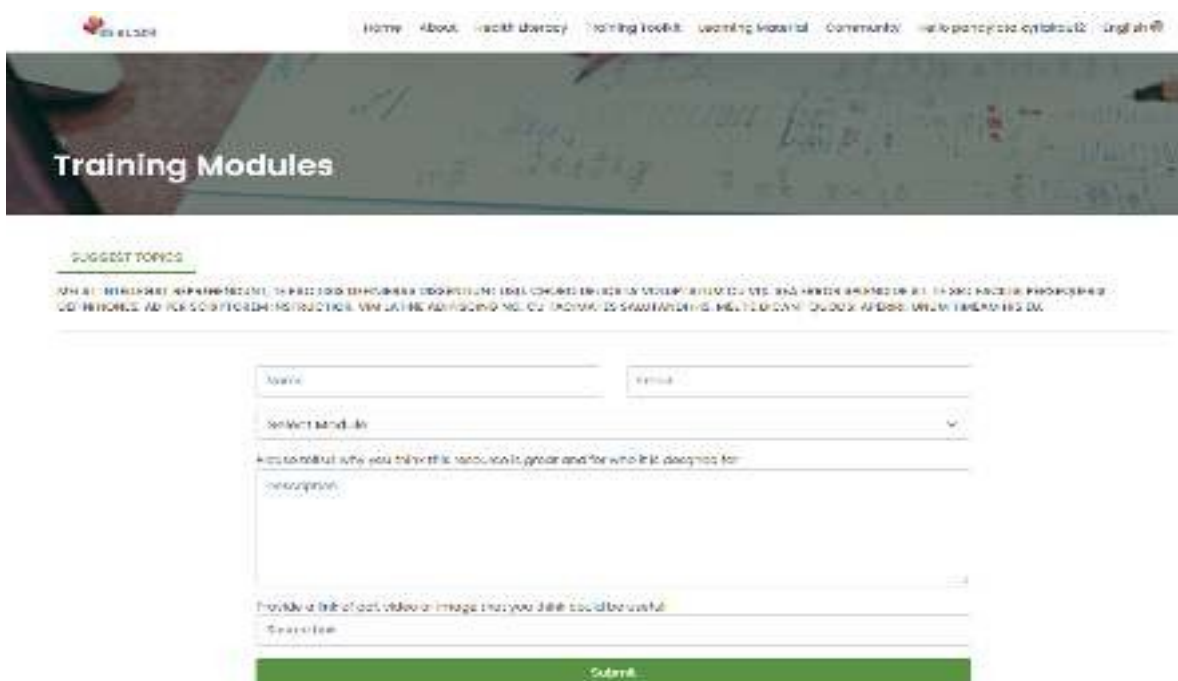
Εικόνα 19 Ενότητες κατάρτισης

Η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει ενότητες και οι ενότητες χωρίζονται σε θέματα και ενότητες. Ο χρήστης μπορεί να αρχίσει να μαθαίνει εξερευνώντας τις ενότητες. Στη συνέχεια μπορεί να συμμετάσχει στο κουίζ προκειμένου να αξιολογήσει τι έχει μάθει από τη συγκεκριμένη ενότητα και ο εκπαιδευτής μπορεί να προτείνει θέματα για περαιτέρω ανάγνωση.



Εικόνα 20 Ενότητα εκπαίδευσης

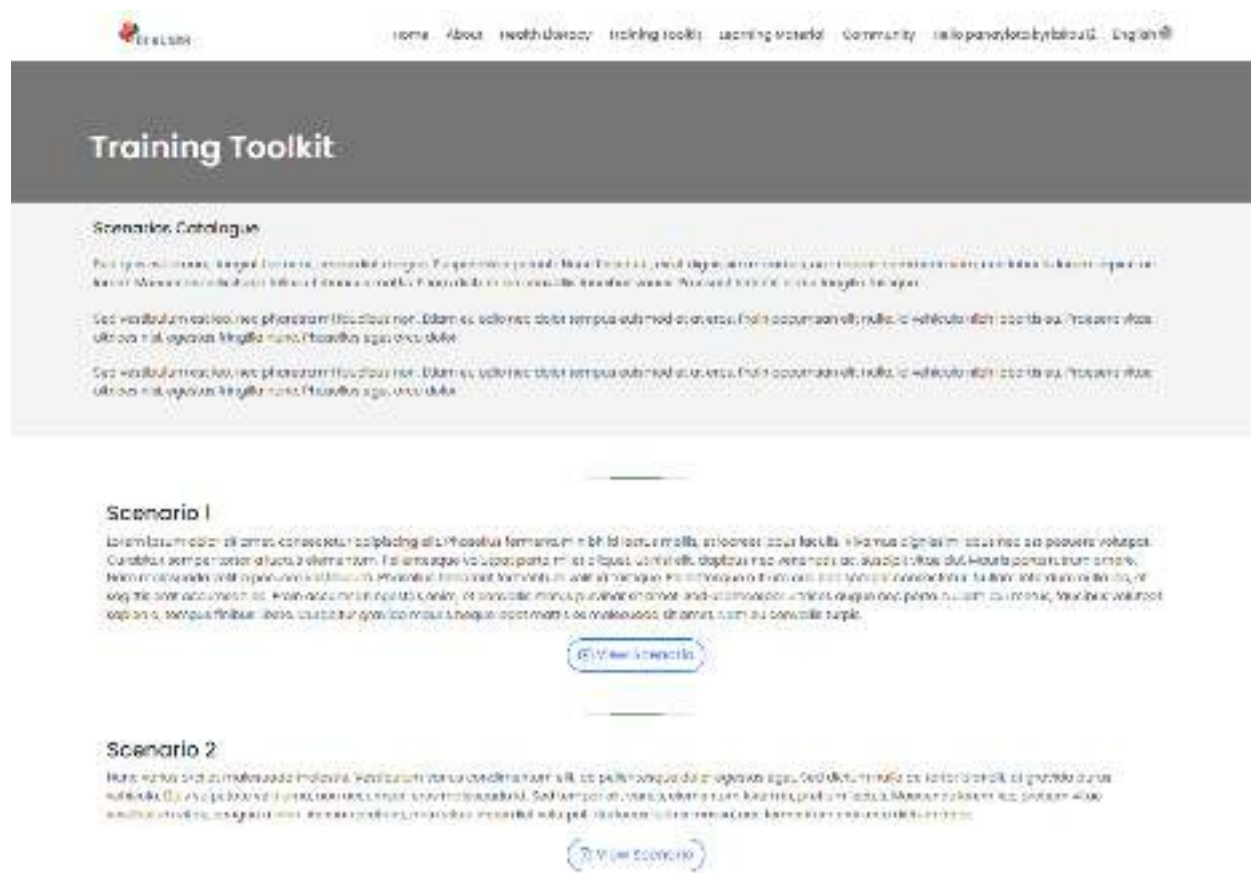
Στα προτεινόμενα θέματα, ο εκπαιδευτής μπορεί να εξηγήσει σε ποιον χρήστη θα μπορούσε να έχει μεγάλη σημασία αυτός ο πόρος και γιατί πιστεύει ότι θα μπορούσε να είναι χρήσιμος.



Εικόνα 21 Προτείνετε θέματα



Υπάρχουν επίσης διαθέσιμα σενάρια για τον εκπαιδευτή που περιλαμβάνονται στην εργαλειοθήκη κατάρτισης. Τα σενάρια είναι βίντεο ή άρθρα (pdf) που αναρτώνται στην πλατφόρμα και ο εκπαιδευτής μπορεί να διαβάσει την έννοια του σεναρίου επιλέγοντας την επιλογή προβολή σεναρίου.



Σχήμα 22 Σενάρια

Ένα συναρπαστικό χαρακτηριστικό της εργαλειοθήκης κατάρτισης είναι οι εξατομικευμένες ενότητες κατάρτισης. Η επιλογή εξατομικευμένων εκπαιδευτικών ενοτήτων δίνει στον χρήστη τη δυνατότητα να παρακολουθήσει τις ενότητες που είναι ιδανικές γι' αυτόν/αυτήν ανάλογα με τις γνώσεις του/της στα θέματα.



Ο χρήστης μπορεί να αναλάβει το ερωτηματολόγιο και με βάση το ποσοστό επιτυχίας των απαντήσεών του, η πλατφόρμα προτείνει τις ενότητες που πρέπει να ακολουθήσει.



Εικόνα 24 Εξατομικευμένο ερωτηματολόγιο

Το έργο DHeLiDA είναι διαθέσιμο σε έξι γλώσσες, αγγλικά, ολλανδικά, γερμανικά, ελληνικά, ιταλικά και αραβικά. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει τη γλώσσα της προτίμησής του, όπως φαίνεται παρακάτω.



Εικόνα 25 Γλώσσες



Ας βουτήξουμε λοιπόν και ας ξεκλειδώσουμε μαζί το πλήρες δυναμικό αυτής της πλατφόρμας.

DHeLiDA-Digital Health Literacy for Disadvantaged Adults (Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός στην Υγεία για Μειονεκτούντες Ενήλικες)

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Εγχειρίδιο για τους
χρήστες της
πλατφόρμας DHeLiDA

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο χρήσης της καινοτόμου πλατφόρμας μας!

Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός θα σας καθοδηγήσει στα βασικά χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες της πλατφόρμας DHeLiDA, επιτρέποντάς σας να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εμπειρία σας. Είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος χρήστης, αυτό το εγχειρίδιο θα σας παρέχει βήμα προς βήμα οδηγίες και χρήσιμες συμβουλές για να εξασφαλίσετε ένα ομαλό και ευχάριστο ταξίδι.

Εξερευνήστε τη διαισθητική διεπαφή, ανακαλύψτε εξατομικευμένες συστάσεις και συνδεθείτε με μια ζωντανή κοινότητα ομοϊδεατών. Με την πλατφόρμα DHeLiDA, οι χρήστες μπορούν να συμμετέχουν χωρίς κόπο σε ουσιαστικές συζητήσεις με ειδικούς σε θέματα υγείας, να μοιράζονται γνώσεις και να ενημερώνονται για τα τελευταία νέα σχετικά με τον αλφαριθμητισμό της υγείας και τα συναφή θέματα ενδιαφέροντος.

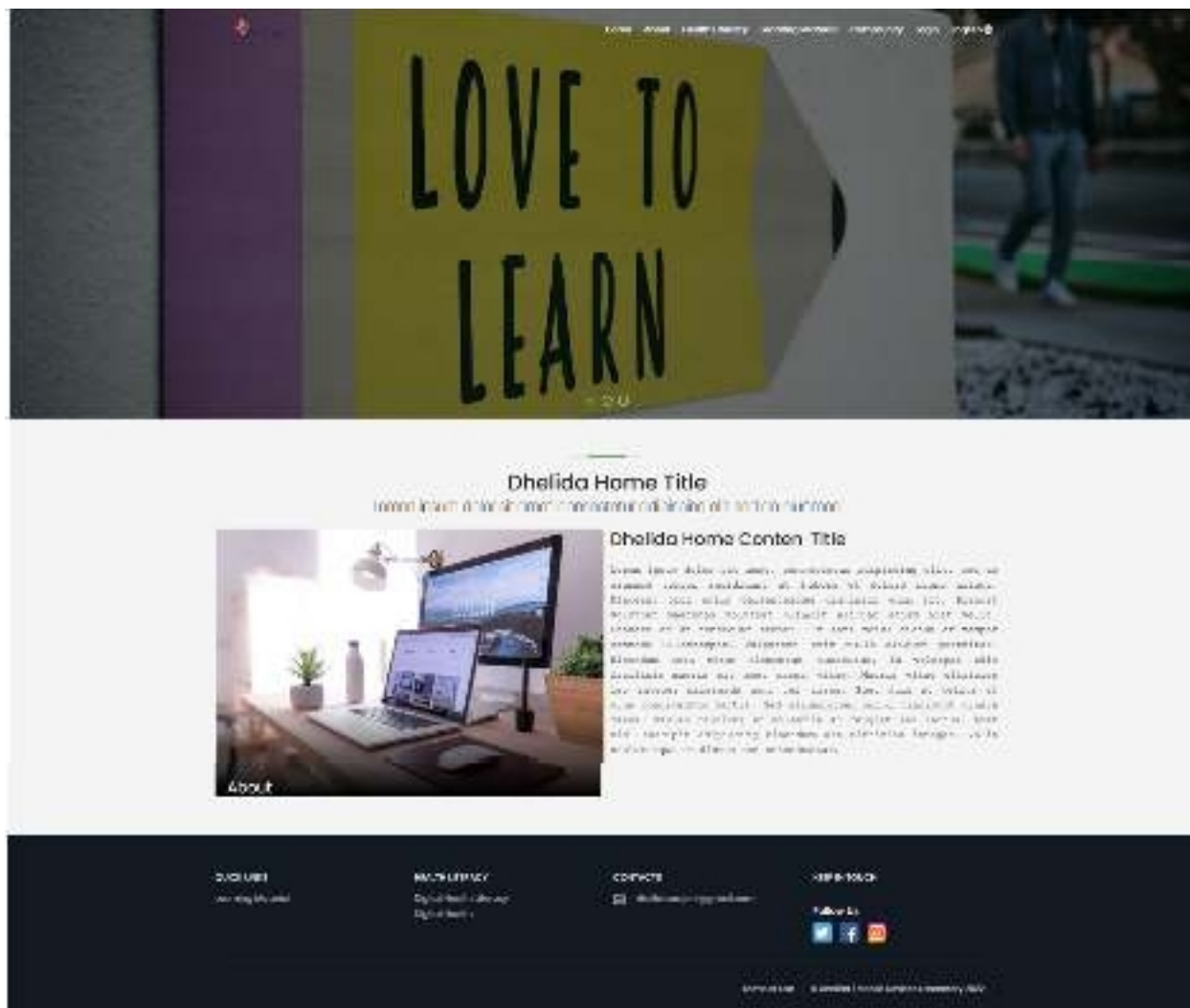
Η πλατφόρμα DHeLiDA είναι ένα συνεργατικό διαδικτυακό περιβάλλον όπου εμπειρογνώμονες, εκπαιδευτικοί και ενήλικες χρήστες αλληλεπιδρούν για να μοιραστούν και να δημιουργήσουν συλλογική ευαισθητοποίηση για την ψηφιακή υγεία. Η πλατφόρμα απευθύνεται σε εκπαιδευτές, ενήλικες και άλλες κοινότητες ως ένα περιβάλλον ομότιμης μάθησης όπου οι πληροφορίες παράγονται για και από τον χρήστη.

Η πλατφόρμα χρησιμεύει επίσης ως:

- Πολύγλωσσο διαδικτυακό αποθετήριο και σχολιασμένος κατάλογος ΟΕΠ (Διαδικτυακοί Εκπαιδευτικοί Πόροι) για την ψηφιακή υγεία,
- Διαδραστική βάση δεδομένων για χρήστες που έχουν ερωτήσεις σχετικά με θέματα ψηφιακής υγείας,
- Διαδικτυακή κοινότητα πρακτικής για τον ψηφιακό γραμματισμό στην υγεία,
- Διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης για τη χρήση της εργαλειοθήκης κατάρτισης DHeLiDA

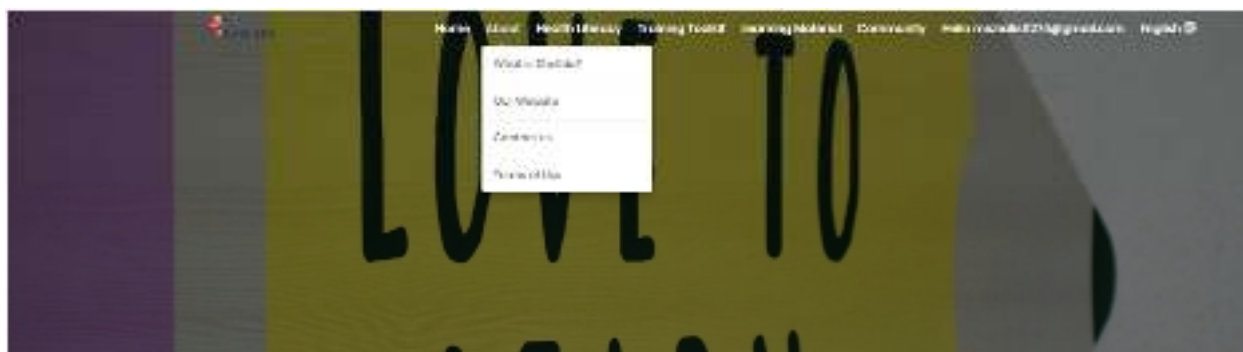


Αυτή είναι η αρχική σελίδα του DHeLiDA, όταν κάποιος επισκέπτεται την πλατφόρμα βλέπει αυτή τη σελίδα.



Εικόνα 1 Αρχική σελίδα της Dhalida

Όταν ο χρήστης περνάει το ποντίκι του πάνω από την ενότητα Πληροφορίες βλέπει τέσσερις επιλογές, όπως φαίνεται παρακάτω.



Εικόνα 2 Σχετικά με τις επιλογές

Η πρώτη επιλογή about έχει κάποιες βασικές πληροφορίες για το έργο



Σχήμα 3 Σχετικά με το έργο DHeLiDA

Όταν ο χρήστης θέλει να δει την ιστοσελίδα του έργου μπορεί να το κάνει εύκολα πατώντας την επιλογή "Η ιστοσελίδα μας", η οποία τον οδηγεί απευθείας στην ιστοσελίδα του έργου, όπως φαίνεται παρακάτω.



Σχήμα 4 Δικτυακός τόπος DHeLiDA

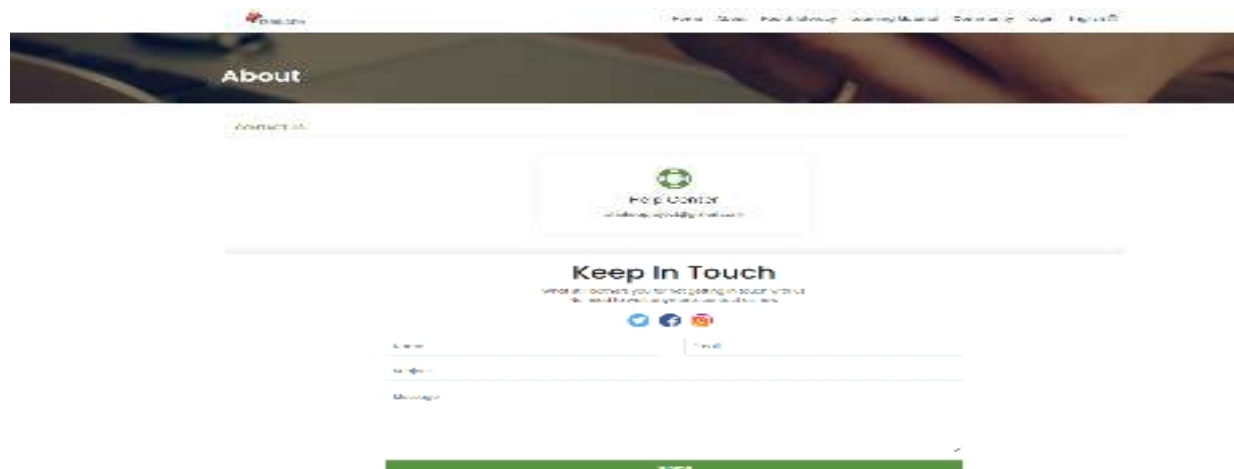


DHeLiDA



Co-funded by the European Union

Στην ενότητα Επικοινωνήστε μαζί μας, ο χρήστης μπορεί εύκολα να κρατήσει επαφή με το Κέντρο Βοήθειας του έργου DHeLiDA και να επικοινωνήσει με την Κοινοπραξία για την επίλυση τυχόν προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν. Οι εταίροι θα απαντήσουν στη φόρμα ερωτήματος το συντομότερο δυνατό.



Εικόνα 5 Επικοινωνία

Οι όροι χρήσης του έργου και οι αποποιήσεις ευθυνών βρίσκονται επίσης σε αυτή τη σελίδα, ώστε ο χρήστης να γνωρίζει εκ των προτέρων τους όρους.



TERMS OF USE

Ownership:

All content on this site was developed, researched, produced and/or written by the DHeLiDA team. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the DHeLiDA team.

Security:

The DHeLiDA team is committed to ensuring the security of your personal information. We use a variety of security measures to protect your information from unauthorized access, disclosure, alteration, and destruction.

We use a variety of security measures to protect your information from unauthorized access, disclosure, alteration, and destruction.

We use a variety of security measures to protect your information from unauthorized access, disclosure, alteration, and destruction.

Copyright:

All content on this site was developed, researched, produced and/or written by the DHeLiDA team. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the DHeLiDA team.

Σχήμα 6 Όροι χρήσης



Στην ενότητα Health Literacy, ο χρήστης μπορεί να βρει ορισμούς και σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τον ψηφιακό γραμματισμό υγείας και την ψηφιακή υγεία αντίστοιχα.



Σχήμα 7 Τμήμα υγειονομικού αλφαριθμητισμού



Σχήμα 8 Ψηφιακή υγεία

Στη συνέχεια, υπάρχει το Μαθησιακό Υλικό, στο οποίο ο χρήστης μπορεί να βρει διάφορους Ανοικτούς Εκπαιδευτικούς Πόρους (ΑΕΠ). Οι ΟΕΡ είναι μαθησιακό, διδακτικό και ερευνητικό υλικό σε οποιαδήποτε μορφή που βρίσκεται στο δημόσιο τομέα ή είναι υπό πνευματικά δικαιώματα που έχουν κυκλοφορήσει με ανοικτή άδεια, που επιτρέπουν την πρόσβαση χωρίς κόστος, την επαναχρησιμοποίηση, την επαναχρησιμοποίηση, την προσαρμογή και την αναδιανομή από άλλους. Στην προκειμένη περίπτωση τα ΟΕΥ είναι: ελεύθερα κείμενα, άρθρα, βίντεο, εργαλεία, εικόνες κ.λπ.



Εικόνα 9 Επιλογές μαθησιακού υλικού



Σχήμα 10 Μαθησιακό υλικό



DHeLiDA

Ο κατάλογος περιέχει όλα τα OER's



Co-funded by the European Union



Εικόνα 11 Κατάλογος μαθησιακού υλικού

Οι χρήστες μπορούν εύκολα να φιλτράρουν το περιεχόμενο OER χρησιμοποιώντας τις παρακάτω επιλογές



Σχήμα 12 Επιλογές φίλτρου OER

Στην ενότητα Κοινότητα, ο χρήστης μπορεί να βρει τρεις επιλογές.

- 1) Frequently Asked Questions, κατάλογος ερωτήσεων και απαντήσεων σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα, ιδίως ένας κατάλογος που παρέχει βασικές πληροφορίες για τους χρήστες της πλατφόρμας. (εικόνα 13)
- 2) Ζητήστε τη γνώμη εμπειρογνώμωνων, οι εμπειρογνώμονες απαντούν στις ερωτήσεις των χρηστών ανάλογα με τις ενότητες (εικόνα 14).
- 3) Τοπική βοήθεια, οι χρήστες μπορούν να βρουν παρόχους βοήθειας στη χώρα τους (εικόνα 15).



Σχήμα 13 Συχνές ερωτήσεις





Ας βουτήξουμε λοιπόν και ας ξεκλειδώσουμε μαζί το πλήρες δυναμικό αυτής της πλατφόρμας.



DHELiDA

Ενότητα 1

Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα
πληροφοριών υγείας



Co-funded by
the European Union



DHETA

Πίνακας περιεχομένων

- 1. Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα πληροφοριών υγείας**
 1. Εισαγωγή
 2. Ορισμός
 3. Γιατί είναι απαραίτητη η αναζήτηση και το φιλτράρισμα των πληροφοριών για την υγεία
- 2. Διατύπωση των προσωπικών αναγκών πληροφόρησης για την υγεία**
 1. Πώς διατυπώνω τις προσωπικές ανάγκες πληροφόρησης για την υγεία
- 3. Αναζήτηση δεδομένων υγείας και πληροφοριών και περιεχομένου υγείας σε ψηφιακά περιβάλλοντα**
 1. Hinds και συμβουλές για αναζήτηση
- 4. Πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες υγείας και περιεχόμενο και πλοήγηση μεταξύ τους**
 1. Δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία
- 5. Φιλτράρισμα δεδομένων υγείας, πληροφοριών υγείας και περιεχομένου**
 1. Αξιολόγηση δεδομένων και πληροφοριών υγείας
- 6. Δημιουργία και ενημέρωση προσωπικών στρατηγικών αναζήτησης για δεδομένα υγείας**
 1. Διατήρηση μιας υγιούς ζωής
- 7. Δραστηριότητες**
 1. Βελτίωση των αποτελεσμάτων αναζήτησης
 2. Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (επικαιρότητα και συνάφεια)
 3. Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (ακρίβεια και κύρος)
- 8. Τελικό κουίζ**
- 9. Πηγές**



Co-funded by
the European Union



DHELIDA

Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Διατύπωση των προσωπικών αναγκών πληροφόρησης για την υγεία
2. Αναζήτηση δεδομένων υγείας και πληροφοριών και περιεχομένου υγείας σε ψηφιακά περιβάλλοντα
3. Πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες υγείας και περιεχόμενο και πλοήγηση μεταξύ τους
4. Φιλτράρισμα δεδομένων υγείας, πληροφοριών υγείας και περιεχομένου
5. Δημιουργία και ενημέρωση προσωπικών στρατηγικών αναζήτησης για δεδομένα υγείας



Co-funded by
the European Union

Εισαγωγή

Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα πληροφοριών υγείας

Η περιήγηση, η αναζήτηση και το φιλτράρισμα πληροφοριών για την υγεία γίνεται μια από τις πιο κρίσιμες δεξιότητες που πρέπει να έχουν οι άνθρωποι για να έχουν μια ποιοτική ζωή. Ειδικά μετά την πανδημία COVID-19, όταν σχεδόν τα πάντα έγιναν ψηφιακά, η ικανότητα περιήγησης, αναζήτησης και φιλτραρίσματος πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο έχει γίνει βασική.

Ορισμός

Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα πληροφοριών υγείας

Σύμφωνα με το εννοιολογικό μοντέλο αναφοράς DigComp (https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en) η περιήγηση, η αναζήτηση και το φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου αφορά την κατανόηση και την έκφραση της ανάγκης για πληροφορίες, την ικανότητα αναζήτησης δεδομένων, πληροφοριών και περιεχομένου σε ψηφιακά περιβάλλοντα, την πρόσβαση σε πληροφορίες και την πλοήγηση μεταξύ τους.

Ειδικότερα, η **περιήγηση, η αναζήτηση και το φιλτράρισμα πληροφοριών για την υγεία** αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε κάποιον να είναι σε θέση να προσδιορίζει τις δικές του ανάγκες πληροφόρησης για την υγεία, να βρίσκει και να αποκτά πρόσβαση σε δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία, να αναζητά σε ψηφιακά περιβάλλοντα και να προσδιορίζει απλές προσωπικές στρατηγικές αναζήτησης που σχετίζονται με θέματα υγείας.

Γιατί είναι απαραίτητη η αναζήτηση και το φιλτράρισμα των πληροφοριών για την υγεία

Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα πληροφοριών υγείας

Σήμερα υπάρχει ένας τεράστιος όγκος πληροφοριών για την υγεία στο Διαδίκτυο. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για κάποιον να μπορεί να τις αξιοποιήσει στο έπακρο. Πώς μπορώ να βρω πληροφορίες για την υγεία; Είναι αξιόπιστες οι πληροφορίες υγείας που βρίσκω; Πώς μπορώ να φιλτράρω αυτές τις πληροφορίες; Γιατί αγχώνομαι τόσο πολύ όταν διαβάζω πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο; Τι είδους δεδομένα χρειάζομαι για να κατανοήσω την κατάστασή μου; Ποιες λέξεις-κλειδιά πρέπει να χρησιμοποιήσω στην Αναζήτηση Google για να πάρω τη σωστή απάντηση στο ερώτημά μου;

Τα παραπάνω ερωτήματα μπορούν να απαντηθούν εάν γνωρίζουμε πώς να περιηγηθούμε στο διαδίκτυο, πώς να αναζητήσουμε τις απαραίτητες πληροφορίες για την υγεία και, κυρίως, πώς να φιλτράρουμε τις πληροφορίες για την υγεία.

Πώς διατυπώνω τις προσωπικές ανάγκες πληροφόρησης για την υγεία

Διατύπωση των προσωπικών αναγκών πληροφόρησης για την υγεία

Το να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και να φροντίζουμε την υγεία μας είναι σημαντικό για την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα μας. Η αυτογνωσία της κατάστασης της υγείας μας είναι εξαιρετικά χρήσιμη, καθώς μας επιτρέπει να λαμβάνουμε τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία μας. Για να παρακολουθούμε και να προάγουμε την υγεία μας πρέπει να παρακολουθούμε τουλάχιστον τις ακόλουθες ενέργειες:

- Περιορίστε τη ζάχαρη και τα ανθυγιεινά τρόφιμα
- Τρώτε υγιεινά και μείνετε ενυδατωμένοι με νερό
- Παραμείνετε σωματικά δραστήριοι και κάντε διαλείμματα όταν κάθεστε πολλές ώρες
- Προσέξτε το βάρος σας
- Κοιμηθείτε καλά

Πώς διατυπώνω τις προσωπικές ανάγκες πληροφόρησης για την υγεία

Διατύπωση των προσωπικών αναγκών πληροφόρησης για την υγεία

Οι πληροφορίες για την υγεία που είναι διαθέσιμες στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι συντριπτικές και τις περισσότερες φορές μπορούν να δημιουργήσουν άγχος. Η διατύπωση των προσωπικών αναγκών πληροφόρησης για την υγεία μπορεί να οδηγήσει σε χρήσιμες, έγκυρες και τεκμηριωμένες αποφάσεις, ενώ παράλληλα μας απαλλάσσει από περιττό άγχος. Παρακολουθήστε τον εαυτό σας:

- Πώς αισθάνομαι; Είναι πόνος, άγχος, δυσλειτουργία ή ψυχική πίεση; Προσπαθήστε να καταλάβετε τι σας λείπει το σώμα σας.
- Έχω περίεργα συμπτώματα; Ποια είναι αυτά τα συμπτώματα;
- Τα συμπτώματα διαρκούν πολύ; Για πόσο καιρό;
- Συνοψίστε τη συνολική σας κατάσταση.

Hinds και συμβουλές για αναζήτηση

Αναζήτηση δεδομένων υγείας και πληροφοριών και περιεχομένου υγείας σε ψηφιακά περιβάλλοντα

AW1

1. Αναζήτηση σε πρόσθετες μηχανές αναζήτησης στο Google.com. Αναζητήστε πληροφορίες στις ιστοσελίδες Bing.com, Yahoo.com, Wiki.com, Ask.com και άλλες. Δεν συγκεντρώνονται όλες οι πληροφορίες σε μία μηχανή αναζήτησης.
2. Χρησιμοποιήστε επαρκή αριθμό λέξεων-κλειδιών.
3. Χρησιμοποιήστε μια καλή επιλογή λέξεων-κλειδιών και να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.
4. Εξετάστε διάφορες μορφές της αναζήτησής σας, λέξεις, φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ.
5. Χρησιμοποιήστε τους τελεστές Boolean (AND, OR, NOT ή AND NOT) μεταξύ των λέξεων-κλειδιών σας για να βελτιώσετε την αναζήτησή σας.
6. Οι περισσότερες μηχανές αναζήτησης χρησιμοποιούν βασικό και προχωρημένο τύπο αναζήτησης. Ανάλογα με τις ανάγκες σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πρώτη ή τη δεύτερη επιλογή. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το https://www.google.com/advanced_search.

AW1

Τι γίνεται με την τεχνητή νοημοσύνη; Όπως η χρήση του ChatGPT

Ayobi, W.; 31.05.2023

Δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία

Πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες υγείας και περιεχόμενο και πλοήγηση μεταξύ τους

Δεδομένα υγείας έναντι πληροφοριών υγείας

Ασχολούμαστε συνεχώς με δεδομένα: λέξεις, ετικέτες, αριθμοί, φωτογραφίες, χαρακτήρες, ήχοι, ακόμη και βίντεο, είναι δεδομένα. Μόλις αναλύσουμε τα δεδομένα στατιστικά ή με άλλο τρόπο, αυτό που παίρνουμε είναι πληροφορίες. Ομοίως, τα δεδομένα υγείας και οι πληροφορίες υγείας αναφέρονται σε δεδομένα και πληροφορίες για θέματα υγείας αντίστοιχα.

Οι πληροφορίες για την υγεία είναι πολύτιμες, καθώς επιτρέπουν στους ανθρώπους να αξιολογούν, να συγκρίνουν και να αξιολογούν καταστάσεις. Οι πληροφορίες για την υγεία μπορούν επίσης να βελτιώσουν τη ζωή μας και την ευημερία μας.

Δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία

Πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες υγείας και περιεχόμενο και πλοήγηση μεταξύ τους

Για ένα άτομο είναι σημαντικό να έχει πρόσβαση στον προσωπικό του φάκελο υγείας (PHR). Ο προσωπικός φάκελος υγείας αναφέρεται στην ιατρική τεκμηρίωση ενός ατόμου. Η πρόσβαση στο δικό μας PHR μας επιτρέπει να παρακολουθούμε, να κατανοούμε και να έχουμε επίγνωση της προηγούμενης και τρέχουσας ιατρικής μας κατάστασης. Επί του παρόντος, στις περισσότερες χώρες της ΕΕ αυτή η τεκμηρίωση μπορεί να βρεθεί ηλεκτρονικά στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της αντίστοιχης χώρας. **Για να αποκτήσετε πρόσβαση στον προσωπικό σας φάκελο υγείας:**

- Επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας Γενικό Ιατρό
- Ζητήστε τα διαπιστευτήριά σας από αυτούς (όνομα χρήστη και κωδικό πρόσβασης) org, διαθέσιμες παραπομπές, προφίλ κ.λπ.)

Δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία

Πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες υγείας και περιεχόμενο και πλοήγηση μεταξύ τους

- Χρησιμοποιώντας τα διαπιστευτήριά σας, συνδεθείτε στην πύλη του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης της χώρας σας.
- Πλοηγηθείτε για να εξοικειωθείτε με τις διάφορες επιλογές (αρχεία, διάγνωση, ιατρικό ιστορικό, διαθέσιμα παραπτεμπτικά, προφίλ κ.λπ.)
- Επιστρέψτε στο γιατρό σας εάν κάτι δεν είναι σαφές για εσάς.

Αξιολόγηση δεδομένων και πληροφοριών υγείας

Filter health data, health information, and content

Ο όγκος των πληροφοριών για την υγεία στο διαδίκτυο είναι τεράστιος. Όταν αναζητάτε πληροφορίες για την υγεία πρέπει να είστε προσεκτικοί με το τι διαβάζετε και να θεωρείτε μια αξιόπιστη πηγή πληροφοριών. Πριν πάρετε οποιαδήποτε απόφαση ή πριν αρχίσετε να αισθάνεστε αγχωμένοι συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας Γενικό Ιατρό. Επιπλέον, προτού υιοθετήσετε όλα όσα διαβάζετε, λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες εισροές:

Αξιολόγηση δεδομένων και πληροφοριών υγείας

Filter health data, health information, and content

- Από πού παίρνετε τις πληροφορίες; Ελέγξτε για αυτές τις πληροφορίες στην κορυφή ή στο κάτω μέρος κάθε σελίδας του ιστότοπου.
- Ποιος βρίσκεται πίσω από τον ιστότοπο; Ελέγξτε τη διεύθυνση του ιστότοπου, αν πρόκειται για ακαδημαϊκό ίδρυμα (με κατάληξη .edu ή .ac), έναν κυβερνητικό ιστότοπο (με κατάληξη .gov) ή μια εταιρεία (με κατάληξη .com κ.λπ.) Κάθε οργανισμός μπορεί να έχει διαφορετική οπτική, σκοπό και διαφορετικό στόχο όσον αφορά το περιεχόμενο.

Αξιολόγηση δεδομένων και πληροφοριών υγείας

Filter health data, health information, and content

- Πώς υποστηρίζονται οι πληροφορίες υγείας, η τεκμηρίωση και τα δεδομένα; Τα στοιχεία και τα δεδομένα υγείας πρέπει να έχουν παραπομπές (δηλαδή άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε περιοδικά). Τα αποδεικτικά στοιχεία και τα συμπεράσματα πρέπει να υποστηρίζονται από ερευνητικά αποτελέσματα. Η μεθοδολογία της μελέτης πρέπει επίσης να αναφέρεται με σαφήνεια.
- Είναι οι πληροφορίες που διάβασα πρόσφατα; Ελέγξτε την ημερομηνία δημοσίευσης του άρθρου που διαβάσατε. Η ιατρική έρευνα αλλάζει γρήγορα και πρέπει να είστε σίγουροι ότι αυτά που διαβάζετε είναι ενημερωμένα
- Αξιολόγηση μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μηνυμάτων. Να ελέγχετε πάντα τον αποστολέα και να συζητάτε οτιδήποτε δεν είστε σίγουροι με τον προσωπικό σας Γενικό Ιατρό.

Διατήρηση μιας υγιούς ζωής

Δημιουργία και ενημέρωση προσωπικών στρατηγικών αναζήτησης για δεδομένα υγείας

Για να διατηρήσετε μια υγιή ζωή, πρέπει να έχετε μια προσωπική στρατηγική για το πώς να αναζητάτε δεδομένα και πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια προσωπική στρατηγική αναζήτησης:

- Εξοικειωθείτε και παρακολουθήστε το ιατρικό σας ιστορικό. Αυτό θα σας κάνει να παρατηρήσετε πότε κάτι δεν πάει καλά.

Διατήρηση μιας υγιούς ζωής

Create and update personal search strategies for health data
δεδομένα υγείας

- Οργανωθείτε. Όταν σας απασχολεί κάτι, κρατήστε έναν κατάλογο με τις σχετικές ερωτήσεις που θα αναζητήσετε στο διαδίκτυο.
- Επικεντρωθείτε στις ανησυχίες, τις ανάγκες, τους προβληματισμούς και τις ερωτήσεις σας, χρησιμοποιώντας τις σωστές λέξεις-κλειδιά κατά την αναζήτηση στο διαδίκτυο.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο των φαρμάκων σας, ώστε να μπορείτε να τα δείτε στο διαδίκτυο.

Εάν εξακολουθείτε να έχετε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας γενικό γιατρό.



DHELIDA

Δραστηριότητες

1. Βελτίωση των αποτελεσμάτων αναζήτησης
2. Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (επικαιρότητα και συνάφεια)
3. Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (ακρίβεια και κύρος)



Co-funded by
the European Union

Βελτίωση των αποτελεσμάτων αναζήτησης

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή:

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα θέμα υγείας για να το αναζητήσουν στο διαδίκτυο. Αφού τελειώσουν, ζητήστε τους να βελτιώσουν την αναζήτησή τους: α) Αναζητώντας την ημερομηνία δημοσίευσης της πηγής και τον τύπο της πηγής (ακαδημαϊκό άρθρο, εφημερίδα, έκθεση εταιρείας κ.λπ.) β) Χρησιμοποιώντας προηγμένες τεχνικές αναζήτησης γ) Αλλάζοντας βάσεις δεδομένων δ) Προσθέτοντας ή/και τροποποιώντας λέξεις-κλειδιά.

Συγκρίνετε τα αποτελέσματα πριν και μετά τη βελτίωση.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών: φορητοί υπολογιστές, επιτραπέζιοι υπολογιστές

Διάρκεια: 35 λεπτά

Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (επικαιρότητα και συνάφεια)

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή:

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα θέμα σχετικά με την υγεία για να το αναζητήσουν στο διαδίκτυο και ζητήστε τους να συγκεντρώσουν τα ευρήματά τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις. Εάν οι ερωτήσεις δεν απαντηθούν, οι συμμετέχοντες πρέπει να επιστρέψουν στην αναζήτηση.

- Πότε δημοσιεύθηκαν ή αναρτήθηκαν αυτές οι πληροφορίες υγείας της πηγής σας;
- Υπάρχουν άλλες δημοσιευμένες πληροφορίες για την υγεία που είναι παλαιότερες από το αποτέλεσμα σας;
- Έχουν ενημερωθεί ή αναθεωρηθεί οι πληροφορίες σας;

Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (επικαιρότητα και συνάφεια)

Δραστηριότητα 2

- Πώς σχετίζονται αυτές οι πληροφορίες για την υγεία με το θέμα σας;
- Ποιος πρέπει να διαβάσει αυτές τις πληροφορίες για την υγεία;
- Μπορούν όλοι να κατανοήσουν αυτές τις πληροφορίες για την υγεία;

Απαιτήσεις μέσων και υλικών: φορητοί υπολογιστές, επιτραπέζιοι υπολογιστές

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (ακρίβεια και κύρος)

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή:

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα θέμα σχετικά με την υγεία για να το αναζητήσουν στο διαδίκτυο και ζητήστε τους να συγκεντρώσουν τα ευρήματά τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις. Εάν οι ερωτήσεις δεν απαντηθούν, οι συμμετέχοντες πρέπει να επιστρέψουν στην αναζήτηση.

- Πώς υποστηρίζεται η πηγή των πληροφοριών;
- Έχει ελεγχθεί ή αναφερθεί η πηγή αυτή;
- Μπορείτε να επαληθεύσετε τις πληροφορίες που παρέχει η πηγή από άλλη πηγή;

Αξιολόγηση της ποιότητας των πηγών (ακρίβεια και κύρος)

Δραστηριότητα 3

- Ποιος δημοσίευσε αυτή την πηγή πληροφοριών για την υγεία;
- Με ποια διαπιστευτήρια ο συγγραφέας δημοσιεύει αυτή την πηγή;
- Τι μπορείτε να πείτε για την πηγή των πληροφοριών υγείας; (.com .edu .gov .org .ac)

Απαιτήσεις μέσων και υλικών: φορητοί υπολογιστές, επιτραπέζιοι υπολογιστές

Διάρκεια: 45 λεπτά



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Όταν κάνετε μια αναζήτηση στο διαδίκτυο για την υγεία, κρατήστε την _____ και .

- a) συγκεκριμένο
- b) μακρύ
- c) γλυκό
- d) απλό

2. Η Γεωργία ετοιμάζεται να αναζητήσει πληροφορίες για το Covid-19. Ποιο σύνολο λέξεων-κλειδιών ΔΕΝ θα βοηθήσει τη Γεωργία να βρει πληροφορίες σχετικά με το Covid-19;

- a) άρρωστος, κουρασμένος, αϋπνία
- b) πανδημία, ασυμπτωτική, απομόνωση
- c) covid-19, πονοκέφαλος, συμπτώματα



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

3. Επιλέξτε ΟΛΕΣ τις λέξεις-κλειδιά για: Θέλω να μάθω την περίοδο ανάρρωσης της γρίπης των κοινών νοσημάτων.

- a) κοινή γρίπη
- b) κοινή
- c) γνωρίζουν
- d) θέλουν
- e) περίοδος ανάκαμψης

4. Τι είναι η αναζήτηση με λέξεις-κλειδιά;

- a) Αναζήτηση στο διαδίκτυο με τη χρήση εικόνων
- b) Αναζήτηση στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας την πιο σημαντική σας λέξη
- c) Αναζήτηση στη Wikipedia
- d) Αναζήτηση στο διαδίκτυο για κλειδιά



Co-funded by
the European Union



DHETA

Τελικό κουίζ

5. Για να διασφαλίσετε ότι βλέπετε μόνο τα κατάλληλα αποτελέσματα για την υγεία, όταν κάνετε αναζήτηση στο διαδίκτυο, τι πρέπει να έχετε ενεργοποιήσει;

- a) Ασφαλής αναζήτηση
- b) Ένας χρονοδιακόπτης
- c) Φίλτρα αναζήτησης
- d) Ιδιωτική περιήγηση



Co-funded by
the European Union



DIHELIDA

Τελικό κουίζ

Λύσεις του κουίζ

1 a/d

2 a

3 α/α

4 b

5 c



Co-funded by
the European Union



DHAWI

Πηγές

1. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430177/>
3. https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx
4. <https://www.foundationforpn.org/living-well/lifestyle/>
5. <https://quizizz.com/admin/quiz/5e2a3f95430498001bafb9dc/internet-search-δεξιότητες>
6. <https://libguides.exeter.ac.uk/c.php?g=665831&p=4720907>



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την Ενότητα 1 του DHeLiDA



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Ενότητα 2

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης



Co-funded by
the European Union

Πίνακας περιεχομένων

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Μαθησιακά αποτελέσματα | 2 |
| 2. | Εισαγωγή | |
| | • Ανάγκες υγείας στο διαδίκτυο | 3 |
| | • Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση | 5 |
| 3. | Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης | 12 |
| | • Τυπικές ανάγκες υγείας που εκφράζονται διαδικτυακά | 12 |
| | • Πώς να αναζητήσετε καλύτερα διαδικτυακές πληροφορίες για μια ανάγκη ¹¹ | |
| | • Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες. ¹¹ | |
| 4. | Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας | 12 |
| 5. | Δραστηριότητες | 11 |
| 6. | Τελικό κουίζ | 14 |





Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Τυπικές ανάγκες υγείας που εκφράζονται διαδικτυακά
2. Πώς να αναζητήσετε καλύτερα διαδικτυακές πληροφορίες για μια ανάγκη
3. Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες
4. Τα καλύτερα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός προβλήματος υγείας

Ανάγκες υγείας σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Ανάγκες υγείας σε απευθείας σύνδεση

Οι ανάγκες υγείας μπορούν να εκφραστούν διαδικτυακά με διάφορους τρόπους, όπως:

- Ερωτήματα μηχανών αναζήτησης: Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συχνά τις μηχανές αναζήτησης για να βρουν πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες, τα συμπτώματα και τις θεραπείες της υγείας τους.
- Διαδικτυακά φόρουμ και ομάδες υποστήριξης: Αυτές οι πλατφόρμες επιτρέπουν στους ανθρώπους να συνδεθούν με άλλους που έχουν παρόμοιες ανάγκες υγείας και να μοιραστούν πληροφορίες, εμπειρίες και συναισθηματική υποστήριξη.
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Οι άνθρωποι μπορούν να μοιράζονται τις ανάγκες και τις εμπειρίες τους στον τομέα της υγείας σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Twitter, το Facebook και το Instagram. Μπορούν επίσης να ακολουθούν οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης, επαγγελματίες υγείας και υποστηρικτές των ασθενών για πληροφορίες και συμβουλές.
- Τηλεϊατρική: Με την άνοδο της τηλεϊατρικής, οι άνθρωποι μπορούν πλέον να εκφράζουν τις ανάγκες υγείας τους διαδικτυακά μέσω εικονικών διαβουλεύσεων με επαγγελματίες υγείας.
- Διαδικτυακές έρευνες και ερωτηματολόγια: Οι ερευνητές και οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να χρησιμοποιούν διαδικτυακές έρευνες και ερωτηματολόγια για να συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες και τις εμπειρίες των ανθρώπων στον τομέα της υγείας.

Ανάγκες υγείας σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Ανάγκες υγείας σε απευθείας σύνδεση

Ένα ευρύ φάσμα αναγκών υγείας μπορεί να εκφραστεί διαδικτυακά, όπως:

- **Ενημέρωση και εκπαίδευση:** Οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για να βρουν πληροφορίες και πόρους σχετικά με διάφορες καταστάσεις υγείας, θεραπείες και στρατηγικές πρόληψης.
- **Υποστήριξη ψυχικής υγείας:** Οι διαδικτυακές πλατφόρμες μπορούν να παρέχουν πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας, όπως chatbots, διαδικτυακή θεραπεία και ομάδες υποστήριξης.
- **Διαχείριση χρόνιων ασθενειών:** Οι ασθενείς με χρόνιες ασθένειες μπορούν να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές πλατφόρμες για να διαχειρίζονται τις καταστάσεις τους, να παρακολουθούν τα συμπτώματα και να επικοινωνούν με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- **Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης:** Οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιούν πλατφόρμες τηλεϊατρικής για να συνδέονται με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και να λαμβάνουν ιατρικές συμβουλές, διάγνωση και θεραπεία.
- **Ευεξία και τρόπος ζωής:** Το διαδίκτυο προσφέρει πληθώρα πόρων και υποστήριξης για τους ανθρώπους που επιθυμούν να βελτιώσουν τη συνολική υγεία και ευεξία τους, συμπεριλαμβανομένων προγραμμάτων γυμναστικής και διατροφής, διαδικτυακών κοινοτήτων και καθοδήγησης ευεξίας.

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Υπάρχουν πολλές ανάγκες υγείας που οι άνθρωποι αναζητούν στο διαδίκτυο. Ακολουθούν μερικές από τις πιο συνηθισμένες:

- Συμπτώματα: Συχνά οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματά τους για να καταλάβουν τι μπορεί να τα προκαλεί και πώς να τα αντιμετωπίσουν.
- Ασθένειες και καταστάσεις: Πολλοί άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για συγκεκριμένες ασθένειες και καταστάσεις, όπως ο διαβήτης, ο καρκίνος και οι καρδιακές παθήσεις.
- Θεραπείες: Οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για διάφορες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων φαρμάκων, χειρουργικών επεμβάσεων και εναλλακτικών θεραπειών.
- Διατροφή και δίαιτα: Οι άνθρωποι συχνά αναζητούν πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή, την απώλεια βάρους και συγκεκριμένες δίαιτες, όπως η vegan ή η κετογονική.

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Υπάρχουν πολλές ανάγκες υγείας που οι άνθρωποι αναζητούν στο διαδίκτυο. Ακολουθούν μερικές από τις πιο συνηθισμένες:

- Ψυχική υγεία: Οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για θέματα όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η διαχείριση του άγχους.
- Άσκηση και φυσική κατάσταση: Συχνά οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες σχετικά με την άσκηση και τη φυσική κατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των προπονήσεων, των σχεδίων κατάρτισης και των συμβουλών για την παραμονή σε κίνητρα.
- Γυναικεία υγεία: Συχνά αναζητούν πληροφορίες για θέματα όπως η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση και ο καρκίνος του μαστού.
- Υγεία των ανδρών: συχνά αναζητούν πληροφορίες για θέματα όπως η υγεία του προστάτη, η στυτική δυσλειτουργία και η τριχόπτωση.

Ενότητα 2

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Υπάρχουν πολλές ανάγκες υγείας που οι άνθρωποι αναζητούν στο διαδίκτυο. Ακολουθούν μερικές από τις πιο συνηθισμένες:

- **Φάρμακα:** Συχνά οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για τα συνταγογραφούμενα και τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων των χρήσεων, των παρενεργειών και των αλληλεπιδράσεων με άλλα φάρμακα.
- **Αλλεργίες:** Οι αλλεργίες είναι ένα κοινό πρόβλημα υγείας και οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες σχετικά με το πώς να διαχειριστούν τις αλλεργίες σε τρόφιμα, γύρη, κατοικίδια ζώα και άλλα ερεθίσματα.
- **Λοιμώξεις:** Οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες σχετικά με διάφορους τύπους λοιμώξεων, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου πρόληψης και αντιμετώπισής τους όταν εμφανιστούν.
- **Χρόνιος πόνος:** Ο χρόνιος πόνος μπορεί να είναι μια δύσκολη και εξουθενωτική κατάσταση και οι άνθρωποι συχνά αναζητούν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης του πόνου, συμπεριλαμβανομένων των εναλλακτικών θεραπειών και των φαρμάκων κατά του πόνου.

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Εισαγωγή

Αιτήματα αναζήτησης σε απευθείας σύνδεση

Υπάρχουν πολλές ανάγκες υγείας που οι άνθρωποι αναζητούν στο διαδίκτυο. Ακολουθούν μερικές από τις πιο συνηθισμένες:

- Γήρανση και γηριατρική: συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για την υγιή γήρανση, τη γηριατρική φροντίδα και τις επιλογές διαβίωσης ηλικιωμένων.
- Υγεία των παιδιών: Οι γονείς συχνά αναζητούν πληροφορίες για θέματα υγείας των παιδιών, όπως κοινές παιδικές ασθένειες, εμβολιασμούς και διατροφή για παιδιά.
- Σεξουαλική υγεία: Οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για διάφορα θέματα σεξουαλικής υγείας, όπως ο έλεγχος γεννήσεων, οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις και η σεξουαλική δυσλειτουργία.
- Εθισμός: Οι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες για το πώς να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τον εθισμό στα ναρκωτικά, το αλκοόλ και άλλες ουσίες.

Τυπικές ανάγκες υγείας που εκφράζονται διαδικτυακά

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Τυπικές ανάγκες υγείας που εκφράζονται διαδικτυακά

- Αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με συμπτώματα, ασθένειες και ιατρικές καταστάσεις
- Εύρεση παρόχων υγειονομικής περίθαλψης
- Πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας
- Προαγωγή της υγείας και ευεξία
- Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης εξ αποστάσεως
- Πληροφορίες για τα φάρμακα και την ασφάλεια
- Εύρεση εναλλακτικών θεραπειών
- Διατροφή και δίαιτα
- Σεξουαλική υγεία
- Πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή υγειονομική περίθαλψη

Ενότητα 2

Πώς να αναζητήσετε καλύτερα διαδικτυακές πληροφορίες για μια ανάγκη υγείας

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Πώς να αναζητήσετε καλύτερα διαδικτυακές πληροφορίες για μια ανάγκη υγείας

- Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πηγές: Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, όπως κυβερνητικές ιστοσελίδες υγείας, ακαδημαϊκά ιδρύματα και επαγγελματικές ενώσεις.
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένους όρους αναζήτησης: Όταν χρησιμοποιείτε μηχανές αναζήτησης, χρησιμοποιήστε συγκεκριμένους όρους αναζήτησης για να βρείτε πληροφορίες σχετικές με τις ανάγκες υγείας σας.
- Ελέγξτε για το νόμισμα: Αναζητήστε πληροφορίες που είναι ενημερωμένες και τρέχουσες.
- Επαληθεύστε πληροφορίες: Επαληθεύστε τις πληροφορίες ελέγχοντας πολλαπλές πηγές για να διασφαλίσετε την ακρίβεια και τη συνέπεια.
- Σκεφτείτε την πηγή: Εξετάστε την αξιοπιστία της πηγής των πληροφοριών. Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.

Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες

- Αναξιόπιστες πηγές: Να είστε επιφυλακτικοί με πληροφορίες από αναξιόπιστες πηγές, όπως προσωπικά ιστολόγια, φόρουμ και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οποιοσδήποτε μπορεί να δημοσιεύσει πληροφορίες στο διαδίκτυο, οπότε φροντίστε να επαληθεύσετε την πηγή των πληροφοριών και τα προσόντα τους.
- Ξεπερασμένες πληροφορίες: Να είστε προσεκτικοί με πληροφορίες που είναι ξεπερασμένες ή δεν είναι επίκαιρες. Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές που είναι ενημερωμένες και αντικατοπτρίζουν τις τελευταίες έρευνες και κατευθυντήριες γραμμές.
- Θαυματουργές θεραπείες: Να είστε προσεκτικοί σε πληροφορίες που προωθούν θαυματουργές θεραπείες ή υπόσχονται να θεραπεύσουν μια κατάσταση υγείας. Συχνά δεν υπάρχει γρήγορη λύση ή θεραπεία για πολλές καταστάσεις υγείας, γι' αυτό να είστε επιφυλακτικοί σε ισχυρισμούς που φαίνονται πολύ καλοί για να είναι αληθινοί.

Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Τι πρέπει να αποφεύγετε κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών για συγκεκριμένες ανάγκες

- Προσωπική προκατάληψη: Έχετε επίγνωση των προσωπικών προκαταλήψεων και απόψεων που μπορεί να επηρεάσουν τις πληροφορίες που βρίσκετε στο διαδίκτυο. Αναζητήστε πληροφορίες που είναι αντικειμενικές και τεκμηριωμένες.
- Ανακριβείς μεταφράσεις: Εάν αναζητάτε πληροφορίες σε μια γλώσσα που δεν είναι η μητρική σας γλώσσα, να είστε προσεκτικοί με τις ανακριβείς μεταφράσεις. Χρησιμοποιήστε αξιόπιστα μεταφραστικά εργαλεία ή αναζητήστε πληροφορίες από πηγές που είναι γραμμένες στη μητρική σας γλώσσα.
- Αυτοδιάγνωση: Να είστε προσεκτικοί με την αυτοδιάγνωση που βασίζεται σε διαδικτυακές πληροφορίες. Ενώ οι διαδικτυακές πληροφορίες μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για ακριβή διάγνωση και σχέδιο θεραπείας.

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

- **Μηχανές αναζήτησης:** Οι μηχανές αναζήτησης, όπως η Google και η Bing, είναι χρήσιμα εργαλεία για την εύρεση πληροφοριών σχετικά με ένα θέμα υγείας. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένους όρους αναζήτησης για να περιορίσετε τα αποτελέσματα της αναζήτησής σας.
- **Ιστοσελίδες υγείας:** Οι κυβερνητικοί ιστότοποι για την υγεία, τα ακαδημαϊκά ιδρύματα και οι επαγγελματικές ενώσεις παρέχουν συχνά αξιόπιστες και τεκμηριωμένες πληροφορίες για διάφορα θέματα υγείας.
- **Διαδικτυακές κοινότητες υγείας:** HealthUnlocked μπορεί να είναι χρήσιμες για τη σύνδεση με άλλους που έχουν παρόμοια προβλήματα υγείας και την ανταλλαγή πληροφοριών και υποστήριξης.
- **Ελεγκτές συμπτωμάτων:** Το WebMD και το Mayo Clinic Symptom Checker μπορούν να είναι χρήσιμα για τον εντοπισμό πιθανών αιτιών των συμπτωμάτων και τον προσδιορισμό του πότε πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια.
- **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Twitter, μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με θέματα υγείας και τη σύνδεση με επαγγελματίες υγείας και ομάδες υπεράσπισης ασθενών.
- **Πλατφόρμες τηλεϊατρικής:** Οι πλατφόρμες τηλεϊατρικής, όπως το Teladoc και το Doctor on Demand, μπορούν να είναι χρήσιμες για τη σύνδεση με επαγγελματίες υγείας για εικονικές διαβουλεύσεις και ραντεβού.

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

- Εφαρμογές για κινητά: Υπάρχει ένας αριθμός εφαρμογών για κινητά που μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για συγκεκριμένα θέματα υγείας, να σας βοηθούν να παρακολουθείτε τα συμπτώματα και τα φάρμακα και να σας συνδέουν με επαγγελματίες υγείας.
- Ηλεκτρονικά ιατρικά λεξικά: MedlinePlus και Merriam-Webster Medical Dictionary μπορεί να είναι χρήσιμα για την αναζήτηση ιατρικών όρων και ορισμών.
- PubMed: Η PubMed είναι μια βάση δεδομένων βιοϊατρικής βιβλιογραφίας που περιλαμβάνει πάνω από 30 εκατομμύρια αναφορές. Μπορεί να είναι χρήσιμη για την εύρεση ερευνητικών άρθρων και μελετών που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας.
- Φόρουμ υγείας και πίνακες συζητήσεων: Φόρουμ υγείας και πίνακες συζητήσεων μπορούν να αποτελέσουν μια χρήσιμη πηγή για τη σύνδεση με άλλους που έχουν παρόμοια προβλήματα υγείας και την ανταλλαγή πληροφοριών και υποστήριξης.
- podcasts υγείας: Τα podcasts υγείας μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για συγκεκριμένα θέματα υγείας και μπορούν να αποτελέσουν μία χρήσιμη πηγή για την εκμάθηση περισσότερων πληροφοριών σχετικά με ένα θέμα.
- Διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης: Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης μπορούν να αποτελέσουν μια χρήσιμη πηγή για τη σύνδεση με άλλους που έχουν παρόμοια προβλήματα υγείας και την εξεύρεση υποστήριξης.

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

- Μηχανές αναζήτησης: Χρησιμοποιήστε μηχανές αναζήτησης όπως το Google ή το Bing για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένους όρους και φράσεις αναζήτησης για να έχετε πιο ακριβή αποτελέσματα.
- Ιστοσελίδες υγείας: Επισκεφθείτε αξιόπιστες ιστοσελίδες υγείας, όπως τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και η Mayo Clinic. Αυτοί οι ιστότοποι παρέχουν αξιόπιστες και ακριβείς πληροφορίες για διάφορα θέματα υγείας.
- Ιατρικά περιοδικά: Πρόσβαση σε ιατρικά περιοδικά όπως το New England Journal of Medicine, το JAMA ή το The Lancet για τις τελευταίες έρευνες και μελέτες που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας.
- Φόρουμ υγείας και πίνακες συζητήσεων: Εγγραφείτε σε διαδικτυακά φόρουμ υγείας και πίνακες συζητήσεων, όπως το PatientsLikeMe ή το HealthBoards, για να συνδεθείτε με άλλους ασθενείς που έχουν παρόμοια προβλήματα υγείας και να μοιραστείτε πληροφορίες και υποστήριξη.
- Ελεγκτές συμπτωμάτων: Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς ελεγκτές συμπτωμάτων, όπως το WebMD ή το Mayo Clinic Symptom Checker, για να εντοπίσετε πιθανές αιτίες των συμπτωμάτων και να προσδιορίσετε αν χρειάζεστε ιατρική φροντίδα.

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

Έκφραση των αναγκών υγείας σε ένα αίτημα αναζήτησης

Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας

- Πλατφόρμες τηλεϊατρικής: Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες τηλεϊατρικής, όπως η Teladoc ή η Doctor on Demand, για να συμβουλευτείτε εικονικά τους επαγγελματίες υγείας.
- Εφαρμογές για κινητά: Κατεβάστε εφαρμογές για κινητά που σχετίζονται με την υγεία, όπως το MyFitnessPal, το Headspace ή το Medisafe, για να παρακολουθείτε την υγεία σας, να λαμβάνετε υπενθυμίσεις για φάρμακα ή ραντεβού με γιατρό και να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία.
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Ακολουθήστε αξιόπιστους οργανισμούς υγείας ή επαγγελματίες υγείας σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Twitter, το Instagram ή το LinkedIn, για να λαμβάνετε τα τελευταία νέα και ενημερώσεις σχετικά με ένα θέμα υγείας.
- Κυβερνητικές ιστοσελίδες: Ελέγξτε κυβερνητικές ιστοσελίδες όπως τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH), η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ή το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών (HHS) για αξιόπιστες και έγκυρες πληροφορίες για την υγεία.
- Ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες: Οι διαδικτυακές βιβλιοθήκες, όπως οι MedlinePlus, PubMed ή Google Scholar, μπορεί να είναι χρήσιμες για την εύρεση ερευνητικών άρθρων, κλινικών δοκιμών και άλλων επιστημονικών πληροφοριών που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας.



Τελική δραστηριότητα

1. Συμπληρώστε για τις ανάγκες υγείας που δεν θα ήταν σκόπιμο να αναζητήσετε στο διαδίκτυο
2. Αναφέρετε τα βήματα που πρέπει να ακολουθούνται για μια έγκυρη και ασφαλή αναζήτηση για μια ανάγκη υγείας
3. Καταγράψτε τα εργαλεία που θα μπορούσαν να διευκολύνουν την αναζήτηση των αναγκών υγείας

Συμπληρώστε για τις ανάγκες υγείας που δεν θα ήταν σκόπιμο να αναζητήσετε στο διαδίκτυο

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν ποιες ανάγκες υγείας είναι ακατάλληλες για αναζήτηση στο διαδίκτυο. Θα πρέπει να καταρτιστεί ένας κατάλογος αυτών των αναγκών μαζί με τις πιθανές απειλές που μπορεί να αντιμετωπιστούν σε διαφορετική περίπτωση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Αναφέρετε τα βήματα που πρέπει να ακολουθούνται για μια έγκυρη και ασφαλή αναζήτηση για μια ανάγκη υγείας

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταγράψουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για μια έγκυρη και ασφαλή αναζήτηση για μια ανάγκη υγείας. Θα αναπτυχθεί ένα σενάριο μιας συγκεκριμένης ανάγκης υγείας και πώς αυτή μπορεί να αναζητηθεί καλύτερα στο διαδίκτυο.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Καταγράψτε τα εργαλεία που θα μπορούσαν να διευκολύνουν την αναζήτηση των αναγκών υγείας

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταρτίσουν έναν κατάλογο εργαλείων που θα μπορούσαν να διευκολύνουν την αναζήτηση των αναγκών υγείας. Οι συμμετέχοντες αναμένεται να επισημάνουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των εν λόγω εργαλείων που εντοπίστηκαν.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.



DHETA

Τελικό κουίζ

1. Κατά την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο αξιόπιστες πηγές Τ/Φ
2. Οι ανάγκες υγείας μπορούν να εκφραστούν διαδικτυακά μέσω έντυπων βιβλίων **Τ/Φ**
3. Η σεξουαλική υγεία είναι ένα τυπικό αίτημα αναζήτησης υγείας Τ/Φ
4. Οι ξεπερασμένες πληροφορίες είναι κάτι που πρέπει να αποφεύγεται κατά την αναζήτηση διαδικτυακών πληροφοριών Τ/Φ
5. Ένα τυπικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την αναζήτηση ενός θέματος υγείας θα μπορούσε να είναι ένα ιατρικό περιοδικό Τ/Φ



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 2
του DHeLiDA



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHELiDA

Ενότητα 3

**Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και
ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!**



Co-funded by
the European Union



Πίνακας περιεχομένων

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Μαθησιακά αποτελέσματα | 2 |
| 2. | Εισαγωγή | |
| | • Διαχείριση πληροφοριών υγείας..... | 3 |
| 3. | Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας..... | 12 |
| | • Κατανόηση των πληροφοριών για την υγεία..... | 12 |
| | • Αξιολόγηση των πληροφοριών για την υγεία | 11 |
| | • Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία | 11 |
| 4. | Δραστηριότητες..... | 11 |
| 5. | Τελικό κουίζ..... | 14 |



Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε πληροφορίες υγείας
2. Μάθετε εργαλεία για την αξιολόγηση των πληροφοριών υγείας
3. Μάθετε πώς να ταξινομείτε τις πληροφορίες υγείας

Διαχείριση πληροφοριών υγείας

Εισαγωγή

Διαχείριση πληροφοριών υγείας

Ο υγειονομικός αλφαριθμητισμός είναι ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο μπορεί να λαμβάνει, να επεξεργάζεται και να κατανοεί βασικές πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας που απαιτούνται για τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων για την υγεία.

"Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να προσεγγίζετε και πώς να διαχειρίζεστε τις πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο".

Διαχείριση πληροφοριών υγείας

Εισαγωγή

Πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

- Μηχανές αναζήτησης
- Ιστοσελίδες υγείας
- Διαδικτυακές κοινότητες υγείας
- Ιατρικά περιοδικά και βάσεις δεδομένων
- Πλατφόρμες τηλεϊατρικής
- Εφαρμογές για κινητά
- Διαδικτυακά φόρουμ και πίνακες συζητήσεων
- Προγράμματα αγωγής υγείας
- Ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες υγείας
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Διαχείριση πληροφοριών υγείας

- Χρήση ασφαλών και αξιόπιστων πλατφορμών
- Διατηρήστε τους κωδικούς πρόσβασής σας ασφαλείς
- Διατηρήστε τις πληροφορίες σας ενημερωμένες
- Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των πληροφοριών σας
- Μοιραστείτε τις πληροφορίες σας επιλεκτικά
- Ενημερωθείτε για τις πολιτικές απορρήτου
- Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή

Κατανόηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας



Κατανόηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Κατανόηση των πληροφοριών υγείας

Οι πληροφορίες για την υγεία γίνονται κατανοητές με διάφορους τρόπους, ανάλογα με διάφορους παράγοντες, όπως:

- Το ιστορικό του ατόμου
- Εκπαίδευση
- Πολιτισμός
- Επίπεδο υγειονομικού αλφαριθμητισμού.

Εισαγωγή

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Κατανόηση των πληροφοριών υγείας

Οι πληροφορίες για την υγεία γίνονται κατανοητές με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με παράγοντες όπως:

- Επίπεδο υγειονομικού αλφαριθμητισμού
- Η μορφή με την οποία παρουσιάζεται
- Αποτελεσματική επικοινωνία και
- Προσωπικές πεποιθήσεις και εμπειρίες

Κατανόηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Κατανόηση των πληροφοριών υγείας

Η μορφή με την οποία παρουσιάζονται οι πληροφορίες για την υγεία παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στον τρόπο κατανόησής τους. Οι πληροφορίες για την υγεία που παρουσιάζονται σε απλή γλώσσα, με απλό λεξιλόγιο, σαφείς εικόνες και κατάλληλη μορφοποίηση, είναι ευκολότερα κατανοητές και είναι πιθανότερο να απομνημονεύονται.

Η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των ασθενών είναι επίσης απαραίτητη για τη σωστή κατανόηση των πληροφοριών υγείας. Η σαφής επικοινωνία μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να κατανοήσουν τα προβλήματα υγείας τους, τις θεραπευτικές επιλογές και τα πιθανά αποτελέσματα.

Τέλος, οι προσωπικές πεποιθήσεις, οι αξίες και οι εμπειρίες μπορούν να διαμορφώσουν την κατανόηση των πληροφοριών υγείας από ένα άτομο. Για παράδειγμα, οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ανταποκρίνονται στις πληροφορίες για την υγεία, οδηγώντας σε διαφορετικές συμπεριφορές υγείας και θεραπευτικές επιλογές.

Αξιολόγηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Αξιολόγηση πληροφοριών υγείας

- Σκεφτείτε την πηγή: Ελέγξτε τον ιστότοπο ή τα διαπιστευτήρια του συγγραφέα για να βεβαιωθείτε ότι είναι εξειδικευμένος και αξιόπιστος. Αναζητήστε πληροφορίες που παρέχονται από κυβερνητικές υπηρεσίες, ακαδημαϊκά ιδρύματα και επαγγελματικές οργανώσεις.
- Έλεγχος για μεροληψία: Αξιολογήστε αν οι πληροφορίες που παρουσιάζονται είναι αντικειμενικές ή αν φαίνεται να έχουν συγκεκριμένη ατζέντα ή προκατάληψη. Να είστε επιφυλακτικοί σε ιστότοπους που προωθούν ένα συγκεκριμένο προϊόν ή υπηρεσία.
- Ψάξτε για αποδείξεις: Αναζητήστε αναφορές ή παραπομπές για την υποστήριξη των παρεχόμενων πληροφοριών. Αξιολογήστε κατά πόσον τα στοιχεία που παρατίθενται είναι τρέχοντα, αξιόπιστα και συναφή.
- Εξετάστε τον τόνο και το ύφος: Αξιολογήστε αν οι πληροφορίες που παρουσιάζονται είναι σαφείς, κατανοητές και απαλλαγμένες από τεχνική ορολογία. Αναζητήστε ιστότοπους που παρουσιάζουν πληροφορίες με ισορροπημένο και αμερόληπτο τρόπο.
- Ελέγξτε για ημερομηνίες: Ελέγξτε την ημερομηνία δημοσίευσης για να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες είναι τρέχουσες και ενημερωμένες.

Αξιολόγηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Αξιολόγηση πληροφοριών υγείας

- Διασταύρωση με άλλες πηγές: Ελέγξτε τις πληροφορίες με άλλες πηγές για να επαληθεύσετε την ακρίβεια και την αξιοπιστία τους.
- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας: Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για να λάβετε ακριβείς πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα συγκεκριμένα προβλήματα υγείας σας.
- Αναζητήστε την πολιτική απορρήτου: που περιγράφει τον τρόπο συλλογής, χρήσης και προστασίας των προσωπικών πληροφοριών. Αποφύγετε ιστότοπους που δεν διαθέτουν πολιτική απορρήτου ή που συλλέγουν περιττές προσωπικές πληροφορίες.
- Χρησιμοποιήστε ιστότοπους ελέγχου γεγονότων: Χρησιμοποιήστε ιστότοπους ελέγχου γεγονότων, όπως το FactCheck.org ή το Snopes.com, για να επαληθεύσετε την ακρίβεια των πληροφοριών που παρουσιάζονται.
- Να είστε προσεκτικοί με τα προσωπικά ανέκδοτα: Να είστε προσεκτικοί με προσωπικά ανέκδοτα ή ιστορίες που παρουσιάζονται ως αποδεικτικά στοιχεία. Παρόλο που μπορεί να είναι συναρπαστικές, δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα μια επιστημονική ή τεκμηριωμένη προσέγγιση.
- Να είστε ενήμεροι για την ψευδοεπιστήμη: Να είστε ενήμεροι για τους ψευδοεπιστημονικούς ή εναλλακτικούς ιστότοπους υγείας που προωθούν μη αποδεδειγμένες ή αναπόδεικτες θεραπείες ή θεραπείες.

Αξιολόγηση πληροφοριών υγείας

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Αξιολόγηση πληροφοριών υγείας

- Ελέγξτε για συγκρούσεις συμφερόντων: Αναζητήστε τυχόν συγκρούσεις συμφερόντων ή οικονομικά κίνητρα που μπορεί να επηρεάζουν τις πληροφορίες που παρουσιάζονται. Να είστε επιφυλακτικοί σε ιστότοπους που προωθούν ένα συγκεκριμένο προϊόν ή υπηρεσία, ιδίως αν έχουν κέρδος από την προώθησή του. Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας: Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για να λάβετε ακριβείς πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τις συγκεκριμένες ανησυχίες για την υγεία σας.
- Εξετάστε το σχεδιασμό του ιστότοπου: Αξιολογήστε το σχεδιασμό του ιστότοπου για να βεβαιωθείτε ότι είναι επαγγελματικός, εύκολος στην πλοήγηση και απαλλαγμένος από ενοχλητικές διαφημίσεις ή αναδυόμενα παράθυρα.
- Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική σας: Χρησιμοποιήστε την κοινή σας λογική και εμπιστευτείτε το ένστικτό σας. Εάν οι πληροφορίες που παρουσιάζονται φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές ή εάν αισθάνεστε άβολα με τις πληροφορίες που παρουσιάζονται, είναι μάλλον καλύτερο να αναζητήσετε εναλλακτικές πηγές.

Αξιολόγηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Μέσα για την αξιολόγηση των πληροφοριών υγείας

- Πιστοποίηση Health On the Net Foundation (HONcode): Η πιστοποίηση αυτή υποδεικνύει ότι ο ιστότοπος είναι αξιόπιστος και αξιόπιστη και πληροί συγκεκριμένα κριτήρια για την παροχή ακριβών και έγκυρων πληροφοριών για την υγεία.
- Αξιόπιστα συστήματα αξιολόγησης: Ορισμένες μηχανές αναζήτησης και ιστότοποι χρησιμοποιούν συστήματα αξιολόγησης που αξιολογούν την αξιοπιστία των ιστότοπων με βάση διάφορους παράγοντες, όπως η ποιότητα και η ποσότητα των πληροφοριών, το κύρος των πηγών και η αντικειμενικότητα.
- Κριτήρια ποιότητας: Όπως το εργαλείο DISCERN, το οποίο παρέχει έναν συστηματικό τρόπο αξιολόγησης της ποιότητας των γραπτών πληροφοριών υγείας.
- Διαδικτυακή κοινότητα και φόρουμ: Οι διαδικτυακές κοινότητες και τα φόρουμ μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο πόρο για την ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών, αλλά είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί με την παραπληροφόρηση ή τα προσωπικά ανέκδοτα.
- Δικτυακοί τόποι ελέγχου γεγονότων: Ιστοσελίδες ελέγχου γεγονότων, όπως η FactCheck.org ή η Snopes.com, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επαληθεύσουν την ακρίβεια των πληροφοριών που παρουσιάζονται.
- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας: Για να λάβετε ακριβείς πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τις συγκεκριμένες ανησυχίες για την υγεία σας, συνιστάται πάντα η συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας.

Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία

- Σκεφτείτε την πηγή: Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, όπως κυβερνητικές υπηρεσίες, ακαδημαϊκά ιδρύματα ή αναγνωρισμένους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης. Αποφύγετε πηγές που είναι μεροληπτικές, μη υποστηριζόμενες ή αναξιόπιστες.
- Ελέγξτε για αναφορές: Αναζητήστε πηγές που παρέχουν παραπομπές και αναφορές για τις πληροφορίες τους. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επαληθεύσετε την ακρίβεια των πληροφοριών και να διασφαλίσετε ότι βασίζονται σε αξιόπιστες πηγές.
- Ψάξτε για έρευνα με κριτές: Αναζητήστε πληροφορίες που βασίζονται σε ερευνητικές μελέτες που έχουν αξιολογηθεί από ομότιμους. Οι μελέτες που έχουν αξιολογηθεί από ομότιμους έχουν αξιολογηθεί και εγκριθεί από άλλους ειδικούς στον τομέα και είναι πιο πιθανό να είναι ακριβείς και αξιόπιστες.
- Ελέγξτε την ημερομηνία: Αναζητήστε πληροφορίες που είναι ενημερωμένες και βασίζονται στις πιο πρόσφατες έρευνες και κατευθυντήριες γραμμές. Οι πληροφορίες για την υγεία μπορούν να αλλάξουν γρήγορα και οι ξεπερασμένες πληροφορίες μπορεί να μην είναι σχετικές ή ακριβείς.
- Σκεφτείτε το πλαίσιο: Εξετάστε το πλαίσιο των πληροφοριών και πώς αυτές εφαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες υγείας σας. Οι πληροφορίες που είναι γενικές ή αόριστες μπορεί να μην είναι τόσο χρήσιμες όσο οι πληροφορίες που είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανησυχίες σας για την υγεία.

Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία

- Εξετάστε πολλαπλές πηγές: Αναζητήστε πληροφορίες από πολλαπλές πηγές για να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη άποψη. Συγκρίνετε τις πληροφορίες και εντοπίστε κοινά θέματα ή περιοχές συμφωνίας.
- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας: Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές και καθοδήγηση. Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να ιεραρχήσετε και να ερμηνεύσετε τις πληροφορίες που βρίσκετε στο διαδίκτυο και να σας παράσχει συστάσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της υγείας σας.
- Έλεγχος για μεροληψία: Αναζητήστε πληροφορίες που είναι αμερόληπτες και παρουσιάζουν και τις δύο πλευρές ενός θέματος. Να είστε επιφυλακτικοί με πληροφορίες που είναι υπερβολικά διαφημιστικές ή παρουσιάζουν μονόπλευρη άποψη.
- Εξετάστε τη γλώσσα που χρησιμοποιείται: Αναζητήστε πληροφορίες που είναι γραμμένες σε σαφή και κατανοητή γλώσσα. Αποφύγετε πληροφορίες που χρησιμοποιούν σύνθετη ιατρική ορολογία ή γλώσσα που είναι δυσνόητη.
- Ψάξτε για πληροφορίες που είναι εφαρμόσιμες: Αναζητήστε πληροφορίες που παρέχουν πρακτικές συμβουλές ή βήματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την υγεία σας. Αποφύγετε τις πληροφορίες που είναι καθαρά θεωρητικές ή δεν παρέχουν πρακτική καθοδήγηση.

Ιεράρχηση των πληροφοριών για την υγεία

Ικανότητα κατανόησης, αξιολόγησης και ιεράρχησης των πληροφοριών υγείας!

Εργαλεία για την ιεράρχηση των πληροφοριών υγείας

- **Κριτήρια αξιολόγησης:** Χρησιμοποιήστε κριτήρια αξιολόγησης για να αξιολογήσετε την ποιότητα των πληροφοριών που βρίσκετε στο διαδίκτυο. Τα κριτήρια περιλαμβάνουν παράγοντες όπως τα προσόντα του συγγραφέα, η ημερομηνία δημοσίευσης, οι πηγές που αναφέρονται και η ακρίβεια των πληροφοριών. Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, όπως κυβερνητικές υπηρεσίες, ακαδημαϊκά ιδρύματα και επαγγελματικές οργανώσεις.
- **Εργαλεία υγειονομικού αλφαριθμητισμού:** Χρησιμοποιήστε εργαλεία υγειονομικού αλφαριθμητισμού, όπως το Εργαλείο Αξιολόγησης Υλικού Εκπαίδευσης Ασθενών (PEMAT) ή το Εργαλείο Αξιολόγησης Καταλληλότητας Υλικού (SAM), για να αξιολογήσετε τη σαφήνιά, τη συνάφεια και την καταληπτότητα των πληροφοριών υγείας που βρίσκετε στο διαδίκτυο.
- **Πύλες πληροφοριών υγείας:** Επισκεφθείτε πύλες πληροφοριών για την υγεία, όπως το MedlinePlus ή το Healthfinder.gov, για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αξιόπιστες και έγκυρες πληροφορίες για την υγεία από κυβερνητικές υπηρεσίες και επαγγελματικές οργανώσεις.
- **Ρυθμίσεις μηχανών αναζήτησης:** Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις της μηχανής αναζήτησης για να δώσετε προτεραιότητα σε έγκυρες πηγές πληροφοριών. Για παράδειγμα, μπορείτε να περιορίσετε την αναζήτησή σας σε κυβερνητικούς ιστότοπους ή ακαδημαϊκά ιδρύματα.
- **Επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης:** Χρησιμοποιήστε επεκτάσεις του προγράμματος περιήγησης, όπως το Web of Trust ή το FakeSpot, για να εντοπίζετε δυνητικά αναξιόπιστους ή παραπλανητικούς ιστότοπους και πηγές πληροφοριών.
- **Αξιόπιστες εφαρμογές υγείας:** Χρησιμοποιήστε εφαρμογές υγείας που έχουν αξιολογηθεί και συστηθεί από αξιόπιστες πηγές, όπως η American Heart Association ή τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας.



Τελική δραστηριότητα

1. Εκτελέστε ένα σενάριο όπου μια παρεχόμενη πληροφορία για την υγεία πρέπει να αξιολογηθεί διαδικτυακά
2. Περιγράψτε μια συγκεκριμένη κατάσταση υγείας και συγκρίνετε μεταξύ των υφιστάμενων ελεγκτών συμπτωμάτων τη διάγνωση που θα προκύψει. Αξιολογήστε τις αποκλίσεις μεταξύ των διαφόρων εργαλείων.

Σενάριο με παρεχόμενες πληροφορίες υγείας που πρέπει να αξιολογηθούν ηλεκτρονικά

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να εκτελέσουν ένα σενάριο όπου μια παρεχόμενη πληροφορία για την υγεία πρέπει να αξιολογηθεί διαδικτυακά. Το σενάριο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει την αξιολόγηση μιας συγκεκριμένης κατάστασης υγείας (π.χ. διαβήτη τύπου II), όπου οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ακολουθήσουν όλα τα κατάλληλα βήματα για να ελέγξουν αν οι πληροφορίες είναι έγκυρες ή όχι.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Σύγκριση μεταξύ των υφιστάμενων ελεγκτών συμπτωμάτων η παραγόμενη διάγνωση

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να περιγράψουν μια συγκεκριμένη κατάσταση υγείας και να συγκρίνουν μεταξύ των υφιστάμενων ελεγκτών συμπτωμάτων τη διάγνωση που θα προκύψει. Σε περίπτωση που υπάρχουν αποκλίσεις μεταξύ διαφορετικών εργαλείων, αυτές θα πρέπει να ποσοτικοποιηθούν.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.



DHETIDA

Τελικό κουίζ

1. Ο έλεγχος για αναφορές είναι ένα προτεινόμενο βήμα όταν προσπαθείτε να κατανοήσετε μια πληροφορία για την υγεία. T/F
2. Κατά την αξιολόγηση των πληροφοριών υγείας, προτείνεται να ελέγχετε την πολιτική απορρήτου. T/F
3. Η κατανόηση των πληροφοριών για την υγεία εξαρτάται από το επίπεδο του υγειονομικού αλφαριθμητισμού. T/F
4. Για να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τις πληροφορίες υγείας, θα πρέπει πάντα να διατηρείτε τους κωδικούς πρόσβασής σας ασφαλείς. T/F
5. Η εξέταση της πηγής μιας πληροφορίας είναι απαραίτητη κατά την αξιολόγηση των πληροφοριών υγείας. T/F



Co-funded by
the European Union



DHeLiDA

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 3
του DHeLiDA



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Ενότητα 4

Υγεία Netiquette



Co-funded by
the European Union



Οδηγός

Γραμματοσειρά

1. Επικεφαλίδα: Arial 26
2. Υπότιτλος: Arial 14
3. Για το κείμενο του σώματος: Arial 12
 1. Επισημάνετε κάτι στο κείμενο: Arial 14

Χαρακτήρες:

Ανά διαφάνεια: 1.100

Συνολικά: 20.000

Γλώσσα:

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα. Ειδικά οι μειονεκτούσες ομάδες-στόχοι, όπως οι μετανάστες, κατανοούν καλύτερα το περιεχόμενο αν εξηγείται με απλό και κατανοητό τρόπο.

Διαφάνειες:

Μέγιστο: 50 διαφάνειες

Δραστηριότητα:

Τουλάχιστον 2 + τελικό Κουίζ



DHELIDA

Πίνακας περιεχομένων

1. **Υγεία Netiquette**
 1. Εισαγωγή
 2. Ορισμός
 3. Γιατί χρειάζεται η netiquette
 4. Ανάδυση της έννοιας της διαδικτυακής συμπεριφοράς

2. **Ο πιο σημαντικός κανόνας της netiquette στο διαδίκτυο**

3. **Τήρηση των κανόνων στο Διαδίκτυο**
 1. Αυτό συμβαίνει όταν δεν ακολουθείς τη διαδικτυακή εθιμοτυπία
 2. Αυτό συμβαίνει όταν ακολουθείτε τη διαδικτυακή εθιμοτυπία

4. **Δραστηριότητες**
 1. Η βάση της διαδικτυακής επικοινωνίας
 2. Πλεονεκτήματα & μειονεκτήματα της διαδικτυακής επικοινωνίας
 3. Δημιουργία κανόνων netiquette

5. **Τελικό κουίζ**

6. **Πηγές**



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Γνώσεις σχετικά με τον ορισμό, την προέλευση και τη σημασία της δικτυακής δεοντολογίας
2. Ενημέρωση σχετικά με τη διαδικτυακή δεοντολογία - κανόνες που ισχύουν στο Διαδίκτυο
3. Γνωριμία με τους 8 πιο σημαντικούς κανόνες στο Διαδίκτυο
4. Συστάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο
5. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκλήσεις και τους κινδύνους που υπάρχουν στο Διαδίκτυο



Co-funded by
the European Union

Κατασκευή

Υγεία Netiquette

Η Netiquette είναι η εθιμοτυπία για το Διαδίκτυο. Καθορίζει κανόνες για την επικοινωνία στο διαδίκτυο, για τις δημοσιεύσεις σε φόρουμ και σε κοινωνικά δίκτυα, τους οποίους πρέπει να ακολουθούν όλοι.

Η NETIKET περιγράφει τους κανόνες συμπεριφοράς για την ηλεκτρονική επικοινωνία. Οι κανόνες έχουν ως στόχο να διασφαλίσουν τη σεβαστή αλληλεπίδραση κατά την εικονική επικοινωνία με άγνωστα ως επί το πλείστον άτομα. Οι κανόνες αυτοί δεν είναι νομικά δεσμευτικοί, αλλά συνιστώνται ως κανόνες ευγένειας.

Ορισμός

Υγεία Netiquette

Η Netiquette είναι μια επινοημένη λέξη που αποτελείται από την αγγλική λέξη "Net" (Διαδίκτυο) και τη γαλλική "Etiquette" (κανόνας ευγένειας). Έτσι, η Netiquette αναφέρεται στους κανόνες ευγένειας που ισχύουν στο Διαδίκτυο.

Συνοστώμενος κανόνας ευγένειας:

Αν και η διαδικτυακή δεοντολογία δεν έχει άμεση νομική σημασία, αναγνωρίζεται και λαμβάνεται υπόψη από πολλούς ανθρώπους. Με μία εξαίρεση: αν διαπράξετε ένα έγκλημα στο διαδίκτυο, για παράδειγμα υποκίνηση σε πράξεις βίας, θα πρέπει να περιμένετε ότι θα διωχθείτε για τα εγκλήματα αυτά - εντελώς ανεξάρτητα από την ισχύουσα διαδικτυακή δεοντολογία σε μια διαδικτυακή κοινότητα.

Η εθιμοτυπία του Διαδικτύου ποικίλλει ανάλογα με το σύστημα επικοινωνίας και τους συμμετέχοντες σε αυτό. Εναπόκειται στον εκάστοτε φορέα εκμετάλλευσης να καθορίζει το είδος και το πεδίο εφαρμογής της δεοντολογίας του δικτύου, να παρακολουθεί την τήρησή της και να επιβάλλει αρνητικές κυρώσεις στις παραβάσεις αποκλείοντας τους συμμετέχοντες.

Γιατί χρειάζεται η netiquette

Υγεία Netiquette

Στο Διαδίκτυο, οι κοινές μορφές ευγένειας τείνουν να παραμελούνται. Ο συνομιλητής δεν είναι ορατός και συχνά άγνωστος. Δεν μπορείτε να δείτε την έκφραση του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος του άλλου ατόμου μέσω του Διαδικτύου, οπότε εύκολα μπορεί να προκύψουν παρερμηνείες. Αυτό καθιστά επίσης ευκολότερη την προσβολή απ' ό,τι στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο. Επιπλέον, η μη λεκτική επικοινωνία απουσιάζει στο διαδίκτυο, οπότε προκύπτουν πιο εύκολα παρεξηγήσεις.

Εικόνες και βίντεο μπορούν εύκολα να αποσταλούν ή να αναρτηθούν. Υπάρχουν όμως και κανόνες καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο. Η ντεντιβίτ θα πρέπει να τηρείται σε κάθε μορφή επικοινωνίας στο Διαδίκτυο: σε φόρουμ και συζητήσεις, στην επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, στον δικό σας ιστότοπο και στα κοινωνικά δίκτυα.

Ανάδυση της έννοιας της διαδικτυακής συμπεριφοράς

Υγεία Netiquette

Στα πρώτα χρόνια του Διαδικτύου, ήταν κυρίως οι επιστήμονες πληροφορικής που ήταν συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο, ανταλλάσσοντας πληροφορίες σε φόρουμ και μέσω λιστών αλληλογραφίας. Τους ήταν σαφές πώς λειτουργούσε το Διαδίκτυο και ποιες πληροφορίες μπορούσαν να διαβαστούν και από ποιον.

Αλλά μετά τη χρήση του Διαδικτύου από όλο και περισσότερους απλούς χρήστες της τεχνολογίας, η γνώση αυτή δεν μπορούσε να θεωρηθεί δεδομένη. Πώς λοιπόν επικοινωνείτε στο διαδίκτυο, όχι μόνο από τεχνική άποψη, αλλά και από άποψη περιεχομένου; Προκειμένου να δοθεί στους μη ειδικούς ένας οδηγός για τη συμπεριφορά τους, προέκυψε η έννοια της netiquette. Τα πρώτα χρόνια, η netiquette περιλάμβανε όχι μόνο μια συλλογή κανόνων συμπεριφοράς, αλλά και συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια και την προστασία των δεδομένων. Ένα από τα παλαιότερα έγγραφα για τη netiquette είναι το RFC 1855, το οποίο παρέχει οδηγίες όχι μόνο για την κουλτούρα των συζητήσεων στα διαδικτυακά φόρουμ, αλλά και, για παράδειγμα, για τον τρόπο αντιμετώπισης του περιεχομένου που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα και των αλυσιδωτών ηλεκτρονικών μηνυμάτων. Η έννοια της netiquette έχει εξελιχθεί. Μεγάλο μέρος του βασικού περιεχομένου από τη δεκαετία του 1990 εξακολουθεί να ισχύει και σήμερα και έχει υιοθετηθεί από τις κοινότητες. Τις τελευταίες δεκαετίες, ωστόσο, το επίκεντρο έχει μετατοπιστεί περισσότερο προς την εθιμοτυπία στην επικοινωνία.

Ενότητα 4

Βασική αρχή

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Οι κανόνες της Netiquette βασίζονται σε μια βασική αρχή:

"Φέρσου στους άλλους ανθρώπους με τον τρόπο που θέλεις να σου φέρονται".

Όταν κοιτάτε μια οθόνη, είναι εύκολο να ξεχάσετε ότι αυτά που δημοσιεύονται στο διαδίκτυο διαβάζονται από πραγματικούς ανθρώπους με πραγματικά συναισθήματα. Επομένως, μην ξεχνάτε ότι η επικοινωνία γίνεται με ανθρώπους, όχι με μηχανές.

Ευγένεια & ευγένεια

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Ακόμη και αν διαφωνείτε με μια ανάρτηση στο Διαδίκτυο ή αν κάτι σας προσβάλλει, μην χάνετε την ψυχραιμία σας.

Αν αισθάνεστε την ανάγκη να απαντήσετε σε κάτι που σας επηρεάζει συναισθηματικά, χρησιμοποιήστε πραγματικά επιχειρήματα για να το κάνετε αντί να επιτίθεστε προσωπικά στους ανθρώπους. Επομένως, αποφύγετε τις προσβολές, τους χαρακτηρισμούς, τις προκλήσεις ή τις απειλές προς τους άλλους. Να θυμάστε ότι οι προσβολές μπορούν να διωχθούν ποινικά. Να σέβεστε τις απόψεις των άλλων και να εκφράζετε εποικοδομητική κριτική. Εάν κάποιος εκφοβίζεται στο διαδίκτυο, μην συμμετέχετε. Αναφέρετε την ανάρτηση που είναι προσβλητική.

Ευγένεια & ευγένεια

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Τα τρολ και οι ταραχοποιοί μπορούν να βρεθούν σχεδόν σε κάθε διαδικτυακή κοινότητα. Αν στοχοποιηθείτε από έναν τέτοιο σύγχρονο, προσπαθήστε να αντιδράσετε με αυτοπεποίθηση και μην εμπλακείτε σε φλύαρο και ανούσιο πινγκ-πονγκ σχολίων.

· Θέστε όρια και καταστήστε σαφή τη γνώμη σας.

Οι άσκοπες μάχες για αναρτήσεις μπροστά σε ολόκληρη την κοινότητα, ωστόσο, είναι πιο πιθανό να βλάψουν τη φήμη σας και να μην έχουν καμία προστιθέμενη αξία για τους σιωπηλούς συμπολίτες αναγνώστες. Σε περίπτωση επαναλαμβανόμενων ή/και διασυνοριακών δηλώσεων από άλλα μέλη, αναφέρετε τον διαφωνούντα με προσωπικό μήνυμα στους συντονιστές της ομάδας, ώστε να αποφασίσουν για τον αποκλεισμό του.

Αναγνωσιμότητα & θέμα συζήτησης

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Γράψτε με σωστή δομή προτάσεων, σωστή ορθογραφία και χρήση στίξης. Χρησιμοποιήστε κεφαλαία και πεζά γράμματα και αποφύγετε την υπερβολική χρωματική κωδικοποίηση ή άλλη μορφοποίηση. Παραλείψτε τις περιττές πληροφορίες.

Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε το θέμα της συζήτησης, ώστε να μπορείτε να απαντήσετε σωστά. Πριν δημοσιεύσετε κάτι, ελέγξτε αν το ίδιο πράγμα δεν έχει ήδη ειπωθεί από κάποιον άλλον. Κρατήστε τις δημοσιεύσεις σας σύντομες και περιεκτικές. Δεν υπάρχει λόγος να γράφετε μακροσκελείς αναρτήσεις που ξεφεύγουν από το θέμα.

Σε ποιον μιλάω;

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Σκεφτείτε το υπόβαθρο του ατόμου ή των ατόμων με τα οποία επικοινωνείτε, την ηλικία, το υπόβαθρο, το φύλο τους, ποια είναι η κοινή σας σχέση (είστε φίλοι, μέλη της οικογένειας κ.λπ.), πόσο εξοικειωμένοι είστε μεταξύ σας.

Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις για το άλλο άτομο. Πόσο καλά γνωρίζω αυτό το άτομο/αυτούς τους ανθρώπους; Τι γνωρίζω για αυτό το άτομο/αυτούς τους ανθρώπους; - Αυτό που λέω θα τους προσβάλει;

Σκεφτείτε επίσης το εξής: οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν το "duden" από το "gesiezt" στο Διαδίκτυο. Μην θυμώνετε αν σας φωνάζουν με το μικρό τους όνομα - ακόμη και αν φωνάζετε τον συνομιλητή σας με το μικρό του όνομα. -> ισχύει για τις χώρες στις οποίες σας απευθύνονται και σας προσφωνούν επίσημα

Χρήση του πραγματικού ονόματος

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε το πραγματικό σας όνομα.

Η ανωνυμία σας βάζει σε πειρασμό να κάνετε δηλώσεις που θα προτιμούσατε να μην κάνετε πρόσωπο με πρόσωπο.

Θαυμαστικά, συντομογραφίες και emojis

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Στις διαδικτυακές συνομιλίες παραλείπονται σημαντικοί δείκτες που κανονικά μας βοηθούν να αξιολογήσουμε τις εκφράσεις του συνομιλητή μας: Οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες, ο τονισμός. Τα emojis μπορούν να βοηθήσουν να αντισταθμιστεί αυτό. Ωστόσο, θα πρέπει να προσαρμοστείτε στις συνήθειες της διαδικτυακής κοινότητάς σας και να μετριάσετε τη χρήση τους. Διαφορετικά, θα μπορούσε να συμβεί να μη σας παίρνει πλέον σχεδόν κανείς στα σοβαρά.

Η υπερβολική χρήση θαυμαστικών είναι επιθετική για τους αναγνώστες - προσπαθήστε να τονίσετε τα επιχειρήματά σας με λέξεις και όχι με μια συσσώρευση σημείων στίξης. Και θα πρέπει να χρησιμοποιείτε συντομογραφίες συνομιλίας μόνο αν μπορείτε να είστε σίγουροι ότι είναι γνωστές στην κοινότητα.

Τήρηση της ορολογίας του δικτύου

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Η δικτυακή κοινότητα έχει αναπτύξει τη δική της γλώσσα και συνεχίζει να την εξελίσσει. Εξοικειωθείτε λοιπόν με τις συνήθεις συντομογραφίες, όπως το "LOL" (Laughing Out Loud) ή το "OMG" (Oh my God), καθώς και με τη σημασία ορισμένων χαρακτήρων, όπως το "!!!11elf!!1", που έχουν σκοπό να εκφράσουν ειρωνεία.

Επειδή η δικτυακή ορολογία αλλάζει συνεχώς, είναι δύσκολο να δοθεί ένας ενιαίος ορισμός. Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, η διαδικτυακή ορολογία μπορεί να νοηθεί ως κάθε είδος ορολογίας που έχει διαδοθεί ή επινοηθεί μέσω της χρήσης του Διαδικτύου. Οι όροι της δικτυακής αργκό προκύπτουν συχνά από την ανάγκη ελαχιστοποίησης των πληκτρολογήσεων, τήρησης των περιορισμών χαρακτήρων ή αποφυγής τυπικών προβλημάτων κατανόησης της γραπτής γλώσσας (ειρωνεία, συναίσθημα κ.λπ.).

Διάδοση φωτογραφιών και βίντεο

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Σεβασμός του δικαιώματος της ιδιωτικής ζωής

Πριν δημοσιεύσετε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο στο Διαδίκτυο, θα πρέπει πάντα να σκέφτεστε αν θα θυμώνετε αν κάποιος άλλος ανέβαζε μια τέτοια φωτογραφία ή ένα τέτοιο βίντεο με εσάς.

Στην πραγματικότητα, είστε νομικά υποχρεωμένοι να τους ρωτήσετε αν συμφωνούν με αυτό. Το ανέβασμα ντροπιαστικών φωτογραφιών δεν είναι επομένως μόνο άδικο, αλλά και παραβιάζει τα προσωπικά δικαιώματα. Έτσι: Σκεφτείτε προσεκτικά πριν από κάθε ανάρτηση και ρωτήστε!

Διάδοση φωτογραφιών και βίντεο

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Σεβαστείτε τα πνευματικά δικαιώματα

Εκτός από τα προσωπικά δικαιώματα, η νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων είναι επίσης σημαντική κατά την ανάρτηση βίντεο ή φωτογραφιών. Ο νόμος αυτός προστατεύει, για παράδειγμα, τους φωτογράφους και τους κινηματογραφιστές και ρυθμίζει ότι οι εικόνες τους δεν μπορούν να αντιγραφούν. Το ίδιο ισχύει και για τα βίντεο και τις φωτογραφίες σας, τις οποίες άλλοι δεν επιτρέπεται να δημοσιεύσουν με το όνομά τους ή να χρησιμοποιήσουν για άλλους σκοπούς χωρίς να σας ρωτήσουν.

Αν θέλετε να δημοσιεύσετε φωτογραφίες ή βίντεο φίλων σας, ρωτήστε τους αν συμφωνούν. Αν δεν γνωρίζετε τον δημιουργό της φωτογραφίας και δεν είστε σίγουροι αν επιτρέπεται να την αντιγράψετε: Καλύτερα αφήστε την ήσυχη!

Σεβαστείτε τα πνευματικά δικαιώματα και το δικαίωμα στην εικόνα σας - μην χρησιμοποιείτε φωτογραφίες άλλων χωρίς τη συγκατάθεσή τους. Μην αναρτάτε φωτογραφίες ή βίντεο που απεικονίζουν βία, υποβαθμίζουν άλλους ανθρώπους ή τους δείχνουν σε ενοχλητικές καταστάσεις.

Διάδοση φωτογραφιών και βίντεο

Οι πιο σημαντικοί κανόνες διαδικτυακής δεοντολογίας στο διαδίκτυο

Παράθεση σωστά

Οι εικόνες και τα αποσπάσματα υπόκεινται επίσης σε πνευματικά δικαιώματα στο Διαδίκτυο. Το γεγονός ότι σε πολλές περιπτώσεις δεν υπάρχει νομική δίωξη για τις παραβιάσεις είναι άσχετο. Είναι παράνομη η διάδοση περιεχομένου τρίτων χωρίς επισήμανση.

Πέραν αυτού, δεν είναι καλό συλ να στολίζετε με τα φτερά κάποιου άλλου. Δεδομένου ότι ο καθένας μπορεί γρήγορα να διαπιστώσει με λίγα μόνο κλικ αν οι δηλώσεις σας αποδίδονται πραγματικά σε εσάς, μην διακινδυνεύετε τη φήμη σας, αλλά επισημάνετε άμεσα όταν κοινοποιείτε περιεχόμενο άλλων.

Αυτό συμβαίνει όταν δεν ακολουθείς τη διαδικτυακή εθιμοτυπία

Τήρηση των κανόνων στο Διαδίκτυο

1. Οι παρεξηγήσεις προκύπτουν γρηγορότερα και ευκολότερα
2. Οι χρήστες μπορεί να αισθάνονται ότι δέχονται προσωπική επίθεση αν παρεξηγήσουν κάτι.
3. Κινδυνεύει κανείς να θεωρηθεί αναισθητός απέναντι στους άλλους
4. Κινδυνεύετε να καταστρέψετε φιλίες και άλλες σχέσεις

Αυτό συμβαίνει όταν ακολουθείτε τη διαδικτυακή εθιμοτυπία

Τήρηση των κανόνων στο Διαδίκτυο

1. Η αλληλεπίδραση στο Διαδίκτυο παραμένει φιλική και εποικοδομητική.
2. Βοηθά στη διατήρηση ενός θετικού ψηφιακού αποτυπώματος
3. Δείχνει ότι σέβεστε τους άλλους ανθρώπους στο διαδίκτυο
4. Βοηθά να μεταφέρετε το σωστό μήνυμα στο άλλο άτομο



DHELIDA

Δραστηριότητες

1. Η βάση της διαδικτυακής επικοινωνίας
2. Πλεονεκτήματα & μειονεκτήματα της διαδικτυακής επικοινωνίας
3. Δημιουργία κανόνων netiquette



Co-funded by
the European Union

Η βάση της διαδικτυακής επικοινωνίας

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή:

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο από καρέκλες, ενώ ένας συμμετέχων χωρίς θέση στέκεται στη μέση. Αυτός ή αυτή τραβάει μία από τις κομμένες και διπλωμένες κάρτες (φύλλο εργασίας 1) και διαβάζει δυνατά την πρόταση.

Όλοι όσοι αισθάνονται ότι τους απευθύνονται πρέπει να ανταλλάξουν θέσεις. Ο συμμετέχων που δεν έχει βρει καρέκλα, διαβάζει μια νέα κάρτα. Το παιχνίδι τελειώνει όταν εξαντληθούν όλες οι κάρτες.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Φύλλο Εργασίας (κάρτες) Διάρκεια:

2 ώρες:

15 λεπτά

Πλεονεκτήματα & μειονεκτήματα της διαδικτυακής επικοινωνίας

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή:

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες ελέγχουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διαδικτυακής επικοινωνίας. Σε ένα περαιτέρω βήμα, ενημερώνονται για τα προβλήματα και τους κινδύνους που προκύπτουν, για παράδειγμα, στα δωμάτια συνομιλίας ή κατά τη χρήση των instant messengers, και αναπτύσσουν κανόνες για την αρμονική και με σεβασμό αλληλεπίδραση στο Διαδίκτυο.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Λευκός πίνακας/υπολογιστής με beamer και πρόσβαση στο διαδίκτυο, ψαλίδι, προαιρετικά tablet

Διάρκεια:

45 λεπτά

Δημιουργία κανόνων netiquette

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή:

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν ποιοι πέντε κανόνες θεωρούν σημαντικούς για την αλληλεπίδραση με σεβασμό κατά την επικοινωνία στο Διαδίκτυο και τους καταγράφουν στο φύλλο εργασίας 8.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Διάρκεια: Φύλλο εργασίας 8 - "Οι πέντε

χρυσοί κανόνες":

60 λεπτά



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Τι είναι η διαδικτυακή δεοντολογία;
 1. Ρυθμίζει τη συμπεριφορά στο διαδίκτυο
 2. Ρυθμίζει τη συμπεριφορά στην πραγματική ζωή
 3. **Ρυθμίζει τη συμπεριφορά τόσο στο Διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή.**
2. Ισχύουν οι κανόνες της δικτυακής δεοντολογίας
 1. ... Μόνο για εγγεγραμμένους χρήστες στα φόρουμ
 2. ... Μόνο για εγγεγραμμένους χρήστες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 3. ... Για όσους έχουν την τάση να εκφοβίζουν τους άλλους στο Διαδίκτυο
 4. **... Για όλους τους χρήστες του Διαδικτύου που επικοινωνούν και αλληλεπιδρούν με άλλους στο Διαδίκτυο**
3. Ποια από τις ακόλουθες συμπεριφορές είναι σύμφωνη με τη δικτυακή δεοντολογία
 1. Προσβολές και προσωπικές επιθέσεις
 2. **Σεβαστός τόνος και ευγενική επικοινωνία**
 3. Η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών
4. Η Netiquette βασίζεται σε αυτή τη βασική αρχή
 1. **Να φέρεστε στους άλλους ανθρώπους όπως θέλετε να σας φέρονται**
 2. Το μήλο δεν πέφτει μακριά από τη μηλιά
 3. Ό,τι μπορείτε να κάνετε σήμερα, μην το αναβάλλετε για αύριο.
 4. Δεν πρέπει να μνησείς την ημέρα πριν από το βράδυ



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Πώς πρέπει να συμπεριφέρεστε στις διαδικτυακές συνομιλίες;
 1. Αγνοήστε τους άλλους συμμετέχοντες
 2. Γράψτε σε σύντομη μορφή και χωρίς σημεία στίξης
 - 3. Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε ευγενικά**
2. Γιατί είναι σημαντικό να σέβεστε την ιδιωτική ζωή των άλλων και να μην μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο;
 1. Να κάνετε τους άλλους ανθρώπους περίεργους
 2. Για να αυξήσετε τη δική σας διαδικτυακή παρουσία
 - 3. Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και το απόρρητο των άλλων και να αποτραπεί η κατάχρηση**



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Αν δεν συμφωνώ με τη συνεισφορά ενός χρήστη, τότε αντιδρώ...
 1. ... σύμφωνα με τα συναισθήματά μου
 2. **... πάντα ευγενικά και με σεβασμό**
 3. ... Με τον ίδιο τρόπο που μου φέρθηκε ο χρήστης
2. Γιατί είναι σημαντικό να προσέχετε τη διαδικτυακή δεοντολογία;
 1. Για να κάνετε το Διαδίκτυο βαρετό
 2. **Να προστατεύετε την ιδιωτική ζωή των άλλων και να σέβεστε ο ένας τον άλλον.**
 3. Επειδή απαιτείται από το νόμο
3. Ποιες συμπεριφορές θα πρέπει να αποφεύγονται για να διατηρηθεί η θετική δικτυωσιά;
 1. **Ανταλλαγή παραπληροφόρησης και φημών**
 2. Χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης
 3. Δημοσίευση φωτογραφιών διακοπών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
4. Ποιες από τις ακόλουθες δηλώσεις συνάδουν με τη διαδικτυακή δεοντολογία όσον αφορά τη σύνταξη ηλεκτρονικού ταχυδρομείου;
 1. ΓΡΑΦΟΥΝ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΦΑΪΝΟΝΤΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ
 2. **Δώστε προσοχή στην ορθογραφία και τη γραμματική**
 3. Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερα emojis



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 4 του DHeLiDA



Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Ενότητα 5

Ικανότητα να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση



Co-funded by
the European Union



DHETA

Πίνακας περιεχομένων

- 1. Εισαγωγή**
 1. Ικανότητα να ζητάτε βοήθεια
 2. Ικανότητα ανατροφοδότησης
 3. Ιστορικό
- 2. Οφέλη από το να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση**
 1. Ζητώντας βοήθεια
 2. Δίνοντας ανατροφοδότηση
- 3. Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση**
 1. Αποτελεσματικές ερωτήσεις
 2. Αποτελεσματική ανατροφοδότηση
- 4. Δραστηριότητες**
 1. Θέτοντας τις σωστές ερωτήσεις
 2. Παροχή θετικής ανατροφοδότησης
 3. Παιχνίδι ρόλων-παροχή ανατροφοδότησης
- 5. Τελικό κουίζ**
- 6. Πηγές**



Co-funded by
the European Union



DIHELIDA

Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Κατανοήστε τη σημασία του να ζητάτε βοήθεια
2. Κάντε αποτελεσματικές ερωτήσεις για να λάβετε τη σωστή απάντηση
3. Κατανοήστε τη σημασία της ανατροφοδότησης
4. Να λαμβάνετε και να παρέχετε αποτελεσματική ανατροφοδότηση



Co-funded by
the European Union

Ικανότητα να ζητάτε βοήθεια

Εισαγωγή

Δεν είναι εύκολο για όλους να ζητήσουν βοήθεια. Το ενδεχόμενο να μας αρνηθούν τη βοήθεια ή ο φόβος για το είδος της απάντησης που θα λάβουμε, ή ακόμη και η μη αποδοχή της ανατροφοδότησης που θα λάβουμε, είναι μερικά από τα εμπόδια που μας εμποδίζουν να ζητήσουμε βοήθεια. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί ακόμη και να φοβούνται ότι το να ζητήσουν βοήθεια θα τους κάνει να φανούν ανίκανοι, αδύναμοι ή ακόμη και κατώτεροι.

Σήμερα υπάρχουν τόσες πολλές πληροφορίες στο διαδίκτυο που μπορείτε να ζητήσετε ακόμη και ιατρική βοήθεια μέσω διαδικτύου (π.χ. <https://www.icliniq.com/ask-a-doctor-online>). Για να λάβετε τη βοήθεια, πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας τις σωστές ερωτήσεις: Ποιο είναι το ερώτημα της υγείας μου, ποια ειδικότητα χρειάζομαι και ποια είναι τα συμπτώματά μου; Η υποβολή των σωστών ερωτήσεων είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία μας. Χρειάζεται εξάσκηση και πειθαρχία για να μάθουμε πώς να κάνουμε τις σωστές ερωτήσεις.

Ικανότητα ανατροφοδότησης

Εισαγωγή

Είτε δίνετε ανατροφοδότηση στο γιατρό σας μετά από μια συγκεκριμένη θεραπεία, είτε ανατροφοδοτείτε μέσω διαδικτύου μια απάντηση που λάβατε, είτε ανατροφοδοτείτε έναν υπάλληλο ή συνάδελφο, η πράξη της ανατροφοδότησης παρέχει θετική κριτική και επιτρέπει την αλλαγή και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων. Η ικανότητα να δίνετε θετική ανατροφοδότηση βελτιώνει την επικοινωνία και δημιουργεί εμπιστοσύνη.

Ιστορικό

Εισαγωγή

Το να ζητάτε βοήθεια είναι μια βασική δεξιότητα ζωής και κοινωνική ικανότητα. Το να ζητάς βοήθεια περιλαμβάνει τρεις ικανότητες α) την αυτογνωσία της ανάγκης για βοήθεια β) την ικανότητα να γνωρίζεις πού να ζητήσεις υποστήριξη και βοήθεια και γ) την ικανότητα να γνωρίζεις πώς να ζητήσεις βοήθεια.

Σύμφωνα με τις γλώσσες της Οξφόρδης, η ανατροφοδότηση είναι πληροφορίες σχετικά με τις αντιδράσεις σε ένα προϊόν, την απόδοση ενός ατόμου σε μια εργασία κ.λπ. οι οποίες χρησιμοποιούνται ως βάση για βελτίωση.

Ζητώντας βοήθεια

Οφέλη από το να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση

Το να ζητάτε βοήθεια μπορεί:

- Βελτίωση της υγείας σας
- Μας κάνει να νιώθουμε ευγνωμοσύνη
- Μας παρέχει προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη
- Δώστε μας την ευκαιρία να μάθουμε
- Βελτίωση της δικής σας παραγωγικότητας

Δίνοντας ανατροφοδότηση

Οφέλη από το να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση

Η παροχή ανατροφοδότησης σε ένα άτομο ή μια κατάσταση μπορεί:

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σιγουριάς μεταξύ των εταίρων
- Βοήθεια κίνητρο
- Δείξτε στους ανθρώπους ότι τους εκτιμάτε
- Δημιουργήστε θετικές συνήθειες

Αποτελεσματικές ερωτήσεις

Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Κρατάω έξι έντιμους υπηρέτες

Κράτησα έξι τίμιους υπηρέτες

(μου έμαθαν όλα όσα ήξερα),

Τα ονόματά τους είναι Τι και Γιατί και Πότε και

Πώς και Πού και Ποιος.

(από τον R. Kyrling - Το παιδί του ελέφαντα)

Αποτελεσματικές ερωτήσεις

Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Κάνοντας αποτελεσματικές ερωτήσεις μπορείτε να εκπληρώσετε τους στόχους σας γρηγορότερα

Ρωτήστε χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις για να μάθετε περισσότερα για την κατάσταση ή να κατανοήσετε καλύτερα τις συνθήκες ενός γεγονότος. Αυτού του είδους οι ερωτήσεις ξεκινούν συνήθως με λέξεις όπως: **Πώς/ Τι/ Πότε/ Γιατί/ Ποια/ Εξηγήστε/ Περιγράψτε**

Η χρήση κλειστών ερωτήσεων μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Οι κλειστές ερωτήσεις μπορούν να σας εξοικονομήσουν πολύ χρόνο και να σας δώσουν άμεση ανατροφοδότηση. Αυτού του είδους οι ερωτήσεις περιλαμβάνουν συνήθως λέξεις όπως: **Είναι/ Έκανε/ Κάνει/ Θα έπρεπε/ Θα μπορούσε**

Αποτελεσματικές ερωτήσεις

Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Οι ερωτήσεις-κλειδιά μπορούν να αποσπάσουν πληροφορίες από ανθρώπους που μπορεί να μην μοιράζονται μαζί σας όλα όσα γνωρίζουν. Μερικά παραδείγματα διερευνητικών ερωτήσεων περιλαμβάνουν:

- "Με ποιον ακριβώς μιλήσατε για την κατάσταση αυτή;"
- "Πώς έμαθες γι' αυτό;"
- "Τι ακριβώς εννοείς;"

Αποτελεσματικές ερωτήσεις

Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Οι **διευκρινιστικές ερωτήσεις** μπορούν να επαληθεύσουν ότι το περιεχόμενο επικοινωνείται και γίνεται κατανοητό από όλους. Ορισμένα παραδείγματα διερευνητικών ερωτήσεων περιλαμβάνουν: - Η ερώτηση είναι η απάντηση σε ερωτήσεις που αφορούν την κατανόηση των στοιχείων που αφορούν το θέμα:

- "Μπορώ να επαναλάβω την τελική απόφαση για να βεβαιωθώ ότι την έχω καταλάβει σωστά;"
- "Μπορείτε, παρακαλώ, να επιβεβαιώσετε ότι η επόμενη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί τον Ιούνιο;"

Αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Αποτελεσματικές ερωτήσεις και αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση είναι σημαντική και προάγει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Δείτε στη συνέχεια έναν κατάλογο με συμβουλές και υποδείξεις για το πώς να δίνετε θετική ανατροφοδότηση:

- Επικεντρώνεται στην κατάσταση και όχι στο πρόσωπο που εμπλέκεται
- Να είστε συγκεκριμένοι και απλοί
- Απαντήστε εγκαίρως
- Τα σχόλιά σας πρέπει να βοηθήσουν στη βελτίωση της κατάστασης
- Υποστηρίζετε πάντα τα σχόλιά σας με στοιχεία που βασίζονται στην κατάσταση.



DELIDA

Δραστηριότητες

1. Θέτοντας τις σωστές ερωτήσεις
1. Παροχή θετικής ανατροφοδότησης
2. Παιχνίδι ρόλων-παροχή ανατροφοδότησης



Co-funded by
the European Union

Θέτοντας τις σωστές ερωτήσεις

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή:

Ζητάτε από μία από τις συμμετέχουσες της ομάδας, ας την ονομάσουμε Αντρέα, να φύγει από την αίθουσα. Η υπόλοιπη ομάδα αποφασίζει μια μυστική ερώτηση που θα της θέσει: ο στόχος είναι η Αντρέα που έφυγε από το δωμάτιο να απαντήσει στο τέλος σε αυτή την ερώτηση. Η Αντρέα επιστρέφει στο δωμάτιο και ξεκινά τη συζήτηση κάνοντας μια τυχαία δήλωση. Στη συνέχεια αρχίζει η συζήτηση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν οποιαδήποτε ΑΝΟΙΧΤΗ ερώτηση στην Αντρέα, αλλά στην ερώτησή τους πρέπει να συμπεριλάβουν οποιαδήποτε από τις τελευταίες λέξεις που βγήκαν από το στόμα του Αντρέα και κάθε επόμενη ερώτηση πρέπει να περιλαμβάνει οποιαδήποτε ή όλες τις τελευταίες λέξεις που βγήκαν από το στόμα της. Το παιχνίδι τελειώνει όταν οι συμμετέχοντες πάρουν την απάντηση στη μυστική ερώτηση.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών: Κανονικό περιβάλλον τάξης

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Παροχή θετικής ανατροφοδότησης

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή:

Δώστε στους συμμετέχοντες τα ακόλουθα παραδείγματα και ρωτήστε τους πώς θα παρείχαν θετική ανατροφοδότηση (Πάρτε επιπλέον ιδέες από [το](https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples) <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>)

- Ένας εργαζόμενος που δεν μιλάει ή δεν μοιράζεται ιδέες στις ομαδικές συναντήσεις.
- Ένας εργαζόμενος που του αρέσει να φυλάει ή να προστατεύει την εργασία του, γεγονός που πλήττει την παραγωγικότητα και την ομαδική εργασία.

Παροχή θετικής ανατροφοδότησης

Δραστηριότητα 2

- Ένας ηγέτης που δυσκολεύεται να δεσμεύσει την απομακρυσμένη ομάδα του.
- Ένας διευθυντής που περιμένει από όλη την ομάδα να εργάζεται τα Σαββατοκύριακα.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Κανονικό περιβάλλον τάξης

Διάρκεια:

35 λεπτά

Παιχνίδι ρόλων-παροχή ανατροφοδότησης

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή:

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, κάθε ζεύγος θα πρέπει να ορίσει ένα άτομο ως ομιλητή και ένα ως ακροατή (σε δεύτερο γύρο μπορούν να αλλάξουν θέσεις). Σε αυτή τη δραστηριότητα ο ομιλητής πρέπει να μιλήσει για ένα συγκεκριμένο σενάριο και ο ακροατής θα τον ακούσει και θα του δώσει ανατροφοδότηση. Το σενάριο μπορεί να είναι οποιοδήποτε, όπως κακή απόδοση, οργάνωση μιας συνάντησης, πώς να γράψετε μια έκθεση κ.λπ.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Διάρκεια:

40 λεπτά (2 γύροι)

Ενότητα 5



Τελικό κουίζ

Ικανότητα να ζητάτε βοήθεια και να δίνετε ανατροφοδότηση

1. Τι πρέπει να συμπεριλάβουμε σε ένα μήνυμα ανατροφοδότησης;

- a) Έκφραση συναισθημάτων και συγκινήσεων
- b) Γενική αξιολόγηση της συμπεριφοράς ενός ατόμου
- c) Επικεντρωθείτε στο λάθος που έγινε
- d) Παράδειγμα της κατάστασης/των καταστάσεων στην/στις οποίες βασίζεται η ανατροφοδότηση

2. Ποιος τύπος ανατροφοδότησης είναι πιο χρήσιμος;

- a) Γενικά
- b) Ειδικό



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Τελικό κουίζ

3. Ποιο από τα ακόλουθα δεν αποτελεί όφελος της επικοινωνιακής ανατροφοδότησης;

- a) Βοηθήστε τους μαθητές να γνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία.
- b) Βοηθήστε τους μαθητές να θέσουν στόχους και να επιτύχουν.
- c) Αποθαρρύνει τον μαθητή.
- d) Βοηθά τον μαθητή να γνωρίζει τα λάθη του.

4. Τι είναι μια ανοιχτή ερώτηση; Επιλέξτε 2 σωστές απαντήσεις.

- a) Η πρώτη ερώτηση που κάνετε όταν αρχίζετε τις διαπραγματεύσεις
- b) Ένα σημείο εκκίνησης στην αρχή μιας συνάντησης
- c) Μια ερώτηση που απαιτεί λεπτομερή απάντηση
- d) Μία που παράγει περισσότερες από μία μονολεκτικές απαντήσεις



Co-funded by
the European Union



Τελικό κουίζ

5. Σκεφτείτε ερωτήσεις παρακολούθησης του παρακάτω

διαλόγου: A: Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;

B: Το αγαπημένο μου φαγητό είναι το μεξικάνικο.

6. Ποιοι είναι οι διαφορετικοί τύποι ερωτήσεων που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε;

- a) Ανοίξτε το
- b) Κλειστό
- c) Ενεργοποίηση
- d) Διευκρινίσεις
- e) Όλα τα παραπάνω



Co-funded by
the European Union



Τελικό κουίζ

7. Ποια από τις ακόλουθες ερωτήσεις **δεν** είναι αποτελεσματική; Τι πιστεύετε;

- a) Γιατί το πιστεύετε αυτό;
- b) Πώς το ξέρετε αυτό;
- c) Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα;
- d) Είναι αυτό σωστό;

8. Ποια είναι ορισμένα στοιχεία μιας καλής ερώτησης; Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- a) Σχετικό
- b) Σαφής
- c) Συνοπτική
- d) Σκόπιμο
- e) Αστείο



Co-funded by
the European Union



HFRI

Τελικό κουίζ

9. Σωστό/Λάθος

Οι καλύτερες ερωτήσεις προσκαλούν τους άλλους να εμβαθύνουν στη σκέψη τους και να αμφισβητήσουν τις πεποιθήσεις τους.

10. Σωστό/Λάθος

Οι ερωτήσεις όχι μόνο διευρύνουν τις γνώσεις σας αλλά και σας παρακινούν να μάθετε περισσότερα.



Co-funded by
the European Union



DIHELIDA

Τελικό κουίζ

Λύσεις του κουίζ

1 b

2 b

3 c

4 γ, δ

6 e

7 e

8 α β γ δ

9 Αλήθεια

10 Αλήθεια



Co-funded by
the European Union



ΔΗΛΙΔΑ

Πηγές

1. <https://lucidspark.com/blog/5-simple-steps-to-giving-effective-feedback>
2. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/questioning-techniques>
3. <https://www.socialthinking.com/Articles?name=teaching-essential-life-skill-how-to-ask-for-help>
4. <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>
5. <https://www.risely.me/10-impactful-constructive-feedback-exercises/>



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την Ενότητα 5 του DHeLiDA



Co-funded by
the European Union



Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Γενικές ικανότητες ψηφιακής υγείας
Τομέας Α



Co-funded by
the European Union



DHELiDA

Ενότητα 6

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας



Co-funded by
the European Union



Πίνακας περιεχομένων

1. Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας (01)
 - Εισαγωγή
 - Ορισμός των δεδομένων υγείας του ασθενούς
 - Βασικές αρχές για την προστασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα
 - Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία τα δεδομένα υγείας του ασθενούς;
2. Κανόνες συναίνεσης (05)
3. Τα δικαιώματα του ασθενούς (08)
4. Πώς να προστατεύετε τα προσωπικά δεδομένα υγείας (15)
 - Προσωπικό ψηφιακό αποτύπωμα
 - Συμβουλές για τη διατήρηση ενός μικρού ψηφιακού αποτυπώματος
 - Κίνδυνοι κλοπής προσωπικών δεδομένων υγείας
 - Τι πρέπει να κάνετε εάν τα δεδομένα σας είναι εκτεθειμένα;
 - Πώς μπορείτε να προστατεύσετε τις συσκευές σας από κακόβουλο λογισμικό;
5. Δραστηριότητες (23)
6. Χρήσιμοι σύνδεσμοι (24)
7. Τελικό κουίζ (26)



Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Να γνωρίζετε πώς να επεξεργάζεστε με ασφάλεια τα προσωπικά δεδομένα υγείας
2. Να γνωρίζουν πώς να προστατεύουν την ιδιωτική ζωή και τα προσωπικά δεδομένα όταν ασχολούνται με θέματα υγείας στο διαδίκτυο.
3. Κατανόηση της ορατότητας του προσωπικού ψηφιακού αποτυπώματος
4. Αποκτήστε δεξιότητες σχετικά με τον τρόπο παρακολούθησης του δικού σας ψηφιακού αποτυπώματος
5. Να κατανοήσουν τους κινδύνους κλοπής προσωπικών δεδομένων υγείας
6. Μάθετε για τα συστήματα και τις εφαρμογές προστασίας από ιούς

Εισαγωγή

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Η χρήση των δεδομένων των ασθενών είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της υγειονομικής περίθαλψης για όλους.

Τα αρχεία των ασθενών χρησιμοποιούνται για την καλύτερη κατανόηση μιας ασθένειας και την ανάπτυξη νέων θεραπειών. Χρησιμοποιούνται επίσης για την πρόληψη της υγείας.

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι σημαντικό για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να έχουν πρόσβαση στα δεδομένα υγείας των ασθενών. Τα δεδομένα των ασθενών θα πρέπει να διατηρούνται με ασφάλεια, ώστε να προστατεύεται η ιδιωτική ζωή όλων.

Είναι σημαντικό να αποθηκεύεται και να χρησιμοποιείται με υπευθυνότητα.

Εάν οι προσωπικές πληροφορίες για την υγεία δεν χρησιμοποιούνται σωστά, μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ασθενούς.

Ορισμός των δεδομένων υγείας του ασθενούς

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Τι είναι τα "δεδομένα υγείας του ασθενούς";

Πρόκειται για δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα που σχετίζονται με τη σωματική ή ψυχική υγεία ενός ατόμου και αποκαλύπτουν πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας του.

Τα δεδομένα υγείας των ασθενών θεωρούνται ειδική κατηγορία δεδομένων που ονομάζονται "ευαίσθητα δεδομένα". Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το πλαίσιο της επεξεργασίας τους θα μπορούσε να δημιουργήσει σημαντικούς κινδύνους.

Βασικές αρχές για την προστασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα*

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Η επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις ακόλουθες αρχές προστασίας δεδομένων:

- Η επεξεργασία γίνεται δίκαια, νόμιμα και με διαφάνεια.
- Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα λαμβάνονται μόνο για έναν ή περισσότερους καθορισμένους και νόμιμους σκοπούς.
- Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα είναι ακριβή και, όπου χρειάζεται, επικαιροποιούνται.
- Τα δεδομένα μπορούν να αποθηκευτούν μόνο για περιορισμένο χρονικό διάστημα, εκτός από σκοπούς αρχειοθέτησης και επιστημονικής έρευνας.

[*Χάρτης των θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. OJEU 2012, C326:391-407](#)

Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία τα δεδομένα υγείας του ασθενούς;

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Απαγορεύεται η κοινοποίηση δεδομένων υγείας του ασθενούς εκτός εάν:

- ο ασθενής δίνει ρητή συγκατάθεση για τη χρήση των δεδομένων του
- ο ασθενής αποκαλύπτει ο ίδιος τα δεδομένα
- η επεξεργασία είναι προς το ζωτικό συμφέρον του ασθενούς
- χρησιμοποιείται για σκοπούς υγειονομικής περίθαλψης
- είναι ουσιαστικό για το δημόσιο συμφέρον

Υπάρχουν ορισμένοι άλλοι πιο ειδικοί λόγοι για την επεξεργασία δεδομένων υγείας. Όποιος και αν είναι ο λόγος, η επεξεργασία των δεδομένων υγείας πρέπει πάντα να γίνεται με αυστηρή τήρηση των κανόνων ασφαλείας.

Κανόνες συναίνεσης (1)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Η συγκατάθεση σημαίνει ότι συμφωνείτε με τη χρήση των προσωπικών σας δεδομένων υγείας.

Η συγκατάθεση πρέπει να είναι ρητή και σαφής. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κατανοείτε σαφώς πώς και πού θα χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας.

Είστε ελεύθεροι να επιλέξετε αν θα δώσετε άδεια για τη χρήση των δεδομένων υγείας σας ή όχι. Μπορείτε να δώσετε τη συγκατάθεσή σας σε γραπτή, ηλεκτρονική ή προφορική μορφή.

Κανόνες συναίνεσης (2)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Οι υπεύθυνοι επεξεργασίας δεδομένων - δηλαδή τα πρόσωπα που συλλέγουν δεδομένα από ανθρώπους - πρέπει να είναι σε θέση να αποδείξουν ότι ένα πρόσωπο έχει δώσει τη συγκατάθεσή του.

Κανόνες συναίνεσης (3)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Η παροχή συγκατάθεσης πρέπει να γίνεται σε εύκολη μορφή, χρησιμοποιώντας σαφή και απλή γλώσσα. Κατά την παροχή της συγκατάθεσης οι ασθενείς ενημερώνονται για το πώς μπορούν να την ανακαλέσουν.

Για παιδιά κάτω των 16 ετών, είναι απαραίτητο ο γονέας/ο κηδεμόνας να αποφασίζει αν θα δώσει τη συγκατάθεσή του ή όχι.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (1)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα πρόσβασης στα προσωπικά του δεδομένα.

- Εάν ζητήσετε αντίγραφο των προσωπικών δεδομένων που επεξεργάζεται ένας υπεύθυνος επεξεργασίας δεδομένων σχετικά με εσάς, οφείλει να σας το παράσχει.
- Συνήθως θα λαμβάνετε ηλεκτρονικά αρχεία υγείας.
- Ο υπεύθυνος επεξεργασίας έχει το δικαίωμα να ελέγξει την ταυτότητά σας πριν σας παράσχει τα δεδομένα.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (2)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα μεταφοράς των δεδομένων του/της από έναν υπεύθυνο επεξεργασίας δεδομένων σε άλλον.

- Όταν έχετε δώσει τη συγκατάθεσή σας για την επεξεργασία των δεδομένων υγείας σας, μπορείτε να ζητήσετε να λάβετε αντίγραφο προκειμένου να τα διαβιβάσετε σε άλλη οντότητα ή πρόσωπο.
- Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να μεταφερθεί απευθείας για εσάς.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (3)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα διόρθωσης δεδομένων

- Μπορείτε να ζητήσετε τη διόρθωση ανακριβών προσωπικών δεδομένων (π.χ. στον ιατρικό σας φάκελο).

Τα δικαιώματα του ασθενούς (4)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα στη διαγραφή - το λεγόμενο "δικαίωμα στη λήθη"

- μπορείτε να διαγράψετε τα δεδομένα σας. Αυτό είναι το λεγόμενο "δικαίωμα στη λήθη".

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν:

- έχετε ανακαλέσει τη συγκατάθεσή σας και ο υπεύθυνος επεξεργασίας δεν έχει άλλους λόγους για την επεξεργασία των δεδομένων σας
- εάν δεν υπάρχει πλέον σκοπός για την επεξεργασία τους
- εάν η επεξεργασία είναι εξ αρχής παράνομη

Όταν ο υπεύθυνος επεξεργασίας έχει δημοσιοποιήσει τις πληροφορίες, π.χ. στο διαδίκτυο, οφείλει να λάβει μέτρα ώστε να διασφαλίσει ότι και άλλοι υπεύθυνοι επεξεργασίας αφαιρούν συνδέσμους κ.λπ. προκειμένου να εφαρμοστούν τα δικαιώματά σας.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (5)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαιώματα σε περίπτωση παραβίασης

Αυτό σημαίνει ότι εάν τα προσωπικά σας δεδομένα αξιολογούνται ή καταστρέφονται με αθέμιτο τρόπο, ο υπεύθυνος επεξεργασίας δεδομένων θα πρέπει να σας ενημερώνει για την παραβίαση, εάν αυτή αποτελεί απειλή για τα δικαιώματα ή τις ελευθερίες σας.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (6)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα υποβολής καταγγελίας

- Εάν έχετε παραβιάσει τα δικαιώματά σας στην προστασία δεδομένων, μπορείτε να απευθυνθείτε στις αρχές και να κινήσετε διαδικασία καταγγελίας.
- Εάν ένας υπεύθυνος επεξεργασίας δεδομένων σας προκαλέσει ζημία, είτε είναι υλική είτε όχι, έχετε δικαίωμα αποζημίωσης.

Τα δικαιώματα του ασθενούς (7)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Δικαίωμα ενημέρωσης

- Σε περίπτωση που τα δεδομένα δεν έχουν παρασχεθεί απευθείας από εσάς, ο υπεύθυνος επεξεργασίας πρέπει να σας δώσει κάποιες πληροφορίες σχετικά με τον σκοπό για τον οποίο θα χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά σας δεδομένα.
- Πρέπει να τα παρέχουν σε εύκολα προσβάσιμη μορφή, χρησιμοποιώντας σαφή και απλή γλώσσα.

Πώς να προστατεύετε τα προσωπικά δεδομένα υγείας (1)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Για νοσοκομεία και άλλους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης

Όλα τα νοσοκομεία και άλλοι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να φροντίζουν για την προστασία των ευαίσθητων δεδομένων υγειονομικής περίθαλψης των ασθενών.

Αυτό περιλαμβάνει ιατρικά αρχεία, οικονομικά στοιχεία και άλλες προσωπικές πληροφορίες. Οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης το κάνουν αυτό με:

- εκπαίδευση των εργαζομένων τους
- χρησιμοποιώντας έξυπνες τεχνολογίες
- φροντίδα για τη φυσική ασφάλεια των κτιρίων

Πώς να προστατεύετε τα προσωπικά δεδομένα υγείας (2)

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Για τους ασθενείς

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς μπορείτε να προστατεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας:

- Διαβάστε προσεκτικά το έγγραφο πριν δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων υγείας.
- Βεβαιωθείτε ότι η πρόσβαση στα δεδομένα σας προστατεύεται από ασφαλείς κωδικούς πρόσβασης.
- Συζητήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τις πληροφορίες που θα προσθέσει ή θα έχει πρόσβαση σε αυτές.
- Ελέγχετε τακτικά το ιστορικό του αρχείου των προσωπικών σας δεδομένων για να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες είναι ακριβείς.
- Να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας στην προστασία της ιδιωτικής ζωής.

Προσωπικό ψηφιακό αποτύπωμα

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Τι είναι το προσωπικό ψηφιακό αποτύπωμα;

- Το ψηφιακό σας αποτύπωμα αποτελείται από ίχνη προσωπικών δεδομένων που αφήνετε πίσω σας κάθε φορά που αλληλεπιδράτε στο διαδίκτυο.
- Το ψηφιακό αποτύπωμα είναι μέρος της σύγχρονης ζωής. Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφήνουμε πίσω μας περιττά δεδομένα που μπορεί να μας εκθέσουν σε ψηφιακούς κινδύνους.

Συμβουλές για τη διατήρηση ενός μικρού ψηφιακού αποτυπώματος

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

- Διαγράψτε παλιούς λογαριασμούς, παλιά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και συνδέσεις για περιττούς ιστότοπους, όπως ηλεκτρονικά καταστήματα.
- Περιορίστε τους λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Όταν μοιράζετε δεδομένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, περιορίστε τα σε "μόνο φίλους".
- Απενεργοποιήστε τη συλλογή δεδομένων τοποθεσίας.
- Δημιουργήστε μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου spam ειδικά για το μάρκετινγκ και άλλες προωθητικές ενέργειες, όπως εκπτώσεις καταστημάτων, και περιορίστε κάθε πληροφορία αναγνώρισης που αποθηκεύετε σε αυτόν τον λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Προστατέψτε τους κωδικούς σας. Δημιουργήστε κωδικούς πρόσβασης που είναι δύσκολο να καταλάβετε.
- Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή για να αποθηκεύσετε όλους τους κωδικούς πρόσβασης στο smartphone σας.

Κίνδυνοι κλοπής προσωπικών δεδομένων υγείας

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

- Διατρέχετε τον κίνδυνο να πέσετε θύμα απάτης. Για παράδειγμα, εγκληματίες σας τηλεφωνούν ή σας στέλνουν e-mail εκ μέρους ενός ιδρύματος που θεωρείτε αξιόπιστο, όπως η τράπεζά σας. Θα μπορούσαν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σας επειδή αναφέρουν προσωπικές πληροφορίες (όπως τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης ή τη διεύθυνση κατοικίας σας). Πριν το καταλάβετε, έχετε κάνει μια πληρωμή για κάτι, αλλά στην πραγματικότητα κάνατε κλικ σε έναν σύνδεσμο phishing.
- Αυτό που μπορούν να κάνουν οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου όταν κλέβουν εμπιστευτικά δεδομένα είναι επίσης να σας αναγκάσουν να πληρώσετε.
- Μπορούν επίσης να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή των ασθενών και ακόμη και να κλέψουν την ταυτότητά τους.

Τι πρέπει να κάνετε εάν τα δεδομένα σας είναι εκτεθειμένα;

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Εάν πέσετε θύμα απώλειας δεδομένων, συνιστάται να:

- Ενημερώστε την αστυνομία για την κλοπή.
- Αλλάξτε τον κωδικό πρόσβασης στους λογαριασμούς σας.
- Επικοινωνήστε με τους γιατρούς ή την ασφαλιστική σας εταιρεία για να λάβετε αντίγραφα των ιατρικών σας φακέλων και να ελέγξετε αν είναι ακριβείς.

Τι είναι το κακόβουλο λογισμικό;

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Το κακόβουλο λογισμικό, συντομογραφία του "κακόβουλο λογισμικό", είναι ένας όρος που αναφέρεται σε μια μεγάλη ποικιλία προγραμμάτων λογισμικού σχεδιασμένων να προκαλούν ζημιά ή να εκτελούν άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες σε έναν υπολογιστή, διακομιστή ή δίκτυο υπολογιστών.

Συνήθη παραδείγματα είναι οι ιοί, το λογισμικό κατασκοπείας και οι

δούρειοι ίπποι. Το κακόβουλο λογισμικό μπορεί να επιβραδύνει ή να

προκαλέσει βλάβη της συσκευής σας ή να διαγράψει αρχεία.

Οι εγκληματίες χρησιμοποιούν συχνά κακόβουλο λογισμικό για να στέλνουν ανεπιθύμητα μηνύματα, να αποκτούν προσωπικές και οικονομικές πληροφορίες ή ακόμη και να κλέβουν την ταυτότητά σας.

Πώς μπορείτε να προστατεύσετε τις συσκευές σας από κακόβουλο λογισμικό;

Αναγνώριση απορρήτου και δεδομένων σε σχέση με τις πληροφορίες υγείας

Μπορείτε να προστατεύσετε τον υπολογιστή και τις συσκευές σας από κακόβουλο λογισμικό εγκαθιστώντας λογισμικό προστασίας από ιούς. Το Antivirus είναι ένα είδος λογισμικού που χρησιμοποιείται για την πρόληψη, τη σάρωση, την ανίχνευση και τη διαγραφή ιών από έναν υπολογιστή.

Μετά την εγκατάσταση, τα περισσότερα λογισμικά προστασίας από ιούς εκτελούνται αυτόματα στο παρασκήνιο για να παρέχουν προστασία σε πραγματικό χρόνο από επιθέσεις ιών.

Ενότητα 6



DHELIDA

Δραστηριότητες

1. Σημασία της επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων υγείας
2. Συζήτηση σχετικά με τα δικαιώματα του ασθενούς
3. Προστασία προσωπικών δεδομένων υγείας



Co-funded by
the European Union

Σημασία της επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων υγείας

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν γιατί είναι απαραίτητο να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για τη χρήση των προσωπικών σας δεδομένων υγείας. Ένας από τους συμμετέχοντες τάσσεται κατά. Οι άλλοι συμμετέχοντες προσπαθούν να τον/την πείσουν.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Φύλλο εργασίας 01

Διάρκεια

30 λεπτά.

Συζήτηση σχετικά με τα δικαιώματα του ασθενούς

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν ποια είναι τα δικαιώματα του ασθενούς κατά την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων. Γράφουν σε έναν πίνακα τα δικαιώματα που θεωρούν πιο σημαντικά.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Φύλλα εργασίας 8, 9, 10, 11, 12, 13 και 14, πίνακας/υπολογιστής με beamer.

Διάρκεια

30 λεπτά.

Ενότητα 6

Προστασία προσωπικών δεδομένων υγείας

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την κλοπή προσωπικών δεδομένων υγείας και πώς μπορείτε να τα προστατεύσετε. Γράφουν σε έναν πίνακα τις σημαντικότερες συμβουλές για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Φύλλα εργασίας 16, 18 και 19, πίνακας/υπολογιστής με beamer.

Διάρκεια

30 λεπτά.

Προστασία προσωπικών δεδομένων υγείας

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Ορισμένοι χρήσιμοι σύνδεσμοι για κανονισμούς/νομοθεσία με παραπομπές για την προστασία της ιδιωτικής ζωής των δεδομένων στην ΕΕ:

[Χάρτης των θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. OJEU 2012, C326:391-407](#)

[Προστασία δεδομένων στην ΕΕ](#)

[GDPR, ο νόμος της ΕΕ για την προστασία των δεδομένων](#)



DHETA

Τελικό κουίζ

1. Η συγκατάθεση σημαίνει ότι συμφωνείτε ότι τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας μπορούν να:

- a. χρησιμοποιούνται από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για διαφορετικούς σκοπούς
- b. πωλείται σε όποιον το χρειάζεται
- c. διαγράφεται από τον ιατρικό σας φάκελο

2. Μπορείτε να διαγράψετε ή να "ξεχάσετε" τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας:

- a. ποτέ
- b. μόνο αν δώσετε έναν καλό λόγο για τον οποίο το θέλετε αυτό
- c. ανά πάσα στιγμή



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

3. Τι είναι το προσωπικό ψηφιακό αποτύπωμα;

- a. τα προσωπικά δεδομένα του τραπεζικού σας λογαριασμού
- b. τα προσωπικά δεδομένα που αφήνετε πίσω σας κάθε φορά που αλληλεπιδράτε στο διαδίκτυο
- c. οι πατημασιές που αφήνετε όταν περπατάτε στην παραλία

4. Ποια από τις ακόλουθες δηλώσεις είναι ΣΩΣΤΗ;

- a. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ο καθένας μπορεί να έχει πρόσβαση στα προσωπικά σας δεδομένα υγείας χωρίς την άδειά σας.
- b. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορείτε να περιορίσετε την κοινοποίηση δεδομένων σε "μόνο φίλους".
- c. Στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν μπορείτε ποτέ να αλλάξετε τους κωδικούς πρόσβασης.



Co-funded by
the European Union



DHETA

Τελικό κουίζ

5. Ποια από τις ακόλουθες δηλώσεις ΔΕΝ είναι ΣΩΣΤΗ:
 - a. Μπορείτε καλύτερα να δημιουργήσετε απλούς κωδικούς πρόσβασης, ώστε όλοι να μπορούν να τους θυμούνται.
 - b. Μπορείτε να δημιουργήσετε καλύτερα κωδικούς πρόσβασης που είναι δύσκολο να καταλάβετε.
 - c. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή για να αποθηκεύσετε όλους τους κωδικούς πρόσβασης στο smartphone σας.
6. Εάν πέσετε θύμα απώλειας δεδομένων, συνιστάται να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας.
 - a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές
7. Ο ασθενής έχει δικαίωμα πρόσβασης στα προσωπικά του δεδομένα.
 - a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές



Co-funded by
the European Union



DHETA

Τελικό κουίζ

8. Οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης δεν είναι υπεύθυνοι για την προστασία των ευαίσθητων δεδομένων υγειονομικής περίθαλψης των ασθενών.

- a. Αλήθεια
- b. Ψευδές

9. Σε όλες τις περιπτώσεις απαγορεύεται η κοινή χρήση των δεδομένων υγείας του ασθενούς.

- a. Αλήθεια
- b. Ψευδές

10. Ο ασθενής πρέπει να κατανοεί σαφώς πώς και πού θα χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά του δεδομένα υγείας.

- a. Αλήθεια
- b. Ψευδές



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Κουίζ λύσεων

- 1 - a
- 2 - c
- 3 - b
- 4 - b
- 5 - a
- 6 - a
- 7 - a
- 8 - b
- 9 - b
- 10 - a



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 6
του DHeLiDA



Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Ενθάρρυνση και οικοδόμηση εμπιστοσύνης
Τομέας Β





DHMEΛIDA

Ενότητα 1

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης



Co-funded by
the European Union

Πίνακας περιεχομένων

- 1. Μαθησιακά αποτελέσματα**
- 2. Να κατανοήσουν τους κοινωνικούς, οικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.**
 - Προσδιορισμός παραγόντων
 - Εντοπισμός εμποδίων και προκλήσεων και διερεύνηση στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους.
- 3. Επικοινωνία μέσω διαδικτύου**
- 4. Μετριασμός των κινδύνων και επίλυση προβλημάτων**
- 5. Αντιμετώπιση ανησυχιών και παρανοήσεων**
- 6. Δραστηριότητες**
 - Εργαστήριο εντοπισμού εμποδίων και λύσεων
 - Αξιολόγηση κινδύνων και σχέδιο προσωπικής ασφάλειας
 - Αναστοχασμός του ταξιδιού μάθησης
- 7. Κουίζ**
 - Απαντήσεις
- 8. Αναφορές**



Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Κατανοήστε τους κοινωνικούς, οικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.
2. Να είναι σε θέση να επικοινωνούν πληροφορίες σχετικά με την ψηφιακή τεχνολογία με σαφήνεια, αντικειμενικότητα και αυτοπεποίθηση.
3. Μετριασμός των κινδύνων και επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με την ψηφιακή υγεία.
4. Αντιμετώπιση των ανησυχιών και των παρανοήσεων που σχετίζονται με την ψηφιακή υγεία.
5. Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης των χρηστών με χαμηλότερες δεξιότητες, παρέχοντας κατάλληλες και στοχευμένες στρατηγικές μάθησης.
6. Εντοπισμός των ψηφιακών και υγειονομικών αναγκών των χρηστών με χαμηλότερη εξειδίκευση.
7. Ανάπτυξη πολιτισμικής ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας.
8. Ανάπτυξη επίγνωσης των προσωπικών μειονεκτημάτων στον τομέα του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας.



Να κατανοήσουν τους κοινωνικούς, οικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας προσφέρουν πολυάριθμα οφέλη, αλλά ορισμένοι κοινωνικοί, οικονομικοί και ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να εμποδίσουν την πρόσβαση και τη χρήση τους από χρήστες με χαμηλότερα προσόντα.

Κοινωνικοί παράγοντες:

- Περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη και έλλειψη ενημέρωσης για τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας στα κοινωνικά τους δίκτυα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε δυσπιστία και αντίσταση.
 - Παράδειγμα: Έλλειψη ενθάρρυνσης ή καθοδήγησης από την οικογένεια ή τους φίλους για να εξερευνήσουν τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας.
- Επίδραση των πολιτισμικών προτύπων και πεπιοθήσεων που μπορεί να αποθαρρύνουν τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών για σκοπούς που σχετίζονται με την υγεία.
 - Παράδειγμα: Πολιτισμικές πεπιοθήσεις ότι οι παραδοσιακές μέθοδοι είναι πιο αποτελεσματικές από τις ψηφιακές παρεμβάσεις υγείας.

Να κατανοήσουν τους κοινωνικούς, οικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας προσφέρουν πολυάριθμα οφέλη, αλλά ορισμένοι κοινωνικοί, οικονομικοί και ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να εμποδίσουν την πρόσβαση και τη χρήση τους από χρήστες με χαμηλότερα προσόντα.

Οικονομικοί παράγοντες:

- Οικονομικοί περιορισμοί που περιορίζουν την πρόσβαση στις απαραίτητες συσκευές, τη συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο και τις πλατφόρμες ψηφιακής υγείας.
 - Παράδειγμα: Αδυναμία αγοράς smartphones ή προγραμμάτων διαδικτύου που απαιτούνται για την πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες υγείας.
- Ανισότητα στην πρόσβαση σε ψηφιακές υποδομές και πόρους, επιδεινώνοντας το ψηφιακό χάσμα.
 - Παράδειγμα: Περιορισμένη διαθεσιμότητα παρόχων υπηρεσιών διαδικτύου ή ψηφιακών πλατφορμών υγείας σε αγροτικές ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές.

Να κατανοήσουν τους κοινωνικούς, οικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας προσφέρουν πολυάριθμα οφέλη, αλλά ορισμένοι κοινωνικοί, οικονομικοί και ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να εμποδίσουν την πρόσβαση και τη χρήση τους από χρήστες με χαμηλότερα προσόντα.

Ψυχολογικοί παράγοντες:

- Έλλειψη ψηφιακού αλφαριθμητισμού και εμπιστοσύνης στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών για σκοπούς υγείας.
 - Παράδειγμα: Ανασφάλεια σχετικά με την πλοήγηση σε εφαρμογές ή ιστότοπους υγείας λόγω έλλειψης προηγούμενης εμπειρίας.
- Φόβος ή άγχος σχετικά με τους κινδύνους προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας που συνδέονται με την ηλεκτρονική κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών υγείας.
 - Παράδειγμα: Ανησυχίες σχετικά με παραβιάσεις δεδομένων ή μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε ευαίσθητες πληροφορίες υγείας.

Εμπόδια και πρακτικές λύσεις για χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Εμπόδιο: Περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία και τη συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο, ιδίως σε υποβαθμισμένες κοινότητες.

- **Λύση:** Συνεργασία με κοινοτικές οργανώσεις και κυβερνητικές υπηρεσίες για την παροχή τεχνολογικών πόρων, όπως δημόσια κέντρα υπολογιστών ή κινητές κλινικές εξοπλισμένες με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Εμπόδιο: Φραγμοί γλώσσας και αλφαριθμητισμού, που δυσχεραίνουν την πλοήγηση στις ψηφιακές πλατφόρμες υγείας και την κατανόηση των πληροφοριών υγείας.

- **Λύση:** Ανάπτυξη πολύγλωσσων ψηφιακών πλατφορμών υγείας με σαφείς οδηγίες και φιλικές προς το χρήστη διεπαφές. Παρέχετε υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας ή chatbots που μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες στη γλώσσα της προτίμησής τους.

Εμπόδια και πρακτικές λύσεις για χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Εμπόδιο: Έλλειψη ευαισθητοποίησης και κατανόησης των διαθέσιμων ψηφιακών υπηρεσιών υγείας και των πιθανών οφελών τους.

- **Λύση:** Διεξαγωγή προγραμμάτων ενημέρωσης και εκπαίδευσης στην κοινότητα για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας, τα πλεονεκτήματά τους και τον τρόπο πρόσβασης σε αυτές. Αξιοποιήστε τοπικά κανάλια μέσων ενημέρωσης, κοινοτικές εκδηλώσεις και συνεργασίες με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για να προσεγγίσετε χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση.

Εμπόδιο: Πολύπλοκες διεπαφές χρήστη και μη εξοικείωση με τα ψηφιακά εργαλεία, που εμποδίζουν την αποτελεσματική εμπλοκή με τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας.

- **Λύση:** Προσφέρετε φιλικά προς το χρήστη εκπαιδευτικά προγράμματα ή σεμινάρια που εστιάζουν στις βασικές ψηφιακές δεξιότητες και εισάγουν τους χρήστες στα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες των ψηφιακών πλατφορμών υγείας. Παρέχετε βήμα προς βήμα καθοδήγηση και συνεχή υποστήριξη για να διασφαλίσετε ότι οι χρήστες αισθάνονται σίγουροι για την πλοήγηση στις πλατφόρμες.

Εμπόδια και πρακτικές λύσεις για χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Εμπόδιο: που μπορεί να περιθωριοποιήσει περαιτέρω τους χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση.

- **Λύση:** Υποστήριξη πολιτικών και πρωτοβουλιών που στοχεύουν στη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος, εξασφαλίζοντας ισότιμη πρόσβαση στην τεχνολογία και τη συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο για όλα τα άτομα. Συνεργαστείτε με κυβερνητικές υπηρεσίες, οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης και κοινοτικούς εταίρους για τη δημιουργία προγραμμάτων ψηφιακής ένταξης και την παροχή επιδοτήσεων ή επιχορηγήσεων για συσκευές και υπηρεσίες διαδικτύου σε υποβαθμισμένες περιοχές.

Εμπόδιο: Αυτό επιδεινώνει το αίσθημα απογοήτευσης και αδυναμίας.

- **Λύση:** Δημιουργήστε ειδικά κανάλια υποστήριξης χρηστών, όπως γραμμές βοήθειας, υπηρεσίες ηλεκτρονικής συνομιλίας ή υποστήριξη μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, για την άμεση αντιμετώπιση των ερωτήσεων και των ανησυχιών των χρηστών. Παρέχετε σαφείς οδηγίες και συχνές ερωτήσεις στις πλατφόρμες ψηφιακής υγείας για να καθοδηγείτε τους χρήστες στην αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων.

Επικοινωνία με την ψηφιακή τεχνολογία

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Κατανόηση των προκλήσεων των χρηστών χαμηλής ειδίκευσης

- Χαμηλά επίπεδα ψηφιακού αλφαριθμητισμού σε ορισμένες ομάδες χρηστών λόγω περιορισμένης έκθεσης και πρόσβασης στην τεχνολογία.
- Γλωσσικά και ορολογικά εμπόδια που εμποδίζουν την κατανόηση των τεχνικών πληροφοριών.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης και φόβος να κάνουν λάθη κατά τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.

Επικοινωνία με σαφήνεια

- Απλοποιήστε πολύπλοκες έννοιες: Αναλύστε τις τεχνικές πληροφορίες σε εύκολα κατανοητούς όρους.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα: γραφικά, εικόνες και διαγράμματα για να ενισχύσουν τη σαφήνεια και να μεταφέρουν αποτελεσματικά τις πληροφορίες.
- Παρέχετε οδηγίες βήμα προς βήμα: Σαφείς και συνοπτικές οδηγίες για τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.

Επικοινωνία με την ψηφιακή τεχνολογία

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Αντικειμενικότητα στην επικοινωνία

- Βασιστείτε σε αξιόπιστες πηγές: Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες αναφορές και πηγές για να παρουσιάσετε τις πληροφορίες αντικειμενικά.
- Παρουσιάστε στοιχεία που βασίζονται σε αποδείξεις: Μοιραστείτε δεδομένα και ερευνητικά ευρήματα για την υποστήριξη των παρεχόμενων πληροφοριών.
- Αντιμετώπιση παρανοήσεων: Εντοπίστε τις συνήθεις παρανοήσεις και παρέχετε ακριβείς πληροφορίες για να τις διαλύσετε.
- **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης στους χρήστες**
- Προωθήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον: Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις και δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο για να ζητούν οι χρήστες διευκρινίσεις.
- Παροχή πόρων φιλικών προς το χρήστη: Αναπτύξτε οδηγούς χρήσης, σεμινάρια και Συχνές Ερωτήσεις για να βοηθήσετε τους χρήστες στο ψηφιακό τους ταξίδι.
- Προσφέρετε εκπαίδευση και υποστήριξη: Διεξάγετε εργαστήρια και παρέχετε ατομική βοήθεια για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση των χρηστών.

Μετριάσμος των κινδύνων και επίλυση προβλημάτων

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Ευαισθητοποίηση και διαχείριση κινδύνων: Τεχνολογίες: Ρεαλιστική προσέγγιση των ψηφιακών τεχνολογιών

- Οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν μεγάλες δυνατότητες στις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας, αλλά ενέχουν επίσης εγγενείς κινδύνους που οι χρήστες πρέπει να γνωρίζουν.
- Η κατανόηση αυτών των κινδύνων και η υιοθέτηση μιας ρεαλιστικής προσέγγισης είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ιδιωτικής ζωής των χρηστών στο διαδίκτυο.

Βασικοί κίνδυνοι στις ψηφιακές τεχνολογίες υγείας

- **Κακόβουλοι φορείς:** Οι χρήστες πρέπει να είναι ενήμεροι για το ενδεχόμενο πειρατείας, κλοπής ταυτότητας και μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης σε προσωπικές πληροφορίες για την υγεία.
- **Προστασία δεδομένων:** Η κατανόηση των κινδύνων που συνδέονται με τη συλλογή, την αποθήκευση και την ανταλλαγή δεδομένων υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της εμπιστευτικότητας και την προστασία ευαίσθητων πληροφοριών.
- **Τεχνικά ζητήματα:** Οι ψηφιακές τεχνολογίες υγείας μπορεί να έχουν τεχνικές δυσλειτουργίες ή προβλήματα συμβατότητας που μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια και την αξιοπιστία των δεδομένων και των υπηρεσιών που σχετίζονται με την υγεία.

Μετριασμός των κινδύνων και επίλυση προβλημάτων

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Μετριασμός των κινδύνων: Στρατηγικές για την ασφάλεια και το απόρρητο: Στρατηγικές για την ασφάλεια και το απόρρητο

- **Ενημερώστε και ασφαλίστε τακτικά τις συσκευές:** Διατηρείτε το λογισμικό και τις εφαρμογές ενημερωμένες για την προστασία από γνωστές ευπάθειες. Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης και ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων, όταν είναι διαθέσιμος.
- **Να είστε προσεκτικοί με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών:** Παρέχετε μόνο τις απαραίτητες και σχετικές πληροφορίες σε αξιόπιστους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και πλατφόρμες. Αποφύγετε να μοιράζεστε ευαίσθητες πληροφορίες σε μη ασφαλή δίκτυα ή άγνωστους ιστότοπους.
- **Ενημερωθείτε σχετικά με τις ρυθμίσεις απορρήτου:** Κατανοήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου των ψηφιακών πλατφορμών υγείας και προσαρμόστε τις ανάλογα με το επίπεδο άνεσής σας. Περιορίστε την πρόσβαση σε προσωπικές πληροφορίες και προσέξτε τι μοιράζεστε.

Αντιμετώπιση ανησυχιών και παρανοήσεων

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Αντιμετώπιση προκαταλήψεων και παρανοήσεων

- Οι προκαταλήψεις και οι λανθασμένες αντιλήψεις που περιβάλλουν τις ψηφιακές πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας μπορούν να εμποδίσουν την ικανότητα των χρηστών να επωφεληθούν από τις δυνατότητές τους.
- Μειώνοντας τις προκαταλήψεις και προωθώντας την αμερόληπτη κατανόηση, μπορούμε να προωθήσουμε την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων και τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στην υγειονομική περίθαλψη.

Πρώθηση της αντικειμενικής κατανόησης

- Ενθαρρύνετε τους χρήστες να αξιολογούν κριτικά τις ψηφιακές πληροφορίες για την υγεία, εξετάζοντας την αξιοπιστία και την πηγή των πληροφοριών.
- Παροχή τεκμηριωμένων πληροφοριών και πόρων για την προώθηση της λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων και την ακριβή κατανόηση των οφελών και των κινδύνων που συνδέονται με τις ψηφιακές τεχνολογίες υγείας.

Αντιμετώπιση ανησυχιών και παρανοήσεων

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Διαλύοντας μύθους και παρανοήσεις

Μύθος: Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας απευθύνονται μόνο σε άτομα με τεχνολογικές γνώσεις.

Πραγματικότητα: Οι ψηφιακές τεχνολογίες υγείας έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι φιλικές προς το χρήστη και προσβάσιμες σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα ψηφιακών δεξιοτήτων.

Μύθος: Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας στερούνται ιδιωτικότητας και ασφάλειας.

Πραγματικότητα: Εφαρμόζονται ισχυρά μέτρα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και ασφάλειας για τη διασφάλιση των προσωπικών πληροφοριών υγείας στις ψηφιακές πλατφόρμες υγείας.



Τελικές δραστηριότητες

1. Εργαστήριο εντοπισμού εμποδίων και λύσεων
2. Αξιολόγηση κινδύνων και σχέδιο προσωπικής ασφάλειας
3. Αναστοχασμός του ταξιδιού μάθησης

Δραστηριότητα: Εργαστήριο εντοπισμού εμποδίων και λύσεων

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Σύντομη περιγραφή

Εργαστείτε ατομικά ή σχηματίστε μικρές ομάδες. Δώστε σενάρια κοινών εμποδίων που αντιμετωπίζουν χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση. Προσδιορίστε τους κοινωνικούς, οικονομικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες που συμβάλλουν στο εμπόδιο και κάντε καταιγισμό ιδεών για λύσεις.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Συσκευή με διαδίκτυο για την παραγωγή σεναρίων, ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Δραστηριότητα: Αξιολόγηση κινδύνων και σχέδιο προσωπικής ασφάλειας

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Σύντομη περιγραφή

Εργαστείτε ατομικά ή σχηματίστε μικρές ομάδες. Διεξάγετε μια αξιολόγηση κινδύνου που σχετίζεται με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών υγείας. Συζητήστε κοινούς κινδύνους, όπως παραβιάσεις δεδομένων ή διαδικτυακές απάτες, και παρέχετε στρατηγικές για τον μετριασμό αυτών των κινδύνων. Δημιουργήστε ένα σχέδιο προσωπικής ασφάλειας που περιγράφει τα βήματα που θα λάβουν για την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής και τη διασφάλιση της ασφάλειάς τους κατά τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Συσκευή με διαδίκτυο για έρευνα, ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Δραστηριότητα: Αναστοχασμός του Ταξιδιού Μάθησης

Ενθάρρυνση & οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες ή ατομικά, αναστοχαστείτε την προσωπική σας πορεία μάθησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Δημιουργήστε προτροπές αναστοχασμού, όπως ο προσδιορισμός των ψηφιακών δεξιοτήτων που απέκτησαν και των εμποδίων που ξεπέρασαν. Μοιραστείτε τους προβληματισμούς σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα για περαιτέρω μάθηση και αξιοποίηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση.

Διάρκεια

10-15 λεπτά



Digital IDA

Τελικό κουίζ

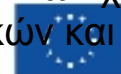
- 1. Ποιοι είναι ορισμένοι κοινωνικοί, οικονομικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τους χρήστες με χαμηλότερα προσόντα στην πρόσβαση και τη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας;**
 - a) Συμβατότητα τεχνολογίας και διαθεσιμότητα συσκευών
 - b) Οικονομικοί περιορισμοί και περιορισμένη μόρφωση στον τομέα της υγείας
 - c) Φόβος παραβίασης της ιδιωτικής ζωής και έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
 - d) Όλα τα παραπάνω
- 2. Σωστό ή Λάθος: Οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας είναι κατάλληλες μόνο για άτομα με προηγμένες τεχνικές δεξιότητες.**
 - a) Αλήθεια
 - b) Ψευδές
- 3. Ποια είναι μια στρατηγική για την αντιμετώπιση των προκαταλήψεων και των παρανοήσεων σχετικά με τις ψηφιακές πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας;**
 - a) Παροχή τεκμηριωμένων πληροφοριών και πόρων
 - b) Αγνόηση των προκαταλήψεων και επικέντρωση αποκλειστικά στις ανάγκες των χρηστών
 - c) Προώθηση ανεπιβεβαίωτων ισχυρισμών και μαρτυριών
 - d) Ενθάρρυνση της εξάρτησης από συστάσεις από στόμα σε στόμα



DHETA

Τελικό κουίζ

- 4. Πώς μπορούν οι στρατηγικές στοχευμένες μάθησης να συμβάλουν στην ενδυνάμωση των χρηστών με χαμηλότερα προσόντα στη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας;**
- a) Με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και των κινήτρων
 - b) Αποκλείοντας τους χρήστες με περιορισμένες ψηφιακές δεξιότητες από τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας
 - c) Ενθαρρύνοντας την εξάρτηση από την υποστήριξη της ΤΠ για όλες τις ψηφιακές εργασίες
 - d) Με την προώθηση της εξάρτησης από τα παραδοσιακά συστήματα υγειονομικής περίθαλψης
- 5. Ποια είναι μια σημαντική πτυχή του να είσαι ένας ενημερωμένος και αξιόπιστος σύμβουλος για χρήστες με χαμηλότερη εξειδίκευση;**
- a) Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και κατανόησης
 - b) Επικέντρωση αποκλειστικά στην τεχνική εμπειρογνωμοσύνη
 - c) Αποφυγή ανησυχιών και προβληματισμών των χρηστών
 - d) Παραγνώριση της σημασίας των κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Απαντήσεις

1. d)
2. b)
3. a)
4. a)
5. a)



Co-funded by
the European Union



Αναφορές

- Anderson, M., & Perrin, A. (2018). Pew Research Center. Η [υιοθέτηση της τεχνολογίας αυξάνεται μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων](#)
- Becker, S., Miron-Shatz, T., Schumacher, N., Krocza, J., Diamantidis, C., Albrecht, U. V., & Hartz, T. (2015). mHealth 2.0: Εμπειρίες, δυνατότητες και προοπτικές
- Brinkel, J., Dako-Gyeke, P., & Krämer, A. (2016). Υπηρεσίες που υποστηρίζονται από την ΤΠ στην υγειονομική περίθαλψη: Υγείας: Εμπειρική ανάλυση των καθοριστικών παραγόντων της υιοθέτησης υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας.
- Pagliari, C., & Sloan, D. (2017). Επιδημιολογία και ερευνητικά σχέδια για την ηλεκτρονική υγεία και την mHealth. Στο E. H. Shortliffe & J. J. Cimino (Eds.), Βιοϊατρική πληροφορική: Computer applications in health care and biomedicine (4η έκδοση, σσ. 520-564). Springer.
- Kaye, R., Kintaert, A., & Longhurst, C. A. (2020)., 15(3), 172-176. [Πλοήγηση στους κινδύνους των ψηφιακών τεχνολογιών υγείας](#) Journal of Hospital Medicine
- Gagnon, M.-P., & Payne-Gagnon, J. (2014). [Έρευνα στην πληροφορική της υγείας](#): Journal of Health Services Research & Policy, 19(1), 42- 45.



Co-funded by
the European Union



Αναφορές

- Bujnowska-Fedak, M. M., & Grata-Borkowska, U. (2019). [Trends in the Use of the Internet for Health Purposes in Poland](#) Journal of Medical Internet Research, 21(4), e12376.
- Terry, N. P., & Francis, M. L. (2017). [Health Literacy and Communication in Telemedicine](#): Telemedicine and e-Health, 23(10), 833- 838.
- Catwell, L., & Sheikh, A. (2009). [Αξιολόγηση παρεμβάσεων ηλεκτρονικής υγείας](#): PLoS Medicine, 6(8), e1000126.
- Britto, P., & Mehta, P. (2017). [Υιοθέτηση των τεχνολογιών ηλεκτρονικής υγείας στις αναπτυσσόμενες χώρες](#): Global Business Review, 18(2), 389-405.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2021). [Ψηφιακή υγεία](#)



Co-funded by
the European Union



DHeLiDA

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 1 του DHeLiDA



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε
πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες
ηλεκτρονικής υγείας

Τομέας Β



Co-funded by
the European Union



DHELIDA

Ενότητα 2

**Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε
πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες
ηλεκτρονικής υγείας**



Co-funded by
the European Union

Πίνακας περιεχομένων

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Μαθησιακά αποτελέσματα..... | 2 |
| 2. | Εισαγωγή | |
| | • Πληροφορίες για την υγεία..... | 3 |
| | • Υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας..... | 5 |
| 3. | Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας | 12 |
| | • Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας | 12 |
| | • Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας | 11 |
| | • Οφέλη από την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας..... | 11 |
| 4. | Δραστηριότητες | 11 |
| 5. | Τελικό κουίζ | 14 |





Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας
2. Αναγκαίοι πόροι για την υποστήριξη των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας
3. Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας
4. Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση στις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας



Co-funded by
the European Union

Εισαγωγή

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Υγεία πληροφορίες

- Οι πληροφορίες για την υγεία αφορούν κάθε πληροφορία που σχετίζεται με την υγεία, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών σχετικά με ιατρικές καταστάσεις, ασθένειες, θεραπείες, φάρμακα, παράγοντες του τρόπου ζωής και πρακτικές ευεξίας. Οι πληροφορίες για την υγεία μπορεί να προέρχονται από διάφορες πηγές, όπως από παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ιατρική βιβλιογραφία, κυβερνητικές υπηρεσίες, διαδικτυακές πηγές και άλλες πηγές.
- Οι πληροφορίες για την υγεία είναι απαραίτητες για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με την υγεία και την ευημερία του ατόμου. Μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να κατανοήσουν τη φύση των ιατρικών τους παθήσεων, να μάθουν για τις θεραπευτικές επιλογές και να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους που μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική τους υγεία. Οι πληροφορίες υγείας είναι επίσης σημαντικές για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, οι οποίοι τις χρησιμοποιούν για τη διάγνωση και τη θεραπεία ιατρικών καταστάσεων και την παροχή συστάσεων στους ασθενείς τους.

Εισαγωγή

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πληροφορίες για την υγεία



Συμβουλή

Είναι ζωτικής σημασίας να χρησιμοποιείτε αξιόπιστες πηγές και να επαληθεύετε τις πληροφορίες προτού λάβετε οποιαδήποτε απόφαση ή προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια που σχετίζεται με την υγεία. Συνιστάται πάντοτε η διαβούλευση με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν από την πραγματοποίηση σημαντικών αλλαγών στη ρουτίνα της υγείας σας.

Εισαγωγή

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Υπηρεσίες eHealth

Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας αναφέρονται στη χρήση των ηλεκτρονικών τεχνολογιών επικοινωνίας και πληροφόρησης για την παροχή υπηρεσιών και πληροφοριών που σχετίζονται με την υγεία. Οι υπηρεσίες αυτές είναι προσβάσιμες μέσω διαφόρων ψηφιακών πλατφορμών, όπως ιστότοποι, εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα, τηλεϊατρική και άλλες μορφές ψηφιακής επικοινωνίας.



Συμβουλή:

Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας συμμορφώνονται με τους κανονισμούς προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας και ότι χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με την προσωπική περίθαλψη, όταν αυτό είναι απαραίτητο.

Εισαγωγή

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Παράδειγμα υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

- Τηλεϊατρική - η χρήση τηλεδιάσκεψης και άλλων τεχνολογιών για την παροχή ιατρικών συμβουλών, διαγνώσεων και θεραπείας εξ αποστάσεως.
- Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας (ΗΦΥ) - ψηφιακά αρχεία που αποθηκεύουν πληροφορίες υγείας των ασθενών, όπως ιατρικό ιστορικό, διαγνώσεις και θεραπείες.
- Ιστοσελίδες και εφαρμογές πληροφοριών για την υγεία - ψηφιακές πλατφόρμες που παρέχουν πληροφορίες σχετικές με την υγεία, όπως συμπτώματα, θεραπείες και προληπτική φροντίδα.
- Φορητή τεχνολογία υγείας - συσκευές όπως συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης και έξυπνα ρολόγια που παρακολουθούν και παρακολουθούν δεδομένα υγείας, όπως καρδιακός ρυθμός, μοτίβα ύπνου και σωματική δραστηριότητα.
- Διαδικτυακές πύλες ασθενών - ψηφιακές πλατφόρμες που επιτρέπουν στους ασθενείς να έχουν πρόσβαση στους φακέλους υγείας τους, να επικοινωνούν με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, να προγραμματίζουν ραντεβού και να ανανεώνουν συνταγές.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Προσδιορισμένα εμπόδια στην πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

- Περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία - δεν έχουν όλοι πρόσβαση στο διαδίκτυο ή σε ψηφιακές συσκευές, γεγονός που μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο.
- Περιορισμένη γνώση της υγείας - ορισμένα άτομα μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν την ορολογία και τις έννοιες που σχετίζονται με την υγεία, γεγονός που μπορεί να τους δυσχεράνει την πρόσβαση και την κατανόηση των πληροφοριών υγείας.
- Γλωσσικά εμπόδια - τα άτομα που δεν μιλούν τη γλώσσα στην οποία παρέχονται οι πληροφορίες υγείας μπορεί να έχουν δυσκολία πρόσβασης και κατανόησης των πληροφοριών υγείας.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Προσδιορισμένα εμπόδια στην πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

- Κόστος - ορισμένοι πόροι πληροφόρησης για την υγεία, όπως ιατρικά περιοδικά και βάσεις δεδομένων, μπορεί να απαιτούν πληρωμή ή συνδρομή, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για άτομα με περιορισμένους οικονομικούς πόρους.
- Έλλειψη εμπιστοσύνης - ορισμένα άτομα μπορεί να διστάζουν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο λόγω ανησυχιών σχετικά με την ακρίβεια και την αξιοπιστία των πληροφοριών.
- Ανισότητες στην υγεία - άτομα από περιθωριοποιημένες κοινότητες μπορεί να αντιμετωπίζουν συστημικά εμπόδια, όπως διακρίσεις και έλλειψη πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, που μπορεί να τους εμποδίζουν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία.
- Ανησυχίες για το απόρρητο - ορισμένα άτομα μπορεί να διστάζουν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο λόγω ανησυχιών σχετικά με το απόρρητο και την ασφάλεια των προσωπικών τους πληροφοριών υγείας.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να ξεπεραστούν τα εμπόδια που εντοπίστηκαν

- Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πηγές: Επιλέξτε αξιόπιστες και έγκριτες πηγές πληροφοριών για την υγεία, όπως κυβερνητικές ιστοσελίδες, επαγγελματικές ιατρικές οργανώσεις και επιστημονικά περιοδικά. Αποφύγετε πηγές που προωθούν μη αποδεδειγμένες ή μη ασφαλείς θεραπείες.
- Συμβουλευτείτε τους επαγγελματίες υγείας: Για αξιόπιστες και εξατομικευμένες πληροφορίες σχετικά με την υγεία, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή έναν έμπιστο επαγγελματία υγείας. Μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένες συστάσεις με βάση τις ατομικές σας ανάγκες και περιστάσεις.
- Χρήση τηλεφωνικών γραμμών πληροφόρησης για την υγεία: Πολλοί οργανισμοί προσφέρουν τηλεφωνικές γραμμές όπου τα άτομα μπορούν να μιλήσουν με εκπαιδευμένους επαγγελματίες και να λάβουν ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες για την υγεία.
- Χρησιμοποιήστε πόρους σε απλή γλώσσα: Αναζητήστε πληροφορίες για την υγεία που είναι γραμμένες σε απλή γλώσσα, με απλές και σαφείς επεξηγήσεις, για να ξεπεράσετε τα γλωσσικά και γραμματιστικά εμπόδια.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να ξεπεραστούν τα εμπόδια που εντοπίστηκαν

- Πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους: Πολλές κοινότητες διαθέτουν πόρους όπως τοπικές κλινικές, εκθέσεις υγείας και κοινοτικά κέντρα που παρέχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας.
- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία: Αξιοποιήστε την τεχνολογία για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας, όπως οι εφαρμογές υγείας για κινητά, η τηλεϊατρική και οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης. Οι δημόσιες βιβλιοθήκες προσφέρουν συχνά δωρεάν πρόσβαση σε υπολογιστές και στο διαδίκτυο.
- Υπερασπιστείτε τον εαυτό σας: Να είστε προληπτικοί στην αναζήτηση πληροφοριών για την υγεία και να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας κάνοντας ερωτήσεις και ζητώντας διευκρινίσεις από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Απαιτούμενες δεξιότητες για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

- Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πηγές: Επιλέξτε αξιόπιστες και έγκριτες πηγές πληροφοριών για την υγεία, όπως κυβερνητικές ιστοσελίδες, επαγγελματικές ιατρικές οργανώσεις και επιστημονικά περιοδικά. Αποφύγετε πηγές που προωθούν μη αποδεδειγμένες ή μη ασφαλείς θεραπείες.
- Συμβουλευτείτε τους επαγγελματίες υγείας: Για αξιόπιστες και εξατομικευμένες πληροφορίες σχετικά με την υγεία, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή έναν εμπιστό επαγγελματία υγείας. Μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένες συστάσεις με βάση τις ατομικές σας ανάγκες και περιστάσεις.
- Χρήση τηλεφωνικών γραμμών πληροφόρησης για την υγεία: Πολλοί οργανισμοί προσφέρουν τηλεφωνικές γραμμές όπου τα άτομα μπορούν να μιλήσουν με εκπαιδευμένους επαγγελματίες και να λάβουν ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες για την υγεία.
- Χρησιμοποιήστε πόρους σε απλή γλώσσα: Αναζητήστε πληροφορίες για την υγεία που είναι γραμμένες σε απλή γλώσσα, με απλές και σαφείς επεξηγήσεις, για να ξεπεράσετε τα γλωσσικά και γραμματιστικά εμπόδια.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Απαιτούμενες δεξιότητες για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

- Πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους: Πολλές κοινότητες διαθέτουν πόρους όπως τοπικές κλινικές, εκθέσεις υγείας και κοινοτικά κέντρα που παρέχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας.
- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία: Αξιοποιήστε την τεχνολογία για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας, όπως οι εφαρμογές υγείας για κινητά, η τηλεϊατρική και οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης. Οι δημόσιες βιβλιοθήκες προσφέρουν συχνά δωρεάν πρόσβαση σε υπολογιστές και στο διαδίκτυο.
- Υπερασπιστείτε τον εαυτό σας: Να είστε προληπτικοί στην αναζήτηση πληροφοριών για την υγεία και να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας κάνοντας ερωτήσεις και ζητώντας διευκρινίσεις από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να βελτιώσετε τις αναγνωρισμένες δεξιότητες

- Βελτίωση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού: Ο υγειονομικός αλφαριθμητισμός αναφέρεται στην ικανότητα πρόσβασης, κατανόησης και αποτελεσματικής χρήσης των πληροφοριών για την υγεία. Η βελτίωση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να πλοηγηθούν ευκολότερα στις πληροφορίες υγείας. Ορισμένοι τρόποι για τη βελτίωση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού περιλαμβάνουν την παρακολούθηση μαθημάτων υγείας, την αναζήτηση πληροφοριών από αξιόπιστες πηγές και την υποβολή ερωτήσεων στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- Βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού: Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός είναι απαραίτητος για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας. Αυτό περιλαμβάνει την άνετη χρήση υπολογιστών, κινητών συσκευών και του διαδικτύου. Η παρακολούθηση μαθημάτων ή σεμιναρίων για τον ψηφιακό γραμματισμό μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης: Η ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αξιολογήσουν τις πληροφορίες για την υγεία και να προσδιορίσουν την αξιοπιστία τους. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να αξιολογούν την αξιοπιστία της πηγής, να κατανοούν πιθανές προκαταλήψεις και να αξιολογούν τα στοιχεία.

Απαιτούμενες δεξιότητες και εμπόδια για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να βελτιώσετε τις αναγνωρισμένες δεξιότητες

- Μάθετε ιατρική ορολογία: Η εκμάθηση της ιατρικής ορολογίας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν αποτελεσματικότερα τις πληροφορίες για την υγεία. Ορισμένα μαθήματα ιατρικής ορολογίας είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, σε κοινοτικά κολέγια ή μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης ενηλίκων.
- Γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης: Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να μάθουν από άλλους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες υγείας και μπορεί να προσφέρει ένα φόρουμ για τη συζήτηση πληροφοριών σχετικά με την υγεία.
- Αναζητήστε πόρους για την εκπαίδευση σε θέματα υγείας: Όπως φυλλάδια, βίντεο και μαθήματα.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Κοινές πρακτικές

- Εφαρμογές για κινητά: Υπάρχουν πολλές εφαρμογές για κινητά που παρέχουν πληροφορίες για την υγεία, όπως συσκευές ελέγχου συμπτωμάτων, υπενθυμίσεις φαρμάκων και συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης.
- Διαδικτυακές πύλες ασθενών: Οι διαδικτυακές πύλες ασθενών παρέχουν στα άτομα πρόσβαση στα αρχεία υγείας τους, στα αποτελέσματα των εξετάσεων και σε άλλες πληροφορίες που σχετίζονται με την υγεία.
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Twitter, παρέχουν πρόσβαση σε περιεχόμενο σχετικό με την υγεία, καθώς και φόρουμ για να συζητούν τα άτομα θέματα υγείας με άλλους.
- Γραμμές υγείας: Πολλοί οργανισμοί παρέχουν τηλεφωνικές γραμμές υγείας στις οποίες τα άτομα μπορούν να καλέσουν για να μιλήσουν με εκπαιδευμένους επαγγελματίες και να λάβουν πληροφορίες για την υγεία.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Κοινές πρακτικές

- Αναζητήσεις στο Διαδίκτυο: Πολλά άτομα στρέφονται στο διαδίκτυο για να αναζητήσουν πληροφορίες για την υγεία. Μηχανές αναζήτησης όπως η Google, η Bing και η Yahoo παρέχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα ιστοσελίδων, φόρουμ και ιστολογίων που σχετίζονται με την υγεία.
- Πάροχος υγειονομικής περίθαλψης: Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, όπως γιατροί, νοσηλευτές και φαρμακοποιοί, μπορούν να παρέχουν αξιόπιστες πληροφορίες για την υγεία, προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες υγείας ενός ατόμου.
- Κυβερνητικές ιστοσελίδες: Πολλές κυβερνητικές ιστοσελίδες, όπως τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) και τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH), προσφέρουν αξιόπιστες και ενημερωμένες πληροφορίες για την υγεία.
- Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις: Οι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί, όπως η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία, προσφέρουν εκπαιδευτικούς πόρους και πληροφορίες για συγκεκριμένα θέματα υγείας.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε

- Προσδιορίστε τις ανάγκες σας σε πληροφορίες: Καθορίστε ποιες πληροφορίες χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες σας για την υγεία. Σκεφτείτε τι είδους πληροφορίες χρειάζεστε, όπως συμπτώματα, θεραπευτικές επιλογές ή στρατηγικές πρόληψης.
- Προσδιορίστε αξιόπιστες πηγές: Ψάξτε για πηγές που είναι αξιόπιστες, αξιόπιστες και τεκμηριωμένες. Ορισμένα παραδείγματα αξιόπιστων πηγών περιλαμβάνουν κυβερνητικές υπηρεσίες υγείας, επαγγελματικές ιατρικές οργανώσεις και περιοδικά με κριτές.
- Χρησιμοποιήστε τις online μηχανές αναζήτησης: Χρησιμοποιήστε μηχανές αναζήτησης όπως το Google ή το Bing για να βρείτε πληροφορίες για την υγεία. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες και σχετικές λέξεις-κλειδιά για να περιορίσετε την αναζήτησή σας και να εντοπίσετε αξιόπιστες πηγές.
- Επαληθεύστε την πηγή: Επαληθεύστε την αξιοπιστία της πηγής των πληροφοριών. Ελέγξτε τα διαπιστευτήρια του συγγραφέα, την ημερομηνία δημοσίευσης και αν η πηγή έχει αξιολογηθεί από ομότιμους.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε

- Αξιολογήστε την ποιότητα των πληροφοριών: Αξιολογήστε την ακρίβεια, την αξιοπιστία και τη συνάφεια των πληροφοριών. Ελέγξτε για πιθανές προκαταλήψεις και συγκρούσεις συμφερόντων.
- Διαβάστε και κατανοήστε τις πληροφορίες: Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες και αφιερώστε χρόνο για να τις κατανοήσετε. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.
- Εφαρμόστε τις πληροφορίες: Εφαρμόστε τις πληροφορίες στη δική σας κατάσταση υγείας και λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία σας.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Dos:

- Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πηγές: Επιλέξτε αξιόπιστες πηγές πληροφοριών για την υγεία, όπως κυβερνητικές υπηρεσίες, επαγγελματικές ιατρικές οργανώσεις και επιστημονικά περιοδικά.
- Ελέγξτε για την ακρίβεια: Ελέγξτε τις πληροφορίες που βρίσκετε με άλλες πηγές για να διασφαλίσετε την ακρίβεια και την αξιοπιστία τους.
- Αναζητήστε επαγγελματικές γνώμες: Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με ένα θέμα υγείας, αναζητήστε επαγγελματικές γνώμες από παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή επαγγελματίες υγείας.
- Κατανοήστε τους περιορισμούς των διαδικτυακών πληροφοριών για την υγεία: Είναι όμως σημαντικό να κατανοήσετε ότι μπορεί να μην είναι ολοκληρωμένες και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τις ιατρικές συμβουλές από εξειδικευμένο επαγγελματία.
- Ελέγξτε για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και την ασφάλεια: Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες υγείας στις οποίες έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο προστατεύονται από μέτρα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας για την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων.

Μάθετε πώς να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Μην το κάνετε:

- Βασιστείτε σε ανεπίσημα στοιχεία: Αποφύγετε να βασίζεστε σε ανεκδοτολογικά στοιχεία ή προσωπικές ιστορίες όταν λαμβάνετε αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης.
- Πιστέψτε ό,τι διαβάζετε: Να είστε επιφυλακτικοί με πληροφορίες για την υγεία που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές ή που κάνουν εξαιρετικούς ισχυρισμούς.
- Χρήση μη επαληθευμένων πηγών: Αποφύγετε τη χρήση μη επαληθευμένων πηγών πληροφοριών για την υγεία, όπως ιστολόγια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Αυτοδιάγνωση: Αποφύγετε την αυτοδιάγνωση, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες υποθέσεις και καθυστερημένη ιατρική περίθαλψη.
- Καθυστέρηση αναζήτησης ιατρικής περίθαλψης: Μην καθυστερείτε να αναζητήσετε ιατρική περίθαλψη με βάση διαδικτυακές πληροφορίες για την υγεία, ειδικά αν αντιμετωπίζετε σοβαρά συμπτώματα.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πρακτικές

- Ανάπτυξη και προώθηση του αλφαριθμητισμού στην ηλεκτρονική υγεία: αναφέρεται στην ικανότητα χρήσης της τεχνολογίας για την πρόσβαση και την κατανόηση των πληροφοριών υγείας. Η ανάπτυξη και η προώθηση του αλφαριθμητισμού στην ηλεκτρονική υγεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να επωφεληθούν αποτελεσματικά από τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας.
- Επενδύστε σε ψηφιακές υποδομές: Η ανάπτυξη και η επένδυση σε ψηφιακές υποδομές, όπως το διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας, μπορεί να διασφαλίσει ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι προσβάσιμες σε όλους.
- Παροχή κατάρτισης και υποστήριξης: Η παροχή κατάρτισης και υποστήριξης στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και στους ασθενείς μπορεί να συμβάλει στη διασφάλιση της αποτελεσματικής χρήσης των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας.
- Διασφάλιση του απορρήτου και της ασφάλειας των δεδομένων: Η διασφάλιση της ιδιωτικότητας και της ασφάλειας των δεδομένων είναι απαραίτητη κατά τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας. Αυτό περιλαμβάνει την προστασία των προσωπικών πληροφοριών και τη χρήση ασφαλών τεχνολογιών για τη μετάδοση και την αποθήκευση δεδομένων.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πρακτικές

- Συνεργαστείτε με τους ενδιαφερόμενους φορείς: Η συνεργασία με τους ενδιαφερόμενους φορείς, όπως οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, οι ασθενείς και οι εταιρείες τεχνολογίας, μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες των χρηστών.
- Παρακολούθηση και αξιολόγηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας: Η τακτική παρακολούθηση και αξιολόγηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τομέων προς βελτίωση και να διασφαλίσει ότι οι υπηρεσίες ανταποκρίνονται στις ανάγκες των χρηστών.
- Προώθηση της προσβασιμότητας: Η διασφάλιση ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι προσβάσιμες σε όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία ή περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία, είναι απαραίτητη για την προώθηση της ισότιμης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη.
- Προώθηση της εμπιστοσύνης και της διαφάνειας: Η προώθηση της εμπιστοσύνης και της διαφάνειας στις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι απαραίτητη για την προώθηση της χρήσης τους. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση της ακρίβειας των πληροφοριών, τη διαφανή κοινοποίηση των πιθανών κινδύνων και οφελών και την παροχή ευκαιριών για ανατροφοδότηση από τους χρήστες.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

1. Ερευνητικές υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας: Να ερευνήσετε και να συγκρίνετε διάφορες υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας για να βρείτε αυτή που ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας. Εξετάστε παράγοντες όπως το κόστος, η αξιοπιστία και οι τύποι των προσφερόμενων υπηρεσιών.
2. Ελέγξτε τις πολιτικές ασφάλειας και προστασίας προσωπικών δεδομένων: Πριν χρησιμοποιήσετε μια υπηρεσία ηλεκτρονικής υγείας, ελέγξτε τις πολιτικές ασφάλειας και προστασίας προσωπικών δεδομένων για να διασφαλίσετε ότι τα προσωπικά σας στοιχεία προστατεύονται.
3. Δημιουργήστε έναν λογαριασμό: Δημιουργήστε έναν λογαριασμό στον πάροχο υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας και δώστε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, όπως ιατρικό ιστορικό ή στοιχεία ασφάλισης.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

1. Πλοηγηθείτε στην πλατφόρμα: Αφού δημιουργήσετε λογαριασμό, πλοηγηθείτε στην πλατφόρμα για να αποκτήσετε πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζεστε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον προγραμματισμό ραντεβού, την πρόσβαση σε ιατρικά αρχεία ή τη διαβούλευση με επαγγελματίες υγείας.
2. Επικοινωνήστε αποτελεσματικά: Όταν επικοινωνείτε με τους επαγγελματίες υγείας μέσω των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας, βεβαιωθείτε ότι παρέχετε ακριβείς και πλήρεις πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα, το ιατρικό ιστορικό και τα φάρμακα που λαμβάνετε.
3. Ακολουθήστε τις ιατρικές συμβουλές: Εάν λαμβάνετε ιατρικές συμβουλές μέσω υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας, ακολουθήστε τις όπως θα κάνατε αν τις λαμβάνατε αυτοπροσώπως. Αυτό περιλαμβάνει τη λήψη φαρμάκων σύμφωνα με τη συνταγή και την παρακολούθηση των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης όπως συνιστάται.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Dos:

- Χρήση αξιόπιστων υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας: Επιλέξτε αξιόπιστες υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας, όπως αυτές που προσφέρονται από παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή αξιόπιστες πλατφόρμες τρίτων.
- Ελέγξτε τα μέτρα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας: Βεβαιωθείτε ότι η υπηρεσία ηλεκτρονικής υγείας που χρησιμοποιείτε διαθέτει τα κατάλληλα μέτρα προστασίας της ιδιωτικής ζωής και ασφάλειας για την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων.
- Κατανοήστε τους περιορισμούς των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας: Να γνωρίζετε ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας ενδέχεται να μην είναι σε θέση να παρέχουν πλήρη διάγνωση ή σχέδιο θεραπείας και ότι δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τις ιατρικές συμβουλές από εξειδικευμένο επαγγελματία.
- Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες: Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες που παρέχονται από την υπηρεσία ηλεκτρονικής υγείας και μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις αν δεν είστε σίγουροι.
- Ενημερώστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης: Να ενημερώνετε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας που χρησιμοποιείτε, ώστε να διασφαλίζεται ο συντονισμός και η αποτελεσματικότητα της περίθαλψής σας.

Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Μην το κάνετε:

- Χρήση μη επαληθευμένων υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας: Αποφύγετε τη χρήση μη επαληθευμένων ή μη δοκιμασμένων υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας, καθώς ενδέχεται να μην είναι αξιόπιστες ή αποτελεσματικές.
- Μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες σε μη ασφαλείς ιστότοπους: Μην μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες, όπως τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης ή ιατρικές πληροφορίες, σε μη ασφαλείς ιστότοπους ή πλατφόρμες ηλεκτρονικής υγείας.
- Χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Μην χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως πόνος στο στήθος ή σοβαρή αιμορραγία. Αντ' αυτού, καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή μεταβείτε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.
- Αγνοήστε την ιατρική συμβουλή από εξειδικευμένο επαγγελματία: Μην αγνοείτε τις ιατρικές συμβουλές από εξειδικευμένο επαγγελματία υπέρ των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας.
- Καθυστέρηση αναζήτησης ιατρικής περίθαλψης: Μην καθυστερείτε να αναζητήσετε ιατρική περίθαλψη με βάση τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας, ειδικά αν αντιμετωπίζετε σοβαρά συμπτώματα.

Οφέλη από την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Οφέλη

1. Ενδυνάμωση: Η πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία και την ευημερία τους. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διαχείριση της υγείας τους, οδηγώντας σε καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία.
2. Βελτιωμένη υγεία: Η πρόσβαση σε ακριβείς και αξιόπιστες πληροφορίες για την υγεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα τις συνθήκες υγείας τους, τις θεραπείες και τα φάρμακά τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένα αποτελέσματα για την υγεία, όπως καλύτερη διαχείριση και πρόληψη ασθενειών.
3. Αυξημένη ευαισθητοποίηση: Η πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία μπορεί να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας, στρατηγικές πρόληψης και υγιεινές συμπεριφορές. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη υγειονομική παιδεία, η οποία συνδέεται με καλύτερα αποτελέσματα για την υγεία.
4. Οικονομικά αποδοτικό: Η πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία μπορεί να είναι οικονομικά αποδοτική, καθώς τα άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υποστήριξη χωρίς να χρειάζεται να επισκέπτονται αυτοπροσώπως τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
5. Προσβασιμότητα: Η πρόσβαση στις πληροφορίες υγείας μπορεί να γίνει οποτεδήποτε και οπουδήποτε, καθιστώντας τις πιο προσιτές σε άτομα που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή σε πληροφορίες.
6. Βελτιωμένη επικοινωνία: Η πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των ασθενών. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να κάνουν πιο τεκμηριωμένες ερωτήσεις, να παρέχουν καλύτερες πληροφορίες για την υγεία τους και να συνεργάζονται αποτελεσματικότερα με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για την ανάπτυξη σχεδίων θεραπειάς.

Οφέλη από την πρόσβαση σε υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Ενδυνάμωση της πρόσβασης σε πληροφορίες υγείας & υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Οφέλη

1. Ευκολία: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να προσπελαύνονται από οπουδήποτε υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο, γεγονός που τις καθιστά βολικές για άτομα με πολυάσχολο πρόγραμμα ή περιορισμένη κινητικότητα.
2. Εξοικονόμηση χρόνου: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να εξοικονομήσουν χρόνο για τα άτομα που δεν θέλουν να ταξιδεύουν σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης για συνήθη ραντεβού ή διαβουλεύσεις.
3. Βελτιωμένη πρόσβαση: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να βελτιώσουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης για άτομα που ζουν σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές, έχουν περιορισμένες επιλογές μεταφοράς ή δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης αυτοπροσώπως.
4. Οικονομικά αποδοτικές: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορεί να είναι πιο αποδοτικές από τις παραδοσιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, καθώς μπορούν να εξοικονομήσουν έξοδα μεταφοράς και άλλα έξοδα που σχετίζονται με τις προσωπικές επισκέψεις υγειονομικής περίθαλψης.
5. Αυξημένη ιδιωτικότητα: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να προσφέρουν αυξημένη ιδιωτικότητα, καθώς τα άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης από την άνεση και την ιδιωτικότητα του σπιτιού τους.
6. Ενισχυμένη επικοινωνία: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των ασθενών, καθώς τα άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, πληροφορίες και υποστήριξη μέσω διαδικτύου και οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να απαντούν εγκαίρως σε ερωτήματα και ανησυχίες των ασθενών.



Τελική δραστηριότητα

1. Αναζήτηση διαθέσιμων θεραπευτικών επιλογών για μια συγκεκριμένη χρόνια ασθένεια
2. Προσπαθήστε να έχετε μια τηλε-συμβουλή μέσω του διαδικτύου
3. Αναζήτηση κατάλληλου γιατρού στο διαδίκτυο για ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας

Αναζήτηση διαθέσιμων θεραπευτικών επιλογών για μια συγκεκριμένη χρόνια ασθένεια

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναζητήσουν πληροφορίες στο διαδίκτυο προκειμένου να βρουν ένα σχέδιο θεραπείας για μια συγκεκριμένη ασθένεια. Οι διαθέσιμες πληροφορίες θα πρέπει να παρέχουν βασικές πληροφορίες για το πρόβλημα και πιθανές λύσεις.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Προσπαθήστε να έχετε μια τηλε-συμβουλή μέσω του διαδικτύου

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή

Οι συμμετέχοντες θα υποβληθούν σε ένα σενάριο όπου θα πρέπει να υποστηρίξουν μια συνεδρία τηλεδιάσκεψης. Τα κριτήρια αναζήτησης του κατάλληλου εργαλείου θα πρέπει να συζητηθούν διεξοδικά μεταξύ των συμμετεχόντων.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Επιλέξτε και εργαστείτε σε μια πλατφόρμα/εφαρμογή ηλεκτρονικής υγείας/τηλεϊατρικής.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.

Αναζήτηση κατάλληλου γιατρού στο διαδίκτυο για ένα συγκεκριμένο θέμα υγείας

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή

Οι συμμετέχοντες θα υποβληθούν σε ένα σενάριο όπου θα πρέπει να αναζητήσουν ηλεκτρονικά έναν γιατρό για να κλείσουν ραντεβού. Τα κριτήρια αναζήτησης του γιατρού θα πρέπει να συζητηθούν διεξοδικά μεταξύ των συμμετεχόντων.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Διαδικτυακοί κατάλογοι και πλατφόρμες.

Διάρκεια

20-30 λεπτά.



DHETA

Τελικό κουίζ

1. Οι πληροφορίες για την υγεία είναι απαραίτητες για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τις χρηματιστηριακές επενδύσεις **T/Φ**
2. Η βελτίωση της υγείας είναι ένα από τα οφέλη από την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία **T/Φ**
3. Ο έλεγχος των πολιτικών ασφάλειας και προστασίας της ιδιωτικής ζωής είναι ένα απαραίτητο βήμα που πρέπει να ακολουθείται κατά τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας **T/Φ**
4. Η αυτοδιάγνωση είναι μια κοινή δραστηριότητα κατά την πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία **T/Φ**
5. Η εκμάθηση της ιατρικής ορολογίας θεραπεύει για να μάθει κανείς πώς να προσεγγίζει τις πληροφορίες για την υγεία **T/Φ**



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 2 του DHeLiDA



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Ειδικές αναγνωρίσεις & ανάγκες των πολιτών
χαμηλής ειδίκευσης

Τομέας Β



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3

Προσδιορισμός των αναγκών που σχετίζονται με την ψηφιακή τεχνολογία και την υγεία



Co-funded by
the European Union



Πίνακας περιεχομένων

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Κατανόηση και αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών
3. Διερεύνηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας
4. Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας
5. Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας
6. Ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευημερία
7. Δραστηριότητες
8. Κουίζ
9. Αναφορές



Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Να κατανοήσουν τα εργαλεία και τις τεχνολογίες που είναι διαθέσιμα για την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων αναγκών υγείας τους.
2. Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με τις προσφορές ψηφιακών υπηρεσιών υγείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιοποιηθούν.
3. Να προσδιορίζουν αποτελεσματικά τις προσωπικές τους ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους για την υγεία.
4. Να αντιλαμβάνονται και να αναλύουν τις δικές τους ανάγκες για να βρίσκουν τις κατάλληλες ψηφιακές λύσεις για την υγεία.
5. Να αναπτύσσουν πρακτικές και ρουτίνες για την έρευνα και την αντιμετώπιση των ενδιαφερόντων και των αναγκών τους που σχετίζονται με την υγεία.
6. Επίδειξη κινήτρων για τη λήψη προληπτικών και μετεγχειρητικών μέτρων για την προσωπική υγεία.
7. Δείξτε ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευεξία.
8. Δεσμευτείτε να εξερευνήσετε διάφορες υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας για να βρείτε τις κατάλληλες.
9. Χρησιμοποιήστε ψηφιακές λύσεις όπου είναι αποτελεσματικές και αποδοτικές.

Τι είναι η ψηφιακή υγεία;

Κατανόηση και αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών

Τι είναι η ψηφιακή υγεία;

- Η ψηφιακή υγεία αναφέρεται στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών, όπως εφαρμογές για κινητά, φορητές συσκευές και διαδικτυακές πλατφόρμες, για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας.
- Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης της υγείας, της τηλεϊατρικής, της εκπαίδευσης υγείας και των εξατομικευμένων παρεμβάσεων.

Πιθανά οφέλη για τους πολίτες χαμηλής ειδίκευσης

- Αύξηση της προσβασιμότητας στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως για τα άτομα σε απομακρυσμένες περιοχές ή με περιορισμένη κινητικότητα.
- Ενδυνάμωση μέσω της πρόσβασης σε πληροφορίες για την υγεία και εργαλεία αυτοδιαχείρισης.
- Οικονομικά αποδοτικές εναλλακτικές λύσεις στις παραδοσιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.
- Βελτιωμένη ευκολία και ευελιξία στη διαχείριση των συνθηκών υγείας.

Ειδικά εργαλεία και εφαρμογές

Κατανόηση και αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών

Ειδικά εργαλεία και εφαρμογές

Εφαρμογές κινητής υγείας: Εφαρμογές που παρέχουν πληροφορίες για την υγεία, παρακολουθούν τα συμπτώματα και υποστηρίζουν την αυτοφροντίδα.

Φορητές συσκευές: Συσκευές όπως συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης ή έξυπνα ρολόγια που παρακολουθούν ζωτικά σημεία, σωματική δραστηριότητα και μοτίβα ύπνου.

Πλατφόρμες τηλεϊατρικής: Διαδικτυακές πλατφόρμες που επιτρέπουν εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις με επαγγελματίες υγείας.

Διαδικτυακές κοινότητες υγείας: Εικονικές κοινότητες όπου τα άτομα μπορούν να αναζητήσουν υποστήριξη και να μοιραστούν εμπειρίες σχετικά με συγκεκριμένες συνθήκες υγείας.

Ορισμένες πλατφόρμες για τις ανάγκες υγείας

Κατανόηση και αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών

Ορισμένες πλατφόρμες για τις ανάγκες υγείας

MyFitnessPal: για την παρακολούθηση της διατροφής και της άσκησης, υποστηρίζοντας τη διαχείριση του βάρους και τις υγιεινές επιλογές του τρόπου ζωής.

Livongo: Μια πλατφόρμα για τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων όπως ο διαβήτης, παρέχοντας εξατομικευμένη καθοδήγηση και απομακρυσμένη παρακολούθηση.

Amwell: Amwell: Μια πλατφόρμα τηλεϊατρικής που προσφέρει εικονικές διαβουλεύσεις με αδειοδοτημένους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σε διάφορες ειδικότητες.

Headspace: για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας και τη μείωση του στρες.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν παραδείγματα με άλλους. Αυτά μπορεί να είναι ιστότοποι, εφαρμογές ή άλλες πλατφόρμες που επικεντρώνονται στην προσφορά υπηρεσιών υγείας.

Οφέλη των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Διερεύνηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Οφέλη των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Αυξημένη προσβασιμότητα σε πόρους και πληροφορίες υγειονομικής περίθαλψης: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας παρέχουν εύκολη πρόσβαση σε πληθώρα ιατρικών πληροφοριών, επιτρέποντας στα άτομα να ερευνούν τα συμπτώματα, τις θεραπευτικές επιλογές και τα προληπτικά μέτρα. Ιστοσελίδες όπως το WebMD (www.webmd.com) και η Mayo Clinic (www.mayoclinic.org) προσφέρουν αξιόπιστες ιατρικές πληροφορίες.

Βολική πρόσβαση σε ιατρικές διαβουλεύσεις και απομακρυσμένη παρακολούθηση: (www.amwell.com) επιτρέπουν στα άτομα να προγραμματίζουν εικονικές διαβουλεύσεις με αδειοδοτημένους επαγγελματίες υγείας από την άνεση του σπιτιού τους, εξαλείφοντας την ανάγκη για ταξίδια και μειώνοντας τους χρόνους αναμονής. Οι συσκευές και οι εφαρμογές απομακρυσμένης παρακολούθησης επιτρέπουν στα άτομα να παρακολουθούν τις μετρήσεις της υγείας τους και να μοιράζονται τα δεδομένα με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για συνεχή παρακολούθηση και διαχείριση.

Εξατομικευμένη διαχείριση της υγείας και υποστήριξη της αυτοφροντίδας: Οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας συχνά προσφέρουν εξατομικευμένες λειτουργίες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες υγείας. Οι εφαρμογές υγείας για κινητά, όπως το MyFitnessPal (www.myfitnesspal.com), παρέχουν εξατομικευμένα σχέδια διατροφής, ρουτίνες άσκησης και εργαλεία παρακολούθησης για την υποστήριξη των ατόμων στην επίτευξη των στόχων τους για την υγεία. Οι ψηφιακές πλατφόρμες προσφέρουν επίσης πόρους αυτοφροντίδας, όπως εφαρμογές καθοδηγούμενου διαλογισμού ή κοινότητες υποστήριξης της ψυχικής υγείας.

Έρευνα για τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Διερεύνηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Έρευνα για τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της αξιοπιστίας των πλατφορμών και των εφαρμογών: Ελέγξτε αν η υπηρεσία υποστηρίζεται από αξιόπιστους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης και διαβάστε κριτικές και μαρτυρίες άλλων χρηστών.

Ανάγνωση κριτικών και αξιολογήσεων χρηστών: Οι αξιολογήσεις των χρηστών μπορούν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την εμπειρία του χρήστη, την ευκολία χρήσης και την αποτελεσματικότητα της υπηρεσίας ηλεκτρονικής υγείας. Πλατφόρμες όπως το Apple App Store και το Google Play Store παρέχουν αξιολογήσεις και κριτικές χρηστών για εφαρμογές υγείας για κινητά.

Εξερεύνηση χαρακτηριστικών, λειτουργιών και διεπαφών χρήστη: Επισκεφθείτε τον ιστότοπο ή τη σελίδα του καταστήματος εφαρμογών της υπηρεσίας ηλεκτρονικής υγείας για να κατανοήσετε τα χαρακτηριστικά, τις λειτουργίες και τη διεπαφή χρήστη. Αναζητήστε χαρακτηριστικά που ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές σας ανάγκες και προτιμήσεις στον τομέα της υγείας.

Λαμβάνοντας υπόψη τη συμβατότητα με προσωπικές συσκευές και προτιμήσεις: Βεβαιωθείτε ότι η υπηρεσία ηλεκτρονικής υγείας είναι συμβατή με τις συσκευές σας (π.χ. smartphones, wearables) και το λειτουργικό σας σύστημα. Εξετάστε τις προτιμήσεις σας για τις ρυθμίσεις απορρήτου, την κοινή χρήση δεδομένων και τις επιλογές προσαρμογής.

Εύρεση της σωστής υπηρεσίας ηλεκτρονικής υγείας

Διερεύνηση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Εύρεση της σωστής υπηρεσίας ηλεκτρονικής υγείας

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών και στόχων υγείας: Αναλογιστείτε τις συγκεκριμένες ανησυχίες σας για την υγεία, είτε πρόκειται για τη διαχείριση μιας χρόνιας πάθησης, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, την ψυχική ευεξία ή τη γενική διατήρηση της υγείας. Προσδιορίστε τα βασικά χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες που χρειάζεστε από μια υπηρεσία ηλεκτρονικής υγείας.

Αντιστοίχιση αυτών των αναγκών με τα χαρακτηριστικά και τις προσφορές των διαφόρων υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας: Εξερευνήστε πολλαπλές πλατφόρμες και εφαρμογές ηλεκτρονικής υγείας για να βρείτε αυτές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες που έχετε εντοπίσει. Εξετάστε παράγοντες όπως οι διαθέσιμες υπηρεσίες, η διεπαφή χρήστη, η ευκολία χρήσης, το κόστος (κατά περίπτωση) και οι αξιολογήσεις των χρηστών.

Λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το κόστος, το απόρρητο και η ασφάλεια των δεδομένων: Αξιολογήστε τυχόν σχετικό κόστος ή συνδρομές της υπηρεσίας ηλεκτρονικής υγείας. Ελέγξτε την πολιτική απορρήτου και τα μέτρα ασφάλειας δεδομένων για να διασφαλίσετε ότι οι προσωπικές πληροφορίες υγείας σας προστατεύονται.

Αναζήτηση συστάσεων από επαγγελματίες υγείας ή αξιόπιστες πηγές: Συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή αξιόπιστες πηγές, όπως αξιόπιστους οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης, διαδικτυακές κοινότητες υγείας ή φίλους και συγγενείς που έχουν χρησιμοποιήσει υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας για συστάσεις και πληροφορίες.

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας

- Αναγνωρίζοντας τη σημασία του προσδιορισμού των προσωπικών αναγκών υγείας για τα άτομα.
- Οι προσωπικές ανάγκες υγείας περιλαμβάνουν σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές πτυχές που συμβάλλουν στη συνολική ευημερία.
- Προσδιορισμός των προβλημάτων υγείας, των χρόνιων παθήσεων, των παραγόντων του τρόπου ζωής και των προληπτικών μέτρων ως σημείο εκκίνησης για τον προσδιορισμό των προσωπικών αναγκών υγείας.

Αυτοαναστοχασμός και αξιολόγηση

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας

Αυτοαναστοχασμός και αξιολόγηση

- Ενθάρρυνση των ατόμων να συμμετάσχουν σε αυτοαναστοχασμό και αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας τους και των προτεραιοτήτων τους.
- Λαμβάνοντας υπόψη τα σωματικά συμπτώματα, την ψυχική ευεξία, τις συνήθειες του τρόπου ζωής και τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου.
- Προβληματισμός σχετικά με τους προσωπικούς στόχους και τις φιλοδοξίες που σχετίζονται με την υγεία και την ευημερία.

Εντοπισμός τομέων βελτίωσης

- Διερεύνηση των τομέων στους οποίους τα άτομα μπορούν να κάνουν βελτιώσεις για να ενισχύσουν την υγεία και την ευημερία τους.
- Εντοπισμός πιθανών κενών σε γνώσεις, δεξιότητες ή συμπεριφορές που μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.
- Αναγνωρίζοντας τη σημασία των προληπτικών μέτρων και της μετεγχειρητικής φροντίδας για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Ψηφιακή τεχνολογία

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας

Συμπερίληψη της ψηφιακής τεχνολογίας

- Ανάδειξη του ρόλου της ψηφιακής τεχνολογίας στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των προσωπικών αναγκών υγείας.
- Εξερεύνηση του ποικίλου φάσματος των διαθέσιμων εργαλείων, εφαρμογών και πλατφορμών ψηφιακής υγείας.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας μπορούν να παρέχουν υποστήριξη, πληροφόρηση, παρακολούθηση και ευκαιρίες εμπλοκής.

Προσέγγιση με γνώμονα τον χρήστη

- Έμφαση στην προσέγγιση με γνώμονα τον χρήστη για τον προσδιορισμό των προσωπικών αναγκών υγείας.
- Ενθάρρυνση των ατόμων να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία, να ερευνούν τις διαθέσιμες ψηφιακές υπηρεσίες υγείας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.
- Αναζήτηση ανατροφοδότησης, συστάσεων και εμπειριών από συναδέλφους, επαγγελματίες υγείας και αξιόπιστες πηγές.

Παρατηρήσεις και επικοινωνία

Προσδιορισμός προσωπικών αναγκών υγείας

Παρατηρήσεις και επικοινωνία

- Ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων και των οδηγών/μέντορων.
- Ανταλλαγή παρατηρήσεων και γνώσεων σχετικά με την καθημερινή ζωή και τις εμπειρίες των ατόμων για την καλύτερη κατανόηση των αναγκών τους.
- Ενεργή ακρόαση των ατόμων, εκτίμηση της συμβολής τους και ενσωμάτωση των απόψεών τους στη διαμόρφωση των αναγκών υγείας.

Αξιοποίηση ψηφιακών λύσεων

- Επίδειξη του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές λύσεις μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά και αποδοτικά τις προσωπικές ανάγκες υγείας.
- Παρουσίαση παραδειγμάτων ψηφιακών υπηρεσιών υγείας που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων και ενδιαφερόντων υγείας.
- Παρουσίαση του τρόπου με τον οποίο η ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν την ευθύνη για την υγεία και την ευημερία τους.

Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας

Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας

Καθιέρωση πρακτικών και ρουτίνων που σχετίζονται με την υγεία

- Κατανόηση της σημασίας της κανονικότητας και της συνέπειας στη χρήση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.
- Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας για την έρευνα και διερεύνηση των ενδιαφερόντων και των αναγκών που σχετίζονται με την υγεία.
- Ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών υγείας στις καθημερινές συνήθειες και δραστηριότητες.

Καθορισμός προσωπικών στόχων υγείας

- Ενθάρρυνση των χρηστών και των μεντόρων να θέτουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, συναφείς και χρονικά περιορισμένους (SMART) στόχους υγείας.
- Ευθυγράμμιση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας με τους προσωπικούς στόχους υγείας για τη δημιουργία στοχευμένων πρακτικών και ρουτινών.

Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας

Ανάπτυξη πρακτικής και ρουτίνας

Παρακολούθηση και έλεγχος της προόδου

- Ανάδειξη των πλεονεκτημάτων της παρακολούθησης και του ελέγχου των δεδομένων που σχετίζονται με την υγεία με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών.
- Εξερευνώντας λειτουργίες όπως η παρακολούθηση δραστηριότητας, η καταγραφή τροφίμων και η παρακολούθηση συμπτωμάτων για να αποκτήσετε πληροφορίες και να αξιολογήσετε την πρόοδο.

Προσαρμογή και προσαρμογή πρακτικών

- Έμφαση στη σημασία της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας σε πρακτικές και ρουτίνες που σχετίζονται με την υγεία.
- Ενθάρρυνση των χρηστών και των μεντόρων να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των σημερινών προσεγγίσεων και να προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες.

Υποστήριξη και λογοδοσία

- Αναγνώριση του ρόλου των μεντόρων στην παροχή υποστήριξης και λογοδοσίας στους χρήστες.
- Καθιέρωση ενός συστήματος τακτικών ελέγχων, επισκοπήσεων της προόδου και ενθάρρυνσης για τη διατήρηση των κινήτρων και της προσήλωσης στις πρακτικές υγείας.

Ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευημερία

Ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευημερία

Θα διερευνήσουμε τη σημασία της ιεράρχησης της υγείας μας και πώς αυτή σχετίζεται με την αποτελεσματική αξιοποίηση των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας.

Κατανόηση των οφελών της προσωπικής υγείας και ευημερίας

- Η επένδυση στην προσωπική υγεία και ευημερία οδηγεί σε βελτιωμένη σωματική και ψυχική υγεία, αυξημένα επίπεδα ενέργειας, αυξημένη παραγωγικότητα και καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Εστιάζοντας στην ευημερία μας, μπορούμε να βιώσουμε μειωμένο άγχος, βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, καλύτερες σχέσεις και μια συνολική αίσθηση πληρότητας.

Βρίσκοντας τα κίνητρά σας

- Τα προσωπικά κίνητρα για την υγεία μπορεί να προέρχονται από εσωτερικούς παράγοντες όπως οι προσωπικοί στόχοι, η επιθυμία για βελτίωση της συνολικής υγείας, ή από εξωτερικούς παράγοντες όπως η οικογενειακή υποστήριξη, η επιρροή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα εμπνευσμένα πρότυπα.
- Τι σας κινητοποιεί; Αναλογιστείτε τα δικά σας κίνητρα και σκεφτείτε πώς αυτά μπορούν να οδηγήσουν το ενδιαφέρον σας για την προσωπική υγεία και ευεξία.

Ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευημερία

Ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία και ευημερία

Καλλιέργεια αυτογνωσίας

- Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση των προσωπικών μας αναγκών και στόχων υγείας.
- Αφιερώστε χρόνο για να αναλογιστείτε την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας, τις συνήθειες του τρόπου ζωής σας, τα δυνατά σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.
- Γνωρίζοντας τον εαυτό μας, μπορούμε να κάνουμε ενημερωμένες επιλογές και να δημιουργήσουμε αποτελεσματικές πρακτικές υγείας.

Εξερεύνηση των ενδιαφερόντων για την υγεία

- Εξερευνήστε διάφορες πτυχές της υγείας που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντά σας, όπως η διατροφή, η γυμναστική, η ψυχική ευεξία, η διαχείριση χρόνιων ασθενειών ή η προληπτική φροντίδα.
- Το ταξίδι σας στην υγεία μπορεί να είναι πιο ευχάριστο όταν ευθυγραμμίζεται με τα πάθη και τα ενδιαφέροντά σας.
- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τους τομείς υγείας που σας ενθουσιάζουν και ανταποκρίνονται στις προσωπικές σας αξίες.



Τελικές δραστηριότητες

1. Εξερεύνηση ψηφιακών υπηρεσιών υγείας
2. Αξιολόγηση προσωπικών αναγκών υγείας
3. Ανάπτυξη ρουτίνας υγείας

Δραστηριότητα: Εξερεύνηση ψηφιακών υπηρεσιών υγείας

Προσδιορισμός των αναγκών που σχετίζονται με την ψηφιακή τεχνολογία και την υγεία

Σύντομη περιγραφή

Να εργαστούν ατομικά ή να σχηματίσουν μικρές ομάδες. να ερευνήσουν και να εξερευνήσουν διάφορες ψηφιακές υπηρεσίες και πλατφόρμες υγείας που σχετίζονται με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους για την υγεία. Δημιουργήστε έναν κατάλογο με τουλάχιστον **τρεις** ψηφιακές υπηρεσίες υγείας, περιγράφοντας τα χαρακτηριστικά τους, τα οφέλη τους και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν τις συγκεκριμένες ανησυχίες τους για την υγεία. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα ευρήματά τους με την ομάδα, συζητώντας τα πιθανά πλεονεκτήματα και τους περιορισμούς κάθε υπηρεσίας.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Συσκευή με διαδίκτυο για έρευνα, ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση και παρουσίαση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά

Δραστηριότητα: Αξιολόγηση προσωπικών αναγκών υγείας

Προσδιορισμός των αναγκών που σχετίζονται με την ψηφιακή τεχνολογία και την υγεία

Σύντομη περιγραφή

Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες συντάσσουν ένα ερωτηματολόγιο ή ένα πρότυπο για να προσδιορίσουν την τρέχουσα κατάσταση της υγείας τους, τους τομείς για βελτίωση και τους συγκεκριμένους στόχους υγείας. Τα ζευγάρια ανταλλάσσουν ερωτηματολόγια και πραγματοποιούν αυτοαξιολόγηση των προσωπικών τους αναγκών και ενδιαφερόντων για την υγεία. Οι συμμετέχοντες προβληματίζονται σχετικά με τα αποτελέσματα της αξιολόγησής τους και τα συζητούν σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, ανταλλάσσοντας γνώσεις και στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αναγκών που έχουν εντοπίσει.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Συσκευή με διαδίκτυο για έρευνα, ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά

Δραστηριότητα: Ανάπτυξη ρουτίνας υγείας

Προσδιορισμός των αναγκών που σχετίζονται με την ψηφιακή τεχνολογία και την υγεία

Σύντομη περιγραφή

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν μια εξατομικευμένη ρουτίνα υγείας χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες, η ρουτίνα θα μπορούσε να είναι για τους ίδιους ή για ένα φανταστικό προφίλ. Χρησιμοποιούν ψηφιακές εφαρμογές, ανιχνευτές ή πλατφόρμες για να θέσουν στόχους, να παρακολουθήσουν την πρόοδο και να προγραμματίσουν δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία. Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις ρουτίνες υγείας τους στην ομάδα, εξηγώντας πώς ενσωμάτωσαν ψηφιακές λύσεις και πώς αυτό υποστηρίζει τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους για προσωπική υγεία και ευημερία.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών

Συσκευή με διαδίκτυο για έρευνα, ψηφιακά ή φυσικά εργαλεία γραφής για οπτικοποίηση.

Διάρκεια

20-30 λεπτά



Τελικό κουίζ

1. Σωστό ή Λάθος: Οι προσωπικές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα υγείας μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τη χρήση ψηφιακών λύσεων.

- a) Αλήθεια
- b) Ψευδές

2. Ποιος είναι ο σκοπός της διερεύνησης των διαφόρων υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας;

- a) Για να βρείτε την πιο ακριβή διαθέσιμη υπηρεσία
- b) Να προσδιορίσετε την κατάλληλη υπηρεσία που ανταποκρίνεται στις προσωπικές σας ανάγκες
- c) Αύξηση της εξάρτησης από τις παραδοσιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης
- d) Αποθάρρυνση της χρήσης ψηφιακών λύσεων

3. Τι σημαίνει να δεσμεύεσαι για την προσωπική σου υγεία και ευεξία;

- a) Αγνόηση των προληπτικών μέτρων και των μέτρων μεταφροντίδας
- b) Δεν ενδιαφέρεται για την προσωπική του υγεία
- c) Ενεργή αναζήτηση και χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας
- d) Αδιαφορία για τις ψηφιακές τεχνολογίες

Τελικό κουίζ

4. Ποιο είναι το πρώτο βήμα για τον εντοπισμό των προσωπικών αναγκών υγείας;

- a) Κατανόηση των ψηφιακών τεχνολογιών
- b) Έρευνα για τις προσφορές ψηφιακών υπηρεσιών υγείας
- c) Ανάλυση ατομικών αναγκών και ενδιαφερόντων
- d) Κίνητρα για τη λήψη προληπτικών μέτρων

5. Πώς μπορούν οι χρήστες να αξιοποιήσουν αποτελεσματικά τα ψηφιακά εργαλεία και τις τεχνολογίες υγείας;

- a) Αποκτώντας γνώση για τις διαθέσιμες ψηφιακές υπηρεσίες υγείας
- b) Εντοπίζοντας τις προσωπικές ανάγκες υγείας
- c) Με την ανάπτυξη πρακτικών και ρουτινών για την αντιμετώπιση των συμφερόντων υγείας
- d) Όλα τα παραπάνω





Τελικές απαντήσεις κουίζ

1. a)
2. b)
3. c)
4. c)
5. d)

Αναφορές

- Boksmati, J., et al. (2021). Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων αποστολής γραπτών μηνυμάτων για τη βελτίωση της συμμόρφωσης με τη φαρμακευτική αγωγή σε πληθυσμούς με χαμηλή εξειδίκευση: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e25195.
- Vargas, E. R., et al. (2020). Εφαρμογές κινητών τηλεφώνων και αλφαριθμητισμός στην υγεία: συστηματική ανασκόπηση. *Health Informatics Journal*, 26(1), 26-40.
- Liu, S., et al. (2019). Συστηματική ανασκόπηση της παιχνιδοποίησης στην ηλεκτρονική υγεία: χαρακτηριστικά, αρχές σχεδιασμού και συστάσεις. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e12747.
- Naslund, J. A., et al. (2018). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την παγκόσμια ψυχική υγεία: ευκαιρίες για ανάλυση βάσει δεδομένων και ψηφιακές παρεμβάσεις. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 38.



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 3 του DHeLiDA



DHETIDA

Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

**Ειδικές αναγνωρίσεις & ανάγκες των πολιτών
χαμηλής ειδίκευσης**

Τομέας Β



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Ενότητα 4

**Συνειδητοποίηση των προσωπικών
μειονεκτημάτων στον τομέα του ψηφιακού
αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας**



Co-funded by
the European Union



Πίνακας περιεχομένων

1. Μειονεκτήματα των πολιτών χαμηλής ειδίκευσης
 1. Προσδιορίστε τα χαρακτηριστικά και τις αιτίες των μειονεκτούντων
 2. Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα προσωπικά μειονεκτήματα στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό της υγείας
2. Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μειονεκτημάτων
 1. Ξεπερνώντας τα εμπόδια
 2. Υποστήριξη για χρήστες με χαμηλή ειδίκευση
 3. Ευελιξία στην εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων για τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας
3. Πώς να προωθήσετε τον αλφαριθμητισμό σε θέματα υγείας
 1. Προσανατολισμός και πλοήγηση στο σύστημα υγείας
 2. Ενδυνάμωση των πολιτών και των ασθενών
 3. Εκπαίδευση πολλαπλασιαστή
4. Δραστηριότητες
 1. Παιχνίδι ρόλων: Ένα βήμα μπροστά
 2. ...
5. Τελικό κουίζ
6. Πηγές



Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα προσωπικά μειονεκτήματα
2. Αναγνώριση των χαρακτηριστικών και των αιτιών της μειονεξίας
3. Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μειονεκτημάτων
4. Προώθηση της προσαρμοστικότητας με την παροχή εναλλακτικών λύσεων για τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας.

Εισαγωγή

Συνειδητοποίηση των προσωπικών μειονεκτημάτων στον τομέα του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας

Στόχος αυτής της ενότητας είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα προσωπικά μειονεκτήματα και τις δυνατότητες του υγειονομικού αλφαριθμητισμού. Με τη γνώση και την ενδυνάμωση που αποκτά, κάθε άτομο μπορεί να βελτιώσει τη θεραπεία του στο σύστημα υγείας.

Θα πρέπει να ξεπεραστεί το εμπόδιο στην εύρεση, κατανόηση, αξιολόγηση και εφαρμογή πληροφοριών υγείας για αποφάσεις που σχετίζονται με την υγεία.

Προσδιορίστε τα χαρακτηριστικά και τις αιτίες των μειονεκτούντων

Μειονεκτήματα των πολιτών χαμηλής ειδικευσης

Ποια είναι τα μειονεκτήματα των πολιτών με χαμηλή ειδικευση;

Η εύρεση πληροφοριών που σχετίζονται με την υγεία σημαίνει την ενεργό δράση της αναζήτησής τους. Αφενός, πρέπει να είναι διαθέσιμες μέσω των έντυπων μέσων ενημέρωσης, του διαδικτύου ή παρόχων υπηρεσιών όπως φαρμακεία, γιατροί, φυσιοθεραπευτές κ.λπ. και αφετέρου, ο αναζητών πρέπει να έχει αναπτύξει την ικανότητα να ζητά ενεργά βοήθεια στα κατάλληλα σημεία. Επιπλέον, οι πληροφορίες που λαμβάνει πρέπει να είναι κατανοητές διανοητικά.

Η παρουσία του υγειονομικού αλφαριθμητισμού είναι απαραίτητη για κάθε άτομο ώστε να μπορεί να λαμβάνει αυτό-καθοριζόμενες αποφάσεις για την προαγωγή της υγείας του. Ανεξάρτητα, είτε κατά τη χρήση των προσφορών πρόληψης είτε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η γνώση και η χρήση του γραμματισμού υγείας επηρεάζουν τις κοινωνικές και οικονομικές εξελίξεις.

Προσδιορίστε τα χαρακτηριστικά και τις αιτίες των μειονεκτούντων

Μειονεκτήματα των πολιτών χαμηλής ειδικευσης

Ο γενικός αλφαριθμητικός υγείας διαμορφώνεται τόσο από τις ικανότητες και τις δεξιότητες του ατόμου (προσωπικός αλφαριθμητικός υγείας) όσο και από τις απαιτήσεις και την πολυπλοκότητα του συστήματος ή του περιβάλλοντος διαβίωσης (συστημικός και οργανωτικός αλφαριθμητικός υγείας).

Κάθε άτομο έχει περισσότερες ή λιγότερες ικανότητες - αποτελεσματικές προσωπικές και περιβαλλοντικές συνθήκες ως προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του υγειονομικού αλφαριθμητικού. Η επάρκεια αποκτάται μέσω των προσφορών υγείας στο σχολείο, της αγωγής υγείας στην οικογένεια και της προαγωγής της υγείας στο χώρο εργασίας. Η ενημέρωση για την υγεία και την ασθένεια, η οποία εξυπηρετεί την απόκτηση του υγειονομικού αλφαριθμητικού, θα πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία και το σχολικό σύστημα. Επιπλέον, ο καθένας έχει διαφορετικές αντιλήψεις για την υγεία και την αντιμετωπίζει με διαφορετικό τρόπο.

Σύμφωνα με τους Schaeffer et al (2020), ορισμένα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά (...) συνδέονται συχνότερα με χαμηλότερο του μέσου όρου αλφαριθμητικό στον τομέα της υγείας. Σε αυτά περιλαμβάνονται το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης και η χαμηλή κοινωνική θέση, η παρουσία μεταναστευτικού υπόβαθρου, η υψηλότερη ηλικία και η παρουσία χρόνιων ασθενειών. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να βρουν, να κατανοήσουν, να αξιολογήσουν και/ή να εφαρμόσουν τις πληροφορίες που σχετίζονται με την υγεία στη δική τους κατάσταση ζωής. Αυτό τους δυσκολεύει να λάβουν αποφάσεις στην καθημερινή ζωή που είναι επωφελείς για την υγεία τους.

Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα προσωπικά μειονεκτήματα στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό της υγείας

Μειονεκτήματα των πολιτών χαμηλής ειδίκευσης

Ο χαμηλός υγειονομικός αλφαριθμητισμός έχει άμεσο αντίκτυπο στην εκτίμησή τους για την κατάσταση της υγείας τους, στην ενημέρωση και τη συμπεριφορά τους σε θέματα υγείας και στη χρήση του συστήματος υγείας. Τα άτομα με χαμηλό αλφαριθμητισμό υγείας συνήθως αξιολογούν χειρότερα την κατάσταση της υγείας τους και συμπεριφέρονται λιγότερο προαγωγικά για την υγεία όσον αφορά τη διατροφή, την άσκηση, τις ενέργειες εξισορρόπησης της ενέργειας και τις επικίνδυνες συμπεριφορές.

Τα άτομα με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού στον τομέα της υγείας μπορεί να έχουν προβλήματα στην κατανόηση των πληροφοριών που λαμβάνουν και στην ταξινόμησή τους ως χρήσιμες γι' αυτά, με αποτέλεσμα να μην ακολουθούνται οι θεραπευτικές συστάσεις ή να είναι πιο πιθανό να διακόψουν τις θεραπείες (που ονομάζεται επίσης μη συμμόρφωση ή μη συμμόρφωση).

Εάν ο υγειονομικός αλφαριθμητισμός είναι περιορισμένος, προκύπτουν νέες κοινωνικές προκλήσεις εκτός από τα ατομικά προβλήματα, καθώς και τα δύο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Τα άτομα με περιορισμένο υγειονομικό αλφαριθμητισμό κάνουν συχνότερη χρήση του θεραπευτικού συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, αλλά κάνουν λιγότερη χρήση των προληπτικών υπηρεσιών. Η χαμηλότερη χρήση της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης μπορεί να οδηγήσει σε μεταγενέστερη διάγνωση, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε υψηλότερες δαπάνες θεραπείας και υγειονομικής περίθαλψης και αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Ξεπερνώντας τα εμπόδια

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μειονεκτημάτων

Μεταφορά γνώσεων στο σχολείο:

Από την ηλικία των 12 ετών περίπου, τα παιδιά και οι έφηβοι είναι σε θέση να αντιληφθούν πιθανά σωματικά και ψυχολογικά ερεθίσματα ασθενειών. Αναπτύσσουν μια κατανόηση της υγείας και της ασθένειας παρόμοια με εκείνη των ενηλίκων. Οι παρεμβάσεις για την προώθηση της ικανής χρήσης των πληροφοριών για την υγεία έχουν νόημα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα, επειδή οι επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά ή τακτική κατανάλωση καπνού και αλκοόλ) εμφανίζονται ιδιαίτερα στην εφηβεία, οι συνέπειες των οποίων μπορεί να γίνουν εμφανείς αργότερα στη ζωή.

Ωστόσο, ένας επιβαρυντικός παράγοντας εδώ είναι ότι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μικρό ενδιαφέρον για θέματα υγείας, καθώς το υψηλό ενεργειακό τους επίπεδο και οι καλοί μηχανισμοί αντιστάθμισης τους καθιστούν λιγότερο ευαίσθητους και αρρωσταίνουν για μικρότερη διάρκεια από ό,τι οι μεγαλύτεροι άνθρωποι.

Παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο:

Σε ατομικό επίπεδο, ο αλφαριθμητισμός σε θέματα υγείας μπορεί να προωθηθεί μέσω της αυξημένης ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας. Μέσω ασκήσεων ενσυνειδητότητας και αναπνοής, ενεργών διαλειμμάτων στην καθημερινή ζωή, στοχευμένης κίνησης, καθώς και βελτίωσης της ευλυγισίας, της ευθείας και σταθερής στάσης του σώματος και του διαλογισμού, οξύνεται η επίγνωση του σώματος. Τα σήματα του σώματος μπορούν έτσι να γίνονται όλο και περισσότερο αντιληπτά και να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη. Με επαρκή ύπνο, χαλάρωση, αλλά και υγιεινή διατροφή και πρόσληψη δύο λίτρων υγρών καθημερινά, αναπληρώνονται και τα αποθέματα ενέργειας.

Οι νοητικές τεχνικές, η διαχείριση του εαυτού και των προτεραιοτήτων, καθώς και οι στρατηγικές ανθεκτικότητας και συνεπώς η βελτίωση της σταθερότητας του στρες είναι επίσης σημαντικές. Οι άνθρωποι που έχουν επίγνωση του εαυτού τους είναι πιο πιθανό να παρατηρήσουν τυχόν σωματικές και ψυχικές ανισορροπίες και μπορούν κατά συνέπεια να λάβουν και να εφαρμόσουν συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικές με την ανάρρωση με πιο στοχευμένο τρόπο. Ταυτόχρονα, η επίγνωση εξασφαλίζει ότι λαμβάνει χώρα λιγότερο επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά, η οποία με τη σειρά της προστατεύει προληπτικά.

Υποστήριξη για χρήστες με χαμηλή ειδικευση

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μειονεκτημάτων

Δημιουργήστε προσβασιμότητα:

Κατάλληλες στρατηγικές και μέτρα για τη βελτίωση του προσωπικού υγειονομικού αλφαριθμητισμού ή τη μείωση των απαιτήσεων που τίθενται στους χρήστες μέσω της κατάλληλης ανάπτυξης του συστήματος ή της οργάνωσης, της στοχευμένης κατάρτισης και ανάπτυξης των επαγγελματιών υγείας και της βελτίωσης της πληροφόρησης και της επικοινωνίας στο χώρο της υγείας και σε άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα.

Οι εργοδότες και οι οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν την υγειονομική παιδεία των εργαζομένων μέσω της μεγαλύτερης συμμετοχής της διαχείρισης της επαγγελματικής υγείας. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να προσφέρονται περισσότερες ημέρες υγείας, κατάρτιση, εσωτερικές και εξωτερικές προσφορές δωρεάν συμβουλών υγείας και προπόνησης υγείας.

Ευελιξία στην εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων για τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μειονεκτημάτων

Δημιουργία προσβασιμότητας

Κατάλληλες στρατηγικές και μέτρα για τη βελτίωση του προσωπικού υγειονομικού αλφαριθμητισμού ή τη μείωση των απαιτήσεων που τίθενται στους χρήστες μέσω της κατάλληλης ανάπτυξης του συστήματος ή της οργάνωσης, της στοχευμένης κατάρτισης και ανάπτυξης των επαγγελματιών υγείας και της βελτίωσης της πληροφόρησης και της επικοινωνίας στο χώρο της υγείας και σε άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα.

Οι εργοδότες και οι οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν την υγειονομική παιδεία των εργαζομένων μέσω της μεγαλύτερης συμμετοχής της διαχείρισης της επαγγελματικής υγείας. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να προσφέρονται περισσότερες ημέρες υγείας, κατάρτιση, εσωτερικές και εξωτερικές προσφορές δωρεάν συμβουλών υγείας και προπόνησης υγείας.

Για την προώθηση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού, είναι απαραίτητη μια καλή σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του πληθυσμού και, για παράδειγμα, των φορέων του συστήματος υγείας. Η επικοινωνία με επίκεντρο τον ασθενή ή η συμμετοχή γιατρού-ασθενούς είναι ευνοϊκή. Ο βαθμός του υγειονομικού αλφαριθμητισμού εξαρτάται επίσης σημαντικά από την επαγγελματική ποιότητα, την καταλληλότητα, την κατανοητότητα, την προβολή, τη διαθεσιμότητα και τον τρόπο παροχής των παρεχόμενων πληροφοριών.

Προσανατολισμός και πλοήγηση στο σύστημα υγείας

Πώς να προωθήσετε τον αλφαριθμητισμό σε θέματα υγείας

Σημαντικές γνώσεις που πρέπει να υπάρχουν ή να αποκτηθούν:

- Η νομική βάση ως ασθενής
- Αξιολογήσεις του βαθμού στον οποίο οι ασφαλιστικές εταιρείες/ασφαλιστές υγείας καλύπτουν το κόστος ορισμένων υπηρεσιών
- Ποιες επιλογές υποστήριξης είναι διαθέσιμες για να σας βοηθήσουν να περιηγηθείτε στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης
- Να ξέρετε πώς να βρείτε το σωστό πρόσωπο επικοινωνίας σε μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης
- Εύρεση πληροφοριών σχετικά με την ποιότητα συγκεκριμένων εγκαταστάσεων υγειονομικής περίθαλψης ή παρόχων υγειονομικής περίθαλψης
- Αξιολόγηση του κατά πόσον μια συγκεκριμένη εγκατάσταση υγειονομικής περίθαλψης ή ένας πάροχος υγειονομικής περίθαλψης ανταποκρίνεται στις προσδοκίες και τις επιθυμίες

Ενδυνάμωση των πολιτών και των ασθενών

Πώς να προωθήσετε τον αλφαριθμητισμό σε θέματα υγείας

Όσοι διαθέτουν υγειονομικό αλφαριθμητισμό είναι ικανοί να αυτονομούνται και να προστατεύουν ανεξάρτητα την υγεία τους. Να κατανοήσουν την αυτοπροσδιοριζόμενη ικανότητα δράσης ως βασικό συστατικό της ενδυνάμωσης. Οι ικανότητες αυτές με τη σειρά τους επηρεάζουν όλους τους τομείς της ζωής ενός ατόμου.

Πιθανές προσεγγίσεις (1)

- Εφαρμογή της προώθησης του αλφαριθμητισμού της υγείας όσο το δυνατόν νωρίτερα στο σύστημα εκπαίδευσης και κατάρτισης.
- Ενσωμάτωση του αλφαριθμητισμού της υγείας στη φροντίδα των ατόμων με χρόνιες ασθένειες
- Πρόσβαση και διευκόλυνση της πληροφόρησης για την υγεία στα μέσα ενημέρωσης, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν κριτικά τις πληροφορίες που μεταδίδονται από τα μέσα ενημέρωσης σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
- Συμμετοχή της ομάδας στόχου στη δημιουργία ενημερωτικού υλικού για την υγεία
- Ενίσχυση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού σε όλα τα επίπεδα του συστήματος υγείας

Ενδυνάμωση των πολιτών και των ασθενών

Πώς να προωθήσετε τον αλφαριθμητισμό σε θέματα υγείας

Πιθανές προσεγγίσεις (2):

- Η συστηματική έρευνα του αλφαριθμητισμού της υγείας
- Ενίσχυση του αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας σε μια ποικιλόμορφη κοινωνία με έμφαση σε
 - να μειωθούν οι κοινωνικές ανισότητες και να αναπτυχθούν στρατηγικές προσανατολισμένες στις ομάδες-στόχους.
- Προώθηση δεξιοτήτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης των παιδιών και των νέων σε οικογένειες με ψυχικά άρρωστο ή εξαρτημένο γονέα

Εκπαίδευση πολλαπλασιαστή

Πώς να προωθήσετε τον αλφαριθμητισμό σε θέματα υγείας

Τα μαθήματα κατάρτισης για πολλαπλασιαστές είναι μονοήμερα ή πολυήμερα μέτρα επιμόρφωσης για εθελοντές. Τα ζητούμενα μέτρα έχουν τον χαρακτήρα μαθημάτων κατάρτισης. Στο πλαίσιο ενός κύκλου μαθημάτων κατάρτισης μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες μέθοδοι για ατομική και ομαδική εργασία για την εμπάθυνση του θέματος. Έτσι, δεν μεταδίδονται μόνο γνώσεις σχετικά με την ικανότητα υγείας, αλλά ασκείται και η ανταλλαγή σχετικά με αυτές.

Οι ενδιαφερόμενοι συμμετέχοντες λειτουργούν ως πολλαπλασιαστές για το άμεσο περιβάλλον τους. Έτσι, η γνώση που μαθαίνουν μπορεί να μεταδοθεί σε δυσπρόσιτες κοινότητες και εγκαταστάσεις.

Παιχνίδι ρόλων: Ένα βήμα μπροστά

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή:

Για την άσκηση αυτή, είναι προτιμότερο οι συμμετέχοντες να καθίσουν πρώτα σε ένα τραπέζι. Κάθε συμμετέχων τραβάει μια κάρτα ρόλων με την εξήγηση ότι πρέπει να φανταστεί το ρόλο του. Δεν έχει σημασία ότι έχουν λίγες πληροφορίες και ότι η δική τους φαντασία είναι σημαντική.

Βάλτε τους συμμετέχοντες να παραταχθούν ο ένας δίπλα στον άλλο. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να συνειδητοποιήσει ότι παίζει το ρόλο του και να απαντήσει στις ακόλουθες δηλώσεις με βάση το ρόλο του. Τώρα διαβάστε δυνατά τις δηλώσεις. Εάν ένας συμμετέχων μπορεί να απαντήσει καταφατικά σε μια δήλωση, μπορεί να κάνει ένα βήμα μπροστά. Κάντε παύση μετά από κάθε δήλωση, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν χρόνο να αντιδράσουν και να γυρίσουν πίσω για να συγκρίνουν τις θέσεις τους.

Απαιτήσεις μέσων και υλικών:

Χρονική διάρκεια: 1:

45 λεπτά



ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Δραστηριότητα 2

Σύνοψη περιγραφή:

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια κάρτα ατόμου Κάθε ατομική κάρτα ατόμου περιέχει διαφορετικές πληροφορίες για τις ακόλουθες κατηγορίες, τις οποίες μπορείτε να δείτε στην παρακάτω κάρτα ατόμου. Επιπλέον κατηγορίες μπορούν να προστεθούν στην

Κάρτα Οι συμμετέχοντες αποκτούν νέα ταυτότητα με την κάρτα προσώπου. Θα πρέπει να θέσουν στον εαυτό τους

τις εξής ερωτήσεις: Πώς μοιάζει η καθημερινή μου ρουτίνα;

Τι προνόμια έχω στην κοινωνία με αυτή τη νέα ταυτότητα;

Ποιες δυσκολίες/προκλήσεις αντιμετωπίζω τώρα;

Απαιτήσεις μέσω και υλικών:

Κάρτες: Ονομα, Ηλικία, Φύλο, Καταγωγή, Θρησκεία, Χρώμα

δέρματος, Επάγγελμα Διάρκεια:

45λεπτά

Ενότητα 4



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Γιατί είναι σημαντικό να εξεταστεί ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός των μειονεκτούντων ατόμων στον τομέα της υγείας;
 - a. **Να εξασφαλιστεί ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας**
 - b. Αποκλεισμός των μειονεκτούντων ατόμων από τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών
 - c. Να εξαναγκάσει τα μειονεκτούντα άτομα να χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές
2. Ποιες προκλήσεις μπορεί να προκύψουν στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό της υγείας των μειονεκτούντων ατόμων;
 - a. **Έλλειψη πρόσβασης σε ψηφιακές συσκευές και συνδέσεις στο διαδίκτυο**
 - b. Έλλειψη κατανόησης στη χρήση εφαρμογών και πλατφορμών υγείας
 - c. Φόβος αντιμετώπισης των ψηφιακών τεχνολογιών
3. Πώς μπορούν οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης να βελτιώσουν τον ψηφιακό γραμματισμό των μειονεκτούντων ατόμων;
 - a. **Με την παροχή κατάρτισης και υποστήριξης στη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών**
 - b. Απορρίπτοντας την ψηφιακή επικοινωνία και επιστρέφοντας στην παραδοσιακή επικοινωνία σε χαρτί
 - c. Παρέχοντας σύνθετες ιατρικές πληροφορίες χωρίς εξηγήσεις



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Ποιος είναι ο ρόλος της γλώσσας και της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στον ψηφιακό γραμματισμό για την υγεία;
 - a. **Σημαντικός ρόλος, καθώς οι πληροφορίες θα πρέπει να παρέχονται σε γλώσσα κατανοητή από το κοινό-στόχο.**
 - b. Ένας ασήμαντος ρόλος, καθώς όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κατανοήσουν τις ίδιες πληροφορίες ανεξάρτητα από την κουλτούρα τους.
 - c. Μικρός ρόλος, καθώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να ξεπεράσουν τα γλωσσικά εμπόδια
2. Πώς μπορεί να βελτιωθεί η προσβασιμότητα των ψηφιακών πληροφοριών για την υγεία;
 - a. **Παρέχοντας προσβάσιμες ψηφιακές πληροφορίες για την υγεία.**
 - b. Περιορίζοντας την πρόσβαση σε ψηφιακές πληροφορίες υγείας
 - c. Με τη χρήση πολύπλοκων τεχνικών όρων στις ψηφιακές πληροφορίες υγείας.
3. Ποιος είναι ο ρόλος της κατάρτισης και της εκπαίδευσης στη βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού των μειονεκτούντων ατόμων στον τομέα της υγείας;
 - a. **Σημαντικός ρόλος, καθώς η κατάρτιση μπορεί να ενισχύσει τη γνώση και την κατανόηση της ψηφιακής υγείας.**
 - b. Κανένας ρόλος, καθώς τα μειονεκτούντα άτομα δεν ενδιαφέρονται για την ψηφιακή υγεία.
 - c. Ένας δευτερεύων ρόλος, καθώς ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός στον τομέα της υγείας μπορεί να βελτιωθεί μόνο μέσω προσωπικών εμπειριών.



Co-funded by
the European Union



Digital IDA

Τελικό κουίζ

1. Πώς μπορούν τα μειονεκτούντα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες υγείας;
 - a. **Παρέχοντας προσιτές ή δωρεάν ψηφιακές υπηρεσίες υγείας.**
 - b. Με την άρνηση πρόσβασης σε ψηφιακές υπηρεσίες υγείας.
 - c. Με την αύξηση του κόστους των ψηφιακών υπηρεσιών υγείας για την προώθηση της επιλεκτικής χρήσης
2. Ποιες δεοντολογικές εκτιμήσεις πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών υγείας;
 - a. Η απόκτηση ψηφιακών δεξιοτήτων ως προϋπόθεση για την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.
 - b. **Προστασία της ιδιωτικής ζωής, εμπιστευτικότητα και ασφάλεια των πληροφοριών των χρηστών**
 - c. Προώθηση αποκλειστικών ψηφιακών υπηρεσιών υγείας για μειονεκτούντα άτομα
3. Ποιες είναι ορισμένες πιθανές στρατηγικές για τη γεφύρωση του χάσματος ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας για τα μειονεκτούντα άτομα;
 - a. Παροχή πολύγλωσσης υποστήριξης και μεταφρασμένων πόρων για διαφορετικούς πληθυσμούς.
 - b. Συνεργασία με κοινοτικές οργανώσεις για την παροχή στοχευμένων προγραμμάτων ψηφιακού αλφαριθμητισμού για την υγεία
 - c. Εφαρμογή φιλικών προς το χρήστη διεπαφών και σχεδιασμού σε ψηφιακές πλατφόρμες υγείας
 - d. **Όλα τα παραπάνω**



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Τελικό κουίζ

1. Πώς μπορούν οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής να συμβάλουν στη βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας μεταξύ μειονεκτούντων πληθυσμών;
 - a. Διάθεση πόρων για πρωτοβουλίες και προγράμματα ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας.
 - b. Εφαρμογή πολιτικών που προωθούν την προσιτή πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές και συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο.
 - c. Υποστήριξη της έρευνας σχετικά με αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την ενίσχυση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον τομέα της υγείας
 - d. **Όλα τα παραπάνω**



Co-funded by
the European Union



Πηγές

- Benkert, Richard/ Abel, Thomas 2021: Kritische Gesundheitskompetenz: Eine konstruktiv- kritische Bestandsaufnahme, Springer Verlag.
- Gesundheitswesen 2021: "Gesundheitskompetenz in Deutschland vor und während der Corona-Pandemie", 83(10): 781-788.
- Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz (2020): "Gesundheitskompetenz im digital Zeitalter". Das Gesundheitswesen 82, Nr. 3, 214-215.
- Schaeffer, D./Gille, S./Hurrelmann, K. (2020): Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz geht in die zweite Phase der Umsetzung. Das Gesundheitswesen 82, Nr. 11, 818-820.
- Schaeffer, D./Gille, S. (2020): Förderung der Gesundheitskompetenz - eine Zukunftsaufgabe. PADUA 15, Nr. 1.



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 4 του DHeLiDA



Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Ειδικές αναγνωρίσεις &
ανάγκες των πολιτών με
χαμηλή ειδίκευση
Τομέας Β



Co-funded by
the European Union



DHELIDA

Ενότητα 5

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας



Co-funded by
the European Union

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή (01)
2. Ορισμός της πολιτιστικής συνείδησης (02)
3. Πολιτιστική επάρκεια στην υγειονομική περίθαλψη (03)
4. Αντιμετώπιση θεμάτων υγείας σε διάφορες πολιτισμικές πτυχές (04)
5. Ευρωπαϊκές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης (05)
6. Πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στη DE, NL, GR, CY και IT (06)
7. Κοινές υγειονομικές ανάγκες των προσφύγων και των μεταναστών και πολιτισμικά ειδικές ασθένειες (07)
8. Συμβουλές για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την αντιμετώπιση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας (09)
9. Συμβουλές για τους ασθενείς σχετικά με την προετοιμασία για την επίσκεψη στον γιατρό (10)
10. Δραστηριότητες (12)
11. Πόροι (18)
12. Τελικό κουίζ (19)





Μαθησιακά αποτελέσματα

1. Να γνωρίζετε τις πολιτισμικές διαφορές στην υγειονομική περίθαλψη
2. Κατανόηση του ευρωπαϊκού συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως για τη χρήση από μη Ευρωπαίους χαμηλής ειδίκευσης
3. Να κατανοήσουν πώς να αντιμετωπίζουν θέματα υγείας με βάση τις πολιτισμικές διαφορές
4. Κατανόηση των διαφορετικών αναγκών υγείας ανάλογα με την προέλευση
5. Να γνωρίζουν τη διαφορετική κουλτούρα επικοινωνίας σε θέματα υγείας

Εισαγωγή

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Κάθε πολιτισμός έχει διαφορετική στάση απέναντι στη ζωή.

Παντού στη γη υπάρχουν διάφορες τελετουργίες, επίσης όταν πρόκειται για περιπτώσεις ασθενειών. Οι άνθρωποι βιώνουν την αρρώστια ή την αναπηρία τους στο πλαίσιο της δικής τους κουλτούρας.

Ορισμός

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Η πολιτισμική συνείδηση είναι η κατανόηση των ομοιοτήτων και των διαφορών που υπάρχουν μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών.

Η πολιτιστική ποικιλομορφία δεν αφορά μόνο τις πολιτιστικές διαφορές μεταξύ μεταναστών και ντόπιων, αλλά και μεταξύ πόλης και υπαίθρου ή τις διαφορές που σχετίζονται με τη θρησκεία. Η κοινωνία αποτελείται από πολλές διαφορετικές ομάδες με διαφορετικά ενδιαφέροντα, δεξιότητες, ταλέντα και ανάγκες, οι οποίες μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θέλουν να αντιμετωπίζονται όταν πρόκειται για θέματα υγείας.

Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να γνωρίζουν τις διαφορετικές θρησκευτικές πεποιθήσεις και τον σεξουαλικό προσανατολισμό των ασθενών τους και να τα λαμβάνουν υπόψη τους κατά τη διαδικασία της θεραπείας.

Πολιτιστική επάρκεια στην υγειονομική περίθαλψη

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Οι πολιτισμικές διαφορές μπορεί να έχουν αντίκτυπο στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης.

Για παράδειγμα, η φυλή, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, ο υγειονομικός αλφαριθμητισμός και άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν:

- Πώς αντιλαμβάνονται οι ασθενείς τα συμπτώματα και τις συνθήκες υγείας
- Πότε και πώς οι ασθενείς αναζητούν περίθαλψη
- Προσδοκίες των ασθενών για τη φροντίδα
- Προτιμήσεις των ασθενών όσον αφορά διαδικασίες ή θεραπείες
- Προθυμία των ασθενών να ακολουθήσουν τις συστάσεις ή τα σχέδια θεραπείας του γιατρού

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η πολιτισμική επάρκεια στην υγειονομική περίθαλψη είναι σημαντική για την παροχή αποτελεσματικής, ποιοτικής περίθαλψης σε ασθενείς που έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες και συμπεριφορές.

Αντιμετώπιση θεμάτων υγείας σε διαφορετικές πολιτισμικές πτυχές

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Η θρησκεία και οι παραδόσεις συχνά καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι διάφοροι άνθρωποι αισθάνονται για την υγεία και τις ασθένειες.

Οι ασθενείς συχνά στρέφονται στις πεποιθήσεις τους όταν λαμβάνονται δύσκολες αποφάσεις για την υγειονομική περίθαλψη. Γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τους επαγγελματίες υγείας να αναγνωρίζουν και να ικανοποιούν τις θρησκευτικές και πνευματικές ανάγκες των ασθενών.

Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να παρέχουν στους ασθενείς την ευκαιρία να συζητήσουν τις θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις τους και να προσαρμόσουν την αξιολόγηση και τη θεραπεία τους στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. (Swihart & Martin, 2020)

Η θρησκεία και η πνευματικότητα μπορούν επίσης να επηρεάσουν τις αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή, τα φάρμακα που βασίζονται σε ζωικά προϊόντα και το προτιμώμενο φύλο των παρόχων υγείας.

Ορισμένες θρησκείες έχουν αυστηρούς χρόνους προσευχής και δίαιτες που μπορεί να επηρεάσουν την ιατρική θεραπεία.

Ευρωπαϊκές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Η υγειονομική περίθαλψη στην Ευρώπη έχει σχεδιαστεί με τον ίδιο στόχο: να διασφαλιστεί ότι κάθε άτομο έχει πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας. Κάθε ευρωπαϊκή χώρα έχει τον δικό της τρόπο οργάνωσης των ασφαλιστικών εταιρειών, των γιατρών και των νοσοκομείων.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στις χώρες εταίρους θα βρείτε στην επόμενη διαφάνεια.

[Κάθε εταίρος παρέχει στη δική του/της γλώσσα συνδέσμους προς επίσημους ιστότοπους στη χώρα του/της. Στο τέλος, όλες οι πληροφορίες από τις χώρες των εταίρων θα συμπεριληφθούν στην αγγλική έκδοση].

Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στις χώρες εταίρους

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Κάτω Χώρες: www.rijksoverheid.nl

Γερμανία

Ιταλία

Ελλάδα

Κύπρος: <https://shso.org.cy/> και

https://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=el_GR&lookuphost=/el-gr/&lookuppage=home

Κοινές ανάγκες υγείας των προσφύγων και των μεταναστών

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες προέρχονται συχνά από κοινότητες που πλήττονται από πόλεμο, συγκρούσεις, φυσικές καταστροφές, περιβαλλοντική υποβάθμιση ή οικονομική κρίση. Έχουν ποικίλες ανάγκες υγείας, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν από εκείνες των πληθυσμών υποδοχής. Μπορεί να φτάσουν στη χώρα προορισμού με κακώς ελεγχόμενες ασθένειες, καθώς δεν είχαν περίθαλψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Η φροντίδα μητρότητας είναι συνήθως το πρώτο σημείο επαφής με τα συστήματα υγείας για τις γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες. Μπορεί να διαφέρει από τον τρόπο που οι μετανάστες έχουν συνηθίσει στη χώρα καταγωγής τους.

Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες μπορεί επίσης να κινδυνεύουν από κακή ψυχική υγεία λόγω τραυματικών ή στρεσογόνων εμπειριών.

Πολιτισμικά ειδικές ασθένειες

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Οι μετανάστες μπορεί να πάσχουν από τα λεγόμενα "σύνδρομα ειδικά για την κουλτούρα" που περιλαμβάνουν σωματικά συμπτώματα (πόνος ή διαταραχή της λειτουργίας ενός μέρους του σώματος), ή μπορεί να είναι καθαρά συμπεριφορικά.

Στην ιατρική, ένα σύνδρομο συγκεκριμένης κουλτούρας ή λαϊκή ασθένεια είναι ένας συνδυασμός ψυχιατρικών (εγκεφαλικών) και σωματικών (σωματικών) συμπτωμάτων που είναι αναγνωρίσιμα μόνο σε μια συγκεκριμένη κοινωνία ή κουλτούρα. Ορισμένα παραδείγματα πολιτισμικά δεσμευμένων συνδρόμων που αναγνωρίζονται σήμερα στην παγκόσμια κοινότητα περιλαμβάνουν το σύνδρομο *Dhat*, το *Zar* και το *Susto*.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Είναι σημαντικό για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να αναζητούν μέσω του διαδικτύου περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σύνδρομα που σχετίζονται με την κουλτούρα πριν από την έναρξη της θεραπείας. Από την άλλη πλευρά, οι ασθενείς θα πρέπει επίσης να είναι σε θέση να αναζητούν μέσω του διαδικτύου αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο σύνδρομο και να τις παρέχουν στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

Ενότητα 5

Συμβουλές για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την αντιμετώπιση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Όταν ένας πάροχος υγειονομικής περίθαλψης συναντά για πρώτη φορά έναν ασθενή με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, θα πρέπει να κάνει τα εξής:

1. Κάντε ανοιχτές και ουδέτερες ερωτήσεις όπως:

Μπορείτε να πείτε κάτι για τα έθιμα της θρησκείας/κουλτούρας σας που είναι σημαντικά για εσάς;

Έχετε υποστήριξη από την πίστη σας;

Ποιος είναι ο καθημερινός ρυθμός στον οποίο έχετε συνηθίσει: για παράδειγμα οι ώρες προσευχής, το Ραμαζάνι κ.λπ.

2. Μάθετε περισσότερα για το πολιτισμικό του υπόβαθρο ρωτώντας συναδέλφους ή ψάχνοντας στο διαδίκτυο.
3. Σεβασμός και υποστήριξη των πολιτισμικών αναγκών του ασθενούς.

Συμβουλές για τους ασθενείς σχετικά με την προετοιμασία για την επίσκεψη στον γιατρό

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Όταν οι ασθενείς αντιμετωπίζουν γλωσσικά προβλήματα και/ή δυσκολεύονται να εξηγήσουν την κατάστασή τους στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, θα μπορούσαν να γράψουν κάποιες ερωτήσεις πριν από την επίσκεψή τους για να προετοιμαστούν καλύτερα. Εάν έχουν χαμηλές γλωσσικές δεξιότητες, θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν μεταφραστικές εφαρμογές και ιστότοπους. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ερωτήσεων:

- Από τι υποφέρω;
- Ποιες είναι οι πιθανές αιτίες της ασθένειας;
- Ποιες (άλλες) δυνατότητες εξέτασης/θεραπείας έχω;
- Ποια είναι τα οφέλη και οι κίνδυνοι (αλληλεπιδράσεις και παρενέργειες) των διαφόρων επιλογών;
- Τι μπορώ να κάνω μόνος μου;
- Τι θα συμβεί αν δεν κάνω τίποτα;
- Πού μπορώ να λάβω περαιτέρω βοήθεια;

Συμβουλές για τους ασθενείς σχετικά με την προετοιμασία για την επίσκεψη στον γιατρό

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

TIP:

Είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε και να μιλήσετε ανοιχτά με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για τις πολιτισμικές συνήθειες ή τις θρησκευτικές πεποιθήσεις σας σχετικά με την υγεία, όπως για παράδειγμα ειδικές δίαιτες, νηστεία κατά τη διάρκεια ορισμένων περιόδων του έτους, εμβολιασμοί, συγκεκριμένες απόψεις σχετικά με την υγεία και την ασθένεια κ.λπ.

Ψάξτε στο διαδίκτυο και μοιραστείτε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πληροφορίες που θεωρείτε σημαντικές για τη θεραπεία σας.



DHETIDA

Δραστηριότητες

1. Προθέρμανση
2. Αντιμέτωπιση ασθενειών σε διαφορετικούς πολιτισμούς και θρησκείες
3. Πώς να αντιμετωπίσετε τις πολιτισμικές διαφορές



Co-funded by
the European Union

Προθέρμανση με το παιχνίδι 'Colombian Hand Hypnosis'

Δραστηριότητα 1

Σύντομη περιγραφή

- Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σπάσει ο πάγος και να συνδεθεί με μια αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού για να απελευθερωθεί η ομάδα και να κινηθούν τα σώματα της ομάδας στο χώρο.

Πώς να παίξετε:

1. Οι συμμετέχοντες περπατούν τυχαία μέσα στο δωμάτιο πάντα προς έναν κενό χώρο.
2. Ο συντονιστής λέει "stop" και οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους.

Προθέρμανση με το παιχνίδι 'Colombian Hand Hypnosis'

Δραστηριότητα 1

3. Ο συντονιστής επιλέγει ένα άτομο για να παρουσιάσει την άσκηση- ο συντονιστής τοποθετεί την παλάμη του χεριού του ένα πόδι μπροστά από το πρόσωπο του συμμετέχοντα. Ο διευκολυντής εξηγεί ότι ο συμμετέχων είναι τώρα "υπνωτισμένος" στο χέρι του διευκολυντή και η απόσταση του ενός ποδιού πρέπει να διατηρείται πάντα μεταξύ του χεριού του διευκολυντή και του προσώπου του συμμετέχοντα. Στη συνέχεια, ο διευκολυντής κινεί το χέρι του προς τα πίσω και προς τα εμπρός και ο συμμετέχων πρέπει να κινείται επίσης. Ο διευκολυντής μπορεί να περπατήσει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, να κινηθεί προς τα πάνω ή προς τα κάτω κ.λπ.
4. Στη συνέχεια, τα ζευγάρια αποφασίζουν ποιος είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο Α τοποθετεί το χέρι του/της μπροστά στο πρόσωπο του Β, με τις κορυφές των δακτύλων στο ίδιο επίπεδο με τη γραμμή των μαλλιών και σε απόσταση ενός ποδιού από το πρόσωπο. Ο Α οδηγεί τον Β γύρω από το δωμάτιο, διασφαλίζοντας ότι το πρόσωπο του Β βρίσκεται ένα πόδι από το χέρι του Α και αποφεύγει τους άλλους.

Προθέρμανση με το παιχνίδι 'Colombian Hand Hypnosis'

Δραστηριότητα 1

5. Όταν ο A και ο B έχουν αρκετό χρόνο για να εξασκηθούν, οι ρόλοι αντιστρέφονται, ώστε ο B να οδηγεί και ο A να ακολουθεί.

Στο τέλος, ο συντονιστής θέτει ορισμένες ερωτήσεις: Ποιο μέρος της άσκησης σας φάνηκε πιο εύκολο; Να οδηγείτε ή να ακολουθείτε; Ποιος έχει τον μεγαλύτερο έλεγχο ή δύναμη σε αυτή την άσκηση; Ο ηγέτης ή ο ακόλουθος;

Διάρκεια: 15 λεπτά

Αντιμετώπιση ασθενειών σε διαφορετικές πολιτισμικές πτυχές

Δραστηριότητα 2

Σύντομη περιγραφή

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν διάφορες πολιτισμικές πτυχές, για παράδειγμα όσον αφορά την ευθανασία.

Οι συμμετέχοντες αναζητούν στο διαδίκτυο πληροφορίες σχετικά με το αν είναι αποδεκτό στις διάφορες θρησκείες. Κάθε συμμετέχων καταγράφει σε ένα φύλλο χαρτί τη γνώμη του/της για την ευθανασία και αργότερα τη μοιράζεται με την ομάδα.

Απαιτούμενα μέσα και υλικά Φορητός

υπολογιστής/ smartphone, χαρτί και

στυλό Διάρκεια:

30 λεπτά.

Πώς να αντιμετωπίσετε τις πολιτισμικές διαφορές

Δραστηριότητα 3

Σύντομη περιγραφή

Είναι ένα παιχνίδι ρόλων. Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Ο ένας συμμετέχων είναι ο ασθενής με μεταναστευτικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ο άλλος είναι γιατρός. Συναντιούνται για πρώτη φορά. Ο ασθενής προετοιμάζεται για την επίσκεψη χρησιμοποιώντας τις συμβουλές αυτής της ενότητας. Ο γιατρός κάνει ερωτήσεις σχετικά με το πολιτισμικό του υπόβαθρο και ο ασθενής τις απαντά.

Όταν τα ζευγάρια είναι έτοιμα με το παιχνίδι ρόλων, η ομάδα επανέρχεται και οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους.

Απαιτήσεις μέσω και υλικών

Διαφάνεια 13, 14, 15

Διάρκεια:

45 λεπτά.

Ενότητα 5

Πόροι

Πολιτιστική ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας

Ειδικές για την κουλτούρα ασθένειες:

https://www.palomar.edu/anthro/medical/med_4.htm#:~:text=Υπάρχουν%20κάποιες%20ασθένειες%20που,diseases%20ή%20culture%20bound%20syndromes.

Σύνδρομα που συνδέονται με τον πολιτισμό: https://en.wikipedia.org/wiki/Culture-bound_syndrome; <https://open.maricopa.edu/culturepsychology/chapter/culture-bound-disorders/>

Πολιτισμικές διαφορές στην υγειονομική περίθαλψη (στα ολλανδικά): <https://www.zorgvoorbeter.nl/diversiteit-in-de-zorg/vormen/culturele-verschillen>

Πολιτισμικές ικανότητες στην υγειονομική περίθαλψη: <https://publichealth.tulane.edu/blog/cultural-competence-in-health-care/#:~:text=What%20Is%20Cultural%20Competence%20in,to%20cultural%20and%20linguistic%20differences>

Αναγνώριση των θρησκευτικών πεποιθήσεων: https://www.healthstream.com/resource/blog/recognizing-religious-beliefs-in-υγειονομική_περίθαλψη

Προετοιμασία για επίσκεψη σε γιατρό: <https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/My-Doctors-Consultation-Ερωτήσεις-Απαντήσεις-Web.pdf>



ΡΗΕΛΑΙΘΑ

Τελικό κουίζ

1. Ποιο από τα ακόλουθα θα μπορούσατε να υποψιαστείτε όταν μια γυναίκα ασθενής αρνείται να εξεταστεί από άνδρα γιατρό:

- a. Μισεί τους άνδρες.
- b. Δεν της αρέσει ο γιατρός.
- c. Οι λόγοι της βασίζονται σε θρησκευτικές ή πολιτιστικές πεποιθήσεις.

2. Κατά την εξέταση ενός ασθενούς με μεταναστευτικό υπόβαθρο, ποια είναι η πιο σημαντική πτυχή που πρέπει να λάβει υπόψη του ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης:

- a. Πολιτιστικές πεποιθήσεις
- b. Χόμπι
- c. Εισόδημα



Co-funded by
the European Union



HRA

Τελικό κουίζ

3. Γιατί μπορεί ένας ασθενής να απαντήσει "ναι" σε όλες τις ερωτήσεις του γιατρού:

- a. Επειδή είναι ντροπαλός/η.
- b. Επειδή δεν καταλαβαίνει την ερώτηση.
- c. Επειδή είναι μια πολιτιστική συνήθεια.

4. Ποια από τις ακόλουθες δηλώσεις είναι ΣΩΣΤΗ;

- a. Οι άνθρωποι που μιλούν την ίδια γλώσσα έχουν την ίδια κουλτούρα.
- b. Οι άνθρωποι που ζουν στην αφρικανική ήπειρο υποφέρουν από τις ίδιες ασθένειες.
- c. Το πολιτιστικό υπόβαθρο, η διατροφή, οι θρησκευτικές και υγειονομικές πρακτικές μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μέσα σε μια δεδομένη χώρα ή τμήμα ενός έθνους.



Co-funded by
the European Union



δημιδα

Τελικό κουίζ

5. Ποια από τις ακόλουθες δηλώσεις ΔΕΝ είναι ΣΩΣΤΗ:
- a. Όλοι οι μετανάστες προτιμούν την "χαλάλ" μεταχείριση.
 - b. Οι πρόσφυγες έχουν ποικίλες ανάγκες υγείας, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν από εκείνες των πληθυσμών υποδοχής.
 - c. Ορισμένες θρησκείες έχουν αυστηρούς χρόνους προσευχής που μπορεί να επηρεάσουν την ιατρική θεραπεία.
6. Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης δεν πρέπει ποτέ να κάνει ανοιχτές ερωτήσεις.
- a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές
7. Θα πρέπει τα άτομα που αντιμετωπίζουν γλωσσικά προβλήματα ή/και δυσκολεύονται να εξηγήσουν την κατάστασή τους σε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης να προετοιμαστούν πριν επισκεφθούν έναν γιατρό.
- a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Τελικό κουίζ

8. Όλες οι ευρωπαϊκές χώρες έχουν τα ίδια συστήματα υγειονομικής περίθαλψης.
 - a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές

9. Οι πολιτισμικές διαφορές μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θέλουν να τους φέρονται.
 - a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές

10. Η ευθανασία είναι αποδεκτή από όλες τις θρησκείες.
 - a. Αλήθεια
 - b. Ψευδές



Co-funded by
the European Union



DHETIDA

Κουίζ λύσεων

- 1 - c
- 2 - a
- 3 - b
- 4 - c
- 5 - a
- 6 - b
- 7 - a
- 8 - b
- 9 - a
- 10 - b



Co-funded by
the European Union



Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία την ενότητα 5
του DHeLiDA