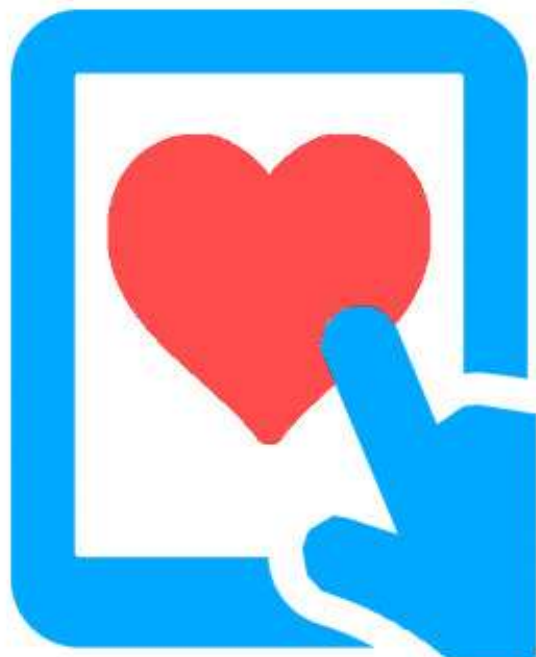


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ

i-Heal: Up-Skilling Elders In Digital Health
Literacy To Prevent Marginalization And
Exclusion

WWW.IHEAL.EU

2018-1-TR01-KA204-059639



iHeal



INOVA+



Το παρόν έγγραφο αποτελεί μία σύντομη παρουσίαση όλων των εκπαιδευτικών ενότητων που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος iHeal. Ειδικότερα, περιλαμβάνει μία περίληψη και μια σχηματική απεικόνιση των περιεχομένων της κάθε εκπαιδευτικής ενότητας, καθώς και ενδεικτικές ερωτήσεις αξιολόγησης γνώσεων. Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να επισκεφτείτε τον παρακάτω σύνδεσμο www.iheal.eu/el/platform.

Περιεχόμενα

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι χρήστες	
Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια, ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο και προστασία των προσωπικών δεδομένων	11
Ενότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα των πληροφοριών στο διαδίκτυο	
Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων	
Ενότητα 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας.....	
Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής	
Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας	
Ενότητα 8: E-Health Services Navigator.....	

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι χρήστες

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εξερεύνηση των πιο σημαντικών εργαλείων του υπολογιστή, αναγνώριση της εσωτερικής δομής του και των στοιχείων που τον απαρτίζουν
- Δημιουργία, οργάνωση, αναζήτηση και διαχείριση αρχείων στον υπολογιστή
- Εγκατάσταση καινούριων προγραμμάτων, προγραμμάτων antivirus και βασικές πληροφορίες ασφάλεια
- Χρήση προγραμμάτων office (Microsoft word & Excel)
- Πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Δημιουργία και χρήση λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Χρήση του διαδικτύου μέσω smartphone ή tablet
- Αναζήτηση και εγκατάσταση εφαρμογών στον υπολογιστή ή στο κινητό τηλέφωνο

Περιεχόμενο:

Η Ενότητα 1 αυτού του μαθήματος απευθύνεται σε αρχάριους χρήστες που επιθυμούν να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή και πώς να σερφάρουν στο Διαδίκτυο σωστά και με ασφάλεια. Οι Ψηφιακές Δεξιότητες για την Υγεία βρίσκονται στο κέντρο του κλάδου των Τεχνολογιών Πληροφορίας, των Επικοινωνιών και της Υγείας. Για το λόγο αυτό η συγκεκριμένη ενότητα θεωρήθηκε σκόπιμο να ξεκινήσει με μια σύντομη εξάσκηση στις ψηφιακές δεξιότητες που είναι απαραίτητες και αποτελούν βάση για όλους τους εκπαιδευόμενους

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-1-basic-digital-literacy-skills-becoming-autonomous-users/>

Αξιολόγηση

Η ενότητα περιλαμβάνει επίσης κάποιες δραστηριότητες, προκειμένου να αξιολογήσει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν από την ενότητα. Μετά το τέλος ενότητας, υπάρχουν διάφορων ειδών ασκήσεις, όπως ερωτήσεις απαντήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού – λάθους, αυτοαξιολόγηση, αντιστοίχιση και συμπλήρωση κενών. Για κάθε κεφάλαιο υπάρχουν μία με δύο δραστηριότητες. Παρακάτω υπάρχουν κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες από αυτές που περιλαμβάνονται στα κεφάλαια της ενότητας.

Κεφάλαιο 1: Γνωριμία με τον υπολογιστή σας

Δραστηριότητα 1

Επιλέξτε ποια από τα παρακάτω στοιχεία είναι λειτουργικά συστήματα (πολλαπλές απαντήσεις)

1. Windows
2. iOS (Apple)
3. Adobe Reader

Κεφάλαιο 2: Δημιουργία και διαχείριση αρχείων

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Ταξινομήση των βημάτων για τη δημιουργία ενός νέου αρχείου.
Απαντήστε με τη σωστή σειρά:

1. Κάντε δεξί κλικ στο «αρχείο»
2. Γράψτε το κείμενό σας
3. Περιηγητής (browser) (επιλέξτε μια θέση στον υπολογιστή σας)
4. Επιλέξτε το εικονίδιο «Word» – κάντε δεξί κλικ στο εικονίδιο
5. Ονομάστε το αρχείο και αποθηκεύστε το
6. Επιλέξτε «αποθήκευση ως»

Κεφάλαιο 3: Δημιουργία και διαχείριση λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Δραστηριότητα 1

Ερώτηση: Ποιοι από τους παρακάτω είναι πάροχοι ηλεκτρονικού ταχυδρομείου;
(πολλαπλές απαντήσεις)

1. Gmail
2. Yahoo
3. Google Chrome

Κεφάλαιο 4: Εισαγωγή στο Microsoft Word και Excel

Δραστηριότητα 1

Ερώτηση: Για ποιο σκοπό θα δημιουργούσατε ένα αρχείο Excel; (μια απάντηση)

1. Για να τροποποιήσετε μια εικόνα
2. Για να γράψετε μια επιστολή
3. Για να δημιουργήσετε μια βάση δεδομένων ή να κάνετε υπολογισμούς

Κεφάλαιο 5: Περιήγηση στο Διαδίκτυο

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Κατά την αναζήτηση ενός θέματος στο Διαδίκτυο, είναι σημαντικό να:
(πολλαπλές απαντήσεις)

1. Γράψετε τις σωστές λέξεις-κλειδιά
2. Ελέγξτε την ημερομηνία δημοσίευσης του περιεχομένου
3. Ενεργοποιήσετε το μικρόφωνό σας

1

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι χρήστες



Κεφάλαιο 1	Γνωριμία με τον υπολογιστή σας
Θέμα 1	Εξερεύνηση των πόρων της επιφάνειας εργασίας και του υπολογιστή
Θέμα 2	Ξεκίνημα: βασικές λειτουργίες
Θέμα 3	Πώς να εγκαταστήσετε και να καταργήσετε προγράμματα
Θέμα 4	Κάντε τον υπολογιστή σας ασφαλή: εγκατάσταση ενός προγράμματος antivirus

COMPUTER



1

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι χρήστες



Κεφάλαιο 2

Δημιουργία και διαχείριση αρχείων

FILES

Θέμα 1

Πώς να δημιουργήσετε αρχεία και φακέλους

Θέμα 2

Αντιγραφή, διαγραφή, αναζήτηση

Θέμα 3

Μεταφορά δεδομένων και δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας: εξωτερικές κάρτες μνήμης (USB φλασάκια), εξωτερικοί σκληροί δίσκοι



1

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές
δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι
χρήστες



Κεφάλαιο 3

Δημιουργία και διαχείριση λογαριασμού ηλεκτρονικού
ταχυδρομείου

EMAIL

Θέμα 1

Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού
ταχυδρομείου

+

Θέμα 2

Πώς να διαχειριστείτε τα μηνύματα ηλεκτρονικού
ταχυδρομείου

+

Θέμα 3

Ανεπιθύμητη αλληλογραφία (spam) και διαδικτυακή
απάτη (phishing)



1

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές
δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι
χρήστες



Κεφάλαιο 4

Introduction to Word and Excel

WORD & EXCEL

Θέμα 1

Word – δημιουργία και διαχείριση εγγράφων κειμένου

Θέμα 2

+
Excel – δημιουργία και διαχείριση υπολογιστικών
φύλλων (spreadsheets)

Θέμα 3

+
Πως μπορείτε να εκτυπώνετε έγγραφα



1

Ενότητα 1: Βασικές ψηφιακές δεξιότητες – Πώς να γίνετε αυτόνομοι χρήστες



Κεφάλαιο 5	Περιήγηση στο διαδίκτυο 
Θέμα 1	 Βασικά προγράμματα περιήγησης και λειτουργίες
Θέμα 2	+ Πραγματοποίηση έρευνας στο Διαδίκτυο
Θέμα 3	+ Συμπλήρωση ηλεκτρονικών εντύπων
Θέμα 4	+ Ηλεκτρονική αυτόματη μετάφραση

Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια, ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο και προστασία των προσωπικών δεδομένων

Μαθησιακοί στόχοι:

- Κατανόηση της σημασίας διασφάλισης των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο
- Κανόνες διαδικτυακής ασφάλειας
- Δημιουργία ασφαλούς κωδικού πρόσβασης
- Προστασία προσωπικών δεδομένων
- Τρόποι αναγνώρισης και προστασίας από διαδικτυακές απάτες
- Τρόποι διαδικτυακής απάτης
- Χρήση των προσωπικών δεδομένων σε υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα

Περιεχόμενο:

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική ενότητα περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των νέων τεχνολογιών, την προστασία των προσωπικών δεδομένων και ποιες αρνητικές συνέπειες μπορούν να επιφέρουν.

Επιπλέον τονίζει τη σημασία του να γνωρίζουμε για τη διαδικτυακή ασφάλεια, τις διαδικτυακές απάτες και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Περιέχει επίσης πληροφορίες σχετικά με το ποιες ιστοσελίδες μπορούν να θεωρηθούν αξιόπιστες καθώς και πληροφορίες για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Στο τέλος του κάθε κεφαλαίο υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις για την αξιολόγηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν από το κάθε κεφάλαιο

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-2-online-safety-secure-web-browsing-and-protecting-your-privacy/>

Αξιολόγηση

Η ενότητα περιλαμβάνει επίσης κάποιες δραστηριότητες, προκειμένου να αξιολογήσει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν από την ενότητα. Μετά το τέλος ενότητας, υπάρχουν διάφορων ειδών ασκήσεις, όπως ερωτήσεις απαντήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού – λάθους, αυτοαξιολόγηση, αντιστοίχιση και συμπλήρωση κενών. Για κάθε κεφάλαιο υπάρχουν μία με δύο δραστηριότητες. Παρακάτω υπάρχουν κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες από αυτές που περιλαμβάνονται στα κεφάλαια της ενότητας.

Κεφάλαιο 1: Διαδικτυακή ασφάλεια, προστασία ιδιωτικότητας

Ερώτηση: Τι είδους κίνδυνο μπορεί να αντιμετωπίσετε όταν δημοσιεύετε κάτι σχετικά με τις διακοπές σας; (μια απάντηση)

1. Μπορεί να σας αποκλείσουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
2. Οι κλέφτες που ακολουθούν το λογαριασμό σας μπορούν να καταλάβουν ότι το σπίτι σας είναι άδειο
3. Οι φωτογραφίες των διακοπών σας μπορεί να δημοσιευτούν στα διαδικτυακά μέσα

4. Μπορεί να αρέσουν πολύ στους φίλους και τους ακόλουθούς σας

Κεφάλαιο 2: Ασφαλής χρήση του Διαδικτύου

Ερώτηση: Ταξινομήστε τους κωδικούς πρόσβασης από τις πιο ασφαλείς στις λιγότερο ασφαλείς

1. οκωδικοςμου
2. ΟΚωδικοςΜου1982?
3. ΟΚωδικοςΜου1982
4. οκωδικοςμου1982

Κεφάλαιο 3: Τι είναι διαδικτυακή απάτη (scam);

Ερώτηση: Έχετε λάβει ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από την τράπεζά σας, το οποίο σας ενημερώνει ότι η τράπεζα έχει λάβει τις πληροφορίες του λογαριασμού σας και σας προτρέπει να συνδεθείτε στο λογαριασμό σας κάνοντας κλικ σε ένα σύνδεσμο. Τι πρέπει να κάνετε; (μια απάντηση)

1. Πρέπει να συνδεθούμε άμεσα στο λογαριασμό κάνοντας κλικ στο σύνδεσμο
2. Θα πρέπει να καλέσουμε την τράπεζα και να ρωτήσουμε αν έστειλαν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
3. Πρέπει να κάνουμε κλικ στον σύνδεσμο αλλά να μην συνδεθούμε
4. Πρέπει να διαγράψουμε τέτοια μηνύματα αποκλείοντας (block) τον αποστολέα

Κεφάλαιο 4: Προστασία απορρήτου?

Ερώτηση: Ποιο από τα παρακάτω είναι πιο επικίνδυνο όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (μια απάντηση)

1. Να απαντήσετε σε μηνύματα από νέο λογαριασμό που ανοίγει ο φίλος μας, ο οποίος μας λέει ότι έχει χάσει τον τηλεφωνικό ή τον ηλεκτρονικό του λογαριασμό
2. Να δημοσιοποιήσετε την τοποθεσία από το καφέ στο οποίο πήγατε χθες
3. Να μοιραστείτε μια φωτογραφία σέλφι
4. Να αφήσετε σχόλια σε άλλες φωτογραφίες

Κεφάλαιο 5: Ρυθμίσεις απορρήτου

Ερώτηση: Πρέπει να συναινέσουμε σε όλες τις άδειες που ζητούνται από τις εφαρμογές που εγκαταστήσαμε στις κινητές συσκευές μας. (μια απάντηση)

1. Σωστό
2. Λάθος

2

Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια, ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο και προστασία των προσωπικών δεδομένων



Κεφάλαιο 1

Διαδικτυακή ασφάλεια, προστασία ιδιωτικότητας



Θέμα 1

Αυστηρή τήρηση θεμάτων εμπιστευτικότητας σχετικά με τη δημοσίευση στοιχείων ταυτότητας και άλλων πληροφοριών που αφορούν στην ιδιωτική ζωή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Θέμα 2

Ασφάλεια δημοσιευμένων προσωπικών δεδομένων σε ιστοσελίδες



Θέμα 3

Πότε η κοινοποίηση προσωπικών στοιχείων σε διαδικτυακές πλατφόρμες είναι ασφαλής



Θέμα 4

Ασφάλεια εφαρμογών (σε υπολογιστή, κινητό και τάμπλετ)

2

Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια, ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο και προστασία των προσωπικών δεδομένων



Κεφάλαιο 2

Ασφαλής χρήση του Διαδικτύου



Θέμα 1

Ασφαλής ορισμός κωδικού πρόσβασης και αλλαγή κωδικού πρόσβασης

+

Θέμα 2

Προγράμματα antivirus

+

Θέμα 3

Ασφάλεια του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

+

Θέμα 4

Ενημέρωση λογισμικού και εφαρμογών

+

Θέμα 5

Ηλεκτρονικές συναλλαγές, π.χ. Internet Banking σε ασφαλείς σελίδες

+

Θέμα 6

Μη δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών στα κοινωνικά μέσα

2

Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια, ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο και προστασία των προσωπικών δεδομένων



Κεφάλαιο 3

Τι είναι διαδικτυακή απάτη (scam);



Θέμα 1

Απάτη μέσω αλληλογραφίας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email scam)

Θέμα 2

Πρόληψη και προστασία από πλαστούς πωλητές

Θέμα 3

Ασφάλεια και προστασία από ψεύτικα προφίλ

Θέμα 4

Ιστοσελίδες διαδικτυακών κερδών

Θέμα 5

Εξουσιοδοτήσεις σε εφαρμογές Android και iOS

2

**Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια,
ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο
και προστασία των προσωπικών
δεδομένων**



Κεφάλαιο 4

Προστασία απορρήτου



Θέμα 1

Ιδιωτικές (ατομικές) δημοσιεύσεις και Γενικός Κανονισμός Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR)

+

Θέμα 2

Δημοσιεύσεις οικογενειακού περιεχομένου

+

Θέμα 3

Χρήση πληροφοριών τοποθεσίας

+

Θέμα 4


Ασφαλής χρήση κάμερας



2

Ενότητα 2: Ηλεκτρονική ασφάλεια,
ασφαλής περιήγηση στο διαδίκτυο
και προστασία των προσωπικών
δεδομένων



Κεφάλαιο 5	Ρυθμίσεις απορρήτου	
Θέμα 1	Για Υπολογιστές	+
Θέμα 2	Για Συσκευές Android	+
Θέμα 3	Για iPhone και iPad	+
Θέμα 4	Λογαριασμοί μέσω κοινωνικής δικτύωσης	+

Ενότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα των πληροφοριών στο διαδίκτυο

Μαθησιακοί στόχοι:

- Κατανόηση του τι να περιμένετε να συναντήσετε όταν σερφάρετε στο διαδίκτυο
- Προσδιορισμός χρήσιμων πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο
- Κατανόηση τρόπων προστασία πληροφοριών υγείας
- Προσδιορισμός αξιόπιστων πηγών πληροφοριών υγείας
- Κατανόηση κινδύνων αυτό - θεραπείας
- Κατανόηση τρόπων συνεργασίας με το γιατρό σας
- Προσδιορισμός του οφέλους των γνώσεων υγείας

Περιεχόμενο:

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο απόκτησης διαδικτυακών πληροφοριών υγείας, επισημαίνοντας το γεγονός ότι ο διαδικτυακός κόσμος μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την εξεύρεση πολύτιμων πληροφοριών, αλλά μπορεί επίσης να παραπλανήσει τους ασθενείς. Οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν με τους διάφορους παρόχους πληροφοριών καθώς και με το είδος του περιεχομένου που μπορούν να βρουν στο διαδίκτυο. Θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τον χορηγό ενός ιστότοπου, τον σκοπό του καθώς και πώς μπορούν να προστατεύσουν τα προσωπικά τους δεδομένα. Αυτή η ενότητα παρέχει επίσης μερικές συμβουλές για να ελέγξετε αν η πηγή των πληροφοριών είναι αξιόπιστη και ενημερωμένη. Στο τελευταίο μέρος αυτής της ενότητας, θα παρουσιαστούν ορισμένοι κίνδυνοι της αυτοθεραπείας καθώς και μερικές συμβουλές για το πώς να συνεργαστείτε καλύτερα με το γιατρό σας. Η ενότητα τελειώνει με τα οφέλη της γνώσης για θέματα υγείας και πώς να πάρετε το καλύτερο από αυτά.

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-3-reliability-and-relevance-of-online-information/>

Αξιολόγηση

Κεφάλαιο 1: The wonderland of online information: How to find health related resources

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Ποιες είναι οι τέσσερις κύριες πηγές πληροφοριών υγείας διαδικτυακά;

(Πολλαπλές απαντήσεις)

1. Ιστοσελίδες οργανισμών
2. Ιστοσελίδες γιατρών
3. Προσωπική συνάντηση με ομάδες και συζήτηση θεμάτων υγείας
4. Ιστολόγια (Blogs) που συντάσσονται από τους υποστηρικτές υγείας, τους φροντιστές ή αυτούς που επιδιώκουν αυτοβοήθεια

Κεφάλαιο 2: Εξετάζοντας πιο προσεκτικά τους παρόχους πληροφοριών

Δραστηριότητα 1

Ταιριάξτε σωστά:

.gov	Συνήθως προσδιορίζει μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς (όπως επαγγελματικές ομάδες, επιστημονικές, ιατρικές ή ερευνητικές εταιρείες, ομάδες υποστήριξης)
.edu	Προσδιορίζει κυβερνητικές υπηρεσίες
.org	Προσδιορίζει ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα, όπως σχολείο, κολέγιο ή πανεπιστήμιο
.com	Προσδιορίζει εμπορικές ιστοσελίδες (όπως επιχειρήσεις, φαρμακευτικές εταιρείες και μερικές φορές νοσοκομεία)

Κεφάλαιο 3: Μην εμπιστεύεστε τυφλά – Αξιολογήστε το περιεχόμενο της πηγής πληροφοριών

Δραστηριότητα 1

Ερώτηση: Οι αξιόπιστες ιστοσελίδες δεν χρειάζεται να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις πηγές τους.

1. Σωστό
2. Λάθος

Κεφάλαιο 4: Η γνώση είναι δύναμη – αξιοποιήστε τις πληροφορίες που έχετε αποκτήσει

Δραστηριότητα 1

Ερώτηση: Ποιοι είναι οι τέσσερις βασικοί κίνδυνοι της «προσπάθειας αποθεραπείας χωρίς ιατρική συμβουλή»; (Πολλαπλές απαντήσεις)

1. Εθισμός σε φάρμακα
2. Καθυστερήσεις στην αποθεραπεία
3. Ζαλάδες
4. Φυσικοί τραυματισμοί

3

Ενότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα των πληροφοριών στο διαδίκτυο



Κεφάλαιο 1	Ο κόσμος των ηλεκτρονικών πληροφοριών: Πώς να βρείτε πηγές που σχετίζονται με την υγεία
Θέμα 1	Αποκτώντας διαδικτυακές πληροφορίες σχετικές με την υγεία
Θέμα 2	Είδη παρόχων πληροφοριών
Θέμα 3	Είδη παρεχόμενων πληροφοριών

3

Ενότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα των πληροφοριών στο διαδίκτυο



Κεφάλαιο 2

Εξετάζοντας πιο προσεκτικά τους παρόχους πληροφοριών



Θέμα 1

Ποιος χορηγεί/φιλοξενεί τον ιστότοπο; Είναι εύκολο να βρεθούν αυτές οι πληροφορίες;
Μια προσεκτική εξέταση του παρόχου πηγών

Θέμα 2

Ποιος είναι ο σκοπός μιας ιστοσελίδας;

Θέμα 3

Είναι προστατευμένο το απόρρητό σας; Στην ιστοσελίδα αναγράφεται ξεκάθαρα μια πολιτική απορρήτου;

Θέμα 4

Μπορείτε να προστατεύσετε τις πληροφορίες της υγείας σας;

Θέμα 5

Η ιστοσελίδα προσφέρει γρήγορες και εύκολες λύσεις στα προβλήματα υγείας σας; Υπόσχεται θαυματουργές θεραπείες;

3

Ενότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα των πληροφοριών στο διαδίκτυο



Κεφάλαιο 3

Μην εμπιστεύεστε τυφλά –
Αξιολογήστε το περιεχόμενο της πηγής
πληροφοριών

Θέμα 1

Είναι οι πηγές πληροφοριών έγκυρες και αξιόπιστες;

Θέμα 2

Είναι ενημερωμένες οι πληροφορίες;

Θέμα 3

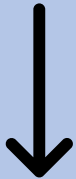
Οι πληροφορίες παρουσιάζονται βάσει γεγονότων
(αποδεικτικών στοιχείων);

Θέμα 4

Προσοχή στη μέροληψία - Ποιος είναι ο σκοπός;

3

**Μονότητα 3: Αξιοπιστία και εγκυρότητα
διαδίκτυο**



<p>Κεφάλαιο 4</p>	<p>Κεφάλαιο 4: Η γνώση είναι δύναμη – αξιοποιήστε τις πληροφορίες που έχετε αποκτήσει</p>
<p>Θέμα 1</p>	<p>Μάθετε να ενδυναμώνετε τον εαυτό σας με γνώση, όχι με αυτο-θεραπεία</p>
<p>Θέμα 2</p>	<p>Οι κίνδυνοι της «προσπάθειας χωρίς ιατρική συμβουλή»</p>
<p>Θέμα 3</p>	<p>Η συνεργασία με το γιατρό σας</p>
<p>Θέμα 4</p>	<p>Τα οφέλη από τις γνώσεις σχετικά με την υγεία και πώς να τις αξιοποιήσετε στο μέγιστο</p>

Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων

Μαθησιακοί στόχοι:

- Τι είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς λειτουργούν
- Δημιουργία προφίλ στο Facebook
- Χρήση του Facebook για λόγους υγείας και ευεξίας
- Κατανόηση των εφαρμογών ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων και του τρόπου λειτουργίας τους
- Χρήση WhatsApp και το Skype για θέματα υγείας

Περιεχόμενο:

Η Ενότητα 4 επικεντρώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στις εφαρμογές ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, ως εργαλείο έρευνας δεδομένων και πληροφοριών, και δημιουργίας και διατήρησης επαφών με επαγγελματίες υγείας και με άλλα άτομα που πάσχουν από παρόμοια θέματα υγείας.

Ειδικότερα εντός της ενότητας εξετάζονται τα ακόλουθα ψηφιακά εργαλεία: Facebook, Τηλεγράφημα, Messenger, Viber, WhatsApp, Skype. Κάθε κεφάλαιο παρέχει μια γενική ενότητα που θα επιτρέψει στο χρήστη να κατεβάσει τις παραπάνω εφαρμογές, να θέσει τις προϋποθέσεις απορρήτου και να αρχίσει να τις χρησιμοποιεί, καθώς και ένα δεύτερο μέρος που επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα θέματα υγείας

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-4-social-media-and-instant-messaging-applications/>

Αξιολόγηση

Κεφάλαιο 1 - Δραστηριότητα 1

Ερώτηση : Τι μπορούν να κάνουν οι χρήστες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (πολλαπλή επιλογή)

1. Να μοιραστούν απόψεις
2. Να εκτυπώσουν έγγραφα
3. Να ανεβάσουν ψηφιακά περιεχόμενα (βίντεο, φωτογραφίες, σύντομα κείμενα)
4. Να δημιουργήσουν λογισμικό
5. Να επικοινωνήσουν με ανθρώπους που ζουν μακριά

Κεφάλαιο 2 - Δραστηριότητα 3

Ερώτηση: Ποια είναι τα είδη ομάδων που υπάρχουν στο Facebook; (μια απάντηση)

1. Κλειστές, περιορισμένες, δημοφιλείς
2. Δημόσιες, ιδιωτικές, μυστικές
3. Μυστικές, επίσημες, εξουσιοδοτημένες

4



Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων



Κεφάλαιο 1	Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Θέμα 1	Τι είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πως λειτουργούν
Θέμα 2	Τα δημοφιλέστερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Θέμα 3	Πώς να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για λόγους υγείας και ευεξίας

4

Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων



Κεφάλαιο 2

Facebook

Θέμα 1

Πώς να εγγραφείτε στο Facebook

Θέμα 2

Πώς να δημιουργήσετε το προφίλ σας

Θέμα 3

Πώς να βρείτε φίλους στο Facebook

Θέμα 4

Ασφάλεια και προστασία προσωπικών δεδομένων στο Facebook

Θέμα 5

Ομάδες Facebook: Επαλήθευση πληροφοριών και έλεγχος απορρήτου

Θέμα 6

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Facebook για λόγους υγείας και ευεξίας



4

Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων



Κεφάλαιο 3	Εφαρμογές Άμεσων Μηνυμάτων (Ε.Α.Μ.)
Θέμα 1	Τι είναι οι Εφαρμογές Άμεσων Μηνυμάτων
Θέμα 2	Πώς να χρησιμοποιήσετε την Εφαρμογή Άμεσων Μηνυμάτων για λόγους υγείας και ευεξίας
Θέμα 3	Παραδείγματα Ε.Α.Μ. : Telegram, Messenger, Viber



4

Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων



Κεφάλαιο 4

WhatsApp



Θέμα 1

Πώς να κατεβάσετε το WhatsApp

Θέμα 2

Πώς να δημιουργήσετε το προφίλ σας στο WhatsApp

Θέμα 3

Πώς να κάνετε συνομιλίες, ομαδικές συνομιλίες και κλήσεις



4

Ενότητα 4: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων



Κεφάλαιο 4



Skype

Θέμα 1

Πώς να κατεβάσετε το Skype

Θέμα 2

Πώς να δημιουργήσετε το προφίλ σας Skype

Θέμα 3

Πώς να κάνετε κλήσεις και να μοιράζεστε αρχεία

Ενότητα 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας

Μαθησιακοί στόχοι:

- Τι είναι η προαγωγή της υγείας και γιατί είναι σημαντική
- Τι μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς
- Τι είναι η υγιής γήρανση
- Εγγραματοσύνη υγείας και τον ψηφιακή εγγραματοσύνη
- Πως να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο και τις εφαρμογές υγείας για κινητά για να παραμείνετε υγιείς
- Κατανόηση των διαφορετικών συμπεριφορών που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την υγεία σας
- Χρήση εφαρμογών για κινητά
- Κατανόηση της σημασίας της ψυχικής ευεξίας μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων
- Διαχείριση άγχους, κατάθλιψης και συναισθημάτων μοναξιάς

Περιεχόμενο:

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει τους βασικούς ορισμούς της προαγωγής της υγείας, της εγγραματοσύνης στον τομέα της υγείας και της ψηφιακής εγγραματοσύνης στον τομέα της υγείας. Η προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους, δίνοντας έμφαση στη βελτίωση των κοινωνικών και περιβαλλοντικών συνθηκών και της ποιότητας ζωής πριν από την εμφάνιση της νόσου. Η εγγραματοσύνη στον τομέα της υγείας είναι η ικανότητα των ανθρώπων να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις πληροφορίες για την υγεία, ενώ η ψηφιακή εγγραματοσύνη για την υγεία ή η ηλεκτρονική υγεία αναφέρεται στην ικανότητα αναζήτησης, εύρεσης, κατανόησης και αξιολόγησης πληροφοριών για την υγεία από ηλεκτρονικές πηγές και εφαρμογές των γνώσεων για την αντιμετώπιση ή την επίλυση ενός προβλήματος υγείας. Το Διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ενισχύσουν την υγεία τους, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή πληροφοριών για θέματα που σχετίζονται με την υγεία (συμπτώματα, θεραπεία, συχνότητα εξετάσεων υγείας, παρενέργειες φαρμάκων), ως σύνδεσμος πρόσβασης σε παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και ως τρόπος οικοδόμησης ή διατήρησης ενός κοινωνικού δικτύου που μπορεί να σας υποστηρίξει με προβλήματα υγείας. Η ενότητα παρέχει επίσης ορισμένες σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, η σωματική ευεξία σε ηλικιωμένους ενήλικες συνδέεται κυρίως με την υγιεινή διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τους εμβολιασμούς, την διακοπή του καπνίσματος και την πρόληψη ατυχημάτων και πτώσεων. Η ψυχοκοινωνική ευημερία είναι επίσης σημαντική μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων, καθώς το 20% των ενηλίκων άνω των 60 ετών πάσχουν από πρόβλημα ψυχικής υγείας. Η ψυχική υγεία μπορεί επίσης να επηρεάσει ή να επηρεαστεί από τη σωματική υγεία. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους ενήλικες είναι η άνοια, η κατάθλιψη και το άγχος. Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει μερικές χρήσιμες συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε το άγχος και την κατάθλιψη ως μεγαλύτερος ενήλικας και για το πώς να παραμείνετε κοινωνικά ενεργοί και συνδεδεμένοι, αποφεύγοντας τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση. Τέλος στην ενότητα

αυτή περιλαμβάνονται ορισμένες αξιόπιστες πηγές πληροφοριών και εφαρμογών για τις προαναφερθείσες θεματικές ενότητες, τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-5-health-promotion-information-and-related-applications/>

Αξιολόγηση

Κεφάλαιο 1: Προαγωγή υγείας

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Τι είναι η υγιής/ενεργός γήρανση;

1. Η υγιής/ενεργός γήρανση σημαίνει απλά το να είναι κάποιος μεγάλος σε ηλικία και υγιής
2. Είναι η διαδικασία διατήρησης ικανοτήτων που βοηθούν τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι σε μεγαλύτερη ηλικία
3. Μεταξύ άλλων περιλαμβάνει το να είναι ικανός κάποιος να μαθαίνει να μεγαλώνει και να παίρνει αποφάσεις
4. Το 2 & το 3
5. Όλα τα παραπάνω

Κεφάλαιο 2: Εγγραμματοσύνη υγείας

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Πώς μπορεί το διαδίκτυο να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς;

1. Ως μια πηγή πληροφοριών για θέματα σχετικά με την υγεία (συμπτώματα, θεραπεία, συχνότητα ιατρικών εξετάσεων, ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων)
2. Ως ένας συνδεδετικός κρίκος με τους επαγγελματίες υγείας
3. Ως ένα μέσο για τη δημιουργία κοινωνικών και υποστηρικτικών δικτύων για θέματα υγείας
4. Όλα τα παραπάνω
5. Το 1 & το 2

Κεφάλαιο 3: Σωματική υγεία

Δραστηριότητα 2

Ερώτηση: Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δύο φορές την εβδομάδα είναι ένας τρόπος για να υιοθετήσετε μια υγιεινή διατροφή

1. Σωστό
2. Λάθος

Κεφάλαιο 4: Ψυχική υγεία

Δραστηριότητα 1

Ερώτηση: Ποια είναι τα κυριότερα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι;

1. _____
2. _____

3. _____

5

Ενότητα 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας



Κεφάλαιο 1

Προαγωγή υγείας



Θέμα 1

Μαθησιακοί στόχοι

Θέμα 2

Τι είναι η προαγωγή της υγείας;

Θέμα 3

Κύρια ζητήματα δημόσιας υγείας

Θέμα 4

Υγιής/ενεργός γήρανση

5

Ενότητα 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας



Κεφάλαιο 2

Αλφαβητισμός υγείας



Θέμα 1

Μαθησιακοί στόχοι

Θέμα 2

Τι είναι ο αλφαβητισμός υγείας;

Θέμα 3

Γιατί είναι σημαντικό;

Θέμα 4

Τι είναι ο ψηφιακός αλφαβητισμός υγείας;

Θέμα 5

Πως μπορείτε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο για θέματα υγείας

Θέμα 6

Χρήση εφαρμογών (apps)

5

Μονοπάτι 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας



Κεφάλαιο 3

Σωματική υγεία & ευεξία



Θέμα 1

Μαθησιακοί στόχοι

Θέμα 2

Υγιεινή διατροφή

Θέμα 3

Φυσική δραστηριότητα

Θέμα 4

Εμβόλια

Θέμα 5

Πτώσεις & ατυχήματα

Θέμα 6

Διακοπή καπνίσματος

5

Ενότητα 5: Πληροφορίες και εφαρμογές (apps) για θέματα προαγωγής υγείας



Κεφάλαιο 4

Ψυχική υγεία



Θέμα 1

Μαθησιακοί στόχοι

Θέμα 2

Ψυχική υγεία & ευεξία

Θέμα 3

Κατάθλιψη & Στρες

Θέμα 4

Διαχείριση κατάθλιψης & Στρες

Θέμα 5

Κοινωνική απομόνωση & μοναξιά

Θέμα 6

Παραμείνετε κοινωνικά ενεργοί

Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής

Μαθησιακοί στόχοι:

- Δεν είναι αξιόπιστες όλες οι πληροφορίες που μπορεί κανείς να βρει στο Διαδίκτυο.
- Κριτήρια για την καλή ενημέρωση σχετικά με την υγεία
- Παγίδες
- Τι μπορείτε να κάνετε στη συνάντηση με το γιατρό
- Συχνές διαταραχές που σχετίζονται με την ηλικία: αθηροσκλήρωση και καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, αρθρίτιδα και οστεοπόρωση, διαβήτης τύπου 2 και νόσο του Alzheimer

Περιεχόμενο:

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να δοθεί η δυνατότητα στους ηλικιωμένους να μάθουν και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες που παρέχει το Διαδίκτυο στον τομέα της υγείας και της περίθαλψης και να γίνουν «ψηφιακοί έξυπνοι ασθενείς». Το Διαδίκτυο είναι η κύρια πηγή πληροφοριών για τους πολίτες όσον αφορά τα θέματα υγείας. Ωστόσο, δεν είναι αξιόπιστες όλες οι πληροφορίες που μπορεί κανείς να βρει στο Διαδίκτυο. Το πρώτο κεφάλαιο αυτής της ενότητας εξηγεί πώς μπορεί κανείς να ανακαλύψει αν ένας ιστότοπος είναι αξιόπιστος και να παρέχει εργαλεία που θα βοηθήσουν στην αξιολόγηση και την αποφυγή παγίδων.

Ο αναγνώστης θα λάβει πρακτικές συμβουλές και λίστες ελέγχου πώς να προετοιμαστεί για μια συνάντηση με έναν γιατρό, τι να κάνει κατά τη διάρκεια του ραντεβού και τι μπορεί να κάνει στη συνέχεια.

Η δεύτερη ενότητα ασχολείται με διαταραχές που σχετίζονται με την ηλικία. Παραδείγματα είναι η αθηροσκλήρωση και οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση, η αρθρίτιδα και η οστεοπόρωση, ο διαβήτης τύπου 2 και η νόσος του Αλτσχάιμερ. Η συχνότητα εμφάνισης όλων αυτών των ασθενειών αυξάνεται εκθετικά με την ηλικία. Ο αναγνώστης θα λάβει πληροφορίες σχετικά με αυτές τις διαταραχές.

Στην τρίτη ενότητα, αναφέρεται σε ένα θέμα που συχνά παραμελείται όταν πρόκειται για ηλικιωμένους. Τα μέλη της οικογένειας αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα υγειονομικής περίθαλψης που αφορούν τους ηλικιωμένους συγγενείς τους, π.χ. σύζυγο ή γονείς. Η ευθύνη τους ως οικογενειακοί φροντιστές συχνά αμφισβητείται όχι μόνο από το καθημερινό βάρος της φροντίδας, αλλά και από τις διαταραχές συμπεριφοράς του ατόμου που φροντίζουν. Αυτό συμβαίνει συχνά, ειδικά εάν αυτό το άτομο πάσχει από άνοια.

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο

<http://iheal.eu/el/courses/>

Αξιολόγηση

Κεφάλαιο 1: Εκπαίδευση του ψηφιακού ασθενή

Πώς μπορείτε να καταλάβετε αν μια ιστοσελίδα είναι αξιόπιστη; (πολλαπλές απαντήσεις)

1. Οι συγγραφείς είναι ανεξάρτητοι
2. Η ιστοσελίδα χρηματοδοτείται
3. Περιγράφεται μόνο ένα είδος θεραπείας
4. Η ιστοσελίδα έχει σχήματα, γραφήματα και αποδεικτικά δεδομένα
5. Στην ιστοσελίδα αναγράφονται οι παραπομπές

Κεφάλαιο 2: Ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία

Για τους περισσότερους ενήλικες, οι φυσιολογικές τιμές αρτηριακής πίεσης είναι σταθερά στο ή κάτω από:

1. 180/100
2. 160/90
3. 140/90

Κεφάλαιο 3: Διαταραχές συμπεριφοράς

Η παρακάτω πρόταση είναι σωστή ή λάθος;

Οι παραισθήσεις και οι ψευδαισθήσεις στους ηλικιωμένους που πάσχουν από άνοια μπορούν να συζητηθούν αν τους δώσετε ξεκάθαρα στοιχεία ότι είναι εσφαλμένες. Προσπαθήστε να τους πείσετε με καθησυχαστικό τρόπο και παρουσιάστε τους αξιόπιστα δεδομένα από το διαδίκτυο.

1. Σωστό
2. Λάθος

6

Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής



Κεφάλαιο 1	Εκπαίδευση του ψηφιακού ασθενή
Θέμα 1	Εκπαίδευση του ψηφιακού ασθενή
Θέμα 2	Πλεονεκτήματα
Θέμα 3	Παγίδες
Θέμα 4	Πώς να γίνετε ένας «έξυπνος ασθενής»

6

Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής



Κεφάλαιο 2

Ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία

Θέμα 1

Εισαγωγή

Θέμα 2

Αθηροσκλήρωση και Καρδιαγγειακά νοσήματα

Θέμα 3

Υπέρταση

Θέμα 4

Αρθρίτιδα και Οστεοπόρωση

Θέμα 5

Διαβήτης τύπου 2

Θέμα 6

Νόσος Alzheimer (Αλτσχάιμερ)

6

Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής



Κεφάλαιο 3



Διαταραχές συμπεριφοράς

Θέμα 1

Εισαγωγή

Θέμα 2

Οργή, θυμός και φωνές

Θέμα 3

Κακοποιητική συμπεριφορά

Θέμα 4

Ηλικιωμένοι και προσωπική υγιεινή

Θέμα 5

Προσβλητικό λεξιλόγιο

Θέμα 6

Παράνοια και παραισθήσεις

Θέμα 7

Περίεργες εμμονές

Θέμα 8

Αποθησαυρισμός

Θέμα 9	Άρνηση να εισέλθουν στο σπίτι οι φροντιστές
Θέμα 10	Υπερβολικά έξοδα ή υπερβολική οικονομία
Θέμα 11	Ηλικιωμένοι που ζητούν απόλυτη προσοχή

Ενότητα 6: Ο ψηφιακός ασθενής



Κεφάλαιο 4	Διαδικτυακές πηγές
Θέμα 1	Αθηροσκλήρωση και Καρδιαγγειακά νοσήματα
Θέμα 2	Υπέρταση
Θέμα 3	Αρθρίτιδα και οστεοπόρωση
Θέμα 4	Διαβήτης τύπου 2
Θέμα 5	Νόσος Alzheimer (Αλτσχάιμερ)

Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας

Μαθησιακοί στόχοι:

- Διαχείριση βασικών ηλεκτρονικών εφαρμογών
- Χρήση υπηρεσιών Google
- Διαχείριση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας

Περιεχόμενο:

Αυτή η ενότητα θα σας δώσει τις δεξιότητες για να μπορείτε να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας, τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε, τα αρχεία του νοσοκομείου σας, τις ασθένειές σας και παρόμοιες πληροφορίες υγείας

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-7-manage-your-e-health-portfolio-health-data-management/>

Αξιολόγηση

Κεφάλαιο 1: Δημιουργία Λογαριασμού Google

Δημιουργείστε έναν κωδικό πρόσβασης από την παρακάτω λέξη με το δικό σας τρόπο
Υγιεινή Ζωή.....

Κεφάλαιο 2: Χρήση φακέλων στο Google Drive

Ερώτηση: Ποιες από τις παρακάτω ενέργειες είναι σωστές για να μεταφορτώσετε ένα αρχείο σε ένα φάκελο που δημιουργήσατε στο «Google Drive»; (πολλαπλές απαντήσεις)

1. Σύρετε και αφήστε (drag and drop) το αρχείο στο φάκελο
2. Επιλογή «Έγγραφα Google» πατώντας κλικ στο κουμπί «Νέο»
3. Επιλογή «Υπολογιστικά Google» πατώντας κλικ στο κουμπί «Νέο»
4. Επιλογή «Μεταφόρτωση αρχείου» κάνοντας κλικ στο κουμπί «Νέο»

Κεφάλαιο 3: Προσωπικές πληροφορίες υγείας

Ερώτηση: Πώς μπορείτε να ονομάσετε τις ιατρικές συνταγές σας στο ηλεκτρονικό αρχείο του Google Drive, αφού τις πάρετε; (μια απάντηση)

1. Εισάγοντας το όνομα του φαρμακείου
2. Εισάγοντας τη μέρα και την ημερομηνία
3. Εισάγοντας το όνομα του γιατρού
4. Δε χρειάζεται να τις ονομάσετε

Κεφάλαιο 4: Καθημερινές μετρήσεις αρτηριακής πίεσης, σακχάρου, καρδιακών παλμών

Ερώτηση: Για να ορίσετε υπενθύμιση για ένα ραντεβού, σε ποιο εικονίδιο πρέπει να κάνετε κλικ; (μία απάντηση)

1. Google Keep
2. Google Tasks
3. Νέο
4. Ημερολόγιο

7

Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας



Κεφάλαιο 1

Κεφάλαιο 1: Δημιουργία Λογαριασμού Google



Θέμα 1

Εύρεση προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο

Θέμα 2

Δημιουργία νέου λογαριασμού

Θέμα 3

Οδηγίες δημιουργίας κωδικού πρόσβασης

Θέμα 4

Ημερομηνία γέννησης και αριθμός κινητού τηλεφώνου

Θέμα 5

Απόρρητο και όροι

Θέμα 6

Πρόσβαση στο Google Drive

7

Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας



Κεφάλαιο 2

Χρήση φακέλων Google Drive



Θέμα 1

Δημιουργία νέου φακέλου

Θέμα 2

Πόσο σημαντική είναι η ονομασία των φακέλων και των αρχείων

Θέμα 3

Μεταφόρτωση εικόνας, αρχείου και φακέλου

Θέμα 4

Έγγραφα Google

Θέμα 5

Υπολογιστικά φύλλα Google

7

Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας



Κεφάλαιο 3

Προσωπικές πληροφορίες υγείας



Θέμα 1

Επισκέψεις στο νοσοκομείο

Θέμα 2

Ονομασία φακέλου

Θέμα 3

Δημιουργία τίτλων, προσθήκη καταχώρησης

Θέμα 4

Ανεύρεση του αρχείου

Θέμα 5

Αποθήκευση ιατρικών συνταγών

7

Ενότητα 7: Διαχείριση ηλεκτρονικού φακέλου υγείας



Κεφάλαιο 4

Καθημερινές μετρήσεις
αρτηριακής πίεσης, σακχάρου,
καρδιακών παλμών



Θέμα 1

Καταγραφή αρτηριακής πίεσης

Θέμα 2

Καταγραφή καρδιακών παλμών

Θέμα 3

Τιμές σακχάρου

Ενότητα 8: E-Health Services Navigator

Μαθησιακοί στόχοι

Αυτή η ενότητα προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις και πληροφορίες για να μπορούν οι χρήστες να περιηγηθούν σε όλες τις απαραίτητες υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας.

Η αγγλική έκδοση της ενότητας 8 παρουσιάζει πληροφορίες σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, συμπεριλαμβανομένων διεθνών καταλόγων, συστάσεων και άλλων βασικών πληροφοριών σχετικά με τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας.

Περιεχόμενο

Υπάρχουν αρκετοί ιστότοποι, πλατφόρμες και εφαρμογές για κινητά που παρέχουν πληροφορίες και υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Προσφέρουν μια ποικιλία εργαλείων υγείας και μερικά από αυτά μπορούν να προσαρμοστούν στο τοπικό πλαίσιο, ανάλογα με την επιλογή της χώρας εντός της ιστοσελίδας και τις ανάγκες του χρήστη. Το κεφάλαιο 1 προσφέρει τους σημαντικότερους καταλόγους και λίστες ιστότοπων, πλατφορμών και εφαρμογών για κινητά, για την πιο αποτελεσματική και ευκολότερη πλοήγηση σε θέματα ηλεκτρονικής υγείας.

Το κεφάλαιο 2 παρέχει στον χρήστη βασικές πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένες υπηρεσίες και πληροφορίες ηλεκτρονικής υγείας σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πιο συγκεκριμένα παρέχει πληροφορίες για:

1. Δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία, γηροκομεία και γηροκομεία
2. Φαρμακεία
3. Ειδικοί και σύμβουλοι

Το κεφάλαιο 3 παρέχει όλες τις ειδικές ανά χώρα βασικές πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας και τις πρακτικές πληροφορίες τους.

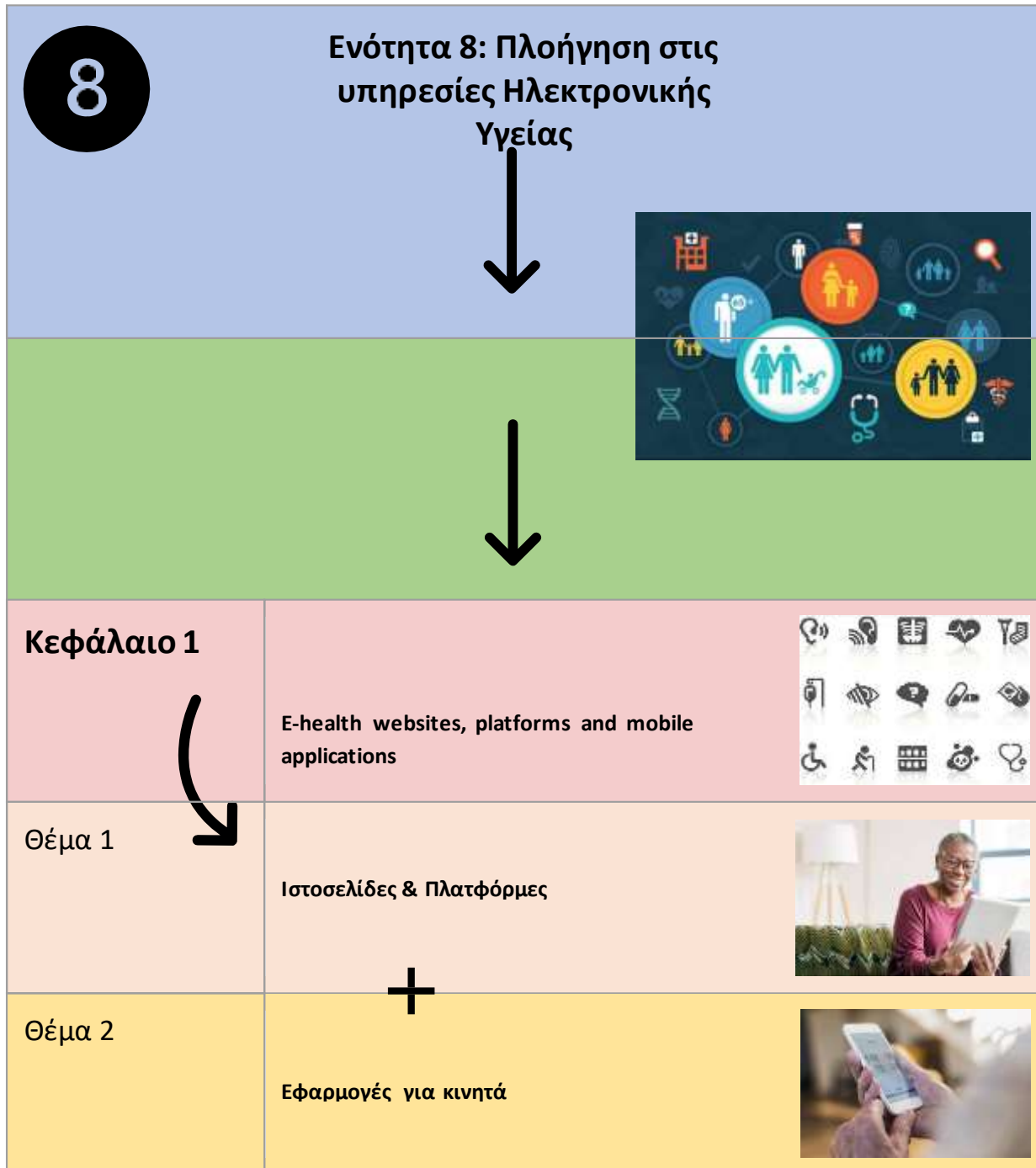
Το κεφάλαιο 4 παρέχει πληροφορίες ανά χώρα σχετικά με

1. Σημαντικά τηλέφωνα και διευθύνσεις έκτακτης ανάγκης
2. Οδηγίες και χάρτες για σημαντικές υπηρεσίες υγείας

Για να δείτε το πλήρες εκπαιδευτικό υλικό, μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <http://iheal.eu/courses/module-8-e-health-services-navigator/>

Αξιολόγηση

Δεδομένου ότι αυτή η Ενότητα είναι πλοηγός, δεν περιέχει δραστηριότητες για την αξιολόγηση της γνώσης των συμμετεχόντων, που αποκτήθηκαν μέσω αυτού. Μετά το τέλος κάθε μονάδας, υπάρχουν διαφορετικές δραστηριότητες τύπων.



8

Ενότητα 8: Πλοήγηση στις
υπηρεσίες Ηλεκτρονικής
Υγείας



Κεφάλαιο 2

Υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας



Θέμα 1

Δημόσια και Ιδιωτικά Νοσοκομεία, Κέντρα
φροντίδας ηλικιωμένων



Θέμα 2

Φαρμακεία





Θέμα 3

Ειδικοί και σύμβουλοι υγείας



	<h2>Ενότητα 8: Πλοήγηση στις υπηρεσίες Ηλεκτρονικής Υγείας</h2> 	
<h3>Κεφάλαιο 3</h3>	<p>Πρακτικές πληροφορίες για τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας</p>	
<h3>Θέμα 1</h3>	<p>Έντυπα με πληροφορίες σχετικά με την υγεία: Ηλεκτρονικά φυλλάδια, εγχειρίδια, αφίσες</p>	
<h3>Θέμα 2</h3>	<p>Φόρμες παραπόνων, ραντεβού και ασφαλιστική κάλυψη: πρακτικές πληροφορίες</p>	

	<h2>Ενότητα 8: Πλοήγηση στις υπηρεσίες Ηλεκτρονικής Υγείας</h2> 	
<h3>Κεφάλαιο 4</h3>	<h4>Ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγείας και επικοινωνία</h4>	
<h3>Θέμα 1</h3>	<h4>Χρήσιμα τηλέφωνα και διευθύνσεις</h4>	
<h3>Θέμα 2</h3>	<h4>Οδηγίες & Χάρτες για σημαντικές υπηρεσίες υγείας</h4>	



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

