



Co-funded by
the European Union



Εργαλειοθήκη για την Ψηφιακή Υγεία Σχέδια Μαθημάτων

E-HEALTH4SENIORS:

Ενίσχυση των δεξιοτήτων ηλεκτρονικής υγείας των ηλικιωμένων

Erasmus+ project (2025-1-EE01-KA210-ADU-000356010)

Ιστότοπος:

<https://ehealth4seniorsproject.eu/>



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρέχει μια επισκόπηση του eHealth4Seniors Toolkit και εξηγεί τον σκοπό των σχεδίων μαθήματος που έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίξουν τους εκπαιδευτικούς στη διδασκαλία της ψηφιακής υγιεινομικής παιδείας σε ηλικιωμένους ενήλικες.

01

ΤΗΛΕΙΑΤΡΙΚΗ & ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς στην εισαγωγή των ηλικιωμένων στην τηλεϊατρική και τα ψηφιακά συστήματα υγείας. Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των διαδικτυακών ιατρικών συμβουλών, των υπηρεσιών απομακρυσμένης υγιεινομικής περίθαλψης και των ψηφιακών πλατφορμών υγείας, ενώ παράλληλα βοηθά τους μαθητές να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη στην ασφαλή πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες.

02

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ & ΑΠΟΡΡΗΤΟ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος βοηθά τους εκπαιδευτικούς να διδάξουν στους ηλικιωμένους πώς να διαχειρίζονται τα προσωπικά δεδομένα υγείας και να κατανοούν τη σημασία της ιδιωτικότητας και της ασφάλειας στην ψηφιακή υγιεινομική περίθαλψη. Η συνεδρία επικεντρώνεται στην αναγνώριση ασφαλών πρακτικών, στην προστασία των προσωπικών πληροφοριών και στον εντοπισμό πιθανών κινδύνων, όπως το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) ή ύποπτα μηνύματα.

03

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος καθοδηγεί τους εκπαιδευτικούς στην παρουσίαση κοινών εργαλείων ψηφιακής υγείας, όπως εφαρμογές κινητής υγείας, φορητές συσκευές και διαδικτυακές πλατφόρμες υγείας. Υποστηρίζει τους ηλικιωμένους στην κατανόηση του πώς αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν στην παρακολούθηση της υγείας, στη διαχείριση των φαρμάκων και στην υποστήριξη της καθημερινής ευεξίας.

04

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ & ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος εισάγει τους εκπαιδευτικούς σε στρατηγικές διδασκαλίας που βοηθούν τους ηλικιωμένους να εξερευνήσουν υποστηρικτικές τεχνολογίες και εργαλεία προσβασιμότητας. Η συνεδρία επικεντρώνεται σε τεχνολογίες όπως οι φωνητικοί βοηθοί, οι αναγνώστες οθόνης και οι προσαρμοστικές συσκευές που κάνουν τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας πιο εύχρηστες για άτομα με διαφορετικές ανάγκες.

05

ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος βοηθά τους εκπαιδευτικούς να εξηγήσουν βασικές ηθικές και νομικές πτυχές που σχετίζονται με την ψηφιακή υγιεινομική περίθαλψη. Εστιάζει σε θέματα όπως η ενημερωμένη συναίνεση, η προστασία δεδομένων και τα δικαιώματα των χρηστών κατά την πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες υγείας.

06

ΣΥΝΕΧΗΣ ΠΟΡΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς στην προσπάθεια τους να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να εντοπίσουν αξιόπιστες πηγές βοήθειας κατά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων υγείας. Η συνεδρία διερευνά τις υπηρεσίες υποστήριξης της κοινότητας, τα γραφεία υποστήριξης, τις γραμμές βοήθειας και τα εκπαιδευτικά σεμινάρια που επιτρέπουν στους μαθητές να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες ψηφιακής υγείας με αυτοπεποίθηση.

07

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Αυτό το σχέδιο μαθήματος βοηθά τους εκπαιδευτικούς να υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους στον αναστοχασμό των ψηφιακών δεξιοτήτων υγείας τους και στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης μέσω απλής αυτοαξιολόγησης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το έγγραφο παρουσιάζει τα **Σχέδια Μαθημάτων που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου eHealth4Seniors**, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές ενηλίκων και τους εκπαιδευτές στην παροχή αποτελεσματικών και προσβάσιμων μαθησιακών συνεδριών σχετικά με την ψηφιακή υγειονομική παιδεία για ηλικιωμένους ενήλικες.

Το έργο eHealth4Seniors στοχεύει στην ενίσχυση των **δεξιοτήτων ψηφιακής υγειονομικής παιδείας των ενηλίκων ηλικίας 55 ετών και άνω**, ιδίως εκείνων που ζουν σε αγροτικές ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές και ενδέχεται να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση και τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών υγείας. Καθώς τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης σε όλη την Ευρώπη υιοθετούν ολοένα και περισσότερο ψηφιακά εργαλεία όπως η τηλεϊατρική, τα ηλεκτρονικά ιατρικά αρχεία και οι εφαρμογές κινητής υγείας, πολλοί ηλικιωμένοι εξακολουθούν να διατρέχουν κίνδυνο αποκλεισμού λόγω περιορισμένων ψηφιακών δεξιοτήτων, χαμηλής αυτοπεποίθησης ή έλλειψης πρόσβασης σε κατάλληλες ευκαιρίες μάθησης. Το έργο αντιμετωπίζει αυτό το κενό αναπτύσσοντας πρακτικούς εκπαιδευτικούς πόρους που ενδυναμώνουν τους ηλικιωμένους να πλοηγούνται με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στο εξελισσόμενο περιβάλλον ψηφιακής υγείας.

Τα **Σχέδια Μαθημάτων αποτελούν το προσανατολισμένο στους εκπαιδευτικούς στοιχείο του Εργαλειοθήκης Ηλεκτρονικής Υγείας (eHealth Literacy Toolkit)**, μεταφράζοντας τις μαθησιακές ενότητες που δημιουργήθηκαν για τους ηλικιωμένους σε δομημένη καθοδήγηση διδασκαλίας. Ενώ οι ενότητες επικεντρώνονται σε αυτά που πρέπει να μάθουν οι ηλικιωμένοι, τα σχέδια μαθήματος παρέχουν στους εκπαιδευτικούς ένα σαφές πλαίσιο για το πώς να διδάξουν αποτελεσματικά το περιεχόμενο, χρησιμοποιώντας συμπεριληπτικές, μαθητοκεντρικές και πρακτικές προσεγγίσεις. Προσφέρουν καθοδήγηση σχετικά με τους μαθησιακούς στόχους, τις βασικές έννοιες, τις μεθόδους διδασκαλίας, το υλικό, τον προτεινόμενο χρόνο και τις στρατηγικές αξιολόγησης για την υποστήριξη ελκυστικών και προσβάσιμων μαθησιακών συνεδριών.

Αυτά τα σχέδια μαθήματος προορίζονται κυρίως για **εκπαιδευτές ενηλίκων, εκπαιδευτές, συντονιστές και οργανισμούς που εργάζονται με μεγαλύτερους σε ηλικία μαθητές**, συμπεριλαμβανομένων κοινοτικών κέντρων, παρόχων εκπαίδευσης ενηλίκων, οργανισμών υγείας και πρωτοβουλιών κοινωνικής ένταξης. Η δομή και η μεθοδολογία ενθαρρύνουν τη διαδραστική μάθηση, τις πρακτικές επιδείξεις και την υποστήριξη από ομοτίμους, αναγνωρίζοντας ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές επωφελούνται από σαφείς εξηγήσεις, βήμα προς βήμα καθοδήγηση και υποστηρικτικά περιβάλλοντα μάθησης.

Η προσέγγιση που ακολουθείται σε αυτό το κιτ εργαλείων δίνει έμφαση στην **προσβασιμότητα, τη σαφήνεια και την πρακτική εφαρμογή**. Οι μαθησιακές συνεδρίες έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσαρμόζονται σε διαφορετικά μαθησιακά πλαίσια, όπως εργαστήρια, κοινοτικά προγράμματα ή εκπαιδευτικές συνεδρίες, και να υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης κατά τη χρήση τεχνολογιών ψηφιακής υγείας. Συνδυάζοντας απλές εξηγήσεις, πρακτικές δραστηριότητες και ευκαιρίες αναστοχασμού, τα σχέδια μαθήματος στοχεύουν να καταστήσουν τα ψηφιακά εργαλεία υγείας κατανοητά και χρήσιμα για την καθημερινή ζωή.

Τελικά, ο σκοπός αυτού του εγγράφου είναι να εξοπλίσει τους εκπαιδευτικούς με τα εργαλεία και την παιδαγωγική καθοδήγηση που χρειάζονται για να **ενδυναμώσουν τους ηλικιωμένους ώστε να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, να διαχειρίζονται με ασφάλεια τις πληροφορίες υγείας τους και να επωφελούνται από τις ψηφιακές τεχνολογίες που υποστηρίζουν την υγιή και ανεξάρτητη διαβίωση**.

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ & ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να κατανοήσουν τι είναι η τηλεϊατρική και ποια είναι τα οφέλη από τη χρήση της·
- για τον εντοπισμό χρήσιμων συνδέσμων για υπηρεσίες·
- να επιδεικνύουν δεξιότητες πλοήγησης στο εθνικό σύστημα τηλεϊατρικής.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Γιατί να επιλέξετε την τηλεϊατρική;

- Δεν έχω χρόνο να επισκεφτώ κλινική
- Χρειάζομαι επείγοντως ιατρική συμβουλή
- Θέλετε να αποφύγετε τις γεμάτες αίθουσες αναμονής
- Ταξιδεύετε ή δεν μπορείτε να φύγετε από την τοποθεσία σας

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Παρουσίαση από τον εκπαιδευτή.

Εθνικό σύστημα πλοήγησης.

Ερωτήσεις/απαντήσεις.

Εκτίμηση.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ

Παρουσίαση τηλεϊατρικής: 10 λεπτά.

Παρουσίαση του εθνικού συστήματος: 10 λεπτά.

Πλοήγηση: 20 λεπτά.

Ερωτήσεις/απαντήσεις: 10 λεπτά.

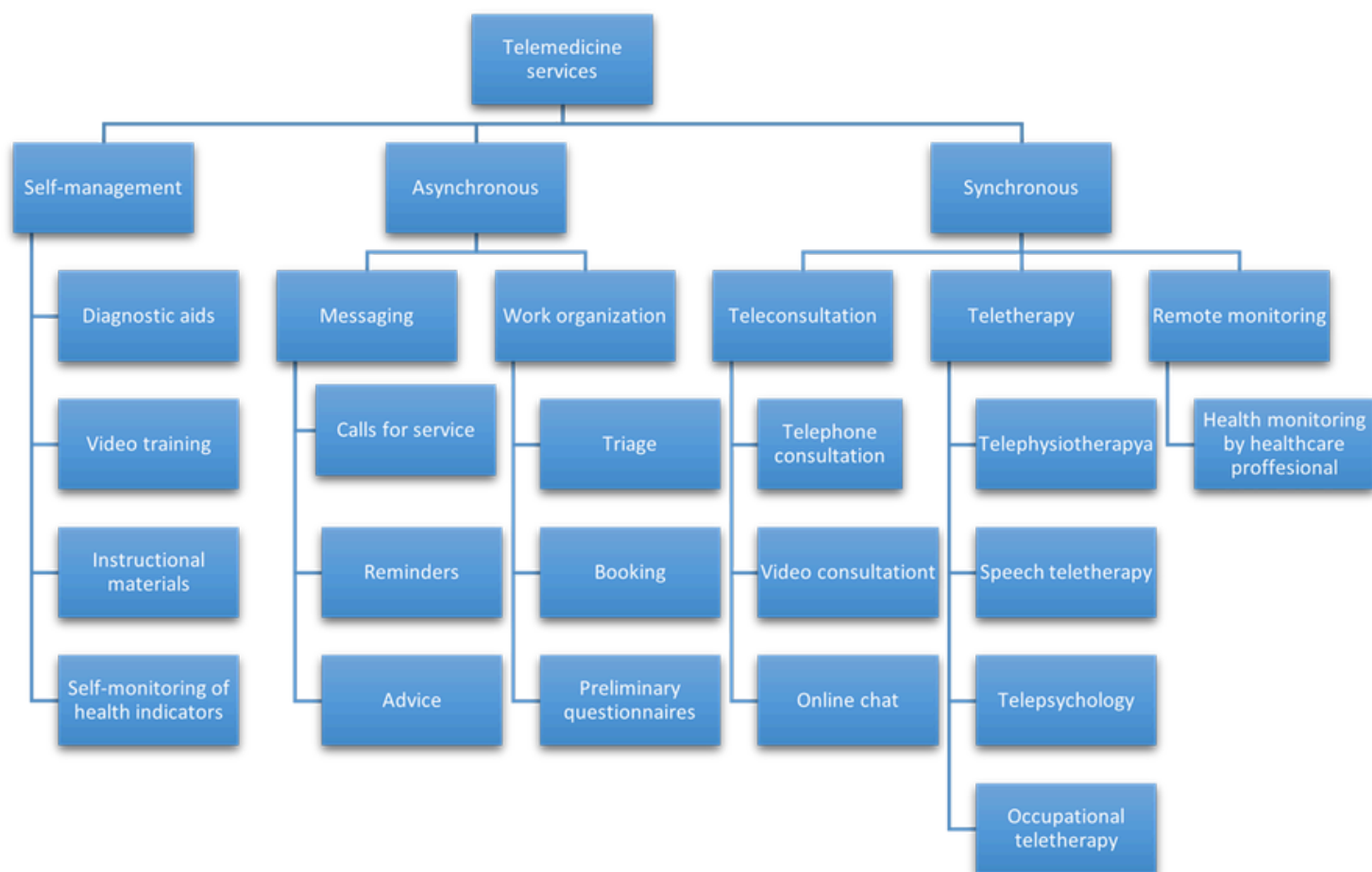
Αξιολόγηση: 10 λεπτά.

Σύνολο: 60 λεπτά.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η τηλεϊατρική, η οποία επιτρέπει τα βιντεοσκοπημένα ή τηλεφωνικά ραντεβού μεταξύ ενός ασθενούς και του επαγγελματία υγείας του, ωφελεί τόσο την υγεία όσο και την ευκολία. Όλο και περισσότεροι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης προσφέρουν τη δυνατότητα να «δουν» τους ασθενείς μέσω υπολογιστή και smartphone. Οι οργανισμοί υγείας παρέχουν εικονικά ραντεβού και επεκτείνουν τις επιλογές τηλεϊατρικής τους. Μπορείτε να δείτε τον γιατρό σας από την άνεση του κρεβατιού ή του καναπέ σας.

Οι γιατροί μπορούν να χρησιμοποιούν ραντεβού τηλεϊατρικής για να προετοιμάζουν τους ασθενείς για πιθανές μολυσματικές ασθένειες. Αυτό επίσης γλιτώνει τους ασθενείς από το να χρειάζεται να έρχονται στο ιατρείο. Η μικρότερη έκθεση σε μικρόβια άλλων ανθρώπων βοηθάει όλους, ειδικά όσους πάσχουν από χρόνια νοσήματα, είναι έγκυες, ηλικιωμένες ή ανοσοκατεσταλμένες.



Τηλεϊατρική και Εξ Αποστάσεως Συμβουλές

Η τηλεϊατρική έχει γίνει ένα τυπικό μέρος της παροχής υγειονομικής περίθαλψης, ιδιαίτερα μετά την πανδημία COVID-19. Οι εξ αποστάσεως διαβουλεύσεις μέσω τηλεφώνου, βίντεο και διαδικτυακών πλατφορμών χρησιμοποιούνται ευρέως, ενώ στην Εσθονία αποζημιώνονται από το Εσθονικό Ταμείο Ασφάλισης Υγείας.

Υποστηρίζονται επίσης υπηρεσίες εξ αποστάσεως θεραπείας, όπως ψυχοθεραπεία, φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία και λογοθεραπεία.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ορίζει την τηλεϊατρική ή την εξ αποστάσεως περίθαλψη ως την παροχή υγειονομικής περίθαλψης από απόσταση με τη χρήση ΤΠΕ, συμπεριλαμβανομένης της ασφαλούς μετάδοσης ιατρικών δεδομένων και πληροφοριών σε μορφή κειμένου, ήχου, βίντεο ή άλλης μορφής μέσου για την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία και την παρακολούθηση ασθενειών. Οι υπηρεσίες τηλεϊατρικής διακρίνονται σε σύγχρονη (τηλεσυμβουλευτική, τηλεθεραπεία, τηλεπαρακολούθηση) και ασύγχρονη (μηνύματα) επικοινωνία, αλλά περιλαμβάνουν επίσης λύσεις όπου ένα άτομο λαμβάνει υγειονομική περίθαλψη χωρίς τη συμμετοχή επαγγελματία υγείας (η λεγόμενη υποστήριξη λήψης αποφάσεων από τον ασθενή, υπενθυμίσεις, ειδοποιήσεις).

Η τηλεϊατρική μπορεί να δώσει σε ορισμένους εξειδικευμένους επαγγελματίες ένα πλεονέκτημα, επειδή μπορούν να σας δουν στο οικιακό σας περιβάλλον. Για παράδειγμα, οι αλλεργιολόγοι μπορεί να είναι σε θέση να εντοπίσουν ενδείξεις στο περιβάλλον σας που προκαλούν αλλεργίες. Οι νευρολόγοι και οι φυσικοθεραπευτές και εργοθεραπευτές μπορούν να σας παρατηρήσουν και να αξιολογήσουν την ικανότητά σας να προσανατολιζέστε και να φροντίζετε τον εαυτό σας στο σπίτι σας. Η τηλεϊατρική είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να λάβετε αξιολόγηση και συμβουλευτική ψυχικής υγείας.

Οι ιδιωτικές πλατφόρμες τηλεϊατρικής παρέχουν εικονικές επισκέψεις σε ιατρούς, διαβουλεύσεις κατ' απαίτηση, ασφαλή επικοινωνία, προγραμματισμό και διαχείριση αρχείων ασθενών. Αυτές οι πλατφόρμες αυξάνουν την πρόσβαση στην περίθαλψη, μειώνουν την ανάγκη για προσωπικές επισκέψεις και βελτιστοποιούν τις διαδικασίες κλινικής παρακολούθησης.

Τεχνολογίες και Εργαλεία Ψηφιακής Υγείας

Εσθονία

Το Εθνικό Σύστημα Πληροφοριών Υγείας (EHIS) χρησιμεύει ως κεντρική ραχοκοκαλιά για την αποθήκευση ιατρικών δεδομένων, όπως κλινικές περιλήψεις, εργαστηριακά αποτελέσματα, συνταγές και απεικονιστικές εξετάσεις. Η Πύλη Ασθενών (Digilugu) επιτρέπει στους πολίτες να έχουν πρόσβαση στις δικές τους πληροφορίες υγείας, να παρακολουθούν ποιος έχει δει τα δεδομένα τους και να διαχειρίζονται τα δικαιώματα.

Το Εσθονικό Ταμείο Ασφάλισης Υγείας άρχισε να αναπτύσσει υπηρεσίες τηλεϊατρικής στις αρχές του 2020. Η ανάπτυξη της τηλεϊατρικής στοχεύει στην αύξηση της συνέχειας και της ποιότητας της θεραπείας, στη βελτίωση της διαθεσιμότητας της υγειονομικής περίθαλψης και στην ενδυνάμωση των ασθενών ώστε να αναλαμβάνουν μεγαλύτερη ευθύνη για την υγεία τους. Οι τηλεδιαβουλεύσεις μέσω βίντεο, διαδικτύου ή τηλεφώνου εφαρμόστηκαν και χρηματοδοτήθηκαν για πρώτη φορά από το EHIF την άνοιξη του 2020 κατά τη διάρκεια της έξαρσης της COVID-19 ως προσωρινό μέτρο. Από τον Σεπτέμβριο του 2020, το EHIF χρηματοδοτεί τις υπηρεσίες σε τακτική βάση. Οι τηλεθεραπείες (ψυχοθεραπεία, φυσικοθεραπεία, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία) προστέθηκαν στον κατάλογο των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης το 2021.

Πλέον, η Εσθονία διαθέτει ένα ισχυρό περιβάλλον καινοτομίας που συνεχίζει να επεκτείνει τις δυνατότητες ψηφιακής υγείας. Πολυάριθμες εφαρμογές υγείας για κινητά, εργαλεία κλινικού λογισμικού και ψηφιακές υπηρεσίες που απευθύνονται σε ασθενείς έχουν ενσωματωθεί στο εθνικό σύστημα. Η διαλειτουργικότητα διασφαλίζεται μέσω εθνικά καθορισμένων προτύπων και του επιπέδου ανταλλαγής X-Road. Εργαλεία που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη για τη διάγνωση, την παρακολούθηση και την υποστήριξη αποφάσεων αναδύονται σε κλινικά περιβάλλοντα. Ερευνητικά ιδρύματα και πανεπιστήμια, όπως το TalTech, προσφέρουν προγράμματα που ειδικεύονται στην ψηφιακή υγεία για την υποστήριξη της ανάπτυξης του εργατικού δυναμικού και της καινοτομίας.

<https://taltech.ee/en/emed-lab>

- Πύλη Ασθενούς: Πρόσβαση σε ιατρικά δεδομένα, προβολή συνταγών και διαχείριση ραντεβού.
- Ηλεκτρονικές Συνταγές: Ψηφιακές συνταγές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιοδήποτε φαρμακείο.
- Ιδιωτικές πλατφόρμες: Υπηρεσίες όπως η [MinuDoc](https://www.minudoc.ee/) και η [Salu.MD](https://salu.md/) προσφέρουν βιντεοδιαβουλεύσεις.

<https://www.minudoc.ee/> <https://salu.md/>

Ελλάδα

Η Ελλάδα έχει φέρει επανάσταση στην υγειονομική περίθαλψη μέσω της τηλεϊατρικής, προσφέροντας στους ασθενείς την ευκαιρία να επικοινωνούν με γιατρούς χωρίς την ανάγκη φυσικής παρουσίας. Οι υπηρεσίες τηλεϊατρικής στην Ελλάδα έχουν εξελιχθεί, διευκολύνοντας την πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη και παρέχοντας νέες ευκαιρίες στους ασθενείς.

Το 2011, ξεκίνησε μια προσπάθεια για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του ζητήματος, λαμβάνοντας υπόψη: α) τα αίτια προηγούμενων αποτυχιών, β) σχετικές μελέτες του Υπουργείου Υγείας για την ανάπτυξη της τηλεϊατρικής στην Ελλάδα, και γ) την προσέγγιση ενός ολοκληρωμένου σχεδιασμού, που περιελάμβανε όχι μόνο μια τεχνολογική εφαρμογή ή τηλεπικοινωνιακή υποδομή, αλλά και ένα ολοκληρωμένο λειτουργικό πλαίσιο που καθόριζε παραμέτρους για το κανονιστικό πλαίσιο, τη θεσμική κάλυψη, τις διαδικασίες και τη διασφάλιση της ορθής καθημερινής λειτουργίας ενός ολοκληρωμένου δικτύου τηλεϊατρικής.

Στο παραπάνω πλαίσιο, η 2η Υγειονομική Περιφέρεια Πειραιά και Νήσων Αιγαίου, με χρηματοδότηση από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΓΚΛΙΣΗ» 2007-2013, υλοποίησε το έργο: «ΕΘΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ, 2η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΙΡΑΙΑ ΚΑΙ ΝΗΣΩΝ ΑΙΓΑΙΟΥ» («ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ» όπως συντομεύεται), το οποίο λειτουργεί παραγωγικά από τις αρχές του 2016, έχοντας υλοποιήσει μέχρι σήμερα περισσότερα από 10.000 ραντεβού τηλεϊατρικής σε 10 διαφορετικές ειδικότητες, με τη συνεργασία 200 πιστοποιημένων ιατρών και νοσηλευτών από το Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Με βάση το σχέδιο που έχει καταρτίσει η κυβέρνηση, η τηλεϊατρική θα φτάσει σε περίπου 3.500 σημεία σε όλη την Ελλάδα, ενώ θα δημιουργηθούν και σταθμοί τηλεϊατρικής για τους γιατρούς - σταθμοί τηλεϊατρικής ασθενών και ιατρών-συμβούλων θα εγκατασταθούν στα επτά πανεπιστημιακά κέντρα υγείας που αναμένεται να δημιουργηθούν, τουλάχιστον σύμφωνα με τις δεσμεύσεις της ηγεσίας του Υπουργείου Υγείας.

Σλοβενία

Η Σλοβενία έχει δημιουργήσει μια εθνική ψηφιακή υποδομή υγείας που συνδέει τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και επιτρέπει βασικές ψηφιακές υπηρεσίες:

- Κεντρικό Μητρώο Δεδομένων Ασθενών (CRPD): Αποτελεί τη ραχοκοκαλιά της ηλεκτρονικής υγείας στη Σλοβενία. Αποθηκεύει τα ηλεκτρονικά αρχεία υγείας των ασθενών και επιτρέπει την ασφαλή ανταλλαγή δεδομένων σε πραγματικό χρόνο μεταξύ των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης σε όλη τη χώρα.
- Ηλεκτρονικές συνταγές και ηλεκτρονικές παραπομπές: Οι ηλεκτρονικές συνταγές και παραπομπές χρησιμοποιούνται ευρέως, με υψηλή υιοθέτηση από τους γιατρούς – ιστορικά πάνω από τους μέσους όρους της ΕΕ.
- Πύλη και εφαρμογή ασθενούς zVEM: Οι ασθενείς μπορούν να έχουν πρόσβαση στα δικά τους δεδομένα υγείας, συνταγές, παραπομπές και ιατρικά αρχεία μέσω αυτής της ασφαλούς πύλης χρησιμοποιώντας ψηφιακή ταυτότητα.
- Διασυνοριακή ηλεκτρονική υγεία: Η Σλοβενία συμμετέχει στην υποδομή της ΕΕ (SiNCP), ώστε τα δεδομένα υγείας να μπορούν να ανταλλάσσονται με ασφάλεια με άλλες χώρες της ΕΕ όταν χρειάζεται.
- Το Magda είναι μια εφαρμογή για κινητά για ηλικιωμένους, όπου όλο το σημαντικό περιεχόμενο και οι πληροφορίες για τους ηλικιωμένους συγκεντρώνονται σε ένα μέρος.

Η τηλεϊατρική αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως σημαντικό στοιχείο του σλοβενικού συστήματος υγείας, αλλά η εφαρμογή της σε εθνικό επίπεδο εξακολουθεί να εξελίσσεται παρά να καθιερώνεται πλήρως. Αρκετές λύσεις τηλεϊατρικής υπάρχουν στην πράξη ή έχουν εφαρμοστεί πιλοτικά στη Σλοβενία, ιδίως για την απομακρυσμένη παρακολούθηση ασθενών, την επικοινωνία παρόχου-ασθενούς και την επαγγελματική συνεργασία. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει περίπου δεκαπέντε διαφορετικές λύσεις τηλεϊατρικής που χρησιμοποιούνται ή δοκιμάζονται επί του παρόντος στη σλοβενική υγειονομική περίθαλψη.

Το Κέντρο Τηλεϊατρικής (CEZAR) στο Γενικό Νοσοκομείο Slovenj Gradec υποστηρίζει ασθενείς με χρόνιες παθήσεις όπως καρδιακή ανεπάρκεια και διαβήτη στο σπίτι, επιδεικνύοντας μειωμένες νοσηλείες και βελτιωμένα κλινικά αποτελέσματα μέσω τακτικής απομακρυσμένης παρακολούθησης.

Πάροχοι όπως η Telekom Slovenije προσφέρουν πλατφόρμες τηλεϊατρικής συνδεδεμένες με την εθνική υποδομή ηλεκτρονικής υγείας, επιτρέποντας την απομακρυσμένη παρακολούθηση ζωτικών σημείων και την επικοινωνία μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών υγείας μέσω εφαρμογών smartphone ή tablet.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Εσθονία

Το Εθνικό Σύστημα Πληροφοριών Υγείας (EHIS)

<https://www.terviseportaal.ee/en/>

Το σύστημα ηλεκτρονικής συνταγογράφησης ψηφιοποιεί σχεδόν όλη τη διαχείριση συνταγών και επιτρέπει στους ασθενείς να λαμβάνουν φάρμακα χωρίς έντυπα έγγραφα.

<https://tervisekassa.ee/en/people/pharmaceuticals>

Το σύστημα ψηφιακής ταυτότητας της Εσθονίας και η πλατφόρμα ασφαλούς ανταλλαγής δεδομένων X-Road εγγυώνται το απόρρητο, την επαλήθευση ταυτότητας και τη διαλειτουργικότητα μεταξύ των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.

<https://e-estonia.com/solutions/interoperability-services/x-road/>

Ταμείο Ασφάλισης Υγείας: (+372) 669 6630

<https://tervisekassa.ee/en>

Ανάπτυξη της τηλεϊατρικής

<https://tervisekassa.ee/en/partner/medical-institutions/development-telemedicine>

Τηλεδιαβουλεύσεις

<https://tervisekassa.ee/en/partner/medical-institutions/development-telemedicine/teleconsultations>

Τηλεϊατρική στην Εσθονία

<http://telemedicine-momentum.eu/estonia/>

Ευρύτερη Εφαρμογή της Τηλεϊατρικής στην Εσθονία

<https://www.praxis.ee/uploads/2014/09/Wider-Implementation-of-Telemedicine-in-Estonia-summary-of-study.pdf>

Ελλάδα

- <https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/>
- <https://www.ktpae.gr/erga/ethniko-diktyo-tileiatrikis-edit/>
- <https://www.2dype.gov.gr/tileiatriki-2/>
- <https://www.2dype.gov.gr/edit-4/>
- <https://www.ertnews.gr/eidiseis/ellada/apo-septemvrio-175-komy-kai-305-stathmoi-tileiatrikis-tha-kalyptoun-tis-anagkes-ton-katoikon-se-apomakrysmenes-perioxes/>
- <https://clinic.carepoi.com/>
- <https://www.moh.gov.gr/articles/ehealth/6084-h-thleiatrikh-sthn-ellada>

Σλοβενία

Στρατηγική της Σλοβενίας για την ηλεκτρονική υγεία για την περίοδο 2022-2027
<https://digitalhealthuptake.eu/radar-repository/slovenias-ehealth-strategy-for-2022-2027/>

Telekap: Μια λύση τηλεϊατρικής που βελτιώνει τη διαχείριση του οξέος εγκεφαλικού επεισοδίου μέσω απομακρυσμένης νευρολογικής υποστήριξης. Το Telekap (TeleStroke) χρησιμοποιείται από το 2015.

<https://www.interregeurope.eu/good-practices/telekap-national-telestroke-network-for-timely-specialist-stroke-care-in-slovenia-0>

e-Care: Σύστημα επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης, παρακολούθησης ζωτικών σημείων και ταχείας βοήθειας, συγχρηματοδοτούμενο από δήμους και ενσωματωμένο στη μακροχρόνια φροντίδα για άτομα άνω των 80 ετών.

<https://www.interregeurope.eu/good-practices/e-care-e-oskrba>

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ερωτήσεις για προφορική ή γραπτή αξιολόγηση:

1. Τι είναι η τηλεϊατρική;
2. Ποιες υπηρεσίες τηλεϊατρικής γνωρίζετε στη χώρα σας;
3. Ποιους χρήσιμους συνδέσμους γνωρίζετε;
4. Χρησιμοποιείτε τηλεπικοινωνιακές υπηρεσίες;
5. Ποια είναι τα οφέλη και οι προκλήσεις της τηλεϊατρικής;

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ & ΑΠΟΡΡΗΤΟ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να μάθετε τι είναι το προσωπικό αρχείο υγείας·
- να κατανοήσουν γιατί η προστασία των δεδομένων είναι σημαντική·
- να μάθετε τους κινδύνους και τι πρέπει να κάνετε για την προστασία των δεδομένων.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Προσωπικό αρχείο υγείας (PHR) Ιατρικά δεδομένα Προστασία προσωπικών πληροφοριών
Κίνδυνοι και ψηφιακή ασφάλεια

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Παρουσίαση από τον εκπαιδευτή.
Πλοήγηση.
Ερωτήσεις/απαντήσεις.
Εκτίμηση.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ

Παρουσίαση: 20 λεπτά.
Πλοήγηση στα δικά σας δεδομένα: 20 λεπτά.
Ερωτήσεις/απαντήσεις: 10 λεπτά.
Αξιολόγηση: 10 λεπτά.
Σύνολο: 60 λεπτά.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Τα δεδομένα που αφορούν την υγεία (ιατρικά δεδομένα) αποτελούν μέρος της ιδιωτικής ζωής και προστατεύονται από το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή. Αυτά τα δεδομένα θεωρούνται ευαίσθητα και ως εκ τούτου απαιτούν ειδικά προστατευτικά μέτρα.

Ένα προσωπικό αρχείο υγείας (PHR) αναφέρεται στη συλλογή ιατρικών εγγράφων ενός ατόμου που τηρούνται από το άτομο ή από έναν φροντιστή σε περιπτώσεις όπου οι ασθενείς δεν είναι σε θέση να το κάνουν οι ίδιοι. Μπορεί να είναι φυσικό ή ψηφιακό.

Αυτές οι προσωπικές πληροφορίες περιλαμβάνουν λεπτομέρειες όπως:

- Το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς
- Εφαρμοστές διαγνώσεις
- Ιστορικά και τρέχοντα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων των μη συνταγογραφούμενων και εναλλακτικών θεραπειών
- Προηγούμενες ιατρικές και χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατάσταση ανοσοποίησης
- Αλλεργίες και άλλες σχετικές ιατρικές παθήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την παροχή επείγουσας φροντίδας (π.χ. διαβήτη τύπου 1)
- Ομάδα αίματος
- Με ποιον να επικοινωνήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- Πληροφορίες ασφάλισης
- Στοιχεία επικοινωνίας για τους τακτικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης του ασθενούς

Βασικά Στοιχεία Ορισμού Δεδομένων Υγείας

- **Ευρύ Πεδίο Εφαρμογής:** Καλύπτει οποιαδήποτε δεδομένα αποκαλύπτουν την κατάσταση της υγείας, συμπεριλαμβανομένων συμπτωμάτων, παθήσεων, θεραπειών, διαγνώσεων, γενετικών προδιαθέσεων, ακόμη και πληροφοριών από υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.
- **Ειδική κατηγορία:** Θεωρείται ευαίσθητο, απαιτώντας αυστηρότερους κανόνες επεξεργασίας και υψηλότερα επίπεδα προστασίας από τα γενικά προσωπικά δεδομένα.
- **Παραδείγματα:** Περιλαμβάνονται ιατρικά αρχεία, αποτελέσματα εξετάσεων, πληροφορίες αναπηρίας, λεπτομέρειες κλινικής θεραπείας, δεδομένα ασφάλισης υγείας, ακόμη και γενετικά/βιομετρικά δεδομένα.

Γιατί έχει σημασία:

- **Αυστηροί κανόνες:** Το άρθρο 9 του ΓΚΠΔ απαγορεύει γενικά την επεξεργασία δεδομένων υγείας, εκτός εάν ισχύουν συγκεκριμένες εξαιρέσεις (όπως ρητή συγκατάθεση ή συμφέρον δημόσιας υγείας).
- **Εμπιστοσύνη και Καινοτομία:** Αυτός ο ισχυρός ορισμός διασφαλίζει ισχυρές διασφαλίσεις για ευαίσθητες πληροφορίες υγείας, διατηρώντας την εμπιστοσύνη του κοινού στην καινοτομία στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, την έρευνα και τις πρωτοβουλίες ψηφιακής υγείας.

Τι είναι τα ιατρικά δεδομένα

Τα ιατρικά δεδομένα περιέχουν πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου και την ιατρική περίθαλψη που έχει λάβει. Η επεξεργασία των δεδομένων υγείας σας αποτελεί περιορισμό του δικαιώματός σας στην ιδιωτική ζωή και, ως εκ τούτου, πρέπει να γίνεται μόνο σύμφωνα με τις απαιτήσεις του νόμου.

Τέτοιες πληροφορίες μπορούν να καταγραφούν σε χαρτί ή σε ψηφιακά αρχεία και βάσεις δεδομένων, αλλά και, για παράδειγμα, σε ακτινοδιαγνωστικά φιλμ, σε αρχεία δακτυλικών αποτυπωμάτων και σε δείγματα κυτταρικού DNA.

Τα κυτταρικά δείγματα DNA, ειδικότερα, περιέχουν πολύ ευαίσθητες και μοναδικές πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη γενετική ενός ατόμου. Η ιατρική αλληλογραφία με τον γιατρό σας περιέχει επίσης τα ιατρικά σας δεδομένα. Όλα αυτά τα δεδομένα αποκαλύπτουν ιατρικές πληροφορίες για ένα άτομο και επιτρέπουν την ταυτοποίησή του.

Τα ιατρικά δεδομένα συλλέγονται και αποθηκεύονται σε κλινικές και νοσοκομεία, αλλά μπορούν επίσης να κοινοποιηθούν σε αρχές δημόσιας υγείας και άλλες δημόσιες αρχές, για παράδειγμα, στην αστυνομία ή σε δικαστήριο. Δεδομένα που αφορούν την υγεία σας μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στην έρευνα στην ιατρική επιστήμη. Ωστόσο, σε αυτήν την περίπτωση, πρέπει να πληρούνται αυστηρά κριτήρια και κατά γενικό κανόνα απαιτείται η συγκατάθεση του ατόμου.

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε ιατρικά αρχεία αφορούν την ιδιωτική ζωή ενός ατόμου, καθώς τα δεδομένα αυτά αφορούν άμεσα την υγεία του. Τέτοιες πληροφορίες έχουν προσωπικό και ευαίσθητο χαρακτήρα και αποτελούν ειδική κατηγορία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα.

Βασικές πτυχές της διαχείρισης της υγείας δεδομένων

Η Διαχείριση Υγείας Δεδομένων (DHM) διασφαλίζει ότι τα δεδομένα είναι ακριβή, ασφαλή και προσβάσιμα (η «υγεία» τους), ενώ το Απόρρητο Δεδομένων επικεντρώνεται ειδικά στην προστασία ευαίσθητων πληροφοριών (όπως δεδομένα υγείας ασθενών, PHI) από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση, κακή χρήση και αποκάλυψη, εξισορροπώντας την αποτελεσματική χρήση με νομικές (HIPAA, GDPR) και ηθικές υποχρεώσεις για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης και της εμπιστευτικότητας. Μαζί, αποτελούν ένα κρίσιμο πλαίσιο για τη διαχείριση των ψηφιακών πληροφοριών υγείας, διασφαλίζοντας την ποιότητα των δεδομένων για καλύτερη φροντίδα, προστατεύοντας παράλληλα τα δικαιώματα των ασθενών και συμμορφώνοντας τους κανονισμούς.

- **Διακυβέρνηση και Ποιότητα Δεδομένων:** Καθιέρωση κανόνων, πολιτικών και διαδικασιών για τη διασφάλιση της ακρίβειας, της πληρότητας και της συνέπειας των δεδομένων.
- **Ασφάλεια και Απόρρητο Δεδομένων:** Προστασία ευαίσθητων δεδομένων μέσω μέτρων όπως έλεγχος πρόσβασης, κρυπτογράφηση και συμμόρφωση με κανονισμούς όπως ο HIPAA.
- **Διαχείριση Κύκλου Ζωής:** Διαχείριση δεδομένων από τη δημιουργία (καταγραφή), την επεξεργασία, την αποθήκευση (HMY/HMP), τη χρήση, την αρχειοθέτηση και την ασφαλή καταστροφή.
- **Ενοποίηση και Τυποποίηση Δεδομένων:** Συνδυασμός δεδομένων από ποικίλες πηγές (εργαστηριακά αποτελέσματα, ισχυρισμοί, σημειώσεις) σε μια ενιαία, αξιόπιστη προβολή.
- **Προσβασιμότητα και Χρηστικότητα:** Διασφάλιση ότι οι εξουσιοδοτημένοι χρήστες μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση στα σωστά δεδομένα για τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων.

Γιατί έχει σημασία (ειδικά στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης)

- Καλύτερη Φροντίδα Ασθενών: Επιτρέπει την αποτελεσματική λήψη κλινικών αποφάσεων και τη βελτίωση της υγείας.
- Επιχειρησιακή Αποτελεσματικότητα: Μειώνει τον χρόνο που αφιερώνεται στη διόρθωση σφαλμάτων και ασυνεπειών.
- Μετριασμός Κινδύνου: Προστατεύει από παραβιάσεις και μη συμμόρφωση.
- Καινοτομία: Υποστηρίζει προηγμένη ανάλυση, τεχνητή νοημοσύνη και μηχανική μάθηση.
- Εμπιστοσύνη: Χτίζει εμπιστοσύνη με τους ασθενείς και τους συνεργάτες μέσω της προστασίας της ιδιωτικής ζωής.

10 Βασικά Στοιχεία Προστασίας Δεδομένων στην Υγειονομική Περίθαλψη

1. Απογραφή και Ταξινόμηση Δεδομένων

Το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική προστασία δεδομένων είναι η κατανόηση του ποια δεδομένα έχετε και πού βρίσκονται. Αυτό περιλαμβάνει:

- Χαρτογράφηση όλων των πηγών δεδομένων, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών αρχείων υγείας (EHR), των ιατρικών συσκευών και των εφαρμογών SaaS
- Κατηγοριοποίηση δεδομένων με βάση την ευαισθησία και τις κανονιστικές απαιτήσεις
- Εντοπισμός κρίσιμων συστημάτων και εφαρμογών που χειρίζονται δεδομένα ασθενών

2. Έλεγχος πρόσβασης και έλεγχος ταυτότητας

Η εφαρμογή ισχυρών ελέγχων πρόσβασης είναι ζωτικής σημασίας για την αποτροπή μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης σε ευαίσθητες πληροφορίες:

- Χρησιμοποιήστε έλεγχο πρόσβασης βάσει ρόλων (RBAC) για να περιορίσετε την πρόσβαση σε δεδομένα με βάση τις λειτουργίες εργασίας
- Εφαρμογή ελέγχου ταυτότητας πολλαπλών παραγόντων (MFA) για όλους τους λογαριασμούς χρηστών
- Ελέγχετε και ενημερώνετε τακτικά τα δικαιώματα πρόσβασης
- Καθιερώστε μια ισχυρή πολιτική κωδικών πρόσβασης

3. Κρυπτογράφηση δεδομένων

Η κρυπτογράφηση είναι ένα κρίσιμο στοιχείο της [προστασίας δεδομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης](#):

- Εφαρμογή κρυπτογράφησης από άκρο σε άκρο για δεδομένα κατά τη μεταφορά και σε ακινησία
- Χρησιμοποιήστε ισχυρούς αλγόριθμους κρυπτογράφησης που πληρούν τα πρότυπα του κλάδου
- Διασφάλιση κατάλληλων πρακτικών διαχείρισης κλειδών

4. Ασφάλεια Δικτύου

Η προστασία του [δικτύου υγειονομικής περίθαλψης από εξωτερικές απειλές](#) είναι απαραίτητη:

- Εφαρμογή και συντήρηση τείχους προστασίας και συστημάτων ανίχνευσης/πρόληψης εισβολών
- Τακτική ενημέρωση και ενημέρωση όλων των συστημάτων και του λογισμικού
- Τμηματοποίηση δικτύων για την απομόνωση κρίσιμων συστημάτων και τον περιορισμό της εξάπλωσης πιθανών παραβιάσεων

5. Διαχείριση κινητών συσκευών

Με την αυξανόμενη χρήση κινητών συσκευών σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης:

- Υλοποίηση μιας ολοκληρωμένης λύσης διαχείρισης κινητών συσκευών (MDM)
- Επιβολή κρυπτογράφησης συσκευής και δυνατοτήτων απομακρυσμένης διαγραφής
- Καθιέρωση σαφών πολιτικών για σενάρια BYOD (Πρόθεση από τον χρήστη)

6. Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση Εργαζομένων

Το ανθρώπινο λάθος παραμένει ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου στις παραβιάσεις δεδομένων:

- Διεξαγωγή τακτικής εκπαίδευσης ευαισθητοποίησης για την κυβερνοασφάλεια σε όλο το προσωπικό
- Εκπαιδεύστε τους υπαλλήλους σχετικά με το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), την κοινωνική μηχανική και άλλους συνηθισμένους φορείς επιθέσεων
- Καλλιέργεια κουλτούρας ευαισθητοποίησης σε θέματα ασφάλειας σε ολόκληρο τον οργανισμό

7. Διαχείριση Προμηθευτών

Πολλοί οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης βασίζονται σε [τρίτους προμηθευτές](#), κάτι που μπορεί να προκαλέσει πρόσθετους κινδύνους:

- Διεξαγωγή διεξοδικών αξιολογήσεων ασφαλείας όλων των προμηθευτών
- Διασφάλιση της συμμόρφωσης των προμηθευτών με τους σχετικούς κανονισμούς και τα πρότυπα ασφαλείας
- Υλοποίηση ισχυρών συμφωνιών και συμβάσεων κοινής χρήσης δεδομένων

8. Συνεχής παρακολούθηση και έλεγχος

[Η προληπτική παρακολούθηση](#) είναι ζωτικής σημασίας για την ανίχνευση και την αντιμετώπιση πιθανών απειλών:

- Εφαρμογή 24ωρης παρακολούθησης όλων των κρίσιμων συστημάτων και δικτύων
- Διεξαγωγή τακτικών ελέγχων ασφαλείας και αξιολογήσεων ευπάθειας
- Χρησιμοποιήστε εργαλεία διαχείρισης πληροφοριών ασφαλείας και συμβάντων (SIEM) για να συσχετίσετε και να αναλύσετε συμβάντα ασφαλείας

9. Σχεδιασμός Αντιμετώπισης Περιστατικών

Παρά τις καλύτερες δυνατές προσπάθειες, οι παραβιάσεις εξακολουθούν να είναι πιθανές. Η ύπαρξη [ενός σαφώς καθορισμένου σχεδίου αντιμετώπισης περιστατικών](#) είναι ζωτικής σημασίας:

- Ανάπτυξη και τακτική ενημέρωση ενός σχεδίου αντιμετώπισης περιστατικών
- Διεξαγωγή ασκήσεων επιτραπέζιας εξέτασης για να ελέγξετε την αποτελεσματικότητα του σχεδίου
- Καθορισμός σαφών ρόλων και αρμοδιοτήτων για την ομάδα αντιμετώπισης περιστατικών

10. Διαχείριση Συμμόρφωσης

Οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να πλοηγηθούν σε ένα πολύπλοκο κανονιστικό τοπίο:

- Διατήρηση της συμμόρφωσης με τους σχετικούς κανονισμούς, όπως ο GDPR, και τους νόμους που ισχύουν σε κάθε πολιτεία
- Εφαρμογή διαδικασιών για τη διασφάλιση της συνεχούς συμμόρφωσης
- Διεξαγωγή τακτικών ελέγχων και αξιολογήσεων συμμόρφωσης

Κίνδυνοι

Η κατανόηση και η διαχείριση των μεταβαλλόμενων τύπων κινδύνων στην υγειονομική περίθαλψη είναι σημαντική για την παροχή ασφαλούς, συμμορφούμενης και αποτελεσματικής φροντίδας.

Η Διαχείριση Υγείας Δεδομένων αντιμετωπίζει τα δεδομένα ως κρίσιμο περιουσιακό στοιχείο, εφαρμόζοντας αρχές υγειονομικής περίθαλψης για τη διατήρηση της ποιότητας και της χρηστικότητάς τους, διασφαλίζοντας ότι παραμένουν αξιόπιστα για την επίτευξη καλύτερης οργανωτικής απόδοσης και ευημερίας των ασθενών.

Υπάρχουν συγκεκριμένοι κίνδυνοι για την ψηφιακή ασφάλεια και την προστασία δεδομένων, όπως το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), η πλαστοπροσωπία, οι απάτες και η αναφορά σε απειλές για την κυβερνοασφάλεια στην ΕΕ (π.χ., το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) ως σημαντικό είδος απειλής).

Το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) είναι η δόλια προσπάθεια κλοπής δεδομένων χρήστη, όπως διαπιστευτήρια σύνδεσης, στοιχεία πιστωτικής κάρτας ή ακόμα και χρήματα, χρησιμοποιώντας τεχνικές κοινωνικής μηχανικής. Αυτός ο τύπος επίθεσης συνήθως ξεκινά μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα οποία φαίνεται να αποστέλλονται από αξιόπιστη πηγή, με σκοπό να πείσουν τον χρήστη να ανοίξει ένα κακόβουλο συνημμένο ή να ακολουθήσει μια δόλια διεύθυνση URL.

Τα δεδομένα ασθενών δεν επιτρέπεται να διαβιβάζονται σε ασφαλιστικές εταιρείες ή τρίτους χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση. Πρέπει να τηρούνται συγκεκριμένες απαιτήσεις κατά τη διαβίβαση δεδομένων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, απαιτείται δήλωση συγκατάθεσης από το ενδιαφερόμενο άτομο. Τόσο τα αναλογικά αρχεία δεδομένων όσο και τα αποθηκευμένα δεδομένα ασθενών στο λογισμικό πληροφορικής και ιατρείου πρέπει να προστατεύονται. Σε ομαδικά ιατρεία ή νοσοκομεία, μόνο οι υπεύθυνοι γιατροί μπορούν να ανταλλάσσουν δεδομένα ασθενών μεταξύ τους και μόνο εάν αυτό είναι απαραίτητο για τη θεραπεία.

ΕΞΙ ΣΗΜΑΔΙΑ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΤΗ

1. Οι απατεώνες θέλουν. Να μεταφέρετε χρήματα μέσω τραπεζικού εμβάσματος. Ενδέχεται να σας ζητηθεί να μεταφέρετε χρήματα μέσω τραπεζικού εμβάσματος ή να αγοράσετε προπληρωμένες χρεωστικές κάρτες. ...
 2. Οι απατεώνες σας λένε να το κρατήσετε «μυστικό»...
 3. Οι απατεώνες το κάνουν. Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό. ...
 4. Επικοινωνία με απατεώνες. Είστε «ξαφνικά»...
 5. Ισχυρισμοί απατεώνων. Υπάρχει «έκτακτη ανάγκη»...
- Οι απατεώνες ρωτούν. Για τα προσωπικά σας στοιχεία.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Διαχείριση υγείας δεδομένων

https://www.enisa.europa.eu/sites/default/files/publications/ETL2020%20-%20Phishing%20A4.pdf?utm_source=chatgpt.com

Προστασία δεδομένων

<https://www.hycu.com/blog/what-you-need-know-about-data-protection-healthcare>

Προστασία δεδομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης

<https://heydata.eu/en/data-protection-in-healthcare/>

DigComp 2.2: Το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες - Με νέα παραδείγματα γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων

https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415?utm_source

Ιατρικά δεδομένα

<https://www.inimoigustegiid.ee/en/themes/data-privacy/medical-data/what-is-medical-data>

Προσωπικό Αρχείο Υγείας

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557757/#:~:text=A%20personal%20health%20record%20\(PHR,Εφαρμοστές%20διαγνώσεις](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557757/#:~:text=A%20personal%20health%20record%20(PHR,Εφαρμοστές%20διαγνώσεις)

Ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing)

<https://www.enisa.europa.eu/sites/default/files/publications/ETL2020%20-%20Phishing%20A4.pdf>

Αρχείο λίστας ελέγχου αναγνώρισης ηλεκτρονικού
"ψαρέματος":\\C:/Users/user/Downloads/phishing_identification_checklist%20(1).pdf

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Ερωτήσεις για προφορική ή γραπτή αξιολόγηση:

1. Τι είναι το προσωπικό αρχείο υγείας;
2. Γιατί είναι σημαντική η προστασία δεδομένων;
3. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;
4. Τι μπορείτε να κάνετε για την προστασία των δεδομένων;

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- κατανοήσουν τι είναι οι εφαρμογές ψηφιακής υγείας και οι φορητές συσκευές
- αναγνωρίζουν κοινούς τύπους εφαρμογών υγείας και φορητών τεχνολογιών
- εγκαταστήστε ή ανοίξτε μια απλή εφαρμογή υγείας σε ένα smartphone ή tablet
- κατανοήσουν βασικές πληροφορίες υγείας που συλλέγονται από εφαρμογές ή συσκευές (π.χ. βήματα, καρδιακός ρυθμός, ύπνος)
- χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για να υποστηρίξουν υγιεινές συνήθειες και αυτοπαρακολούθηση
- εντοπίζουν αξιόπιστες και ασφαλείς εφαρμογές υγείας

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

• Ψηφιακές εφαρμογές υγείας

Εφαρμογές για κινητά που βοηθούν τους ανθρώπους να παρακολουθούν και να βελτιώνουν την υγεία και την ευεξία τους.

• Φορητές συσκευές

Συσκευές που φοριούνται στο σώμα (π.χ. έξυπνα ρολόγια, συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης) που συλλέγουν πληροφορίες υγείας, όπως βήματα, καρδιακό ρυθμό ή ύπνο.

• Αυτοπαρακολούθηση της υγείας

Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την παρακολούθηση καθημερινών συμπεριφορών υγείας, όπως η σωματική δραστηριότητα, η διατροφή ή ο ύπνος.

• Δεδομένα υγείας

Προσωπικές πληροφορίες που συλλέγονται από εφαρμογές υγείας ή φορητές συσκευές.

• Δείκτες υγείας

Βασικές μετρήσεις όπως ο αριθμός βημάτων, ο καρδιακός ρυθμός, οι θερμίδες που καίγονται ή η ποιότητα ύπνου.

• Στόχοι υγείας

Στόχοι που ορίζουν οι χρήστες σε εφαρμογές (για παράδειγμα, περπάτημα 6.000 βημάτων την ημέρα).

• Αξιόπιστες εφαρμογές υγείας

Εφαρμογές που έχουν αναπτυχθεί από αξιόπιστους οργανισμούς, όπως πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, πανεπιστήμια ή γνωστές εταιρείες τεχνολογίας.

• Περιορισμοί των ψηφιακών εργαλείων υγείας

Οι εφαρμογές και οι φορητές συσκευές μπορούν να υποστηρίξουν την υγιή συμπεριφορά, αλλά δεν αντικαθιστούν τις επαγγελματικές ιατρικές συμβουλές.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η συνεδρία θα πρέπει να συνδυάζει την επεξήγηση με την πρακτική εμπειρία, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να εξασκηθούν στη χρήση ψηφιακών εργαλείων.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν:

• Επίδειξη

Ο εκπαιδευτής δείχνει πώς λειτουργεί μια εφαρμογή υγείας ή μια φορητή συσκευή, εξηγώντας βήμα προς βήμα πώς να ανοίξετε την εφαρμογή, να δείτε δεδομένα υγείας και να θέσετε απλούς στόχους.

- **Καθοδηγούμενη εξερεύνηση**

Οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή οι ίδιοι στις συσκευές τους, ενώ ο εκπαιδευτής παρέχει ατομική υποστήριξη.

- **Μάθηση από ομοτίμους**

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη και βοηθούν ο ένας τον άλλον στην ολοκλήρωση εργασιών, όπως η εύρεση του αριθμού των βημάτων ή ο καθορισμός στόχων δραστηριότητας.

- **Ομαδική συζήτηση**

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες με smartphones, smartwatches ή εργαλεία παρακολούθησης υγείας.

- **Διήγηση μύθων**

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ένα απλό παράδειγμα από την πραγματική ζωή (π.χ. πώς ένα άτομο χρησιμοποίησε ένα fitness tracker για να αυξήσει το καθημερινό περπάτημα ή να βελτιώσει τις συνήθειες ύπνου).

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- smartphones ή tablets (συσκευές ιδιόκτητες των συμμετεχόντων ή που παρέχονται από τον εκπαιδευτή)
- σύνδεση στο διαδίκτυο ή Wi-Fi
- ένα παράδειγμα εφαρμογής υγείας που εγκαταστάθηκε για επίδειξη (π.χ. μετρητής βημάτων ή εφαρμογή παρακολούθησης υγείας)
- προαιρετική φορητή συσκευή (smartwatch ή fitness tracker) για επίδειξη
- προβολέας ή οθόνη για επίδειξη (προαιρετικά)
- έντυπες οδηγίες βήμα προς βήμα ή οπτικός οδηγός
- πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ

Συνολική διάρκεια: περίπου 2 ώρες

1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

- Καλωσορίζουμε τους συμμετέχοντες και παρουσιάζουμε το θέμα
- Συζητήστε τι είναι οι εφαρμογές ψηφιακής υγείας και οι φορητές συσκευές
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν έχουν χρησιμοποιήσει εφαρμογές υγείας ή έξυπνες συσκευές.

2. Επίδειξη εφαρμογής υγείας (25 λεπτά)

- Δείξτε πώς λειτουργεί μια απλή εφαρμογή υγείας
- Δείξτε πώς να ανοίξετε την εφαρμογή, να δείτε τα βήματα ή τα επίπεδα δραστηριότητας και να ορίσετε έναν ημερήσιο στόχο

3. Καθοδηγούμενη Πρακτική (40 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες εξερευνούν την εφαρμογή στις δικές τους συσκευές
- Ο εκπαιδευτικός τους υποστηρίζει στην εγκατάσταση ή την πλοήγηση στην εφαρμογή
- Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην προβολή πληροφοριών υγείας, όπως βήματα ή δραστηριότητες

4. Κατανόηση Δεδομένων Υγείας (20 λεπτά)

- Εξηγήστε τι σημαίνουν οι πληροφορίες που εμφανίζονται (βήματα, καρδιακός ρυθμός, χρόνος δραστηριότητας)
- Συζητήστε πώς αυτές οι πληροφορίες μπορούν να υποστηρίξουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής

5. Επιλογή ασφαλών και χρήσιμων εφαρμογών υγείας (10 λεπτά)

- Εξηγήστε πώς να αναγνωρίζετε αξιόπιστες εφαρμογές
- Συζητήστε τη σημασία της χρήσης αξιόπιστων πλατφορμών

6. Στοχασμός και Συζήτηση (10 λεπτά)

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν χρησιμοποιώντας την εφαρμογή
- Συζητήστε πιθανά οφέλη και προκλήσεις

Μέθοδοι αξιολόγησης

Παρατήρηση

Παρατηρήστε εάν οι συμμετέχοντες μπορούν να ανοίξουν την εφαρμογή υγείας και να βρουν βασικές πληροφορίες υγείας ανεξάρτητα.

Μίνι κουίζ

Κάντε 3-4 απλές ερωτήσεις, για παράδειγμα:

- Τι είναι μια φορετή συσκευή;
- Μπορεί μια εφαρμογή υγείας να αντικαταστήσει έναν γιατρό; (Σωστό/Λάθος)

Συζήτηση αναστοχασμού

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- Τι μάθατε σήμερα;
- Πόσο σίγουροι αισθάνεστε χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή υγείας;

Εξήγηση από ομοτίμους

Οι συμμετέχοντες εξηγούν σε έναν συνεργάτη πώς να ελέγξει τον αριθμό των βημάτων ή το επίπεδο δραστηριότητάς τους στην εφαρμογή.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ & ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι τελειόφοιτοι θα είναι σε θέση να:

- **Κατανοήστε** τι είναι οι υποστηρικτικές τεχνολογίες και πώς υποστηρίζουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας
- **Προσδιορίστε** βασικές λειτουργίες προσβασιμότητας σε smartphone, tablet ή υπολογιστές (π.χ. μεγαλύτερο κείμενο, ήχος, φωνητικός έλεγχος)
- **Επίδειξη** απλής χρήσης τουλάχιστον ενός βοηθητικού εργαλείου (αναγνώστη οθόνης, φωνητικός βοηθός ή προσαρμοστική συσκευή)
- **Χρησιμοποιήστε** υποστηρικτικές τεχνολογίες για πρόσβαση σε εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας με αυξημένη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να καλύψουν τις ακόλουθες έννοιες χρησιμοποιώντας **απλή γλώσσα, παραδείγματα από την πραγματική ζωή και επιδείξεις**, προσαρμόζοντας το βάθος με βάση το επίπεδο αυτοπεποίθησης της ομάδας.

1. Τι είναι οι Υποστηρικτικές Τεχνολογίες

- Οι υποστηρικτικές τεχνολογίες είναι εργαλεία ή λειτουργίες που κάνουν τις ψηφιακές συσκευές πιο εύχρηστες.
- Βοηθούν τους ανθρώπους να βλέπουν, να ακούν, να αγγίζουν ή να κατανοούν πληροφορίες με μεγαλύτερη άνεση.
- Είναι χρήσιμα για:
 - ο Μειωμένη όραση ή ακοή
 - ο Περιορισμένη κίνηση ή δύναμη χεριών
 - ο Δυσκολίες μνήμης ή συγκέντρωσης
- Έμφαση: Οι υποστηρικτικές τεχνολογίες είναι για όλους, όχι μόνο για άτομα με αναπηρίες

2. Προσβασιμότητα και ηλεκτρονική υγεία

- Προσβασιμότητα σημαίνει ότι τα ψηφιακά εργαλεία υγείας λειτουργούν για διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες
- Προσβάσιμα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας:
 - ο Χρησιμοποιήστε σαφές κείμενο και απλή γλώσσα
 - ο Επιτρέψτε τη μεγέθυνση του κειμένου
 - ο Προσφέρετε επιλογές ήχου ή φωνής
 - ο Μειώστε τον αριθμό των βημάτων που απαιτούνται
- Εξηγήστε πώς η προσβασιμότητα βοηθά τους ηλικιωμένους:
 - ο Κλείστε ραντεβού ανεξάρτητα
 - ο Διαβάζετε ιατρικές πληροφορίες πιο εύκολα
 - ο Επικοινωνήστε με παρόχους υγειονομικής περίθαλψης με αυτοπεποίθηση

3. Ενσωματωμένες λειτουργίες προσβασιμότητας σε συσκευές

- Πολλά smartphone, tablet και υπολογιστές περιλαμβάνουν ήδη λειτουργίες προσβασιμότητας.
- Συνήθη παραδείγματα:
 - ο Αύξηση μεγέθους κειμένου
 - ο Ρύθμιση φωτεινότητας και αντίθεσης οθόνης
 - ο Ενεργοποίηση ηχητικής ή φωνητικής ανατροφοδότησης
 - ο Χρήση εναλλακτικών λύσεων αφής (φωνή αντί πληκτρολόγησης)
- Σημαντικό μήνυμα: Συνήθως δεν απαιτούνται επιπλέον εφαρμογές ή πληρωμές

4. Αναγνώστες οθόνης (Ακρόαση αντί ανάγνωσης)

- Ένας αναγνώστης οθόνης διαβάζει δυνατά ό,τι εμφανίζεται στην οθόνη
- Χρήσιμο όταν:
 - ο Το κείμενο είναι πολύ μικρό
 - ο Τα μάτια είναι κουρασμένα
 - ο Η όραση είναι περιορισμένη
- Βασικές ιδέες προς επεξήγηση:
 - ο Ένα άγγιγμα = ακρόαση όσων εμφανίζονται στην οθόνη
 - ο Διπλό άγγιγμα = επιλογή ή άνοιγμα
- Σύνδεση με την ηλεκτρονική υγεία:
 - ο Ανάγνωση μηνυμάτων από γιατρούς
 - ο Ακρόαση λεπτομερειών ραντεβού
 - ο Κατανόηση οδηγιών σε εφαρμογές υγείας

5. Βοηθοί Φωνής (Χρήση της Φωνής σας)

- Οι φωνητικοί βοηθοί επιτρέπουν στους χρήστες να ελέγχουν τη συσκευή μιλώντας
- Παραδείγματα ενεργειών:
 - ο Άνοιγμα εφαρμογής
 - ο Κλήση επαφής
 - ο Ορισμός υπενθυμίσεων για φάρμακα
- Βασικά σημεία για τους ηλικιωμένους:
 - ο Μιλήστε καθαρά και αργά
 - ο Οι σύντομες εντολές λειτουργούν καλύτερα
 - ο Είναι εντάξει να επαναλάβετε ή να διορθώσετε τον βοηθό
- Σύνδεσμος για την ανεξαρτησία:
 - ο Λιγότερη πληκτρολόγηση
 - ο Χρήση χωρίς χέρια
 - ο Μειωμένο άγχος

6. Προσαρμοστικές Συσκευές (Εργαλεία Φυσικής Υποστήριξης)

- Οι προσαρμοστικές συσκευές είναι απλά φυσικά εργαλεία που κάνουν τη χρήση της συσκευής πιο άνετη.
- Παραδείγματα:
 - ο Γραφίδες αντί για δάχτυλα
 - ο Βάσεις τηλεφώνου ή tablet
 - ο Μεγάλα πληκτρολόγια ή κουμπιά
 - ο Ακουστικά για καθαρότερο ήχο
- Εξηγήστε τα οφέλη:
 - ο Καλύτερος έλεγχος
 - ο Λιγότερη καταπόνηση στα χέρια, τον αυχένα ή τα μάτια
 - ο Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κατά τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

7. Αυτοπεποίθηση, Ανεξαρτησία και Επιλογή

- Υποστηρικτικές τεχνολογίες:
 - ο Υποστηρίξτε την ανεξαρτησία, όχι την εξάρτηση
 - ο Επιτρέψτε στους ηλικιωμένους να επιλέξουν τον τρόπο που θα χρησιμοποιούν την τεχνολογία
 - ο Μείωση του φόβου ότι «θα κάνουν κάτι λάθος»
- Ενισχύστε τα βασικά μηνύματα:
 - ο Η μάθηση απαιτεί χρόνο
 - ο Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης
 - ο Το να ζητάτε βοήθεια είναι φυσιολογικό

Συμβουλή για εκπαιδευτικούς:

Δεν χρειάζονται όλες οι έννοιες τον ίδιο χρόνο. Εστιάστε περισσότερο στα εργαλεία που είναι πιο σχετικά με τις καθημερινές ανάγκες υγείας των συμμετεχόντων και στις συσκευές.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η συνεδρία θα πρέπει να είναι πρακτική, υποστηρικτική και χαμηλού στρες, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες μεθόδους:

- Επίδειξη
Ο εκπαιδευτικός δείχνει τις λειτουργίες προσβασιμότητας βήμα προς βήμα σε μια πραγματική συσκευή (προβαλλόμενη ή υψωμένη).
- Καθοδηγούμενη Εξερεύνηση
Οι ηλικιωμένοι δοκιμάζουν τα ίδια βήματα με τις δικές τους συσκευές, ενώ ο εκπαιδευτικός κυκλοφορεί και τους υποστηρίζει.
- Μάθηση από Ομότιμους
Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη για να εξερευνήσουν μαζί το περιβάλλον και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον.
- Διήγηση μύθων
Μοιραστείτε σύντομα παραδείγματα από την πραγματική ζωή (π.χ. «Χρήση φωνητικών εντολών για τον ορισμό υπενθύμισης φαρμακευτικής αγωγής»).

- Ομαδική Συζήτηση
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τι τους φαίνεται εύκολο, δύσκολο ή χρήσιμο.

Η επανάληψη και η ενθάρρυνση είναι το κλειδί. Αφιερώστε άφθονο χρόνο για εξάσκηση.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Smartphone(s) ή/και tablet(s) (δικές τους συσκευές των συμμετεχόντων, εάν είναι δυνατόν)
- Σύνδεση στο Διαδίκτυο (Wi-Fi ή δεδομένα κινητής τηλεφωνίας)
- Προβολέας ή μεγάλη οθόνη (προαιρετικό αλλά χρήσιμο)
- Εκτυπωμένα φυλλάδια βήμα προς βήμα με μεγάλη γραμματοσειρά και εικονίδια
- Προαιρετικές προσαρμοστικές συσκευές (γραφίδα, βάση τηλεφώνου, ακουστικά)
- Μίνι κουίζ / αυτοαξιολόγηση (έντυπη και ψηφιακή έκδοση)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ

1. Καλωσόρισμα και καθυσύχασση (5 λεπτά)

- Σύντομη εισαγωγή
- Τονίστε ότι αυτό δεν είναι τεστ και τα λάθη είναι αναμενόμενα.

2. Εισαγωγή στις υποστηρικτικές τεχνολογίες (10 λεπτά)

- Εξηγήστε βασικές έννοιες χρησιμοποιώντας απλά παραδείγματα
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν μερικές φορές με τις συσκευές

3. Επίδειξη εργαλείων προσβασιμότητας (15 λεπτά)

- Εμφάνιση μεγέθυνσης κειμένου, αναγνώστη οθόνης ή φωνητικού βοηθού
- Δείξτε αργά, βήμα προς βήμα

4. Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση (15–20 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν λειτουργίες στις δικές τους συσκευές
- Ο εκπαιδευτικός παρέχει ατομική υποστήριξη

5. Μίνι κουίζ / αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμός (5–10 λεπτά)

- Πλήρης λίστα ελέγχου ή σύντομο κουίζ ή σύντομο κουίζ.
- Συζητήστε πόσο σίγουροι αισθάνονται οι συμμετέχοντες τώρα

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση θα πρέπει να είναι άτυπη, ενθαρρυντική και να επικεντρώνεται στον μαθητή:

• Παρατήρηση

Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί εάν οι συμμετέχοντες μπορούν να ενεργοποιήσουν ή να χρησιμοποιήσουν μια λειτουργία προσβασιμότητας με περιορισμένη υποστήριξη.

• Μίνι Κουίζ / Αυτοαξιολόγηση

3–5 απλές ερωτήσεις ή μια λίστα ελέγχου δεξιοτήτων (έντυπη ή ψηφιακή).

- **Αντανάκλαση**

Κάντε ερωτήσεις όπως:

- ο «Τι ήταν πιο εύκολο για εσάς σήμερα;»
- ο «Τι θα θέλατε να εξασκηθείτε ξανά;»

- **Έλεγχος από ομοτίμους**

Οι συμμετέχοντες εξηγούν ένα βήμα σε έναν συνεργάτη (π.χ. πώς να αυξήσουν το μέγεθος του κειμένου ή να χρησιμοποιήσουν φωνητικές εντολές).

ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- κατανοήσουν τι είναι τα προσωπικά δεδομένα υγείας και γιατί χρειάζονται προστασία
- αναγνωρίζουν τα δικαιώματά τους όσον αφορά την προστασία της ιδιωτικής ζωής και των προσωπικών δεδομένων
- κατανοήσουν την έννοια της ενημερωμένης συναίνεσης κατά τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών υγείας
- αναγνωρίζουν περιπτώσεις όπου τα δεδομένα υγείας τους ενδέχεται να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο
- να εντοπίζουν ασφαλείς και αξιόπιστες πλατφόρμες ψηφιακής υγείας
- εφαρμόζουν βασικές πρακτικές για την προστασία των προσωπικών τους πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

• Προσωπικά δεδομένα υγείας

Πληροφορίες σχετικά με την υγεία ενός ατόμου, όπως ιατρικά αρχεία, συνταγές, αποτελέσματα εξετάσεων ή δεδομένα παρακολούθησης υγείας που συλλέγονται μέσω εφαρμογών ή συσκευών.

• Μυστικότητα

Το δικαίωμα των ατόμων να ελέγχουν ποιος μπορεί να δει και να χρησιμοποιήσει τα προσωπικά τους στοιχεία.

• Προστασία δεδομένων

Κανόνες και πρακτικές που διασφαλίζουν ότι τα προσωπικά δεδομένα αποθηκεύονται, χρησιμοποιούνται και κοινοποιούνται με ασφάλεια.

• Ενημερωμένη συναίνεση

Άδεια που δίνεται από ένα άτομο αφού κατανοήσει πώς θα χρησιμοποιηθούν ή θα κοινοποιηθούν τα δεδομένα του.

• Ψηφιακή ταυτότητα και έλεγχος ταυτότητας

Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την επαλήθευση της ταυτότητας ενός ατόμου κατά την πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες υγείας (π.χ. κωδικοί πρόσβασης, ψηφιακή ταυτότητα).

• Αξιόπιστες ψηφιακές υπηρεσίες υγείας

Επίσημες ή αξιόπιστες διαδικτυακές πλατφόρμες που παρέχονται από ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης, κυβερνήσεις ή αναγνωρισμένους οργανισμούς.

• Κίνδυνοι σε ψηφιακά περιβάλλοντα

Πιθανά προβλήματα όπως κακή χρήση δεδομένων, απάτες ή κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών σε αναξιόπιστες υπηρεσίες.

• Δικαιώματα ασθενών

Δικαιώματα που έχουν τα άτομα όσον αφορά την πρόσβαση στις πληροφορίες υγείας τους και τον έλεγχο του τρόπου χρήσης τους.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η συνεδρία θα πρέπει να δημιουργεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον, ενθαρρύνοντας ερωτήσεις και συζήτηση.

Οι διδακτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν:

Επίδειξη

Ο εκπαιδευτής δείχνει ένα παράδειγμα μηνύματος συναίνεσης ή ειδοποίησης απορρήτου από μια εφαρμογή υγείας ή μια διαδικτυακή πύλη υγείας και εξηγεί τι σημαίνει.

Καθοδηγούμενη εξερεύνηση

Οι συμμετέχοντες εξετάζουν απλά παραδείγματα ρυθμίσεων απορρήτου ή αιτημάτων συγκατάθεσης και συζητούν ποιες πληροφορίες τους ζητείται να κοινοποιήσουν.

Μάθηση από ομοτίμους

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη για να συζητήσουν καταστάσεις όπου ενδέχεται να κοινοποιηθούν προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο και πώς να αντιδράσουν με ασφάλεια.

Ομαδική συζήτηση

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες ή τις ανησυχίες τους σχετικά με την ιδιωτικότητα κατά τη χρήση ψηφιακών υπηρεσιών.

Διήγηση μύθων

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα σενάριο από την πραγματική ζωή (για παράδειγμα, λήψη ενός μηνύματος που ζητά προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο) και συζητά πώς να απαντήσει κανείς με ασφάλεια.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- smartphones, tablets ή υπολογιστές (προαιρετικά για επίδειξη)
- παραδείγματα ειδοποιήσεων απορρήτου ή οθονών συναίνεσης από εφαρμογές υγείας ή πύλες ασθενών
- έντυπα παραδείγματα ασφαλών έναντι επικίνδυνων ψηφιακών καταστάσεων
- πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- προβολέας ή οθόνη (προαιρετικά)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ

Συνολική διάρκεια: περίπου 2 ώρες

1. Εισαγωγή στην Ιδιωτικότητα στην Ψηφιακή Υγεία (15 λεπτά)

- Παρουσιάστε το θέμα και εξηγήστε γιατί η ιδιωτικότητα είναι σημαντική στην ψηφιακή υγεία
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιες προσωπικές πληροφορίες κοινοποιούν συνήθως σε παρόχους υγειονομικής περίθαλψης

2. Κατανόηση των Προσωπικών Δεδομένων Υγείας (20 λεπτά)

- Εξηγήστε τι περιλαμβάνουν τα προσωπικά δεδομένα υγείας
- Συζητήστε πώς οι ψηφιακές υπηρεσίες υγείας αποθηκεύουν και χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες

3. Ενημερωμένη Συναίνεση και Δικαιώματα Ασθενών (25 λεπτά)

- Εξηγήστε τι σημαίνει συναίνεση κατά τη χρήση εφαρμογών υγείας ή διαδικτυακών υπηρεσιών
- Εμφάνιση παραδειγμάτων μηνυμάτων συναίνεσης ή ειδοποιήσεων απορρήτου

4. Αναγνώριση Ασφαλών και Επικίνδυνων Καταστάσεων (30 λεπτά)

- Συζητήστε κοινούς ψηφιακούς κινδύνους (κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών, ύποπτα μηνύματα)
- Οι συμμετέχοντες αναλύουν απλά σενάρια και συζητούν ποια μέτρα θα λάμβαναν.

5. Πρακτικές συμβουλές για την προστασία των προσωπικών πληροφοριών υγείας (20 λεπτά)

- Εξηγήστε απλές πρακτικές ασφαλείας, όπως ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης, χρήση αξιόπιστων πλατφορμών και αποφυγή δημόσιων Wi-Fi για ευαίσθητες δραστηριότητες.

6. Στοχασμός και Συζήτηση (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες συζητούν τι έμαθαν και μοιράζονται τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Παρατήρηση

Παρατηρήστε εάν οι συμμετέχοντες μπορούν να αναγνωρίσουν ασφαλείς έναντι μη ασφαλών ψηφιακών καταστάσεων.

Μίνι κουίζ

Κάντε 3-4 απλές ερωτήσεις, για παράδειγμα:

- Τι είναι τα προσωπικά δεδομένα υγείας;
- Τι σημαίνει η συναίνεση κατά τη χρήση μιας εφαρμογής υγείας;
- Είναι ασφαλές να κοινοποιώ προσωπικά στοιχεία υγείας σε οποιονδήποτε ιστότοπο; (Σωστό/Λάθος)

Συζήτηση αναστοχασμού

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- Ποιες νέες πληροφορίες μάθατε σήμερα;
- Νιώθετε μεγαλύτερη σιγουριά για την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων στο διαδίκτυο;

Έλεγχος από ομοτίμους

Οι συμμετέχοντες εξηγούν σε έναν συνεργάτη έναν κανόνα για την προστασία των προσωπικών πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο.

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΠΟΡΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτής της μαθησιακής περιόδου, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι μεγαλύτεροι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- **Προσδιορίστε διαφορετικούς τύπους πόρων υποστήριξης** που είναι διαθέσιμοι για ψηφιακές υπηρεσίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων τοπικών γραφείων υποστήριξης, κέντρων υποστήριξης της κοινότητας, τηλεφωνικών γραμμών βοήθειας και διαδικτυακών εκπαιδευτικών σεμιναρίων.
- **Εξηγήστε πού μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια** όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων υγείας, όπως εφαρμογές υγείας, διαδικτυακές πύλες υγείας ή υπηρεσίες τηλεϊατρικής.
- **Αναγνωρίστε τον ρόλο των κοινοτικών οργανώσεων και των δημόσιων υπηρεσιών** (όπως δημοτικά κέντρα, βιβλιοθήκες ή λέσχες ηλικιωμένων) στην υποστήριξη των ηλικιωμένων με ψηφιακές τεχνολογίες και υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας.
- **Να επιδεικνύουν βασική επίγνωση του τρόπου προετοιμασίας όταν ζητούν βοήθεια**, για παράδειγμα καταγράφοντας ερωτήσεις, κρατώντας τη συσκευή τους κοντά ή περιγράφοντας με σαφήνεια το πρόβλημα όταν επικοινωνούν με μια γραμμή βοήθειας ή επισκέπτονται ένα κέντρο υποστήριξης.
- **Κατανοήστε τα οφέλη των εκπαιδευτικών βοηθημάτων και του εκπαιδευτικού υλικού**, αναγνωρίζοντας ότι αυτοί οι πόροι επιτρέπουν στους χρήστες να μαθαίνουν με τον δικό τους ρυθμό, να επαναλαμβάνουν οδηγίες και να εξασκούν νέες ψηφιακές δεξιότητες βήμα προς βήμα.
- **Αναπτύξτε αυτοπεποίθηση στην αναζήτηση βοήθειας**, κατανοώντας ότι η υποβολή ερωτήσεων και η αίτηση υποστήριξης είναι ένα φυσιολογικό και θετικό μέρος της εκμάθησης του τρόπου χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών.
- **Αναλογιστείτε το προσωπικό τους δίκτυο υποστήριξης**, εντοπίζοντας τουλάχιστον ένα μέρος, υπηρεσία ή άτομο με το οποίο θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν εάν χρειαστούν βοήθεια χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία υγείας.

Αυτό το μάθημα στοχεύει να ενισχύσει ένα σημαντικό μήνυμα για τους μεγαλύτερους σε ηλικία μαθητές: η εκμάθηση ψηφιακών εργαλείων υγείας είναι μια σταδιακή διαδικασία και υπάρχουν υπηρεσίες υποστήριξης για να βοηθήσουν τους χρήστες σε όλη αυτή τη διαδρομή. Πολλοί ηλικιωμένοι αισθάνονται αποθαρρυσμένοι ή ανήσυχoi όταν αντιμετωπίζουν τεχνολογικές δυσκολίες. Ως εκ τούτου, η συνεδρία επικεντρώνεται στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και στην παροχή βοήθειας στους συμμετέχοντες ώστε να κατανοήσουν ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι φυσιολογική και ενθαρρύνεται στο πλαίσιο των συμπεριληπτικών ψηφιακών συστημάτων υγείας.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εξήγηση των ακόλουθων εννοιών με σαφή και απλή γλώσσα κατάλληλη για μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας.

Πόροι υποστήριξης

Οι υποστηρικτικοί πόροι είναι υπηρεσίες, άτομα ή υλικά που βοηθούν τα άτομα να επιλύουν προβλήματα κατά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων ή διαδικτυακών υπηρεσιών. Στο πλαίσιο της ψηφιακής υγείας, αυτοί οι πόροι βοηθούν τους χρήστες στην πλοήγηση σε εφαρμογές υγείας, στην πρόσβαση σε διαδικτυακές πύλες υγείας, στη διαχείριση κωδικών πρόσβασης, στην κράτηση ραντεβού ή στην κατανόηση ψηφιακών πληροφοριών υγείας.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να τονίσουν ότι τα ψηφιακά συστήματα σχεδιάζονται με υποστηρικτικές δομές, επειδή πολλοί άνθρωποι χρειάζονται βοήθεια όταν μαθαίνουν νέες τεχνολογίες.

Τοπικά γραφεία υποστήριξης και υπηρεσίες υποστήριξης της κοινότητας

Τα τοπικά γραφεία υποστήριξης είναι φυσικές τοποθεσίες όπου τα άτομα μπορούν να λάβουν άμεση υποστήριξη από εκπαιδευμένο προσωπικό ή εθελοντές. Αυτά τα γραφεία υποστήριξης μπορεί να βρίσκονται σε:

- δημοτικά κοινοτικά κέντρα
- σύλλογοι ηλικιωμένων
- βιβλιοθήκες
- κέντρα δημόσιων υπηρεσιών
- πρωτοβουλίες ψηφιακής ένταξης

Τα μέλη του προσωπικού στα γραφεία υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες με εργασίες όπως:

- χρησιμοποιώντας smartphones ή tablets
- πρόσβαση σε εφαρμογές υγείας
- σύνδεση σε διαδικτυακές υπηρεσίες υγείας
- κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των ψηφιακών πυλών υγείας

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διαβεβαιώνουν τους συμμετέχοντες ότι είναι αποδεκτό να κάνουν την ίδια ερώτηση περισσότερες από μία φορές και ότι το προσωπικό υποστήριξης είναι εκεί για να βοηθήσει τους χρήστες να μάθουν με τον δικό τους ρυθμό.

Τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας

Οι γραμμές βοήθειας είναι τηλεφωνικές υπηρεσίες που παρέχουν απομακρυσμένη βοήθεια σε χρήστες που χρειάζονται βοήθεια με ψηφιακές υπηρεσίες. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για άτομα που δεν μπορούν εύκολα να επισκεφθούν ένα κέντρο υποστήριξης.

Το προσωπικό της γραμμής βοήθειας μπορεί να σας βοηθήσει με ζητήματα όπως:

- προβλήματα σύνδεσης ή κωδικού πρόσβασης
- πλοήγηση σε ψηφιακές πύλες υγείας
- κατανόηση μηνυμάτων ή οδηγιών συστήματος
- βασικές τεχνικές δυσκολίες με εφαρμογές

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξηγούν απλά βήματα που μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία μέσω της γραμμής βοήθειας, όπως η προετοιμασία ερωτήσεων εκ των προτέρων ή η διατήρηση της συσκευής σε κοντινή απόσταση κατά τη διάρκεια της κλήσης.

Σεμινάρια και εκπαιδευτικό υλικό

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια είναι εκπαιδευτικοί πόροι που βοηθούν τους χρήστες να μαθαίνουν ανεξάρτητα. Αυτοί οι πόροι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο
- οδηγοί βήμα προς βήμα
- εικονογραφημένα εγχειρίδια
- διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια επιτρέπουν στους μαθητές να εξασκούνται με τον δικό τους ρυθμό. Οι χρήστες μπορούν να διακόψουν προσωρινά τα βίντεο, να επαναλάβουν τις οδηγίες και να χτίσουν σταδιακά την αυτοπεποίθησή τους με ψηφιακά εργαλεία.

Αυτοπεποίθηση στο να ζητάς βοήθεια

Μια κεντρική ιδέα αυτής της ενότητας είναι η ιδέα ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι ένα θετικό και φυσιολογικό μέρος της μάθησης. Πολλοί ηλικιωμένοι διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια επειδή φοβούνται ότι θα κάνουν λάθη ή ότι θα φαίνονται άπειροι. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διαβεβαιώνουν ενεργά τους συμμετέχοντες ότι η εκμάθηση τεχνολογίας συχνά απαιτεί επανάληψη και υπομονή και ότι οι υπηρεσίες υποστήριξης υπάρχουν ακριβώς για να βοηθήσουν τους χρήστες να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η διδασκαλία μαθητών μεγαλύτερης ηλικίας απαιτεί μια υποστηρικτική και υπομονετική προσέγγιση. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να στοχεύουν στη δημιουργία ενός χαλαρού μαθησιακού περιβάλλοντος όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να κάνουν ερωτήσεις και να μοιράζονται εμπειρίες.

Σύντομη παρουσίαση και επεξήγηση

Ο εκπαιδευτής ξεκινά εισάγοντας το θέμα των υποστηρικτικών πόρων και εξηγώντας γιατί είναι σημαντικοί κατά την εκμάθηση της χρήσης ψηφιακών υπηρεσιών υγείας. Η εξήγηση θα πρέπει να τονίζει ότι πολλοί άνθρωποι, ανεξαρτήτως ηλικίας ή εμπειρίας, μερικές φορές χρειάζονται βοήθεια όταν χρησιμοποιούν την τεχνολογία.

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει επίσης να επισημάνει ότι οι υπηρεσίες υποστήριξης αποτελούν μέρος του ψηφιακού οικοσυστήματος υγείας και έχουν σχεδιαστεί για να διασφαλίζουν ότι όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης με σιγουριά.

Καθοδηγούμενη συζήτηση

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες με την τεχνολογία και την υποστήριξη. Ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες μπορούν να βοηθήσουν στην τόνωση της συζήτησης:

- Χρειαστήκατε ποτέ βοήθεια κατά τη χρήση ενός smartphone ή μιας εφαρμογής;
- Από ποιον ζητήσατε βοήθεια;
- Τι είδους υποστήριξη σας βοήθησε περισσότερο;

Αυτή η συζήτηση βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις όταν μαθαίνουν ψηφιακά εργαλεία.

Επίδειξη

Οι οπτικές επιδείξεις μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την κατανόηση. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιδείξει παραδείγματα υποστηρικτικών πόρων, όπως:

- δείχνοντας πώς λειτουργεί μια γραμμή βοήθειας
- παρουσίαση παραδειγμάτων από σεμινάρια ή οδηγούς εκμάθησης
- εξηγώντας πού βρίσκονται τα γραφεία υποστήριξης

Εάν είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δείξει απλά στιγμιότυπα οθόνης ή σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο για να δείξει πώς λειτουργούν οι υποστηρικτικοί πόροι.

Μάθηση από ομοτίμους

Οι συμμετέχοντες συχνά μαθαίνουν αποτελεσματικά ανταλλάσσοντας εμπειρίες μεταξύ τους. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να μοιράζονται συμβουλές ή προσωπικές στρατηγικές για την επίλυση τεχνολογικών προβλημάτων. Αυτό το συνεργατικό περιβάλλον μάθησης μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και το κίνητρο των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητα αναστοχασμού

Οι δραστηριότητες αναστοχασμού βοηθούν τους συμμετέχοντες να συνδέσουν το περιεχόμενο του μαθήματος με τις προσωπικές τους εμπειρίες. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν τους τύπους υποστήριξης που θα προτιμούσαν να χρησιμοποιήσουν και πού θα μπορούσαν να αναζητήσουν βοήθεια στην κοινότητά τους.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Για την υποστήριξη της διδασκαλίας αυτού του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ακόλουθα υλικά:

- Φορητός υπολογιστής ή tablet για επιδείξεις
- Προβολέας ή οθόνη για παρουσιάσεις
- Έντυπα φυλλάδια με παραδείγματα υποστηρικτικών πόρων
- Σύνδεση στο διαδίκτυο (προαιρετικά) για επίδειξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή ιστοσελίδων
- Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων για την καταγραφή βασικών ιδεών κατά τη διάρκεια των συζητήσεων

Η παροχή έντυπου υλικού είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τους μεγαλύτερους σε ηλικία μαθητές, καθώς τους επιτρέπει να εξετάσουν τις πληροφορίες αργότερα και να τις μοιραστούν με μέλη της οικογένειας ή φροντιστές.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ (45–60 λεπτά)

1. Εισαγωγή στο θέμα (5–10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εισάγει την έννοια των συνεχών πόρων υποστήριξης και εξηγεί ότι η εκμάθηση ψηφιακών εργαλείων υγείας μπορεί να απαιτήσει χρόνο. Οι συμμετέχοντες καθησυχάζονται ότι υπάρχουν υπηρεσίες υποστήριξης για να τους βοηθήσουν όποτε αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να τονίσει ότι η ένταξη στην ψηφιακή υγεία στοχεύει να διασφαλίσει ότι όλοι, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, μπορούν να επωφεληθούν από τις ψηφιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

2. Παρουσίαση υποστηρικτικών πόρων (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τους κύριους τύπους υποστήριξης που είναι διαθέσιμοι στους χρήστες:

- τοπικά γραφεία υποστήριξης και κοινοτικά κέντρα
- τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας
- εκπαιδευτικά σεμινάρια και διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό

Όπου είναι δυνατόν, θα πρέπει να παρουσιάζονται παραδείγματα από τη χώρα ή την κοινότητα των συμμετεχόντων, ώστε οι πληροφορίες να είναι πιο σχετικές.

3. Επίδειξη και διαδραστική συζήτηση (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δείχνει πώς κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει υπηρεσίες υποστήριξης. Για παράδειγμα:

- καλώντας μια γραμμή βοήθειας για να ζητήσετε βοήθεια
- χρησιμοποιώντας ένα εκπαιδευτικό βίντεο για να μάθετε μια εργασία
- επίσκεψη σε γραφείο υποστήριξης για βοήθεια πρόσωπο με πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να υποβάλουν ερωτήσεις κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους της συνεδρίας.

4. Δραστηριότητα αναστοχασμού (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Γνωρίζω πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια εάν έχω προβλήματα με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων υγείας;
- Θα ένιωθα άνετα να επικοινωνήσω με ένα γραφείο υποστήριξης ή να καλέσω μια γραμμή βοήθειας;
- Ποιο είδος υποστήριξης θα προτιμούσα;

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν τις απαντήσεις τους με την ομάδα.

5. Σύνοψη και ανοιχτή συζήτηση (5-10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα βασικά μηνύματα της ημερίδας:

- Υπάρχουν υπηρεσίες υποστήριξης που βοηθούν τους χρήστες να πλοηγούνται σε ψηφιακά εργαλεία υγείας.
- Το να ζητάς βοήθεια είναι ένα φυσιολογικό και θετικό μέρος της μάθησης.
- Τα σεμινάρια και οι κοινοτικές υπηρεσίες μπορούν να κάνουν την εκμάθηση ψηφιακών εργαλείων ευκολότερη και λιγότερο αγχωτική.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να θέσουν τις τελικές ερωτήσεις πριν από τη λήξη της συνεδρίας.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να αξιολογήσουν εάν οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τις βασικές ιδέες του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλές και υποστηρικτικές μεθόδους αξιολόγησης.

Μίνι κουίζ ή σύντομες ερωτήσεις

Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως:

- Πού μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία στη χρήση μιας εφαρμογής ψηφιακής υγείας;
- Τι είδους βοήθεια μπορεί να παρέχει μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας;
- Είναι αποδεκτό να κάνω την ίδια ερώτηση περισσότερες από μία φορές όταν μαθαίνω ψηφιακά εργαλεία;

Αυτές οι ερωτήσεις ενισχύουν τα κύρια μαθησιακά αποτελέσματα της συνεδρίας.

Παρατήρηση

Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει εάν οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να αναγνωρίσουν διαφορετικούς πόρους υποστήριξης και εάν φαίνονται πιο σίγουροι όταν συζητούν επιλογές υποστήριξης.

Ανατροφοδότηση αναστοχασμού

Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν τα συναισθήματά τους σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας στο μέλλον. Εάν οι μαθητές εκφράσουν αυξημένη αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία με υπηρεσίες υποστήριξης, η συνεδρία μπορεί να θεωρηθεί επιτυχημένη στην επίτευξη των στόχων της.

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι τελειόφοιτοι θα είναι σε θέση να:

- Να κατανοήσουν τι είναι η αυτοαξιολόγηση και να εξηγήσουν με απλά λόγια γιατί είναι χρήσιμη για τη μάθησή τους
- Αναγνωρίστε τις δεξιότητες ψηφιακής υγείας που έχουν αναπτύξει καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος (π.χ. χρήση εφαρμογών, πρόσβαση σε υπηρεσίες, ασφαλής διαδικτυακή χρήση)
- Προσδιορίστε εργασίες που μπορούν να ολοκληρώσουν ανεξάρτητα και τομείς στους οποίους ενδέχεται να χρειάζονται ακόμη υποστήριξη
- Αναλογιστείτε την μαθησιακή τους εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων όσων βρήκαν εύκολα ή δύσκολα
- Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας και να μαθαίνουν νέες δεξιότητες

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξηγήσουν τις ακόλουθες έννοιες χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα, επανάληψη και παραδείγματα από την πραγματική ζωή:

Η αυτοαξιολόγηση ως θετική διαδικασία

- Αυτοαξιολόγηση σημαίνει να σκέφτεσαι τι έχεις μάθει και τι μπορείς να κάνεις.
- Δεν είναι τεστ και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις
- Βοηθά τους μαθητές να αισθάνονται πιο συνειδητοί και να έχουν τον έλεγχο της προόδου τους

Η μάθηση ως μια σταδιακή και συνεχής διαδικασία

- Η εκμάθηση ψηφιακών δεξιοτήτων απαιτεί χρόνο και εξάσκηση
- Είναι φυσιολογικό να ξεχνάτε βήματα ή να χρειάζεστε υποστήριξη
- Η πρόοδος μπορεί να είναι μικρή αλλά σημαντική

Έμφαση: Κάθε μικρό βήμα είναι πρόοδος

Αναγνώριση δεξιοτήτων και επιτευγμάτων

- Οι μαθητές έχουν ήδη αναπτύξει σημαντικές δεξιότητες όπως:
 - Χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας (ραντεβού, πύλες)
 - Κατανόηση της βασικής ψηφιακής ασφάλειας
 - Χρήση απλών εφαρμογών ή εργαλείων
 - Γνωρίζοντας πού να βρείτε βοήθεια
- Η αυτοαξιολόγηση τους βοηθά να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν αυτά τα επιτεύγματα

Αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία

- Ο αναστοχασμός πάνω στις δεξιότητες αυξάνει την αυτοπεποίθηση
- Η αυτοπεποίθηση βοηθά τους μαθητές:
 - Δοκιμάστε νέα εργαλεία
 - Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία χωρίς φόβο
 - Γίνετε πιο ανεξάρτητοι
- Ενισχύστε την ιδέα: «Μπορώ να το κάνω αυτό με εξάσκηση»

Στοχασμός και προσωπικές μαθησιακές ανάγκες

- Η αναστοχασμός βοηθά τους μαθητές να σκεφτούν:
 - Τι ήταν εύκολο
 - Τι ήταν δύσκολο
 - Τι θέλουν να εξασκήσουν περισσότερο
- Ενθαρρύνετε τον καθορισμό μικρών, ρεαλιστικών στόχων (π.χ. «Θα προσπαθήσω να χρησιμοποιήσω ξανά μια εφαρμογή υγείας»)

Χρήση λιστών ελέγχου και απλών ερωτήσεων

- Οι λίστες ελέγχου βοηθούν τους μαθητές:
 - Δείτε ξεκάθαρα τι μπορούν να κάνουν
 - Παρακολουθήστε την πρόοδό τους οπτικά
- Οι απλές ερωτήσεις υποστηρίζουν την κατανόηση χωρίς πίεση

Κίνητρο και δια βίου μάθηση

- Η μάθηση δεν σταματά μετά το μάθημα
- Οι ηλικιωμένοι ενθαρρύνονται να:
 - Συνέχισε την εξάσκηση
 - Χρησιμοποιήστε πόρους υποστήριξης
 - Μείνετε αφοσιωμένοι στα ψηφιακά εργαλεία υγείας

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η συνεδρία θα πρέπει να είναι υποστηρικτική, στοχαστική και άκρως διαδραστική, εστιάζοντας στη συμμετοχή και όχι στην απόδοση:

- Καθοδηγούμενη Αναστοχασμός
- Ο εκπαιδευτικός θέτει απλές, ανοιχτές ερωτήσεις και αφήνει χρόνο για σκέψη και απάντηση.
- Επίδειξη βήμα προς βήμα
- Ο εκπαιδευτικός δείχνει πώς να συμπληρώσετε τη λίστα ελέγχου ή το κουίζ αυτοαξιολόγησης.
- Ατομική Αυτοαξιολόγηση
- Οι μαθητές συμπληρώνουν μια λίστα ελέγχου ή απαντούν σε απλές ερωτήσεις με τον δικό τους ρυθμό.
- Μάθηση από Ομότιμους
- Οι συμμετέχοντες συζητούν τις απαντήσεις ανά ζεύγη και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον.
- Ομαδική Συζήτηση (προαιρετικό)
- Οι μαθητές μοιράζονται εμπειρίες και συναισθήματα σχετικά με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων υγείας.
- Θετική Ενίσχυση
- Ο εκπαιδευτικός δίνει ενθάρρυνση και τονίζει την πρόοδο παρά την ορθότητα.

Σημαντικό: Αποφύγετε τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας «δοκιμασίας».

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Έντυπη λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης (μεγάλη γραμματοσειρά, ευκρινής διάταξη, εικονίδια εάν είναι δυνατόν)
- Έντυπο μίνι κουίζ πολλαπλών επιλογών (απλό και ευανάγνωστο)
- Στυλό ή μολύβια
- Smartphones ή tablets (προαιρετικά, για ψηφιακή έκδοση)
- Προβολέας ή οθόνη (προαιρετικά, για επίδειξη)
- Κωδικοί QR ή σύνδεσμοι για επιπλέον εξάσκηση (προαιρετικά)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΡΟΗ (45–60 λεπτά)

1. Εισαγωγή & καθυσύχασση (5–10 λεπτά)
 - Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και δημιουργήστε μια χαλαρή ατμόσφαιρα
 - Εξηγήστε ξεκάθαρα ότι αυτό δεν είναι τεστ
 - Δώστε έμφαση στην αυτοπεποίθηση και την προσωπική πρόοδο
2. Εισαγωγή στην αυτοαξιολόγηση (10 λεπτά)
 - Εξηγήστε την έννοια χρησιμοποιώντας απλά παραδείγματα
 - Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται για την μέχρι τώρα μάθησή τους
 - Χρησιμοποιήστε καθημερινή γλώσσα και σχετικές καταστάσεις
3. Επίδειξη του εργαλείου αξιολόγησης (5–10 λεπτά)
 - Δείξτε πώς να συμπληρώσετε τη λίστα ελέγχου ή το κουίζ
 - Εξηγήστε αργά κάθε ενότητα
 - Απαντήστε σε ερωτήσεις πριν ξεκινήσετε
4. Δραστηριότητα ατομικής αυτοαξιολόγησης (15–20 λεπτά)
 - Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν τη λίστα ελέγχου ή το μίνι κουίζ
 - Ο εκπαιδευτικός παρέχει ατομική υποστήριξη όπου χρειάζεται
 - Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αφιερώνουν τον χρόνο τους
5. Στοχασμός και συζήτηση (10–15 λεπτά)
 - Κάντε ερωτήσεις αναστοχασμού όπως:
 - «Τι ήταν εύκολο για εσάς;»
 - «Τι θα ήθελες να εξασκηθείς περισσότερο;»
 - Επιτρέψτε την προαιρετική κοινή χρήση σε ζεύγη ή ομάδα
 - Ενισχύστε τις θετικές εμπειρίες
6. Κλείσιμο & ενίσχυση αυτοπεποίθησης (5–10 λεπτά)
 - Συνοψίστε τα βασικά μηνύματα
 - Επισημάνετε την πρόοδο των συμμετεχόντων
 - Ενθαρρύνετε τη συνεχή μάθηση και εξάσκηση

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση θα πρέπει να είναι άτυπη, υποστηρικτική και να επικεντρώνεται στην αυτοπεποίθηση και την επίγνωση:

- Παρατήρηση
- Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί εάν οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν τη λίστα ελέγχου με ελάχιστη υποστήριξη
- Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης
- Οι μαθητές προσδιορίζουν τι μπορούν να κάνουν και πού χρειάζονται βελτίωση
- Μίνι κουίζ (προαιρετικό)
- Απλές ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για ενίσχυση της κατανόησης
- Αντανάκλαση
- Οι μαθητές εκφράζουν πώς αισθάνονται για την πρόοδο και την αυτοπεποίθησή τους
- Συζήτηση μεταξύ ομοτίμων
- Οι μαθητές εξηγούν μια δεξιότητα ή έννοια σε έναν/μία συμμαθητή/τρια

Η έμφαση δίνεται στην αυτοπεποίθηση, την επίγνωση και το κίνητρο, όχι στην ορθότητα.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Φορέα. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Φορέας φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



EMONICUM

