Εργαλειοθήκη για την Ψηφιακή Υγεία

Ενότητες για άτομα 55+

E-HEALTH4SENIORS: Ενίσχυση των δεξιοτήτων ηλεκτρονικής υγείας των ηλικιωμένων

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

Co-funded by the European Union

Ιστότοπος:
https://ehealth4seniorsproject.eu/

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....3
1) Τηλεϊατρική & Συστήματα Ηλεκτρονικής Υγείας..4
2) Διαχείριση Υγείας Δεδομένων και Απόρρητο.....24
3) Ψηφιακές Εφαρμογές Υγείας.....33
4) Υποστηρικτικές Τεχνολογίες & Προσβασιμότητα.....49
5) Ηθικές και Νομικές Πτυχές.....63
6) Διαρκείς Πόροι Υποστήριξης.....77
7) Εργαλείο αξιολόγησης για αυτοαξιολόγηση.....91

Co-funded by the European Union

Εισαγωγή

Αυτές οι εκπαιδευτικές ενότητες δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του έργου eHealth4Seniors για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία υγείας.

Οι ενότητες εξηγούν με απλά βήματα πώς να χρησιμοποιείτε υπηρεσίες όπως διαδικτυακές ιατρικές συμβουλές, εφαρμογές υγείας και ψηφιακά αρχεία υγείας, ενώ παράλληλα δείχνουν πώς να παραμένετε ασφαλείς και να προστατεύετε τις προσωπικές πληροφορίες υγείας.

Στόχος είναι να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε την ψηφιακή υγειονομική περίθαλψη, να νιώσετε πιο ανεξάρτητοι και να φροντίζετε καλύτερα την υγεία σας χρησιμοποιώντας την τεχνολογία.

1

ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Co-funded by the European Union

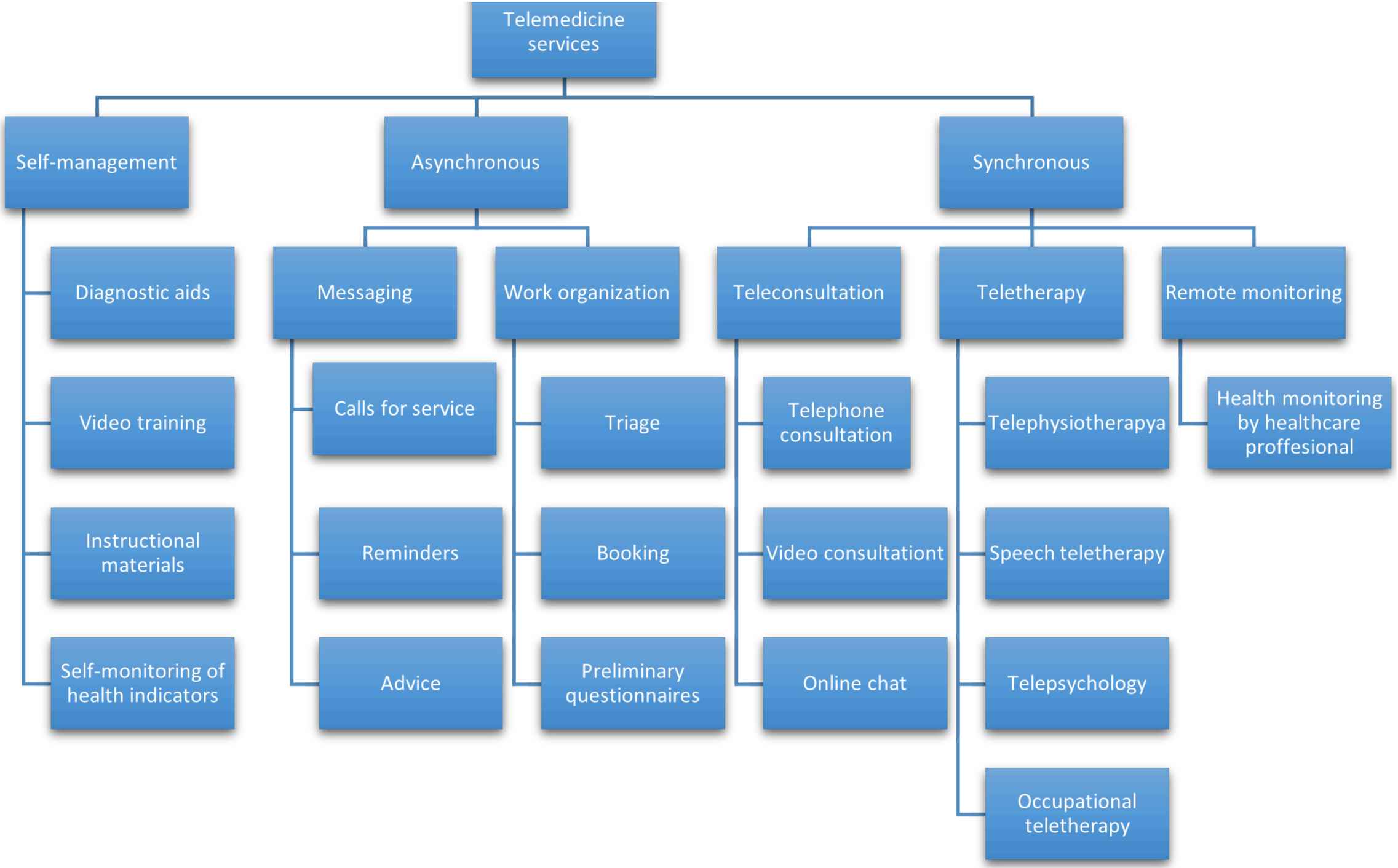
E-HEALTH 4 SENIORS

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Πώς λειτουργεί το σύστημα ηλεκτρονικής υγείας
- Μαθησιακοί στόχοι:

-να εξοικειωθούν με τα εθνικά συστήματα ηλεκτρονικής υγείας·
-να μάθουν για την τηλεϊατρική·
-να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν υπάρχουσες πλατφόρμες.

Η τηλεϊατρική (Telemedicine) είναι η παροχή υπηρεσιών υγείας από απόσταση μέσω ψηφιακών τεχνολογιών και του διαδικτύου. Επιτρέπει στους ασθενείς να επικοινωνούν με επαγγελματίες υγείας χωρίς να απαιτείται φυσική παρουσία σε ιατρείο ή νοσοκομείο.


Telemedicine services
Self-management
Asynchronous
Synchronous
Diagnostic aids
Video training
Instructional materials
Self-monitoring of health indicators
Messaging
Work organization
Calls for service
Reminders
Advice
Triage
Booking
Preliminary questionnaires
Teleconsultation
Telephone consultation
Video consultationt
Online chat
Teletherapy
Telephysiotherapya
Speech teletherapy
Telepsychology
Occupational teletherapy
Remote monitoring
Health monitoring by healthcare proffesional

ΕΣΘΟΝΙΑ

Η Εσθονία αναγνωρίζεται παγκοσμίως για το προηγμένο ψηφιακό οικοσύστημα υγείας της. Η χώρα χρησιμοποιεί μια πανεθνική, ολοκληρωμένη υποδομή ηλεκτρονικής υγείας που συνδέει σχεδόν όλους τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και τους πολίτες.

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 - Terviseportaal) επιτρέπει στους πολίτες να έχουν πρόσβαση στις δικές τους πληροφορίες υγείας, να παρακολουθούν ποιος έχει δει τα δεδομένα τους και να διαχειρίζονται τα δικαιώματα.

https://www.terviseportaal.ee/

Μπορείτε να βρείτε όλες τις πληροφορίες για την υγεία σας εκεί, αποτελέσματα αναλύσεων, επισκέψεις σε γιατρούς, οδοντίατρο, συνταγές.

ΤΟ Σ΄ΥΣΤΗΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΉΣ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΆΦΗΣΗΣ ΨΗΦΙΟΠΟΙΕΊ ΣΧΕΔΌΝ ΌΛΗ ΤΗ ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗ ΣΥΝΤΑΓΏΝ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΈΠΕΙ ΣΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΊΣ ΝΑ ΛΑΜΒΆΝΟΥΝ ΦΆΡΜΑΚΑ ΧΩΡΊΣ ΈΝΤΥΠΑ ΈΓΓΡΑΦΑ:

HTTPS://TERVISEKASSA.EE/EN/PEOPLE/PHARMACEUTICALS/DIGITAL-PRESCRIPTION

Μπορείτε να δείτε όλες τις ψηφιακές σας συνταγές στην πύλη υγείας

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

ή την κρατική πύλη
https://www.eesti.ee/eraisik/en/avaleht

Η εσθονική ψηφιακή συνταγή ισχύει επίσης σε λίγες χώρες της ΕΕ. Κατά την αγορά του συνταγογραφούμενου φαρμάκου, ένα άτομο χρειάζεται μόνο να προσκομίσει την ταυτότητά του ή το διαβατήριό του. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διασυνοριακή ψηφιακή συνταγή μπορείτε να βρείτε εδώ https://www.tehik.ee/en/cross-border-digital-prescription.

Βίντεο «Πώς να αγοράσετε φάρμακα με ψηφιακή συνταγή;»

https://www.youtube.com/watch?v=MOa8oLyVbRI

Οι εξ αποστάσεως συμβουλευτικές υπηρεσίες μέσω τηλεφώνου, βίντεο και διαδικτυακών πλατφορμών χρησιμοποιούνται ευρέως και τα έξοδα αποζημιώνονται από το Εσθονικό Ταμείο Ασφάλισης Υγείας.

HTTPS://TERVISEKASSA.EE/EN/PARTNER/MEDICAL-INSTITUTIONS/DEVELOPMENT-TELEMEDICINE/TELECONSULTATIONS

ΕΛΛΑΔΑ

Το Εθνικό Δίκτυο Τηλεϊατρικής (EDIT) περιλαμβάνει επί του παρόντος τα ακόλουθα:

- 66 Σταθμοί Τηλεϊατρικής Ασθενούς-Γιατρού (STIA) που καλύπτουν νοσοκομεία, κέντρα υγείας και πολυδύναμες περιφερειακές κλινικές.
- 21 Σταθμοί Συμβούλων Ιατρών Τηλεϊατρικής (TCPS), οι οποίοι είναι εγκατεστημένοι σε 12 νοσοκομεία της 2ης Περιφερειακής Αρχής Υγείας και στην Εθνική Υπηρεσία Ασθενοφόρων.
- 70 Σταθμοί Κατ' Οίκον Φροντίδας (ΣΚΑ), οι οποίοι βρίσκονται σε οικίες ασθενών ή σε δομές κοινωνικής φροντίδας εντός των ορίων της 2ης Υγειονομικής Περιφέρειας.
- Κέντρο Εκπαίδευσης στο Κέντρο Υγείας Πειραιά.
- Το Κέντρο Δεδομένων φιλοξενήθηκε (συνεγκατάσταση) στο Κέντρο Δεδομένων (υψηλής διαθεσιμότητας) της Γενικής Γραμματείας Δημόσιας Διοίκησης και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
- Η διασύνδεση των μονάδων EDIT επιτυγχάνεται μέσω του Δικτύου Δημόσιων Δεδομένων SYZEFXIS.
- Το Γραφείο Υποστήριξης που φιλοξενείται στη 2η Περιφερειακή Αρχή Υγείας.

Τηλεϊατρική στην Ελλάδα:
https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/

Με βάση το σχέδιο που έχει καταρτίσει η κυβέρνηση,
η τηλεϊατρική θα φτάσει περίπου
3.500 τοποθεσίες σε όλη την Ελλάδα.

Λειτουργία μέσω gov

Μέσω του δημόσιου συστήματος υγείας

Κέντρα Υγείας & Νοσοκομεία (ΕΣΥ)

- Ο πολίτης:
  - επικοινωνεί με το Κέντρο Υγείας της περιοχής τους
  - ή ο οικογενειακός τους γιατρός (εάν υπάρχει)
- Εάν κριθεί απαραίτητο:
  - τηλεσυμβουλευτική με εξειδικευμένο γιατρό
  - συνήθως από το Κέντρο Υγείας (όχι από το σπίτι)
- Χρησιμοποιούνται οι υπηρεσίες του Εθνικού Συστήματος Υγείας

Μέσω ιδιωτικών πλατφορμών τηλεϊατρικής (από το σπίτι)

Τηλεσυμβουλευτική ως εξ αποστάσεως συμβουλευτική. Πώς λειτουργεί:

1. **Επιλέξτε μια πλατφόρμα τηλεϊατρικής**
2. **Δημιουργήστε έναν λογαριασμό (email ή κινητό τηλέφωνο)**
3. **Επιλέξτε μια ειδικότητα (π.χ., παθολόγος, ψυχολόγος)**
4. **Κλείστε ραντεβού**
5. **Βιντεοκλήση από το κινητό σας τηλέφωνο, το tablet ή τον υπολογιστή σας**

Μετά τη συνεδρία:
-οδηγίες θεραπείας
-ιατρική έκθεση (PDF)
-παραπομπή για εξετάσεις

Πλατφόρμες ιδιωτικής τηλεϊατρικής

Σκανάρετε με το κινητό το παρακάτω qr και αποκτήστε πρόσβαση στο website

- doctoranytime DO+ – Υπηρεσία live chat με γιατρό και δυνατότητα μετάβασης σε βιντεοκλήση.
- DoctorTora – Ελληνική πλατφόρμα τηλεϊατρικής που προσφέρει βιντεοκλήσεις με αδειοδοτημένους γιατρούς.
- HOMED Telemedicine – Online ραντεβού με γιατρούς μέσω βιντεοκλήσης και δυνατότητα έκδοσης συνταγών και παραπεμπτικών όπου ενδείκνυται.
- SOS Ιατροί Online – Κλείσιμο τηλεσυνεδρίας με γιατρό μέσω βιντεοκλήσης μετά από τηλεφωνική επικοινωνία.

Τι περιλαμβάνεται στην υπηρεσία των 49€;

- Ατομική βιντεοκλήση με πιστοποιημένο γιατρό
- Ανασκόπηση των συμπτωμάτων και του ιστορικού υγείας σας
- Συστάσεις διάγνωσης και θεραπείας
- Συνταγές ή παραπομπές, εάν απαιτούνται
- 100% ιδιωτική και ασφαλής επικοινωνία

Specialized In-Home Medical Care | Doctors in Athens

Discover how HOMED provides specialized medical care directly to your home in Athens. Learn more about our personalized in-home healthcare services.

HOMED / Jun 6, 2025

https://www.homed.gr/en/telemedicine/affordable-telemedicine-greece/

WHATSAPP +30 697.69.13.046

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

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

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.

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.

Το Magda είναι μια εφαρμογή για κινητά για ηλικιωμένους, όπου όλο το σημαντικό περιεχόμενο και οι πληροφορίες για τους ηλικιωμένους συγκεντρώνονται σε ένα μέρος.

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.

Στρατηγική της Σλοβενίας για την ηλεκτρονική υγεία για την περίοδο 2022-2027:

https://digitalhealthuptake.eu/radar-repository/slovenias-ehealth-strategy-for-2022-2027/

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 στην εθνική υποδομή ηλεκτρονικής υγείας, επιτρέποντας την απομακρυσμένη παρακολούθηση ζωτικών σημείων και την επικοινωνία μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών υγείας μέσω εφαρμογών smartphone ή tablet.

Αυτά τα συστήματα χρησιμοποιήθηκαν, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 για την παρακολούθηση ασθενών στο σπίτι και τη μείωση της σωματικής επαφής.

Ένα εθνικό έργο «Υγεία στην τηλεϊατρική» βρίσκεται σε εξέλιξη (χρηματοδοτούμενο από τα ταμεία ανάκαμψης και ανθεκτικότητας της ΕΕ) για την ενσωμάτωση των υπηρεσιών τηλεϊατρικής με την υπάρχουσα εθνική πλατφόρμα ηλεκτρονικής υγείας (zVEM) και το Κεντρικό Μητρώο Δεδομένων Ασθενών. Αυτό θα επιτρέψει την ασφαλή εξ αποστάσεως επικοινωνία μεταξύ ασθενών και οποιουδήποτε από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης από μία ενιαία πύλη.

Η πρωτοβουλία στοχεύει στην πιο τυποποιημένη τηλεϊατρική, στην ψηφιοποίηση ερωτηματολογίων και αποτελεσμάτων που αναφέρουν οι ασθενείς, καθώς και στην ενσωμάτωση συσκευών απομακρυσμένης παρακολούθησης ζωτικών σημείων στην τακτική περίθαλψη. Αναμένεται ότι τουλάχιστον 1.500 επαγγελματίες υγείας θα χρησιμοποιούν το εθνικό σύστημα τηλεϊατρικής.

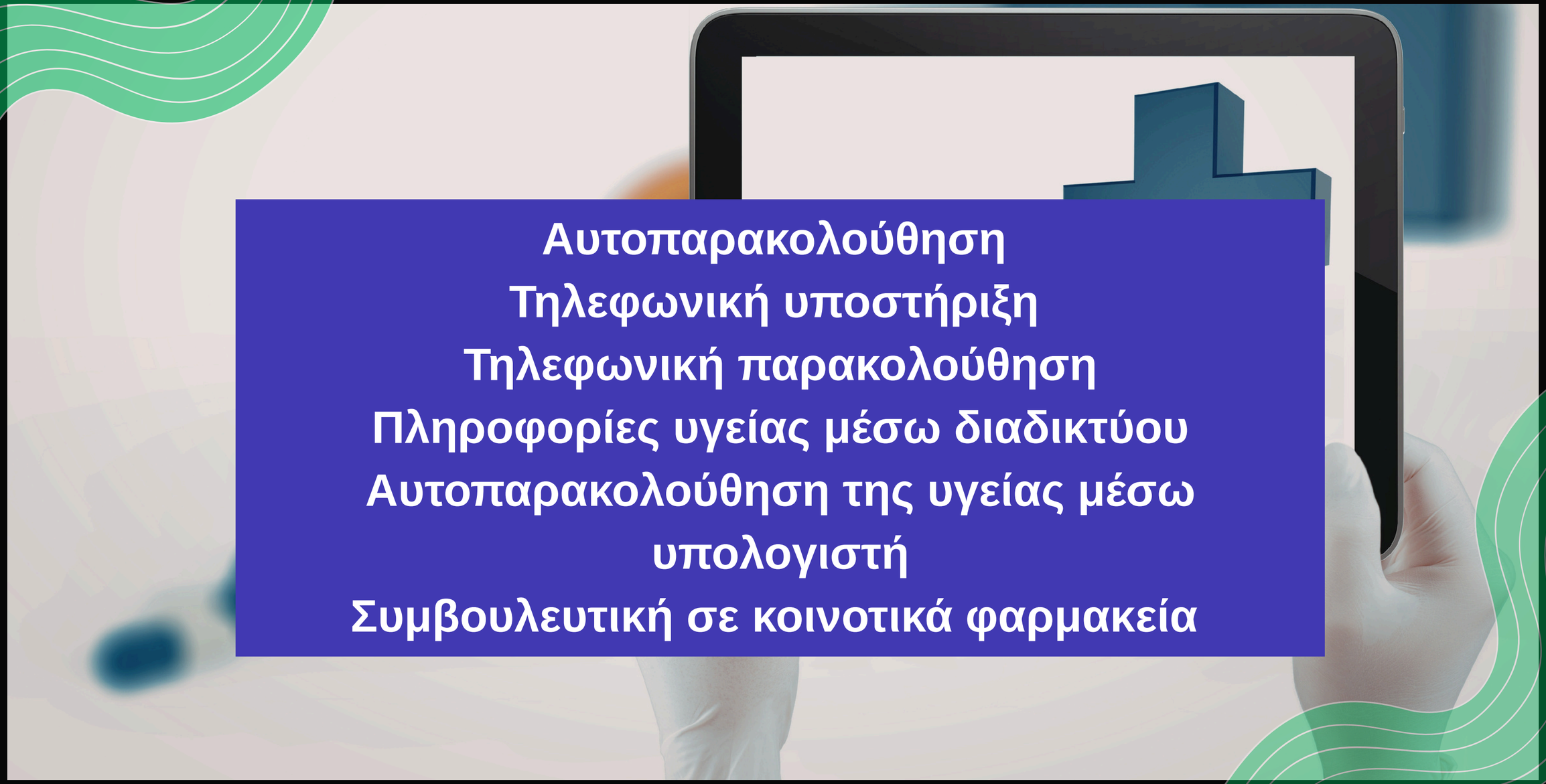
ΟΙ ΕΘΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ ΣΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΠΥΛΗ ZVEM, CRPD).

Η ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΜΕ ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ.

ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ, ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ, ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ.

Οι υπηρεσίες τηλεϊατρικής μπορούν να αποζημιωθούν στο πλαίσιο της υποχρεωτικής ασφάλισης υγείας της Σλοβενίας μέσω του Ινστιτούτου Ασφάλισης Υγείας της Σλοβενίας, χωρίς αυστηρούς περιορισμούς ως προς τα είδη φαρμάκων που μπορούν να συνταγογραφηθούν μέσω τηλεϊατρικής. Οι κανονισμοί για την προστασία δεδομένων και την ψηφιακή υγεία ισχύουν όπως και για άλλες λύσεις ψηφιακής υγείας, χωρίς ξεχωριστό, συγκεκριμένο νομικό καθεστώς τηλεϊατρικής πέραν των γενικών κανόνων για τα δεδομένα υγείας.

Η τηλεϊατρική χρησιμοποιείται στην οικογενειακή ιατρική και στη φροντίδα χρόνιων παθήσεων ως συμπλήρωμα των υπηρεσιών φυσικής αγωγής. Οι πρώτες μελέτες υποδεικνύουν θετικές εμπειρίες των ασθενών, αλλά υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία της εξατομικευμένης αξιολόγησης και υποστήριξης, ιδιαίτερα για ηλικιωμένους ή ασθενείς με λιγότερες ψηφιακές δεξιότητες. Ο εξοπλισμός και οι πλατφόρμες απομακρυσμένης παρακολούθησης μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με χρόνιες παθήσεις, να απλοποιήσουν την παρακολούθηση και να μειώσουν την ανάγκη για φυσικές επισκέψεις, αν και η αποδοχή και η χρηστικότητα ποικίλλουν ανάλογα με τον πληθυσμό των ασθενών.



Αυτοπαρακολούθηση
Τηλεφωνική υποστήριξη
Τηλεφωνική παρακολούθηση
Πληροφορίες υγείας μέσω διαδικτύου
Αυτοπαρακολούθηση της υγείας μέσω υπολογιστή
Συμβουλευτική σε κοινοτικά φαρμακεία

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Ποιες υπηρεσίες τηλεϊατρικής γνωρίζετε;
2. Ποιες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις εθνικές σας πύλες τηλεϊατρικής;
3. Χρησιμοποιείτε τηλεπικοινωνιακές υπηρεσίες; Πώς;

2

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΗΤΟ

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

Σύντομη περιγραφή

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

Μαθησιακοί στόχοι

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

Προσωπικό Αρχείο Υγείας

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 μπορούν να το κάνουν οι ίδιοι. Μπορεί να είναι έντυπα ή ψηφιακά. Αυτές οι προσωπικές πληροφορίες περιλαμβάνουν λεπτομέρειες όπως:

- Το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς
- Εφαρμοστέες 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. διαβήτης τύπου 1)
- Ομάδα αίματος
- Με ποιον να επικοινωνήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Πληροφορίες ασφάλισης

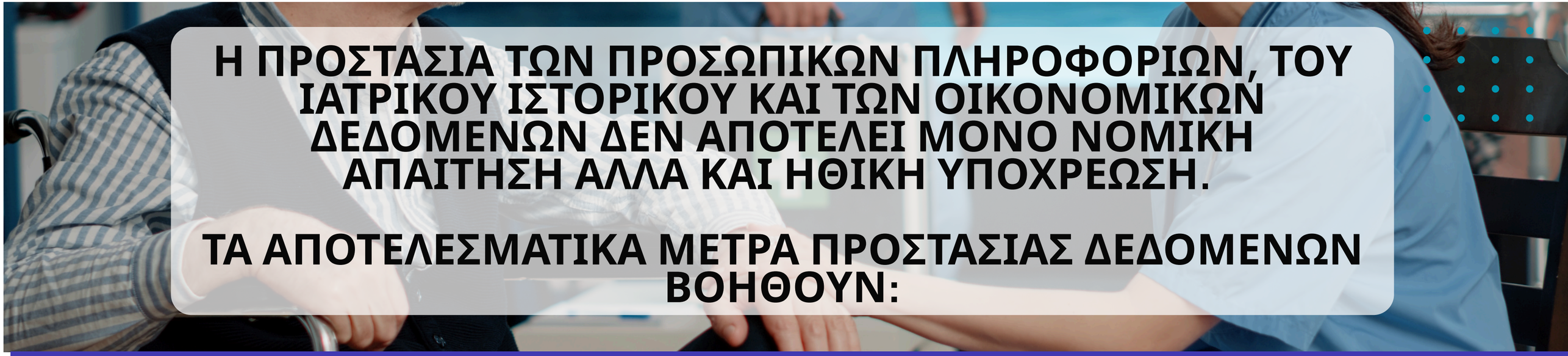
- Στοιχεία επικοινωνίας για τους τακτικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης του ασθενούς

ΤΑ ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΕΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΠΟΥ ΈΧΕΙ ΛΑΒΕΙ. ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΥΓΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ. ΚΑΙ, ΩΣ ΕΚ ΤΟΥΤΟΥ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ.

Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) αναγνωρίζει τα δεδομένα που αφορούν την υγεία ως ειδική κατηγορία δεδομένων και παρέχει έναν ορισμό για τα δεδομένα υγείας για σκοπούς προστασίας δεδομένων.

Οι διαδικασίες που προωθούν την καινοτομία και την καλύτερη ποιότητα υγειονομικής περίθαλψης, όπως οι κλινικές δοκιμές ή η κινητή υγεία, χρειάζονται ισχυρές διασφαλίσεις προστασίας δεδομένων, προκειμένου να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη των ατόμων στους κανόνες που έχουν σχεδιαστεί για την προστασία των δεδομένων τους.

https://www.edps.europa.eu/data-protection/our-work/subjects/health_en



Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ, ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΟΝΟ ΝΟΜΙΚΗ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΒΟΗΘΟΥΝ:

- Διατήρηση της εμπιστοσύνης και του απορρήτου των ασθενών
- Τήρηση των κανόνων
- Προστατευτείτε από κυβερνοαπειλές και παραβιάσεις δεδομένων
- Διατήρηση της ακεραιότητας και της διαθεσιμότητας κρίσιμων πληροφοριών υγειονομικής περίθαλψης
- Συνεχής υποστήριξη, αδιάλειπτη φροντίδα ασθενών

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

Η προστασία δεδομένων δεν είναι μια εφάπαξ προσπάθεια, αλλά μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί συνεχή αξιολόγηση, βελτίωση και προσαρμογή στο εξελισσόμενο τοπίο απειλών και στις τεχνολογικές εξελίξεις στην υγειονομική περίθαλψη.

Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΩΝ ΤΥΠΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ, ΣΥΜΜΟΡΦΟΥΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ.

Έκθεση κινδύνου υγειονομικής περίθαλψης:

https://www.marshmma.com/us/insights/details/healthcare-risk-report.html

ΤΥΠΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ

- Συνομιλίες στη ρεσεψιόν: Ένα ή περισσότερα άτομα μπορούν να παρακολουθούν τις συνομιλίες
- Διαβίβαση διαγνώσεων: Οι διαγνώσεις διαβιβάζονται χωρίς προστασία στη ρεσεψιόν ή χωρίς κρυπτογράφηση μέσω email
- Υποδοχή χωρίς επίβλεψη: Η ρεσεψιόν παραμένει χωρίς επίβλεψη, επιτρέποντας μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε αρχεία και υπολογιστές
- Έλλειψη πληροφόρησης για τους ασθενείς: Οι ασθενείς πρέπει πάντα να ενημερώνονται σχετικά με την επεξεργασία των δεδομένων τους στο ιατρείο. Αυτό συχνά δεν γίνεται (επαρκώς).

ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

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

3

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Σύντομη περιγραφή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Κύριο περιεχόμενο
- Αναστοχασμός
- Μίνι Κουίζ ή Αυτοαξιολόγηση

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Σε αυτή την ενότητα θα γνωρίσετε εφαρμογές υγείας και φορητές συσκευές που μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία και την ευεξία σας. Θα μάθετε πώς λειτουργούν αυτά τα εργαλεία, πώς να τα χρησιμοποιείτε στην καθημερινή ζωή και πώς να επιλέγετε ασφαλείς και αξιόπιστες εφαρμογές.

👉 Στόχος είναι να σας βοηθήσουμε να χρησιμοποιήσετε απλά ψηφιακά εργαλεία για να παραμείνετε δραστήριοι, υγιείς και ανεξάρτητοι.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανοήστε τι είναι οι εφαρμογές υγείας και οι φορητές συσκευές
- Αναγνωρίστε διαφορετικούς τύπους εφαρμογών υγείας

- Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε απλές εφαρμογές
- Κατανοήστε βασικά δεδομένα υγείας

- Επιλέξτε ασφαλή και χρήσιμα εργαλεία

ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν να φροντίσετε την υγεία σας.

Υποστηρίζουν υγιεινές συνήθειες

- Βοηθά στην παρακολούθηση της κατάστασής σας
- Κάνουν πιο εύκολη την καθημερινή διαχείριση της υγείας σας

👉 Μπορείτε να αναλάβετε έναν πιο ενεργό ρόλο στην υγεία σας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Οι εφαρμογές υγείας είναι προγράμματα στο τηλέφωνο ή το tablet σας.

Μπορούν να σας βοηθήσουν:

- Παρακολουθήστε τη δραστηριότητά σας
- παρακολουθείτε την υγεία σας
- σας υπενθυμίζει να παίρνετε φάρμακα

📱 Παραδείγματα: μετρητής βημάτων, υπενθύμιση φαρμάκων

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΟΡΕΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ;

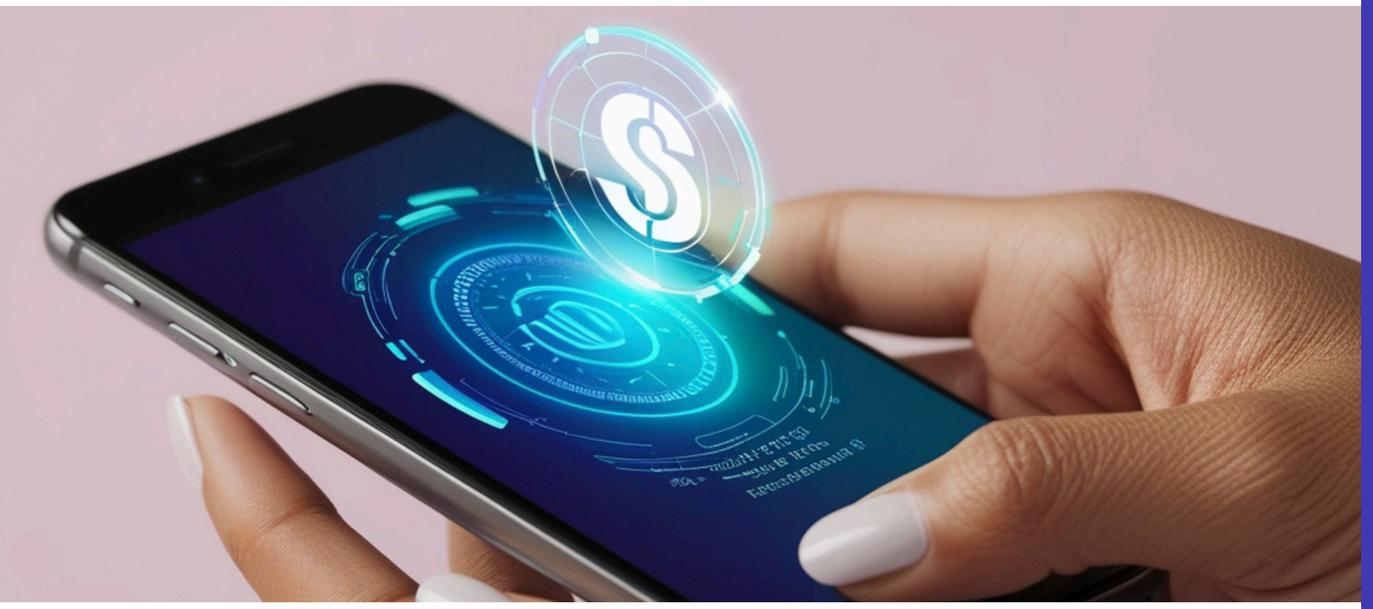
Οι φορετές συσκευές είναι συσκευές που φοράτε στο σώμα σας.

Παραδείγματα:

- έξυπνα ρολόγια
- συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης

Μπορούν να μετρήσουν:

- βήματα
- καρδιακός ρυθμός
- ύπνος



ΤΥΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν πολλά είδη εφαρμογών:

- Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, άσκηση)
- Διατροφή και υγιεινός τρόπος ζωής
- Υπενθυμίσεις φαρμακευτικής αγωγής
- Διαχείριση χρόνιων παθήσεων
- Ψυχική ευεξία

👉Επιλέξτε αυτό που ταιριάζει στις ανάγκες σας

ΧΡΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Βασικά βήματα:

1. Κατεβάστε την εφαρμογή
2. Ανοίξτε και ρυθμίστε το προφίλ σας
3. Εισαγάγετε απλές πληροφορίες (όνομα, ηλικία κ.λπ.)
4. Ξεκινήστε την παρακολούθηση της δραστηριότητάς σας

👉 Ξεκινήστε με απλές εφαρμογές

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Εφαρμογές Υπενθύμισης Φαρμάκων:

- Medisafe
- MyTherapy

Εφαρμογές Ψυχικής Ευεξίας:

- Calm
- Headspace

📱 MyHealth App

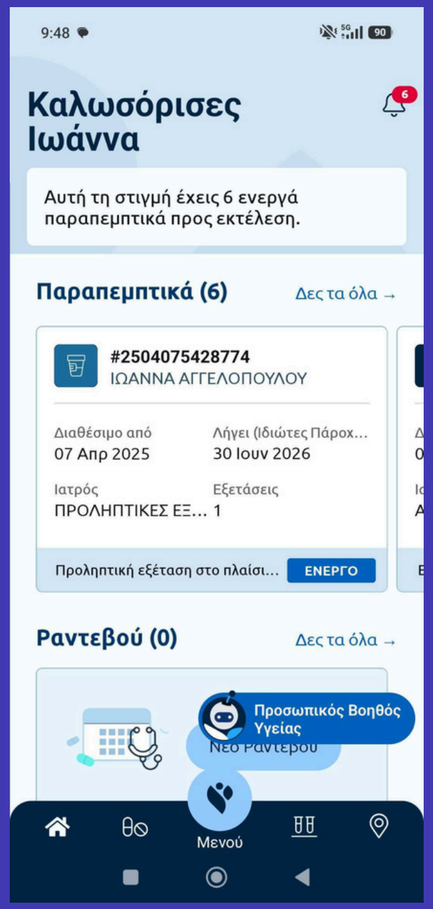
Το MyHealth App είναι η επίσημη εφαρμογή ψηφιακής υγείας του ελληνικού κράτους. Δίνει στους πολίτες τη δυνατότητα να έχουν εύκολη πρόσβαση στις ηλεκτρονικές συνταγές, τα παραπεμπτικά και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία τους, απευθείας από το κινητό τους τηλέφωνο.

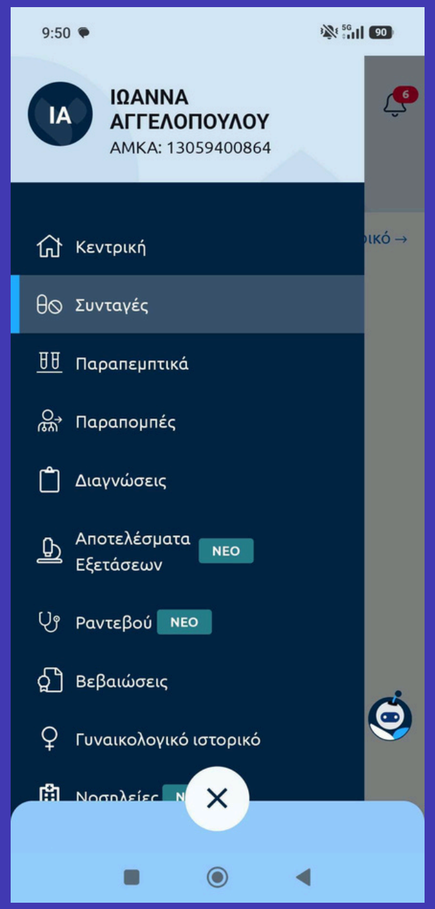
Βασικά οφέλη:

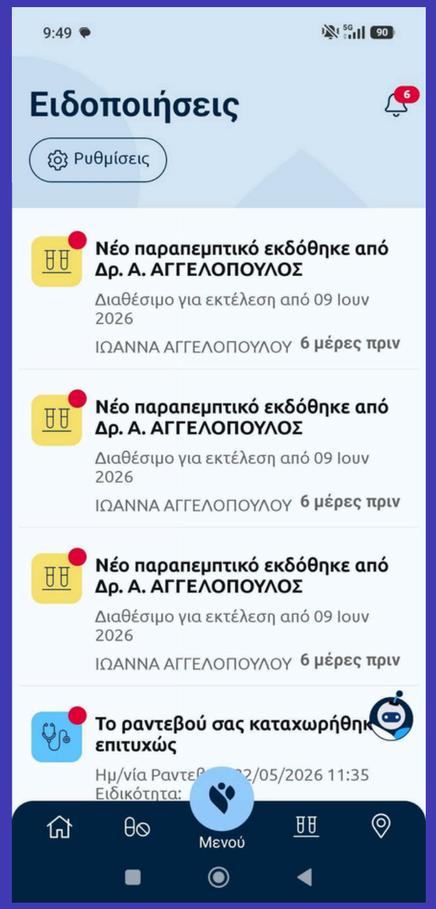
- Πρόσβαση σε συνταγές και παραπεμπτικά
- Εύκολη διαχείριση πληροφοριών υγείας
- Ασφαλής πρόσβαση μέσω κωδικών TaxisNet
- Διαθεσιμότητα πληροφοριών οποιαδήποτε στιγμή και από οπουδήποτε

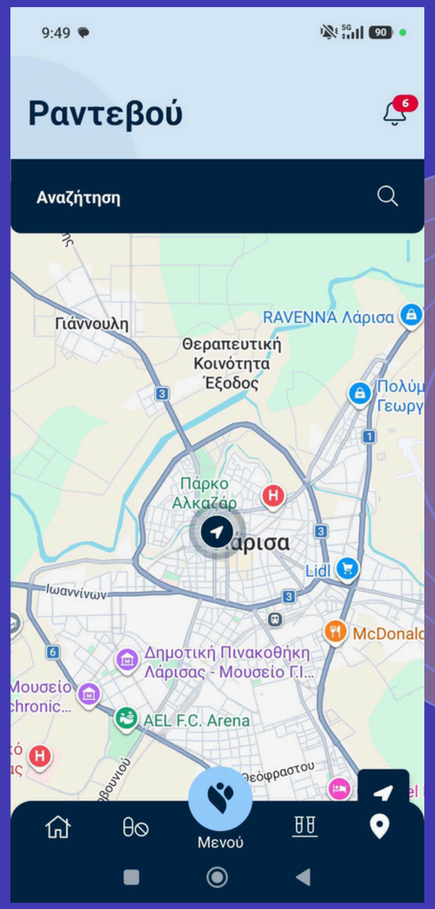
Για να συνδεθεί κάποιος στο MyHealth App, χρειάζεται:

1. Να κατεβάσει την εφαρμογή στο κινητό του (Android ή iPhone).
2. Να διαθέτει κωδικούς TaxisNet.
3. Να διαθέτει ΑΜΚΑ.
4. Να έχει ενεργοποιήσει την Άυλη Συνταγογράφηση (συνιστάται για πλήρη αξιοποίηση των υπηρεσιών).


9:48
Καλωσόρισες Ιωάννα
Αυτή τη στιγμή έχεις 6 ενεργά παραπεμπτικά προς εκτέλεση.
Παραπεμπτικά (6)
Δες τα όλα →
#2504075428774
ΙΩΑΝΝΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ
Διαθέσιμο από
07 Απρ 2025
Λήγει (Ιδιώτες Πάροχ...
30 Ιουν 2026
Ιατρός
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞ... 1
Εξετάσεις
Προληπτική εξέταση στο πλαίσι...
ΕΝΕΡΓΟ
Ραντεβού (0)
Δες τα όλα →
Προσωπικός Βοηθός Υγείας
Νέο Ραντεβού
Μενού


9:50
ΙΑ
ΙΩΑΝΝΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΜΚΑ: 13059400864
Κεντρική
Συνταγές
Παραπεμπτικά
Παραπομπές
Διαγνώσεις
Αποτελέσματα Εξετάσεων
ΝΕΟ
Ραντεβού
ΝΕΟ
Βεβαιώσεις
Γυναικολογικό ιστορικό


9:49
Ειδοποιήσεις
Ρυθμίσεις
Νέο παραπεμπτικό εκδόθηκε από Δρ. Α. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ
Διαθέσιμο για εκτέλεση από 09 Ιουν 2026
ΙΩΑΝΝΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ 6 μέρες πριν
Νέο παραπεμπτικό εκδόθηκε από Δρ. Α. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ
Διαθέσιμο για εκτέλεση από 09 Ιουν 2026
ΙΩΑΝΝΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ 6 μέρες πριν
Νέο παραπεμπτικό εκδόθηκε από Δρ. Α. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ
Διαθέσιμο για εκτέλεση από 09 Ιουν 2026
ΙΩΑΝΝΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ 6 μέρες πριν
Το ραντεβού σας καταχωρήθηκ
επιτυχώς
Μενού


9:49
Ραντεβού
Αναζήτηση
Γιάννουλη
RAVENNA Λάρισα
Θεραπευτική Κοινότητα Έξοδος
Πάρκο Αλκαζάρ
Lidl
McDonald
Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας - Μουσείο Γ.Ι...
AEL F.C. Arena
Μενού

📱 Doctoranytime

Το Doctoranytime είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που επιτρέπει στους χρήστες να αναζητούν γιατρούς, να συγκρίνουν αξιολογήσεις και να κλείνουν ραντεβού εύκολα και γρήγορα. Παρέχει επίσης τη δυνατότητα τηλεσυμβουλευτικής, επιτρέποντας την επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας μέσω βιντεοκλήσης από το σπίτι.

Βασικά χαρακτηριστικά:
- Αναζήτηση γιατρών ανά ειδικότητα
- Ηλεκτρονικό κλείσιμο ραντεβού
- Τηλεσυμβουλευτική μέσω βιντεοκλήσης
- Αξιολογήσεις και σχόλια ασθενών
- Πρόσβαση από υπολογιστή, tablet ή κινητό

Πώς συνδέομαι στο Doctoranytime;
- Επισκέπτομαι την ιστοσελίδα www.doctoranytime.gr ή κατεβάζω την εφαρμογή στο κινητό μου.
- Επιλέγω «Σύνδεση» ή «Εγγραφή».
- Δημιουργώ δωρεάν λογαριασμό χρησιμοποιώντας το email μου ή τον λογαριασμό Google, Apple ή Facebook.
- Συμπληρώνω τα βασικά προσωπικά μου στοιχεία.
- Μετά τη σύνδεση, μπορώ να αναζητήσω γιατρό, να δω διαθέσιμα ραντεβού και να κλείσω επίσκεψη ή τηλεσυμβουλευτική.

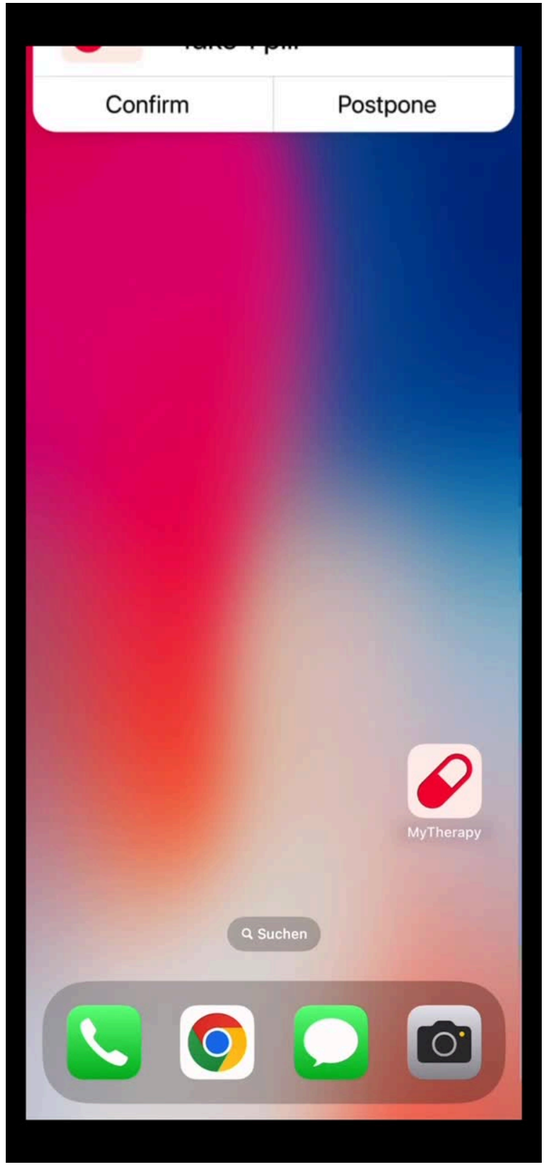
Σημαντικό: Η δημιουργία λογαριασμού είναι δωρεάν. Χρέωση υπάρχει μόνο εφόσον κλείσω κάποιο ιατρικό ραντεβού ή χρησιμοποιήσω υπηρεσία που παρέχεται επί πληρωμή από τον γιατρό.

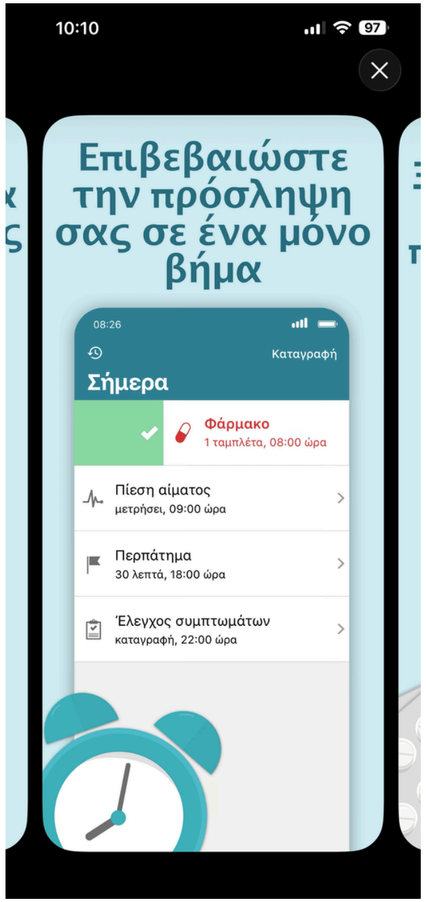
💊 MyTherapy

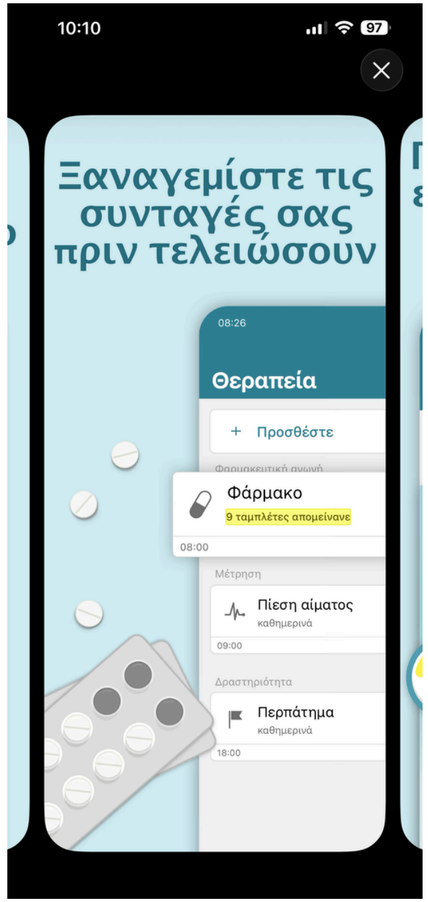
Το MyTherapy είναι μια δωρεάν εφαρμογή υγείας που βοηθά τους χρήστες να διαχειρίζονται τη φαρμακευτική τους αγωγή και να παρακολουθούν σημαντικά δεδομένα υγείας. Η εφαρμογή λειτουργεί ως προσωπικός βοηθός υγείας, στέλνοντας υπενθυμίσεις για τη λήψη φαρμάκων και επιτρέποντας την καταγραφή μετρήσεων όπως η αρτηριακή πίεση, το σάκχαρο, το βάρος και η φυσική δραστηριότητα.

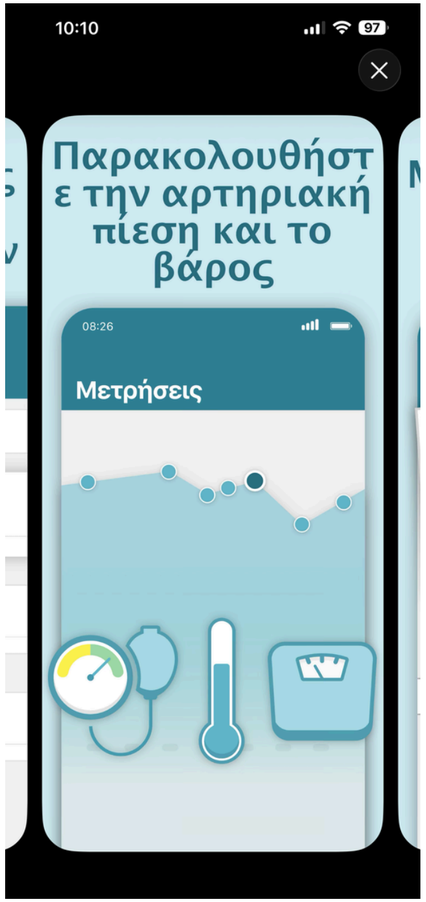
Βασικά χαρακτηριστικά:
• Υπενθυμίσεις λήψης φαρμάκων
• Καταγραφή αρτηριακής πίεσης, σακχάρου και βάρους
• Παρακολούθηση συμπτωμάτων και θεραπείας
• Δημιουργία ημερολογίου υγείας
• Αναφορές που μπορούν να κοινοποιηθούν στον γιατρό
Η εφαρμογή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για μεγαλύτερα άτομα και άτομα με χρόνια νοσήματα, καθώς τους βοηθά να ακολουθούν σωστά τη θεραπεία τους και να παρακολουθούν την πορεία της υγείας τους με εύκολο και οργανωμένο τρόπο.

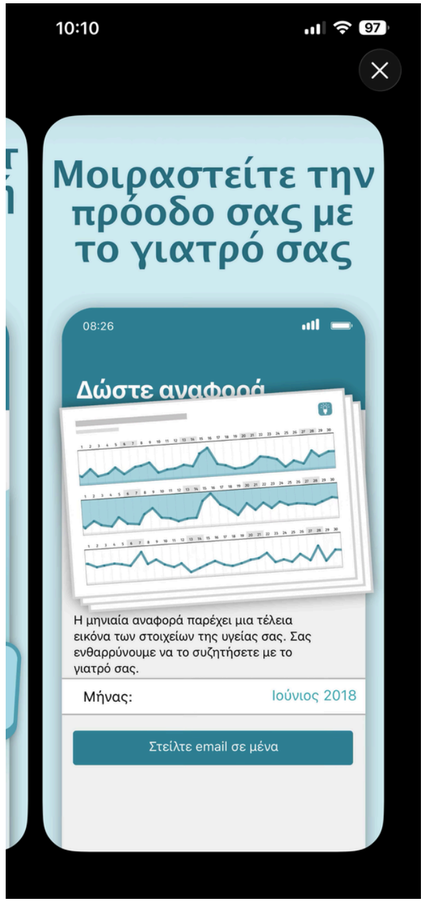
Πώς συνδέομαι;
- Κατεβάζω την εφαρμογή MyTherapy από το Google Play ή το App Store.
• Δημιουργώ δωρεάν λογαριασμό με email ή λογαριασμό Google/Apple.
• Καταχωρώ τα φάρμακά μου και τις ώρες λήψης τους.
• Προσθέτω προαιρετικά μετρήσεις όπως πίεση, σάκχαρο ή βάρος.
• Η εφαρμογή με ειδοποιεί όταν πρέπει να πάρω τα φάρμακά μου και αποθηκεύει το ιστορικό των μετρήσεών μου.


Confirm
Postpone
MyTherapy
Suchen


10:10
Επιβεβαιώστε την πρόσληψη σας σε ένα μόνο βήμα
08:26
Καταγραφή
Σήμερα
Φάρμακο
1 ταμπλέτα, 08:00 ώρα
Πίεση αίματος
μετρήσει, 09:00 ώρα
Περπάτημα
30 λεπτά, 18:00 ώρα
Έλεγχος συμπτωμάτων
καταγραφή, 22:00 ώρα


10:10
Ξαναγεμίστε τις συνταγές σας πριν τελειώσουν
08:26
Θεραπεία
Προσθέστε
Φάρμακο
9 ταμπλέτες απομείνανε
08:00
Μέτρηση
Πίεση αίματος
καθημερινά
09:00
Δραστηριότητα
Περπάτημα
καθημερινά
18:00


10:10
Παρακολουθήστε την αρτηριακή πίεση και το βάρος
08:26
Μετρήσεις

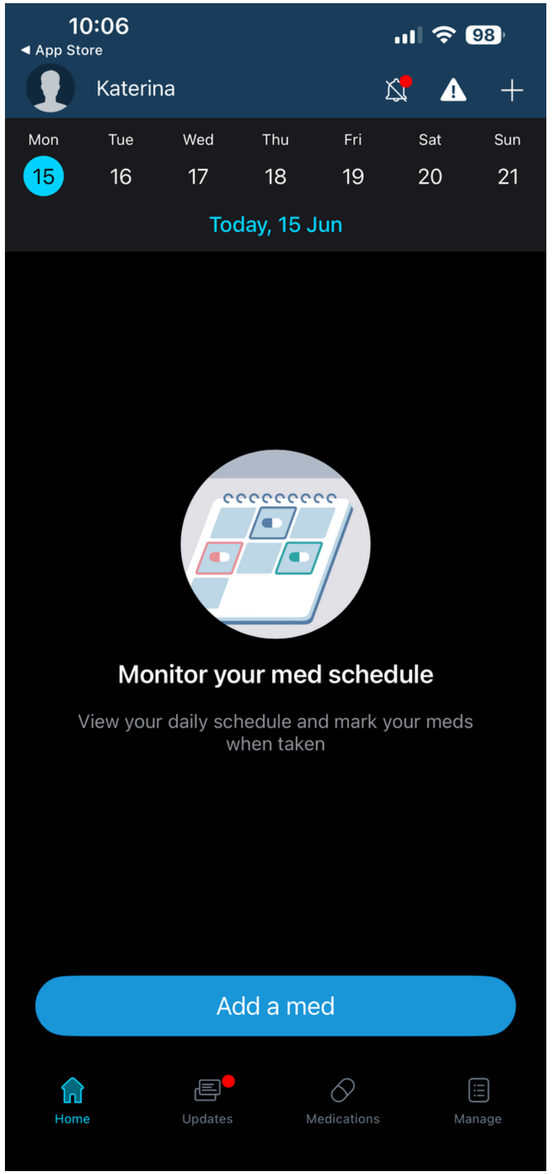

10:10
Μοιραστείτε την πρόοδο σας με το γιατρό σας
08:26
Δώστε αναφορά
Η μηνιαία αναφορά παρέχει μια τέλεια εικόνα των στοιχείων της υγείας σας. Σας ενθαρρύνουμε να το συζητήσετε με το γιατρό σας.
Μήνας:
Ιούνιος 2018
Στείλτε email σε μένα

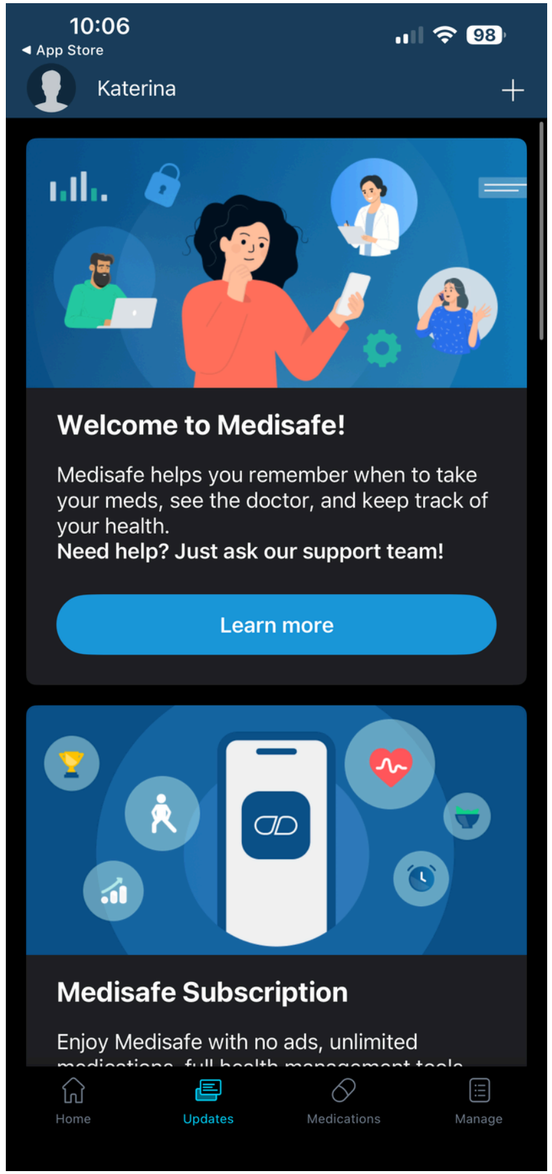
💊 Medisafe

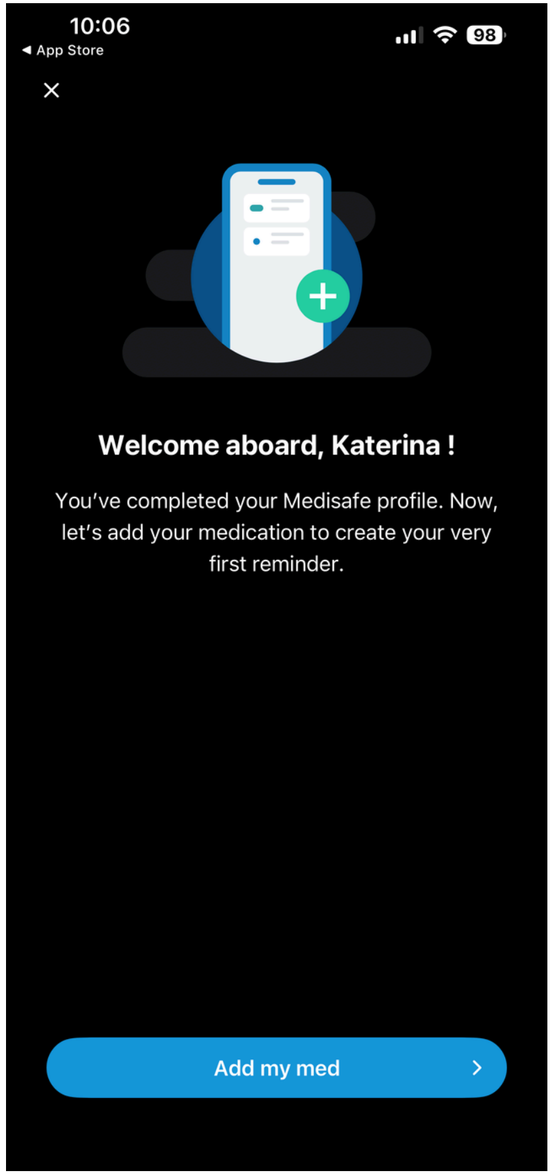
Το Medisafe είναι μία από τις πιο δημοφιλείς εφαρμογές διαχείρισης φαρμακευτικής αγωγής. Βοηθά τους χρήστες να θυμούνται πότε πρέπει να πάρουν τα φάρμακά τους, στέλνοντας έγκαιρες υπενθυμίσεις στο κινητό ή το tablet τους.

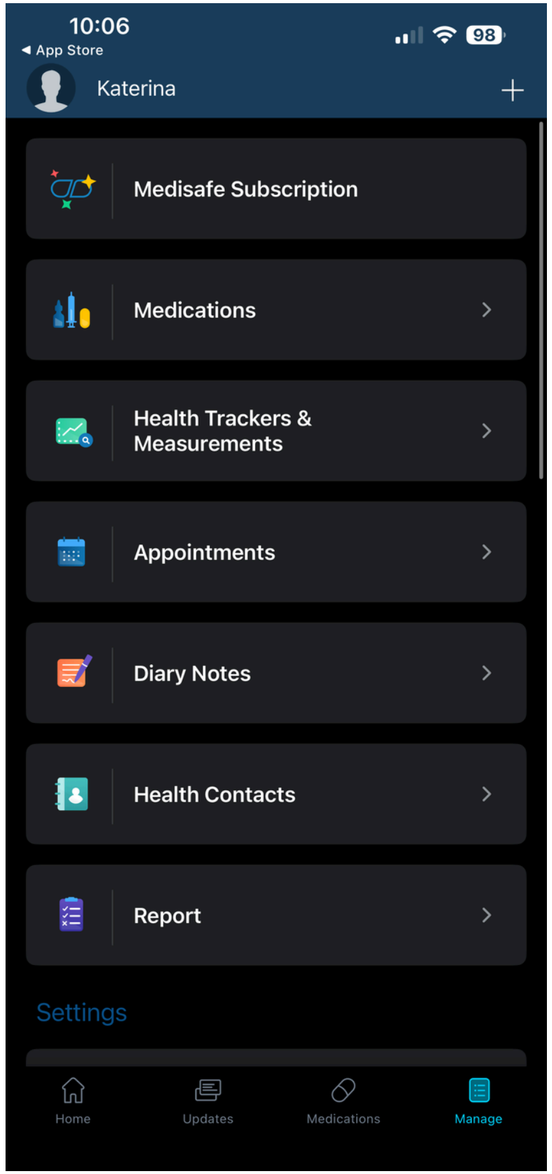
Βασικά χαρακτηριστικά:
• Υπενθυμίσεις λήψης φαρμάκων
• Δημιουργία εξατομικευμένου προγράμματος φαρμακευτικής αγωγής
• Ειδοποιήσεις για δόσεις που παραλείφθηκαν
• Παρακολούθηση της συνέπειας στη λήψη φαρμάκων
• Δυνατότητα κοινοποίησης πληροφοριών σε μέλη της οικογένειας ή φροντιστές
Η εφαρμογή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αυτούς που λαμβάνουν πολλά φάρμακα καθημερινά, καθώς συμβάλλει στη σωστή τήρηση της θεραπείας και στη μείωση των λαθών ή των παραλείψεων.

Πώς συνδέομαι;
- Κατεβάζω την εφαρμογή Medisafe από το Google Play ή το App Store.
• Επιλέγω «Create Account» (Δημιουργία Λογαριασμού).
• Εγγράφομαι με το email μου ή μέσω λογαριασμού Google ή Apple.
• Συμπληρώνω τα φάρμακα που λαμβάνω και τις ώρες λήψης τους.
• Η εφαρμογή δημιουργεί αυτόματα ένα πρόγραμμα υπενθυμίσεων και με ειδοποιεί όταν είναι ώρα να πάρω το φάρμακό μου.


10:06
App Store
98
Katerina
Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun
15 16 17 18 19 20 21
Today, 15 Jun
Monitor your med schedule
View your daily schedule and mark your meds when taken
Add a med
Home
Updates
Medications
Manage


10:06
App Store
98
Katerina
Welcome to Medisafe!
Medisafe helps you remember when to take your meds, see the doctor, and keep track of your health.
Need help? Just ask our support team!
Learn more
Medisafe Subscription
Enjoy Medisafe with no ads, unlimited
Home
Updates
Medications
Manage


10:06
App Store
98
Welcome aboard, Katerina !
You've completed your Medisafe profile. Now, let's add your medication to create your very first reminder.
Add my med


10:06
App Store
98
Katerina
Medisafe Subscription
Medications
Health Trackers & Measurements
Appointments
Diary Notes
Health Contacts
Report
Settings
Home
Updates
Medications
Manage

📱 Εφαρμογές Υγείας σε Κινητά Τηλέφωνα

Τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα διαθέτουν ενσωματωμένες εφαρμογές υγείας που βοηθούν τους χρήστες να παρακολουθούν τη φυσική τους κατάσταση και να διαχειρίζονται καλύτερα την υγεία τους. Οι πιο γνωστές εφαρμογές είναι το Apple Health (iPhone), το Samsung Health (Samsung συσκευές) και το Google Fit (Android συσκευές).
Οι εφαρμογές αυτές μπορούν να καταγράφουν αυτόματα δεδομένα όπως τα βήματα, τη φυσική δραστηριότητα, τον καρδιακό ρυθμό, τις ώρες ύπνου και άλλους βασικούς δείκτες υγείας. Παράλληλα, επιτρέπουν στους χρήστες να θέτουν προσωπικούς στόχους ευεξίας, να παρακολουθούν την πρόοδό τους μέσω γραφημάτων και να αποκτούν μια ολοκληρωμένη εικόνα της καθημερινής τους δραστηριότητας.
Για τους ανθρώπους, οι εφαρμογές υγείας μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών, την παρακολούθηση σημαντικών δεικτών υγείας και τη διατήρηση της ανεξαρτησίας τους. Επιπλέον, πολλές από αυτές τις εφαρμογές μπορούν να συνδεθούν με έξυπνα ρολόγια ή άλλες συσκευές παρακολούθησης υγείας, παρέχοντας ακόμη πιο αναλυτικές πληροφορίες και διευκολύνοντας την επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας όταν αυτό απαιτείται.

Βασικά χαρακτηριστικά:
- Καταγραφή βημάτων και φυσικής δραστηριότητας
- Παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού
- Παρακολούθηση ύπνου
- Καταγραφή βάρους και άλλων δεικτών υγείας
- Σύνδεση με έξυπνα ρολόγια και φορετές συσκευές
- Παρακολούθηση της προόδου μέσω γραφημάτων και αναφορών
- Υποστήριξη υγιεινών συνηθειών και ενεργού τρόπου ζωής

Παραδείγματα εφαρμογών:
- 🍏 **Apple Health (iPhone)**
- 🤖 **Google Fit (Android)**
- 📱 **Samsung Health (Samsung Galaxy)**
- ⌚ **Fitbit App (για συσκευές Fitbit)**
- 🏃 **Garmin Connect (για συσκευές Garmin)**

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΑΣ

Οι εφαρμογές εμφανίζουν απλές πληροφορίες υγείας:

- αριθμός βημάτων
- καρδιακός ρυθμός
- πρότυπα ύπνου

👉 Αυτό σας βοηθά να δείτε την πρόοδό σας και να βελτιώσετε τις συνήθειές σας

💡 Εάν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε έναν επαγγελματία υγείας

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΦΑΛΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Να είστε προσεκτικοί όταν επιλέγετε εφαρμογές.

✔️ Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πηγές (επίσημα καταστήματα)

✔️ Ελέγξτε κριτικές

✔️ Αποφύγετε άγνωστες εφαρμογές

👉 Ρωτήστε έναν γιατρό ή ένα μέλος της οικογένειάς σας εάν δεν είστε σίγουροι

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

5 συμβουλές για τη χρήση εφαρμογών υγείας:

1. Ξεκινήστε απλά
2. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους
3. Χρησιμοποιήστε εφαρμογές τακτικά
4. Μην αντικαθιστάτε την ιατρική συμβουλή
5. Μοιραστείτε χρήσιμα δεδομένα με τον γιατρό σας

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Μπορείτε να το κάνετε αυτό;

- □ Γνωρίζω τι είναι μια εφαρμογή υγείας
- □ Κατανοώ τις φορητές συσκευές
- □ Μπορώ να χρησιμοποιήσω μια απλή εφαρμογή
- □ Κατανοώ βασικά δεδομένα υγείας
- □ Μπορώ να επιλέξω μια ασφαλή εφαρμογή

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε το εξής:

- Θα χρησιμοποιούσατε μια εφαρμογή υγείας;
- Σε τι θα το χρησιμοποιούσατε;
- Ποιες ανησυχίες έχετε;

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ Ή ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Τι είναι μια φορετή συσκευή;

Μπορούν οι εφαρμογές να αντικαταστήσουν έναν γιατρό;

Τι πρέπει να ελέγξετε πριν εγκαταστήσετε μια εφαρμογή;

Πρέπει να κοινοποιώ τα δεδομένα υγείας μου σε οποιαδήποτε εφαρμογή;

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

- 👉 Τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία σας
- 👉 Ξεκινήστε απλά και προχωρήστε βήμα προς βήμα
- 👉 Χρησιμοποιήστε τα με ασφάλεια και σιγουριά

4

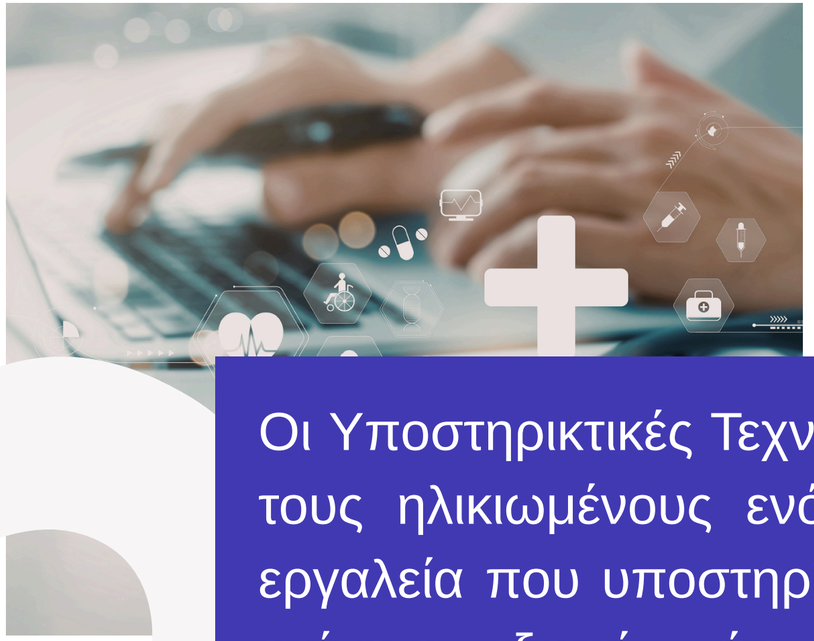
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ & ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Σύντομη περιγραφή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Κύριο περιεχόμενο
- Αναστοχασμός
- Μίνι Κουίζ ή Αυτοαξιολόγηση



ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Οι Υποστηρικτικές Τεχνολογίες & Προσβασιμότητα είναι μια πρακτική, φιλική προς τους ηλικιωμένους ενότητα που εισάγει τους ηλικιωμένους σε απλά ψηφιακά εργαλεία που υποστηρίζουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας. Η ενότητα εξηγεί πώς οι αναγνώστες οθόνης, οι φωνητικοί βοηθοί και οι προσαρμοστικές συσκευές μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν smartphone, tablet και διαδικτυακές εφαρμογές υγείας πιο εύκολα και με μεγαλύτερη σιγουριά. Μέσω οπτικής, βήμα προς βήμα καθοδήγησης και πρακτικών παραδειγμάτων, οι συμμετέχοντες ενισχύουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες, ενισχύουν την ανεξαρτησία τους και αποκτούν αυτοπεποίθηση στη διαχείριση της υγείας τους χρησιμοποιώντας προσβάσιμες και χωρίς αποκλεισμούς ψηφιακές τεχνολογίες.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τι είναι οι υποστηρικτικές τεχνολογίες

Πώς σας βοηθούν να χρησιμοποιείτε υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να χρησιμοποιήσετε απλά εργαλεία βήμα προς βήμα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ;

Σας βοηθούν:

✔ Πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες υγείας

✔ Επικοινωνήστε με γιατρούς

✔ Παραμείνετε ανεξάρτητοι

Οι υποστηρικτικές τεχνολογίες είναι εργαλεία που βοηθούν τους ανθρώπους:

- Δείτε καλύτερα
- Ακούστε καλύτερα
- Μετακινηθείτε πιο εύκολα
- Χρησιμοποιήστε smartphones, tablets και υπολογιστές

Χρήσιμο να γνωρίζετε: Πολλά βοηθητικά εργαλεία είναι ήδη ενσωματωμένα στο τηλέφωνο ή το tablet σας.

ΓΙΑΤΙ Η ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Προσβασιμότητα σημαίνει:

- Καθαρό κείμενο
- Εύκολη πλοήγηση
- Επιλογές φωνής και ήχου
- Απλά βήματα

Τα προσβάσιμα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας σας βοηθούν να:

- Κλείνετε ιατρικά ραντεβού
- Διαβάζετε τα αποτελέσματα των δοκιμών
- Συζητήσετε με επαγγελματίες υγείας
- Φροντίσετε την υγεία σας στο σπίτι

ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΟΘΟΝΗΣ (ΑΚΡΟΑΣΗ ΑΝΤΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ)

Τι είναι ένα πρόγραμμα ανάγνωσης οθόνης;

Ένας αναγνώστης οθόνης διαβάζει δυνατά ό,τι υπάρχει στην οθόνη.

Χρήσιμο εάν:

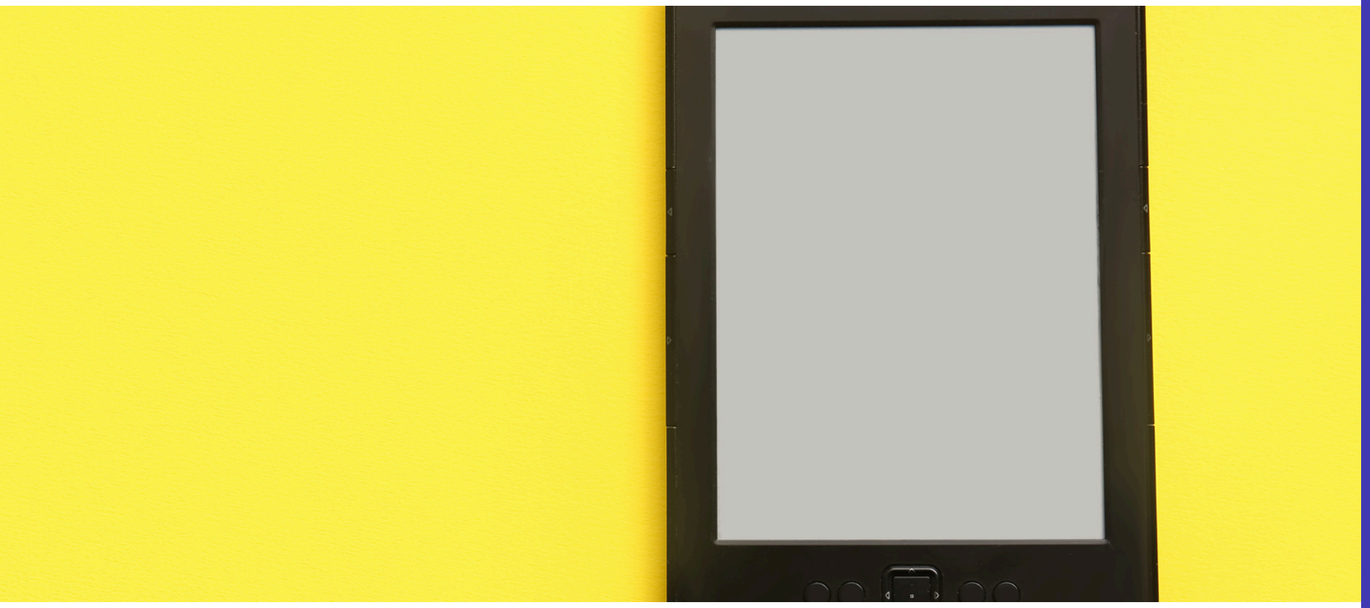
- Το κείμενο είναι πολύ μικρό
- Η όραση μειώνεται
- Τα μάτια κουράζονται εύκολα

Παραδείγματα:

- Κινητά τηλέφωνα (Android & iPhone)
- Ταμπλετ
- Υπολογιστές

Πώς βοηθάει στην ηλεκτρονική υγεία:

- Διαβάζει μηνύματα από γιατρούς
- Διαβάζει τις λεπτομέρειες του ραντεβού
- Διαβάζει οδηγίες για τη φαρμακευτική αγωγή



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΈΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΟΘΟΝΗΣ (ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ)

Παράδειγμα: Σε ένα smartphone

1️⃣ Άνοιγμα Ρυθμίσεων

2️⃣ Επιλέξτε Προσβασιμότητα

3️⃣ Λειτουργία ανάγνωσης οθόνης (VoiceOver / TalkBack)

4️⃣ Ενεργοποίησέ το

5️⃣ Πατήστε μία φορά για να ακούσετε, πατήστε δύο φορές για να επιλέξετε

ΒΟΗΘΟΙ ΦΩΝΗΣ (ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΣΑΣ)

Τι είναι ένας φωνητικός βοηθός;
Σας επιτρέπει να μιλάτε στη συσκευή σας αντί να πληκτρολογείτε.

Παραδείγματα:

- «Γεια σου Google»
- "Κύριε"
- «Αλέξα»

Τι μπορείτε να πείτε:

- «Τηλεφώνησε στον γιατρό μου»
- «Άνοιγμα της εφαρμογής υγείας μου»
- «Ορίστε μια υπενθύμιση για να πάρω το φάρμακό μου»

Οι φωνητικοί βοηθοί είναι ιδανικοί για:

✔ Περιορισμένη κινητικότητα
✔ Δυσκολίες όρασης
✔ Χρήση χωρίς χέρια

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΈΝΑΝ ΦΩΝΗΤΙΚΟ ΒΟΗΘΟ

Βήμα βήμα:

1️⃣ Ενεργοποίηση του βοηθού (κουμπί ή φωνή)

2️⃣ Μιλήστε καθαρά και αργά

3️⃣ Δώστε μια σύντομη εντολή

4️⃣ Ακούστε την απάντηση

💬 **Παράδειγμα:**

«Να ορίσω υπενθύμιση για τα φάρμακα για την αρτηριακή μου πίεση στις 9 π.μ.»

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ (ΦΥΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ)

Τι είναι οι προσαρμοστικές συσκευές;
Εργαλεία που κάνουν τις συσκευές πιο εύκολες στην αφή, την ορατότητα ή την ακοή.

Παραδείγματα:

- Μεγαλύτερα πληκτρολόγια
- Στυλό
- Βάσεις τηλεφώνου
- Ακουστικά
- Tablets με μεγάλες οθόνες

Σας βοηθούν:

✔ Αποφύγετε τα λάθη
✔ Μειώστε την καταπόνηση
✔ Νιώστε πιο άνετα

ΧΡΗΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΜΕ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βοηθητικά εργαλεία για να:

- Κλείστε ραντεβού online
- Συμμετέχετε σε βιντεοκλήσεις με γιατρούς
- Διαβάστε συνταγές
- Παρακολούθηση δεδομένων υγείας

🟢 Βασικό μήνυμα:
Οι υποστηρικτικές τεχνολογίες αυξάνουν την ανεξαρτησία σας και μειώνουν την ανάγκη για βοήθεια.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ:

- Γνωρίζω τι είναι οι υποστηρικτικές τεχνολογίες
- Μπορώ να ενεργοποιήσω μεγαλύτερο κείμενο ή ήχο στη συσκευή μου
- Μπορώ να χρησιμοποιήσω έναν φωνητικό βοηθό για να ζητήσω βοήθεια
- Νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ Ή ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1) Ποιο εργαλείο διαβάζει κείμενο δυνατά για εσάς;

2) Μπορείτε να αναφέρετε έναν τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία σας βοηθά να διαχειρίζεστε την υγεία σας;

3) Γνωρίζετε πού μπορώ να βρω τις ρυθμίσεις προσβασιμότητας στη συσκευή σας;

5

ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

Overview

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Σύντομη περιγραφή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Κύριο περιεχόμενο
- Αναστοχασμός
- Μίνι Κουίζ ή Αυτοαξιολόγηση

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Αυτή η ενότητα σας βοηθά να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιείτε τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας με ασφάλεια και σιγουριά. Θα μάθετε τι είναι τα προσωπικά δεδομένα υγείας, ποια δικαιώματα έχετε και πώς να προστατεύετε το απόρρητό σας όταν χρησιμοποιείτε εφαρμογές υγείας, πύλες ασθενών ή υπηρεσίες τηλεϊατρικής.

👉 Στόχος είναι να σας βοηθήσουμε να νιώσετε ότι έχετε τον έλεγχο των πληροφοριών σας και ότι είστε ασφαλείς στο διαδίκτυο.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανοήστε τι είναι τα προσωπικά δεδομένα υγείας
- Γνωρίστε τα δικαιώματά σας

- Κατανόηση της συναίνεσης
- Αναγνωρίστε ασφαλείς και μη ασφαλείς καταστάσεις

- Μάθετε πώς να προστατεύετε τις πληροφορίες σας

ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ ΟΙ ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ψηφιακή υγεία γίνεται μέρος της καθημερινότητάς μας.

- Χρησιμοποιούμε πιο συχνά διαδικτυακές υπηρεσίες υγείας
- Κοινοποιούμε προσωπικά στοιχεία υγείας
- Είναι σημαντικό να παραμένουμε ασφαλείς και ενημερωμένοι

👉 Έχετε το δικαίωμα να προστατεύσετε τα δεδομένα σας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΥΓΕΙΑΣ;

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

- ιατρικά αρχεία
- συνταγές
- αποτελέσματα δοκιμών
- δεδομένα από εφαρμογές ή φορητές συσκευές

💡 Αυτές οι πληροφορίες είναι ιδιωτικές και ευαίσθητες

ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΑΣ

Έχετε το δικαίωμα να:

✔️ πρόσβαση στα δεδομένα υγείας σας
✔️ γνώση του ποιος χρησιμοποιεί τα δεδομένα σας
✔️ διόρθωση των πληροφοριών σας
✔️ απόφαση για το ποιος μπορεί να δει τα δεδομένα σας

👉 Εσύ έχεις τον έλεγχο

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ;

Συναίνεση σημαίνει παροχή άδειας.

Μπορεί να σας ρωτήσουν πότε:

- χρήση εφαρμογής υγείας
- εγγραφή online
- επίσκεψη τηλεϊατρικής

✔ Μπορείς να πεις ΝΑΙ ή ΟΧΙ
✔ Μπορείς να αλλάξεις γνώμη

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πιθανοί κίνδυνοι:

⚠️ ψεύτικες ιστοσελίδες
⚠️ ύποπτα μηνύματα
⚠️ άγνωστες εφαρμογές

✔️ Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες υπηρεσίες
✔️ Μην κοινοποιείτε προσωπικά δεδομένα
✔️ Ζητήστε βοήθεια εάν δεν είστε σίγουροι

5 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Προστατέψτε τα δεδομένα υγείας σας:

1. **Χρησιμοποιήστε αξιόπιστες πλατφόρμες**
2. **Προστατέψτε τους κωδικούς πρόσβασής σας**
3. **Διαβάστε πριν αποδεχτείτε**
4. **Αποφύγετε τα δημόσια Wi-Fi**
5. **Ζητήστε βοήθεια**

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΟ;

- □ Κατανοώ τα δεδομένα υγείας μου
- □ Γνωρίζω τα δικαιώματά μου
- □ Κατανοώ τη συγκατάθεση
- □ Μπορώ να αναγνωρίσω τους κινδύνους
- □ Ξέρω πώς να παραμένω ασφαλής

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε το εξής:

- Έχετε κοινοποιήσει πληροφορίες στο διαδίκτυο;
- Νιώθετε ασφαλείς όταν το κάνετε;
- Τι θα κάνατε αν κάτι σας φαινόταν λάθος;

MINI KOYIZ

Μπορείτε να αρνηθείτε να κοινοποιήσετε τα δεδομένα σας;

Είναι κάθε ιστότοπος ασφαλής;

Τι είναι η συναίνεση;

Μπορείτε να αλλάξετε τη συγκατάθεσή σας αργότερα;

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

👉 Έχετε τον έλεγχο των δεδομένων σας
👉 Μείνετε ενημερωμένοι και ασφαλείς
👉 Ζητήστε βοήθεια όταν χρειαστεί

6

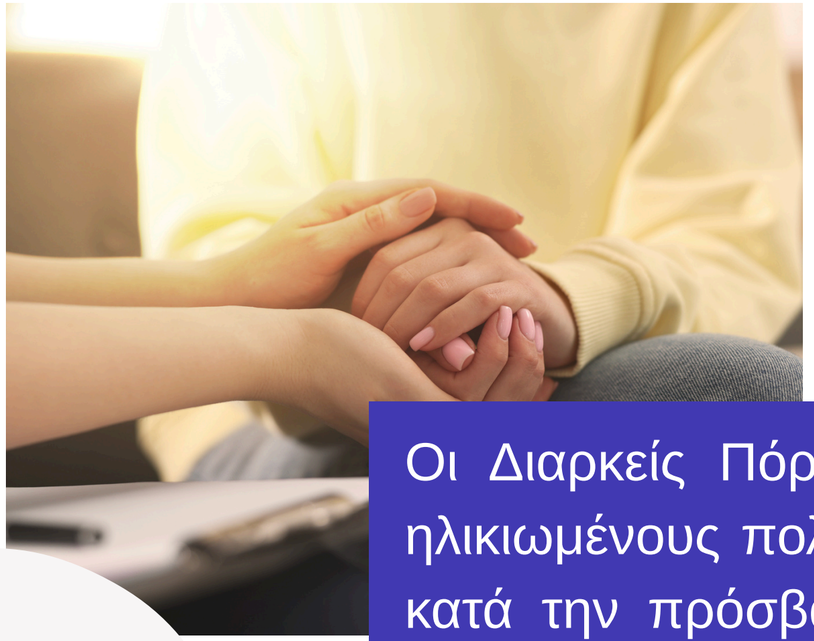
ΔΙΑΡΚΕΙΣ ΠΟΡΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Σύντομη περιγραφή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Κύριο περιεχόμενο
- Αναστοχασμός
- Μίνι Κουίζ ή Αυτοαξιολόγηση



ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Οι Διαρκείς Πόροι Υποστήριξης είναι μια πρακτική ενότητα που βοηθά τους ηλικιωμένους πολίτες να εντοπίζουν και να χρησιμοποιούν αξιόπιστη υποστήριξη κατά την πρόσβαση σε εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας και ψηφιακές υπηρεσίες υγείας. Η ενότητα εισάγει τοπικά και κοινοτικά γραφεία υποστήριξης, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας και εύχρηστα εκπαιδευτικά βίντεο, δείχνοντας στους συμμετέχοντες πώς και πού να ζητήσουν βοήθεια. Μέσω απλής, οπτικής, βήμα προς βήμα καθοδήγησης και παραδειγμάτων ανά χώρα από την Ελλάδα, την Εσθονία και τη Σλοβενία, η ενότητα ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ηλικιωμένων, υποστηρίζει την ανεξάρτητη χρήση των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας και ενισχύει το μήνυμα ότι η βοήθεια είναι πάντα διαθέσιμη στο πλαίσιο των συμπεριληπτικών ψηφιακών συστημάτων υγείας.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια με τα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας

Πώς να ζητήσετε υποστήριξη με σιγουριά

Πώς μπορούν να σας υποστηρίξουν οι τοπικές υπηρεσίες

Δεν χρειάζεται να τα θυμάστε όλα — η υποστήριξη είναι μέρος του ταξιδιού.

ΓΙΑΤΙ Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

🌍 Στην Ευρώπη, η ένταξη στην ψηφιακή υγεία σημαίνει ότι κανείς δεν μένει πίσω — ειδικά οι ηλικιωμένοι.

Η εκμάθηση ψηφιακών εργαλείων υγείας απαιτεί χρόνο.
Αυτό είναι φυσιολογικό.

Η υποστήριξη σας βοηθά:
✔️ να λύνετε προβλήματα με ηρεμία
✔️ να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας
✔️ να παραμείνετε ανεξάρτητοι
✔️ να νιώσετε σίγουροι, όχι απογοητευμένοι

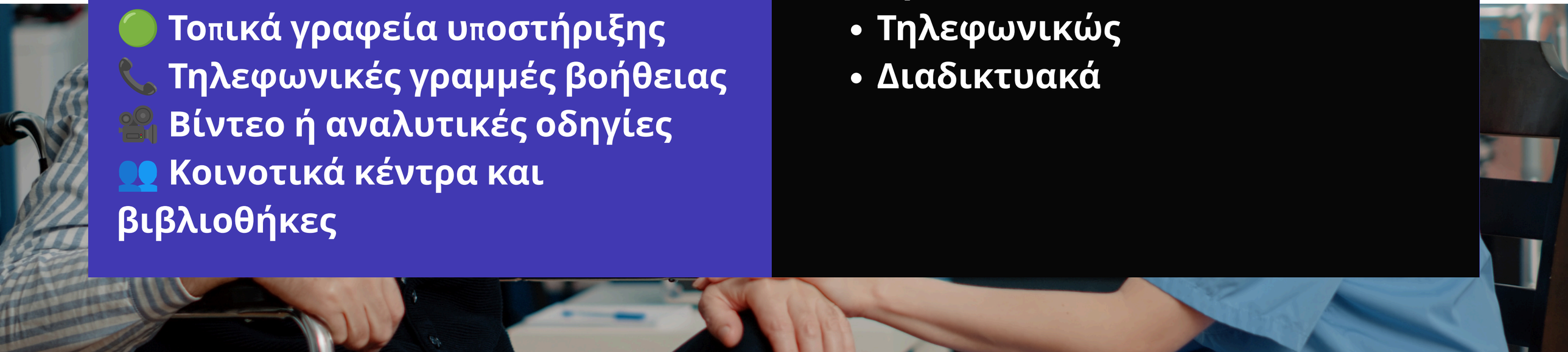
ΤΥΠΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να λάβετε βοήθεια:

🟢 **Τοπικά γραφεία υποστήριξης**
📞 **Τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας**
📹 **Βίντεο ή αναλυτικές οδηγίες**
👥 **Κοινοτικά κέντρα και βιβλιοθήκες**

Μπορείτε να επιλέξετε:

- **Προσωπικά**
- **Τηλεφωνικώς**
- **Διαδικτυακά**



ΤΟΠΙΚΑ & ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Τι είναι ένα γραφείο υποστήριξης;

Ένα μέρος όπου κάποιος σας βοηθά:

- Χρησιμοποιήστε ένα smartphone ή tablet
- Πρόσβαση σε εφαρμογές υγείας
- Συνδεθείτε στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες

Πού να τα βρείτε:

- Δημοτικά κέντρα
- Κοινοτικά κέντρα
- Σύλλογοι ηλικιωμένων
- Βιβλιοθήκες

🟢 Καλά νέα:

Μπορείτε να κάνετε την ίδια ερώτηση περισσότερες από μία φορές.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ (ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ)

Τι είναι μια γραμμή βοήθειας;
Ένας αριθμός τηλεφώνου που μπορείτε να καλέσετε για βοήθεια.
Βοηθούν με:

- Πύλες ηλεκτρονικής υγείας
- Προβλήματα εφαρμογής
- Προβλήματα με τον κωδικό πρόσβασης ή τη σύνδεση

Πώς να προετοιμαστείτε για μια κλήση:
1️⃣ Να έχετε κοντά σας το τηλέφωνο ή το tablet σας
2️⃣ Γράψτε την ερώτησή σας
3️⃣ Μιλήστε αργά — δεν πειράζει

📞 Συμβουλή: Ζητήστε από το άτομο να επαναλάβει ή να εξηγήσει ξανά, αν χρειάζεται.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Τα σεμινάρια σας βοηθούν να μαθαίνετε με τον δικό σας ρυθμό.

Είδη σεμιναρίων:

- **Σύντομα βίντεο**
- **Οδηγοί βήμα προς βήμα**
- **Εικόνες με οδηγίες**

Μπορείτε να:

✔️ Παύση ✔️ Επανάληψη ✔️ Εξάσκηση

🟢 Τα σεμινάρια είναι ιδανικά αν προτιμάτε να μαθαίνετε ήρεμα στο σπίτι.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 🇬🇷

Στην Ελλάδα, οι ηλικιωμένοι μπορούν να βρουν υποστήριξη μέσω:

- Δημοτικά κέντρα κοινότητας (ΚΑΠΗ)
- Μέλη οικογένειας που υποστηρίζονται από τοπικές υπηρεσίες
- Υπηρεσίες δημόσιας υγείας που προσφέρουν ψηφιακή καθοδήγηση
- Βιβλιοθήκες και τοπικές ΜΚΟ με δράσεις ψηφιακής ένταξης

🟢 Πολλές υπηρεσίες προσφέρουν βοήθεια πρόσωπο με πρόσωπο, κάτι που είναι ιδανικό για αρχάριους.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΕΣΘΟΝΙΑ 🇪🇪

Στην Εσθονία, η υποστήριξη συχνά περιλαμβάνει:

- Σημεία ψηφιακής υποστήριξης τοπικών δήμων
- Τηλεφωνική βοήθεια για ηλεκτρονικές υπηρεσίες
- Δημόσια σεμινάρια για διαδικτυακές πλατφόρμες υγείας
- Ψηφιακοί μέντορες με έδρα την κοινότητα

🟢 Η Εσθονία εστιάζει σε βήμα προς βήμα οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗ ΣΛΟΒΕΝΙΑ 🇸🇮

Στη Σλοβενία, οι ηλικιωμένοι έχουν πρόσβαση σε:

- Κέντρα κοινοτικής μάθησης
- Βιβλιοθήκες που προσφέρουν ψηφιακή βοήθεια
- Τοπικές πρωτοβουλίες υποστήριξης για ηλικιωμένους
- Προγράμματα ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την ψηφιακή υγεία

🟢 Πολλά προγράμματα ενθαρρύνουν τη μάθηση μαζί με συνομηλίκους.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ:

Ξέρω πού να ζητήσω βοήθεια εάν έχω προβλήματα με τα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας

Μπορώ να επικοινωνήσω με ένα τοπικό γραφείο υποστήριξης ή μια κοινοτική υπηρεσία

Γνωρίζω ότι υπάρχουν διαθέσιμες γραμμές βοήθειας εάν χρειαστώ άμεση υποστήριξη

Μπορώ να χρησιμοποιήσω εκπαιδευτικά βοηθήματα για να μαθαίνω με τον δικό μου ρυθμό

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ Ή ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1) Πού μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια εάν μια εφαρμογή ηλεκτρονικής υγείας είναι δύσκολο στη χρήση;

2) Τι είδους υποστήριξη μπορεί να σας προσφέρει μια γραμμή βοήθειας;

3) Είναι εντάξει να κάνω την ίδια ερώτηση περισσότερες από μία φορές;

7

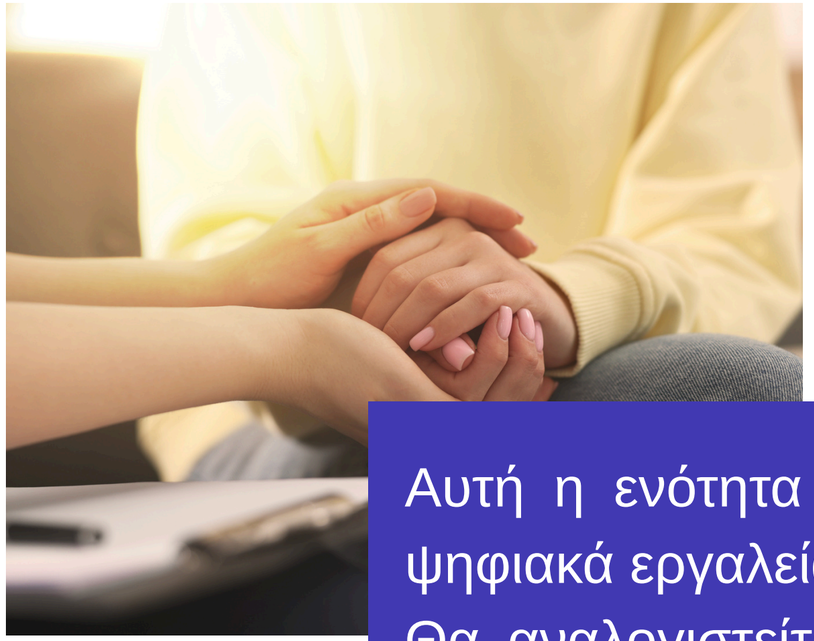
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Co-funded by the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Σύντομη περιγραφή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Κύριο περιεχόμενο
- Αναστοχασμός
- Μίνι Κουίζ ή Αυτοαξιολόγηση



ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Αυτή η ενότητα σάς βοηθά να ελέγξετε τι έχετε μάθει σχετικά με τα ψηφιακά εργαλεία υγείας.
Θα αναλογιστείτε τις δεξιότητές σας, την αυτοπεποίθησή σας και την πρόοδό σας.
Ο στόχος είναι να σας βοηθήσουμε:

- Νιώστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- Κατανοήστε τα δυνατά σας σημεία
- Προσδιορίστε τι θέλετε να βελτιώσετε

💬 Η μάθηση είναι ένα ταξίδι — κάθε βήμα μετράει.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Κατανοήστε τι σημαίνει αυτοαξιολόγηση

Αναγνωρίστε τις ψηφιακές σας δεξιότητες υγείας

Προσδιορίστε τι μπορείτε να κάνετε ανεξάρτητα

Νιώστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση χρησιμοποιώντας εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας

💙 Έλεγξε την πρόοδό σου 💙 Χτίστε την αυτοπεποίθησή σας 💙 Συνέχισε να μαθαίνεις βήμα προς βήμα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ;

Αυτοαξιολόγηση σημαίνει:

✔️ Έλεγχος των δυνατοτήτων σας
✔️ Σκέψεις για το τι μάθατε
✔️ Κατανόηση της προόδου σας

Σας βοηθά:

- Μάθετε καλύτερα
- Νιώστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- Πάρτε τον έλεγχο της μάθησής σας

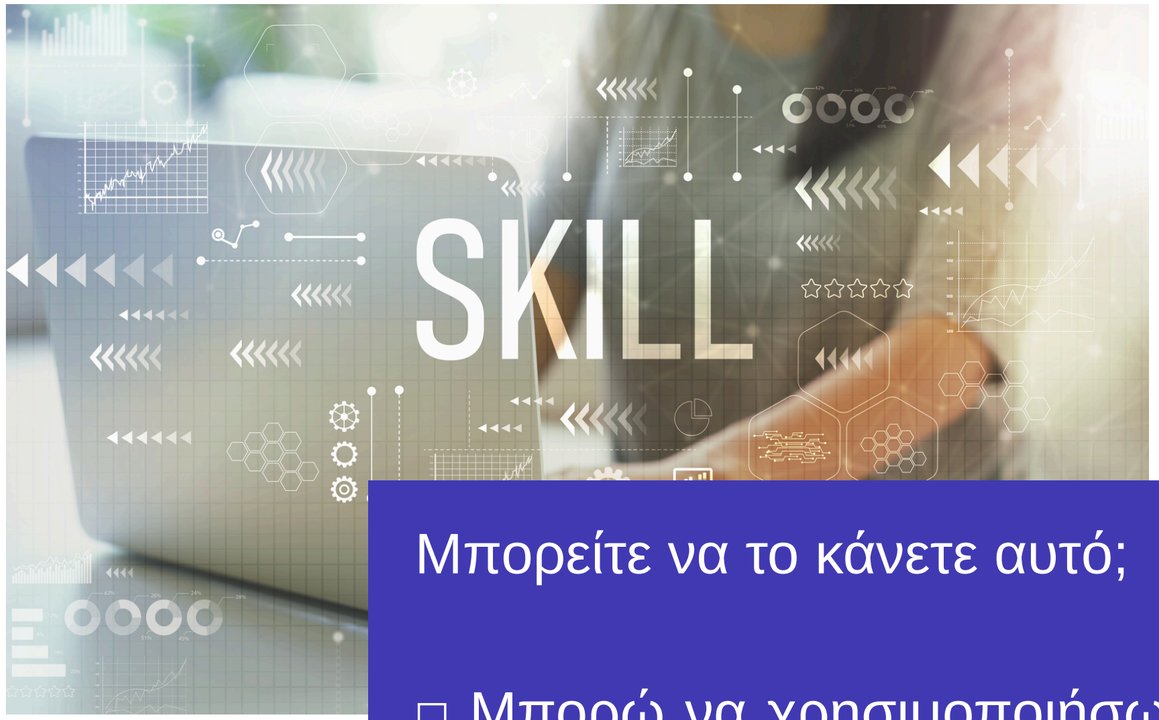
💡 Δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις.

ΓΙΑΤΙ ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αυτοαξιολόγηση σας βοηθά:

- **Δείτε την πρόοδό σας**
- **Νιώστε περήφανοι για τα επιτεύγματά σας**
- **Κατανοήστε τι να εξασκηθείτε περισσότερο**
- **Χρησιμοποιήστε εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας με σιγουριά**

💙 **Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος**
💙 **Απλά πρέπει να συνεχίσεις να προσπαθείς**



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Μπορείτε να το κάνετε αυτό;

□ Μπορώ να χρησιμοποιήσω βασικές υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας (ραντεβού, εφαρμογές)
□ Καταλαβαίνω πώς να παραμένω ασφαλής στο διαδίκτυο
□ Μπορώ να χρησιμοποιώ απλά ψηφιακά εργαλεία υγείας
□ Ξέρω πώς να κάνω την τεχνολογία ευκολότερη (προσβασιμότητα)
□ Ξέρω πού να βρω βοήθεια όταν χρειάζεται

💬 Σημειώστε τι μπορείτε να κάνετε — αυτή είναι η πρόοδός σας!

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε το εξής:

- Τι έμαθα σε αυτό το μάθημα;
- Τι ήταν εύκολο για μένα;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Τι θα ήθελα να εξασκηθώ περισσότερο;

💡 Δεν πειράζει αν κάτι σου φαίνεται δύσκολο — η μάθηση απαιτεί χρόνο.

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ Ή ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Σκεφτείτε το εξής:

- Τι έμαθα σε αυτό το μάθημα;
- Τι ήταν εύκολο για μένα;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Τι θα ήθελα να εξασκηθώ περισσότερο;

💡 Δεν πειράζει αν κάτι σου φαίνεται δύσκολο — η μάθηση απαιτεί χρόνο.

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ – ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

1. Τι είναι η τηλεϊατρική;

Α. Επίσκεψη σε γιατρό αυτοπροσώπως

Β. Μιλώντας με γιατρό διαδικτυακά ή τηλεφωνικά

Γ. Αγορά φαρμάκων από φαρμακείο

2. Τι είναι μια εφαρμογή υγείας;

Α. Ένα παιχνίδι στο τηλέφωνό σας

Β. Ένα πρόγραμμα που σας βοηθά να διαχειρίζεστε την υγεία σας

Γ. Ένα τηλεοπτικό κανάλι

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ – ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

3. Γιατί είναι σημαντικό να προστατεύετε τα προσωπικά σας δεδομένα υγείας;

Α. Είναι προσωπικές πληροφορίες

Β. Δεν είναι σημαντικές

Γ. Όλοι πρέπει να τις δουν

4. Τι πρέπει να κάνετε εάν ένας ιστότοπος φαίνεται ύποπτος;

Α. Εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία

Β. Αγνοήστε τα ή ζητήστε βοήθεια

Γ. Κάντε κλικ σε όλα

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ – ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

5. Τι κάνει ένα πρόγραμμα ανάγνωσης οθόνης;

Α. Κάνει την οθόνη πιο φωτεινή

Β. Διαβάζει κείμενο δυνατά

Γ. Βγάζει φωτογραφίες

6. Τι είναι ένας φωνητικός βοηθός;

Α. Ένα άτομο που σας βοηθά

Β. Ένα εργαλείο που σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τη φωνή σας για να ελέγχετε μια συσκευή

Γ. Ένα τηλεχειριστήριο τηλεόρασης

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ – ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

7. Ποιο είναι ένα από τα οφέλη των ψηφιακών εργαλείων υγείας;

Α. Κάνουν τη ζωή πιο δύσκολη

Β. Σε βοηθούν να διαχειριστείς την υγεία σου

Γ. Αντικαθιστούν εντελώς τους γιατρούς

8. Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τα εργαλεία ηλεκτρονικής υγείας;

Α. Πουθενά

Β. Γραφεία βοήθειας, γραμμές βοήθειας ή κοινοτικά κέντρα

Γ. Μόνο στην τηλεόραση

ΜΙΝΙ ΚΟΥΙΖ – ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ)

9. Τι πρέπει να κάνετε αν δεν καταλαβαίνετε πώς να χρησιμοποιείτε ένα εργαλείο;

Α. Σταμάτα να προσπαθείς

Β. Ζήτα βοήθεια ή προσπάθησε ξανά

Γ. Αγνόησέ το για πάντα

10. Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε;

Α. Πρέπει να τα μάθεις όλα αμέσως

Β. Η μάθηση απαιτεί χρόνο και εξάσκηση

Γ. Η τεχνολογία είναι μόνο για νέους

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.

PEOPLE to PEOPLE Estonia

EMONICUM

THE HIVE

Co-funded by the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS