E-tervisealase kirjaoskuse tööriistakomplekt

Vanemmoodulid

E-HEALTH4SENIORS:
Eakate e-tervisealase kirjaoskuse tugevdamine



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

Co-funded by the European Union

https://ehealth4seniorsproject.eu/

Sisukord

Sissejuhatus..... 3
1) Telemeditsiin ja e-tervise süsteemid..... 4
2) Andmete tervise haldamine ja privaatsus..... 24
3) Digitaalse tervise rakendused..... 33
4) Abitehnoloogiad ja ligipääsetavus.....49
5) Eetilised ja õiguslikud aspektid.....63
6) Tugiressursid.....77
7) Enesehindamine.....91

Co-funded by the European Union

Sissejuhatus

Antud õppemoodulid loodi osana projektist eHealth4Seniors, et aidata vanematel täiskasvanutel tunda end enesekindlamalt digitaalsete terviselahenduste kasutamisel.

Moodulid selgitavad lihtsate sammudena, kuidas kasutada selliseid teenuseid nagu veebipõhised arstikonsultatsioonid, terviserakendused ja digitaalsed terviseandmed, näidates samal ajal ka seda, kuidas end turvaliselt hoida ja kaitsta oma isikuandmeid.

Eesmärgiks on aidata paremini mõista digitaalset tervishoidu, tunda end iseseisvamana ja hoolitseda oma tervise eest paremini tehnoloogia abil.

1



TELEMEDITSIIN JA E-TERVISE SÜSTEEMID

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



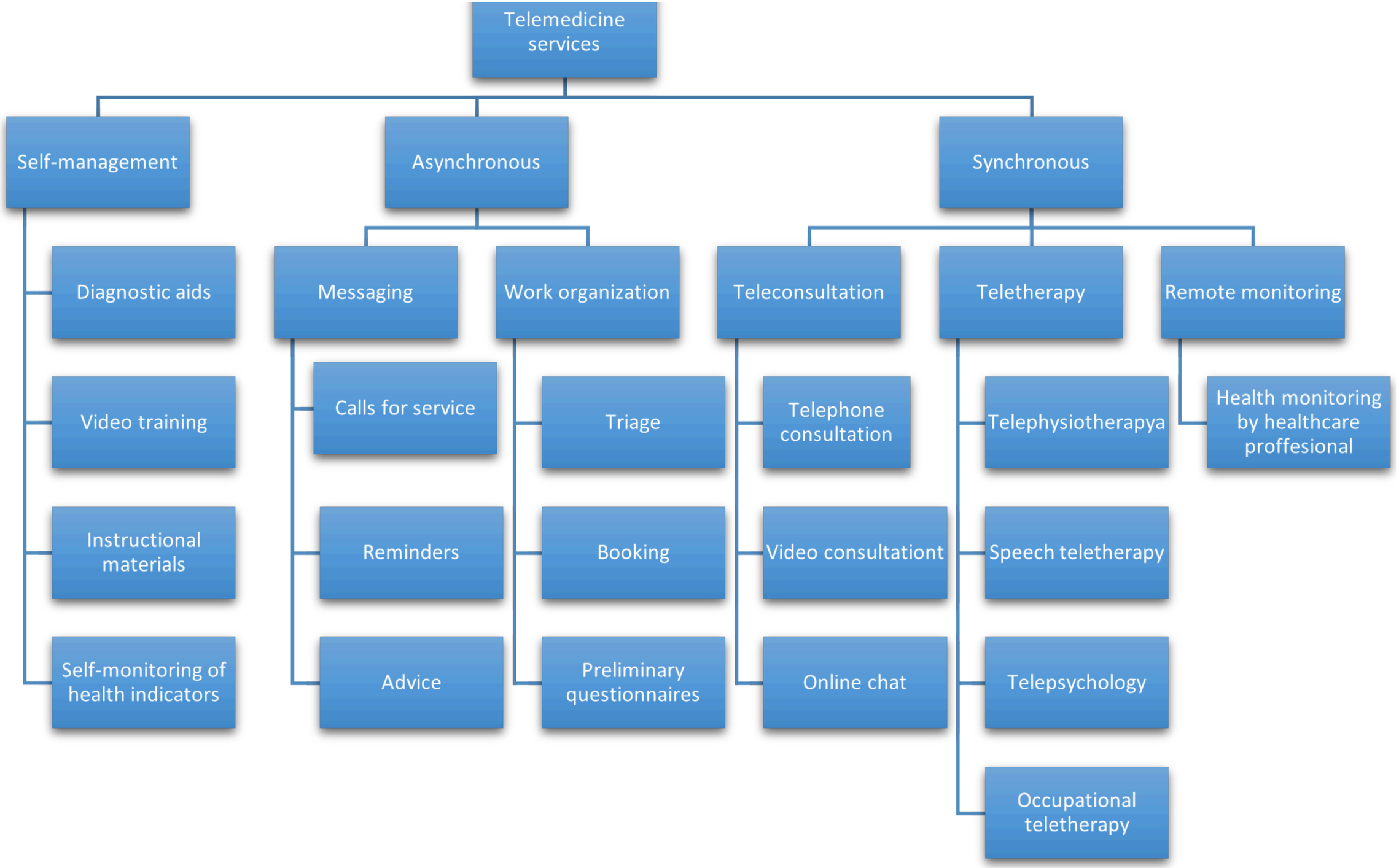
MOODULI ÜLEVAADE

- E-tervise infrastruktuur ja strateegia

- Õpieesmärgid:

- õppida tundma riiklikke e-tervise süsteeme;
- õppida tundma telemeditsiini;
- õppida portaalides ja veebillinkdel navigeerimist.

Kaugvastuvõtt ehk telekonsultatsioon on tervishoiutöötaja ja patsiendi vaheline kaugkonsultatsioon turvalise IKT-lahenduse abil, mis võimaldab osapooltel sünkroonselt suhelda telefoni, video või veebivestluse teel.


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
Teletherapy
Remote monitoring
Telephone consultation
Video consultationt
Online chat
Telephysiotherapya
Speech teletherapy
Telepsychology
Occupational teletherapy
Health monitoring by healthcare proffesional

EESTI

Eestit tuntakse ülemaailmselt oma arenenud digitaalse tervisesüsteemi poolest. Riik kasutab ühtset integreeritud e-tervise taristut, mis ühendab peaaegu kõiki tervishoiuteenuse osutajaid ja kasutajaid.

Riiklik terviseinfosüsteem (TEHIK) toimib keskse tugisambana meditsiiniliste andmete, näiteks kliiniliste kokkuvõtete, laboritulemuste, retseptide ja pildiuuringute salvestamiseks.

Patsiendiportaal (Digilugu - Terviseportaal) võimaldab kasutajatel ligi pääseda oma terviseandmetele, jälgida, kes on nende andmeid vaadanud ja hallata õigusi.

https://www.terviseportaal.ee/



Sealt leiate kogu teabe oma tervise kohta, analüüside tulemused, arstivisiidid, hambaarsti vastuvõtud, retseptid.

E-RETSEPTI SÜSTEEM DIGITALISEERIB PEAAEGU KOGU RETSEPTIDE HALDAMISE JA VÕIMALDAB PATSIENTIDEL SAADA RAVIMEID ILMA TRÜKITUD DOKUMENTIDETA:

HTTPS://TERVISEKASSA.EE/ET/INIMESED/RAVIMID/DIGIRETSEPT

Kõiki oma digitaalseid retsepte näete terviseportaalis

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

või riigiportaalist
https://www.eesti.ee/eraisik/en/avaleht

Eesti digiretsept kehtib ka teatud EL riikides. Retseptiravimi ostmisel peab inimene esitama vaid isikut tõendava dokumendi või passi. Lisateavet piiriülese digiretsepti kohta leiate siit: https://www.tehik.ee/et/piiriülene-digiretsept.

Video „Kuidas osta ravimeid digiretseptiga?“

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



Telefoni, video ja veebiplatvormide vahendusel toimuvaid kaugkonsultatsioone kasutatakse laialdaselt ja neid hüvitab Eesti Haigekassa.

HTTPS://TERVISEKASSA.EE/ET/PARTNER/MEDITSIINIASUTUSED/TELEMEDITSIINI-ARENDUS/TELEKONSULTATSIOONID

KREEKA

Riiklik telemeditsiinivõrgustik (EDIT) hõlmab järgmist:

- 66 patsiendi-arsti telemeditsiinipunkti (STIA), mis hõlmavad haiglaid, tervisekeskusi ja mitmeotstarbelisi piirkondlikke kliinikuid.
- 21 telemeditsiini arstikonsultatsiooni punkti (TCPS), mis asuvad 12-s piirkondlikus haiglas ja riiklikus kiirabiteenistuses.
- 70 koduhoolduspunkti, mis asuvad patsientide kodudes või sotsiaalhoolekandeasutustes 2. tervishoiupiirkonna piires.
- Pireuse tervisekeskuse koolituskeskus.
- Andmekeskus asub avaliku halduse ja e-valitsuse peasekretariaadi (kõrge töökindlusega) andmekeskuses.
- EDIT-üksuste omavaheline ühendus saavutatakse SYZEFXIS avaliku andmevõrgu kaudu.
- Kasutajatugi asub 2. piirkondlikus tervishoiuvalitsuses.

Telemeditsiin Kreekas:
https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/

Valitsuse koostatud plaani kohaselt
ulatub telemeditsiin ligi
3500 asukohta üle Kreeka.





Riikliku tervishoiusüsteemi kaudu

Tervisekeskused ja haiglad (ESY)

- Eraisik:
  - võtab ühendust oma piirkonna tervisekeskusega
  - või oma perearstiga (olemasolul)
- Kui peetakse vajalikuks:
  - kaugkonsultatsioon eriarstiga
  - tavaliselt tervisekeskusest (mitte kodust)
- Kasutatakse riikliku tervishoiusüsteemi teenuseid

Eratelemeditsiiniplatvormide kaudu (kodust)



Telekonsultatsioon kui kaugkonsultatsioon.

Kuidas see toimib:

1. **Vali telemeditsiini platvorm**
2. **Loo konto (e-posti või mobiiltelefoni abil)**
3. **Vali eriala (nt sisearst, psühholoog)**
4. **Broneeri aeg**
5. **Videokõne mobiiltelefonist, tahvelarvutist või arvutist**

Pärast vastuvõttu: ravijuhised, arsti kokkuvõte (PDF), saatekiri uuringutele

Privaatsed telemeditsiiniplatvormid

Skanneeri allolev QR-kood oma mobiiltelefoniga ja ava veebileht.

- doctoranytime DO+ – reaalajas vestlusteenus arstiga ja võimalus lülituda videokõnele.
- DoctorTora – Kreeka telemeditsiiniplatvorm, mis pakub videokõnesid litsentseeritud arstidega.
- HOMED Telemeditsiin – arstiga veebikonsultatsioonid videokõne teel ning võimalus vajadusel väljastada retsepte ja saatekirju.
- SOS Doctors Online – Broneeri arstiga videokõne teel kohtumine pärast telefonivestlust.

Mis on 49-eurose teenusehinna sees?

- Individuaalne videokonsultatsioon sertifitseeritud arstiga
- Sümptomite ja terviseajaloo ülevaatus
- Diagnoosimine ja ravisoovitused
- Vajadusel retseptid või saatekirjad
- 100% privaatne ja turvaline suhtlus



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

SLOVEENIA

Telekap: Telemeditsiinilahendus, mis parandab ägeda insuldi ravi neuroloogi kaugtoe kaudu. Telekapi (TeleStroke) on kasutatud alates 2015. aastast.

e-Care: Hädaolukorras suhtlemise, elutähtsate näitajate jälgimise ja kiire abi süsteem, mida kaasrahastavad omavalitsused ja mis on integreeritud üle 80-aastaste inimeste pikaajalisse hooldusse.

Patsiendiandmete keskregister (CRPD): Sloveenia e-tervise selgroog. See salvestab patsientide elektroonilisi terviseandmeid ja võimaldab turvalist andmevahetust reaalajas tervishoiuteenuse osutajate vahel üle kogu riigi.

E-retseptid ja e-saatekirjad: Elektroonilisi retsepte ja saatekirju kasutatakse laialdaselt – ajalooliselt üle ELi keskmise.

zVEM patsiendiportaal ja rakendus: patsiendid saavad selle turvalise portaali kaudu digitaalset identiteedit kasutades ligi oma terviseandmetele, retseptidele, saatekirjadele ja haiguslugudele.

Piiriülene e-tervis: Sloveenia osaleb ELi infrastruktuuris (SiNCP), et terviseandmeid saaks vajaduse korral teiste ELi riikidega turvaliselt vahetada.

Magda on eakatele mõeldud mobiilirakendus, kus kogu eakatele oluline sisu ja teave on koondatud ühte kohta.

Sloveenia e-tervise strateegia aastateks 2022–2027:

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

Slovenj Gradeci üldhaigla telemeditsiinikeskus (CEZAR) toetab kodus viibivaid krooniliste haigustega patsiente, näiteks südamepuudulikkus ja diabeet, vähendades hospitaliseerimiste arvu ning parandades patsientide seisundit kaugjälgimise abil.

Teenusepakkujad nagu Telekom Slovenije pakuvad ühendatud telemeditsiiniplatvorme riiklikule e-tervise taristule, võimaldades elutähtsate näitajate kaugjälgimist ning patsientide ja tervishoiutöötajate vahelist suhtlust nutitelefoni või tahvelarvuti kaudu.

Antud süsteeme kasutati edukalt COVID-19 pandeemia ajal patsientide jälgimiseks kodus ning füüsilise kontakti vähendamiseks.



Käimas on riiklik projekt „Telemeditsiin“ (rahastatakse ELi taaste- ja vastupidavusfondist), mille eesmärgiks on integreerida telemeditsiiniteenused olemasoleva riikliku e-tervise platvormi (zVEM) ja patsiendiandmete keskregistriga. See võimaldab turvalist kaugsuhtlust patsientide ja tervishoiuteenuse osutajate vahel ühe portaali kaudu.

Algatuse eesmärk on muuta telemeditsiin standardiseeritumaks, digitaliseerida küsimustikud ja patsientide poolt teatatud tulemused ning integreerida elutähtsate näitajate kaugjälgimisseadmed tavapärase ravi süsteemi. Eeldatakse, et riiklikku telemeditsiinisüsteemi hakkab kasutama vähemalt 1500 tervishoiutöötajat.



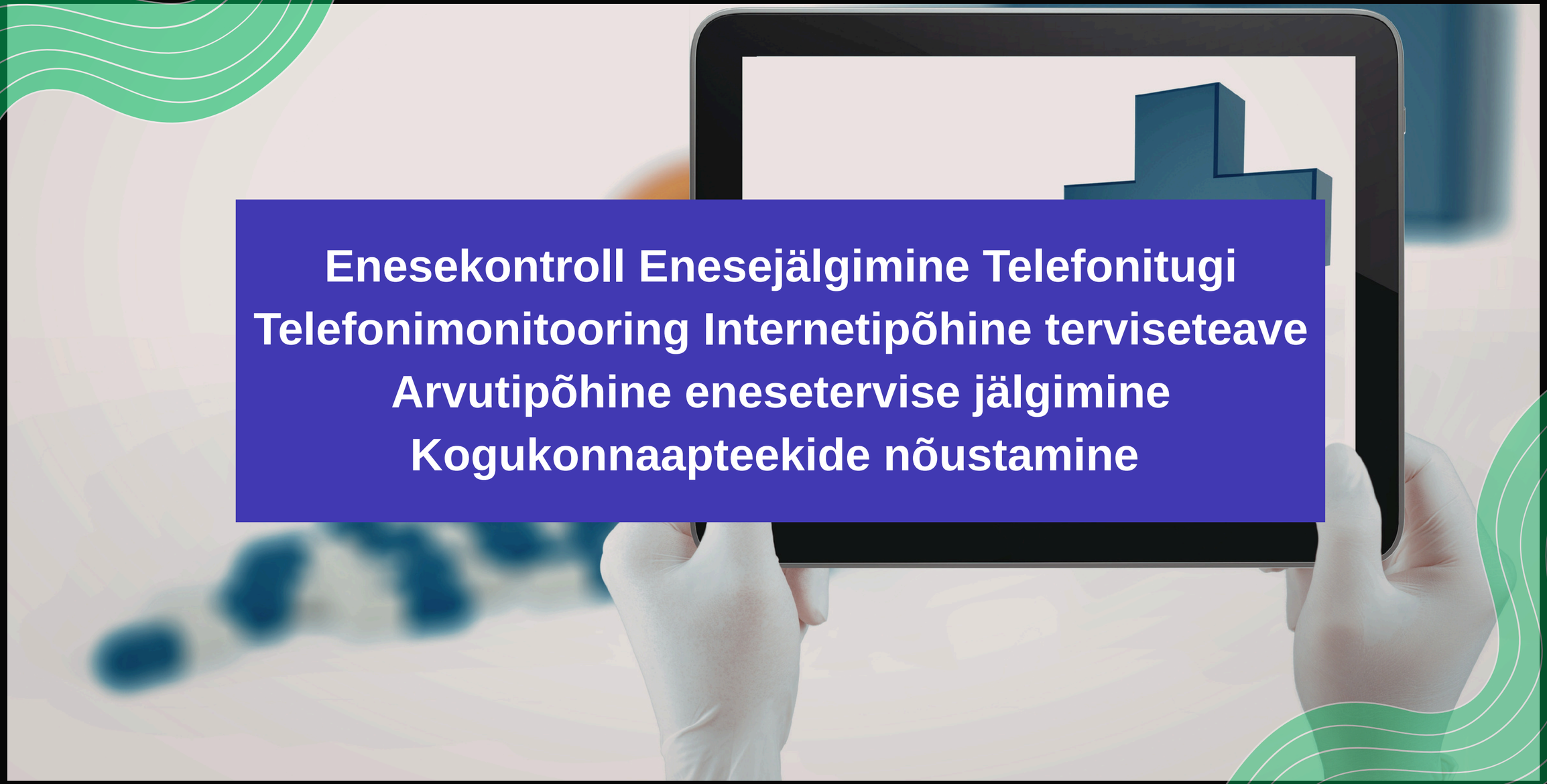
RIIKLIKUD DIGITAALSE TERVISE REFORMID INTEGREERIVAD TELEMEDITSIINI LAIEMASSE E-TERVISE ÖKOSÜSTEEMI (PORTAAL ZVEM, CRPD).

KULUSID ON VÕIMALIK HÜVITADA RIIKLIKU RAVIKINDLUSTUSE RAAMES NING RAHASTAMISE STABILISEERIMISEKS JA TEENUSTE LAIENDAMISEKS TEHAKSE PIDEVALT PINGUTUSI.

VÄLJAKUTSED JÄÄVAD VALMISOLEKU, STRATEEGIA, INTEGRATSIOONI JA KASUTAJATE OMAKSVÕTU OSAS.

Telemeditsiiniteenuseid saab hüvitada Sloveenia kohustusliku tervisekindlustuse raames Sloveenia Haigekindlustusameti kaudu, ilma rangete piiranguteta sellele, milliseid ravimeid võib telemeditsiini kaudu välja kirjutada.
Andmekaitse ja digitaalse tervise eeskirju kohaldatakse samamoodi nagu teiste digitaalsete terviselahenduste puhul, ilma eraldi spetsiifilise telemeditsiini õiguskorrata peale üldiste terviseandmete eeskirjade.

Telemeditsiini kasutatakse peremeditsiinis ja krooniliste haiguste ravis täiendusena isiklikele teenustele. Varasemad uuringud viitavad positiivsetele patsientide kogemustele, kuid rõhutavad ka isikupärastatud hindamise ja toe olulisust, eriti vanemate või vähem digitaalselt osavate patsientide puhul. Kaugseireseadmed ja -platvormid võivad parandada krooniliste haigustega inimeste elukvaliteeti, lihtsustada järelkontrolli ja vähendada füüsiliste visiitide vajadust – kuigi nende aktsepteerimine ja kasutatavus on patsientide populatsiooniti erinev.



Enesekontroll Enesejälgimine Telefonitugi
Telefonimonitooring Internetipõhine terviseteave
Arvutipõhine enesetervise jälgimine
Kogukonnaapteekide nõustamine

HINDAMISKÜSIMUSED

1. Milliseid telemeditsiiniteenuseid te teate?
2. Millist teavet leiate oma riiklikest telemeditsiiniportaalidest?
3. Kas te kasutate telekommunikatsiooniteenuseid?
   Kuidas?

2

TERVISEANDMETE TÖÖTLEMINE JA PRIVAATSUS



Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS





Lühiülevaade

- Terviselugu (PHR)
- Terviseandmed
- Isikuandmete kaitse
- Riskid ja digitaalne turvalisus

Õpieesmärgid

- teada saada, mis on isiklik tervisekaart;
- mõista andmekaitse olulist;
- tundma õppida riske ja tegevusi andmete kaitsmiseks.

Isiklik tervisekaart



Terviselugu (PHR) viitab isiku enda või kui ta ei ole ise selleks võimeline, tema hooldaja poolt, peetavale meditsiinilisele dokumentatsioonile. See võib olla füüsiline või digitaalne. See isikuteave sisaldab selliseid üksikasju nagu:

- patsiendi haiguslugu
- diagnoosid
- varasemalt ja praegu kasutatavad ravimid, sealhulgas käsimüügiravimid ja alternatiivsed ravimeetodid
- varasemad meditsiinilised ja kirurgilised sekkumised
- immuniseerimise staatus
- allergiad ja muud olulised terviseseisundid, mis võivad mõjutada erakorralise abi osutamist (nt 1. tüüpi diabeet)
- veregrupp
- kontakt hädaolukorras
- kindlustusinfo
- patsiendi tavapäraste tervishoiuteenuse osutajate kontaktandmed

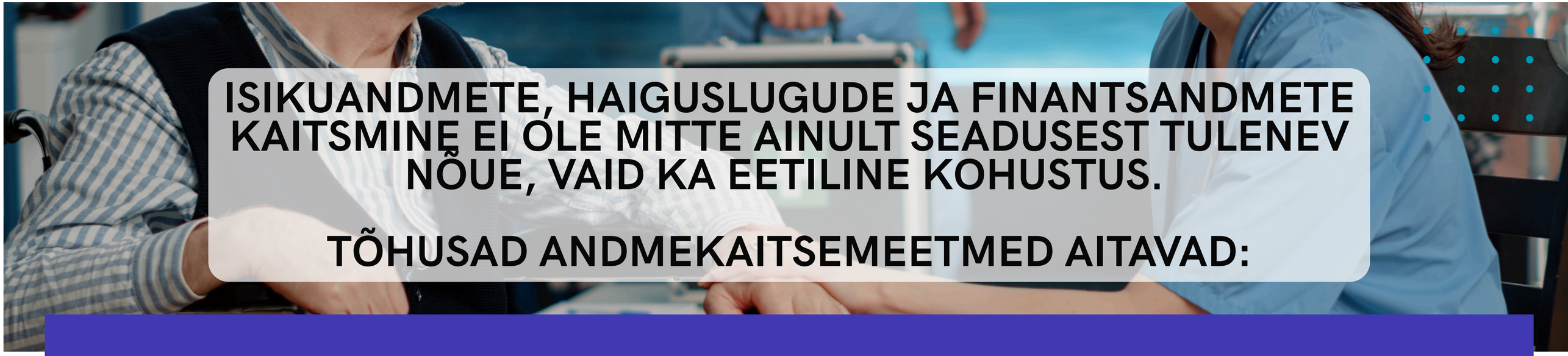
TERVISEANDMED SISALDAVAD TEAVET INIMESE TERVISLIKU SEISUNDI JA SAADUD RAVI KOHTA. TERVISEANDMETE TÖÖTLEMINE ON OLULINE ERAELU PUUTUMATUSE RIIVE JA SEETÕTTU TULEB SEDA TEHA AINULT SEADUSLIKU ALUSE OLEMASOLUL.

Isikuandmete kaitse üldmäärus (GDPR) käsitleb terviseandmeid eriliigiliste isikuandmetena ja defineerib terviseandmed andmekaitse eesmärgil .

Innovatsiooni ja parema kvaliteediga tervishoidu edendavad protsessid, näiteks kliinilised uuringud või mobiilne tervishoid, vajavad tugevat andmekaitsereeglistikku, et säilitada üksikisikute kindlustunnet ja usaldust andmete kaitseks loodud eeskirjade vastu.

Euroopa andmekaitseinspektor

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



ISIKUANDMETE, HAIGUSLUGUDE JA FINANTSANDMETE KAITSMINE EI OLE MITTE AINULT SEADUSEST TULENEV NÕUE, VAID KA EETILINE KOHUSTUS.

TÕHUSAD ANDMEKAITSEMEETMED AITAVAD:

- Säilita patsiendi usaldust ja konfidentsiaalsust
- Tagage eeskirjade järgimist
- Kaitsta küberohtude ja andmetega seotud rikkumiste eest
- Säilitada kriitilise tervishoiualase teabe terviklikkus ja kättesaadavus
- Tagada toe järjepidevuse ning patsiendihooldus katkematuse

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

Andmekaitse ei ole ühekordne ettevõtmine, vaid pidev protsess, mis nõuab pidevat hindamist, täiustamist ja kohanemist muutuva ohumaastiku ja tervishoiualaste tehnoloogiliste edusammudega.

TERVISHOIU MUUTUVATE RISKITÜÜPIDE MÕISTMINE JA JUHTIMINE ON OLULINE NÕUETELE VASTAVA, OHUTU JA TÕHUSA RAVI OSUTAMISEKS.



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

TÜÜPILISED ANDMEKAITSEPROBLEEMID VASTUVÕTTUDE PUHUL

- Vastuvõtuvestlused: Üks või mitu inimest saavad vestlusi pealt kuulata
- Diagnooside edastamine: Diagnoosid edastatakse kaitsmata või krüpteerimata kujul e-posti teel.
- Järelevalveta vastuvõtt: vastuvõtu ajal ei tagata piisavat järelevalvet, võimaldades volitamata isikute juurdepääsu andmetele ja arvutitele.
- Patsientidele suunatud teabe puudumine: Patsiente tuleb alati teavitada nende andmete töötlemisest praktikas. Seda ei tehta piisavalt sageli.





DIGITAALNE OHUTUS

Andmepüük on petturlik katse varastada kasutajaandmeid, näiteks sisselogimisandmeid, krediitkaardi andmeid või isegi raha, kasutades sotsiaalse manipuleerimise võtteid.

Seda tüüpi rünnakuid käivitatakse tavaliselt usaldusväärselt saadetud e-kirjade kaudu, mille eesmärk on veenda kasutajat avama pahatahtlikku manust või järgima petturlikku URL-i.

HINDAMISKÜSIMUSED

1. Mis on terviselugu?
2. Miks on andmekaitse oluline?
3. Milliseid andmekaitsega seotud riske oskate nimetada?
4. Mida saate teha terviseandmete kaitsmiseks?

3



DIGITAALSED TERVISERAKEND USED

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Enesereflektsioon
- Miniviktoriin või enesehindamine



LÜHIÜLEVAADE

Käesolev moodul tutvustab teile terviserakendusi ja kaasaskantavaid seadmeid, mis toetavad teie tervist ja heaolu. Saate teada, kuidas need töötavad, kuidas neid igapäevaelus kasutada ja kuidas valida turvalisi ja usaldusväärseid rakendusi.

👉 Eesmärk on aidata kasutada lihtsaid digitaalseid tööriistu, et püsida aktiivne, terve ja iseseisev.

ÕPIEESMÄRGID

- Saada aru, mis on terviserakendused ja kaasaskantavad seadmed
- Tuvastada erinevat tüüpi terviserakendusi

- Õppida kasutama lihtsamaid rakendusi
- Õppida lugema põhilisi tervisenäitajaid

- Ohutute ja kasulike lahenduste valimine

MIKS ON DIGITAALSED TERVISERAKENDUSED OLULISED?

Digitaalsed lahendused aitavad teil oma tervise eest hoolitseda.

Nad toetavad tervislikke harjumusi

- Aitab jälgida teie seisundit
- Lihtsustab igapäevast tervise haldamist

👉 Saate oma tervise eest aktiivsemalt hoolitseda



MIS ON TERVISERAKENDUSED?

Terviserakendused on teie telefoni või tahvelarvutisse paigaldatud programmid.

Nad saavad teid aidata:

- jälgida oma tegevust
- jälgida oma tervist
- tuletab teile meelde ravimite võtmist

📱 Näited: sammulugeja, ravimite manustamise meeldetuletus



MIS ON KANTAVAD SEADMED?

Kantavad seadmed on seadmed, mida kannate oma kehal.

Näited:

- nutikellad
- aktiivsusmonitorid

Nad saavad mõõta:

- samme
- südame löögisagedust
- und





TERVISERAKENDUSTE TÜÜBID

Rakendusi on mitut tüüpi:

- Füüsiline aktiivsus (kõndimine, võimlemine)
- Toitumine ja tervislik eluviis
- Ravimite meeldetuletused
- Krooniliste haiguste ravi
- Vaimne heaolu

👉 Valige see, mis sobib teie vajadustega

TERVISERAKENDUSTE KASUTAMINE

Põhisammud:

1. **Laadige rakendus alla**
2. **Avage ja seadistage oma profiil**
3. **Sisestage põhiline teave**
4. **Hakake oma aktiivsust jälgima**

👉 **Alustage lihtsamate rakendustega**



TERVISE RAKENDUSED

Ravimimanustamise meeldetuletuse rakendused:

- **Medisafe**
- **MyTherapy**

Vaimse heaolu rakendused:

- **Calm**
- **Headspace**



📱 MyHealth

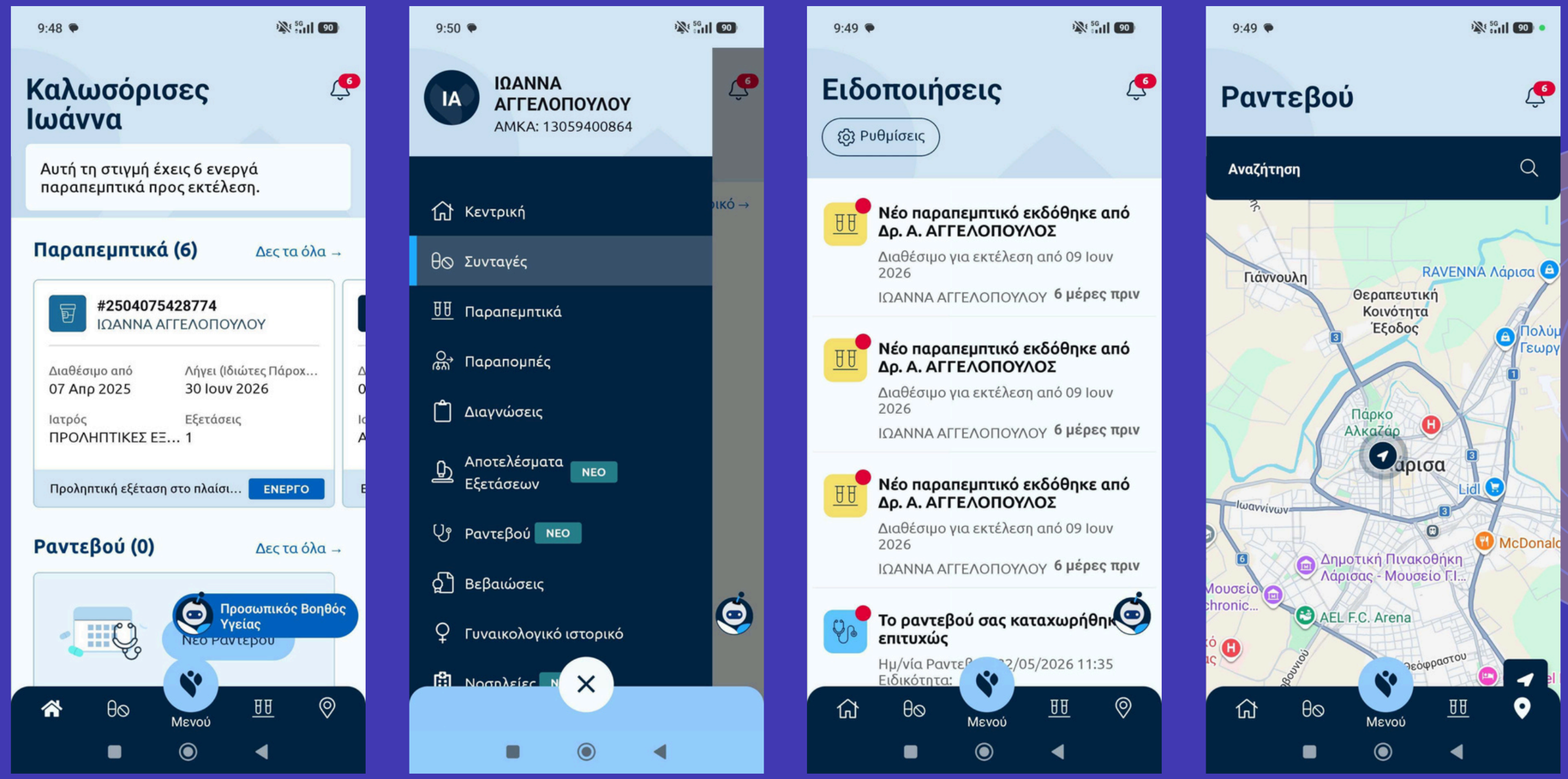
MyHealthi rakendus on Kreeka riigi ametlik digitaalse tervise rakendus. See annab kodanikele võimaluse oma mobiiltelefonist hõlpsalt juurde pääseda elektroonilistele retseptidele, saatekirjadele ja olulisele terviseteabele.

Peamised eelised:

- Juurdepääs retseptidele ja saatekirjadele
- Lihtne terviseteabe haldamine
- Turvaline juurdepääs TaxisNeti koodide kaudu
- Teabe kättesaadavus igal ajal ja igal pool

MyHealthi rakendusse sisselogimiseks:

1. Laadige rakendus alla oma mobiiltelefoni (Android või iPhone).
2. Teil peavad olema TaxisNeti koodid.
3. Teil peab olema sotsiaalkindlustuse number.
4. Teil on kehtiv retsept (soovitatav teenuste täielikuks kasutamiseks).


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...
Εξετάσεις
1
Προληπτική εξέταση στο πλαίσι...
ΕΝΕΡΓΟ
Ραντεβού (0)
Δες τα όλα →
Προσωπικός Βοηθός Υγείας
Νέο Ραντεβού
Μενού
9:50
IA
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 καταχωρήθηκε επιτυχώς
Ειδικότητα:
9:49
Ραντεβού
Αναζήτηση
Γιάννουλη
RAVENNA Λάρισα
Θεραπευτική Κοινότητα Έξοδος
Πολύμ Γεωργ
Πάρκο Αλκαζάρ
Lidl
Ιωαννίνων
McDonald
Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας - Μουσείο Γ.Ι...
AEL F.C. Arena
Μενού

📱 Doctoranytime

Doctoranytime on veebiplatvorm, mis võimaldab kasutajatel otsida arste, võrrelda arvustusi ning broneerida aegu kiiresti ja lihtsalt. See pakub ka telekonsultatsioonide korrladamist, mis võimaldab suhelda tervishoiutöötajatega videokõne teel kodust lahkumata.







Peamised omadused:
- Arstide otsing eriala järgi
- Aja broneerimine veebis
- Kaugkonsultatsiooni võimalus
- Patsientide hinnangud ja kommentaarid
- Ligipääsetav arvutist, tahvelarvutist või mobiiltelefonist

Kuidas ma saan Doctoranytime'i sisse logida?
- Külastage veebilehte www.doctoranytime.gr või laadige rakendus oma mobiiltelefoni.
- Valige „Logi sisse” või „Registreeru”.
- Looge tasuta konto kasutades oma e-posti, Google'i, Apple'i või Facebooki kontot.
- Sistega oma põhilised isikuandmed.
- Pärast sisselogimist saate otsida arsti, vaadata vabu aegu ning registreeruda visiidile või telekonsultatsioonile.

Tähtis: Konto loomine on tasuta. Tasu võetakse ainult aja broneerimisel ning tasulise vastuvõtu külastamisel.

💊 MyTherapy

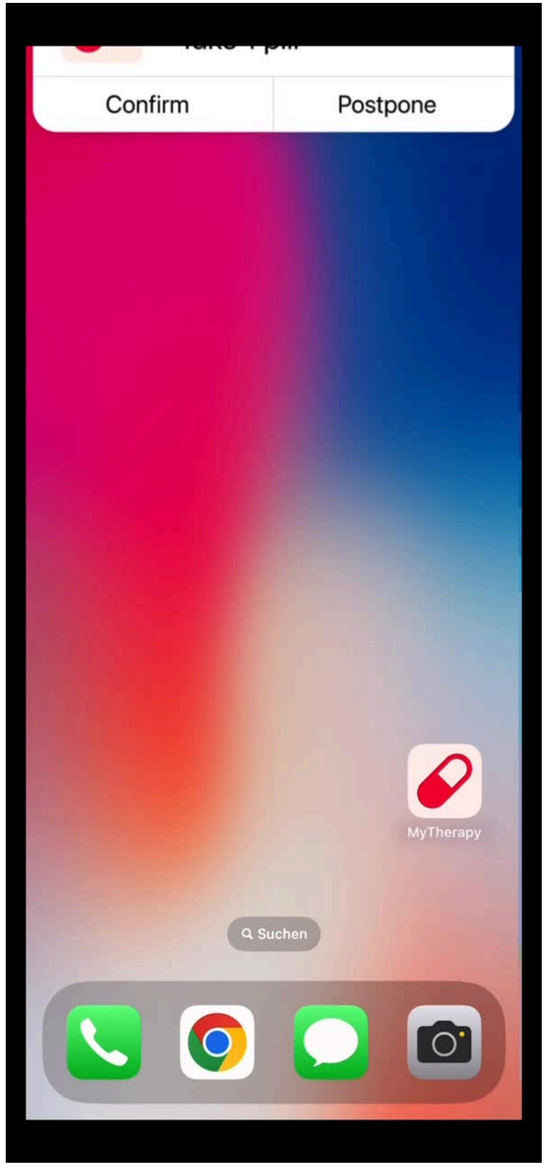
MyTherapy on tasuta terviserakendus, mis aitab kasutajatel hallata oma ravimeid ja jälgida olulisi terviseandmeid. Rakendus toimib isikliku terviseassistendina, saates meeldetuletusi ravimite võtmise kohta ja võimaldades salvestada mõõtmistulemusi, näiteks vererõhk, suhkur, kaal ja füüsiline aktiivsus.

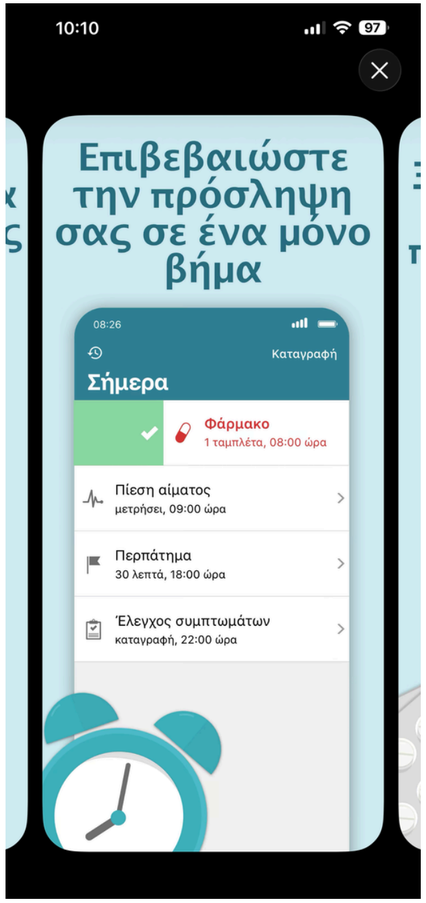
Peamised omadused:

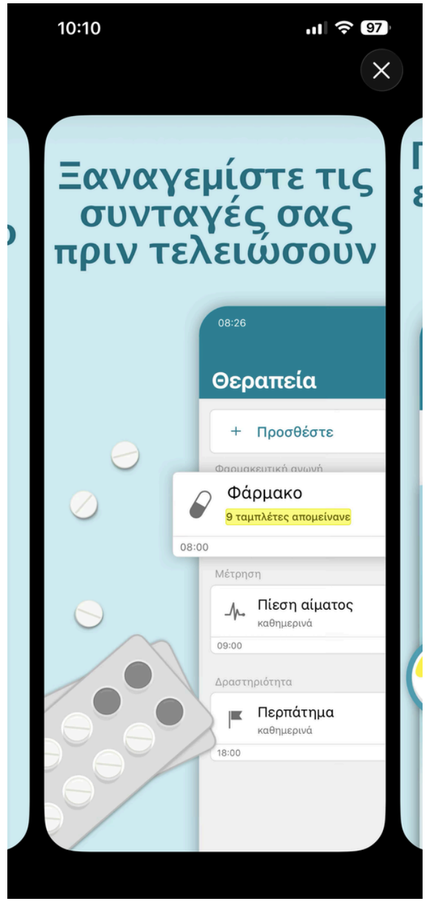
- Ravimite manustamise meeldetuletused
- Vererõhu, suhkru ja kaalu jälgimine
- Sümptomite jälgimine ja ravi
- Tervisepäevik
- Arstiga jagatavad tervisearuanded. Rakendus on eriti kasulik eakatele ja krooniliste haigustega inimestele, kuna see aitab neil hõlpsasti järgida ravi ja hõlpsalt ja organiseeritult jälgida oma tervist.

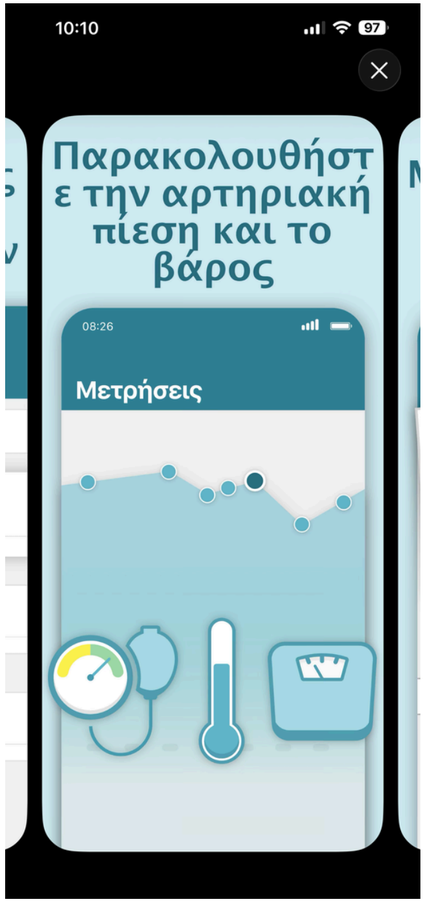
Kuidas liituda?

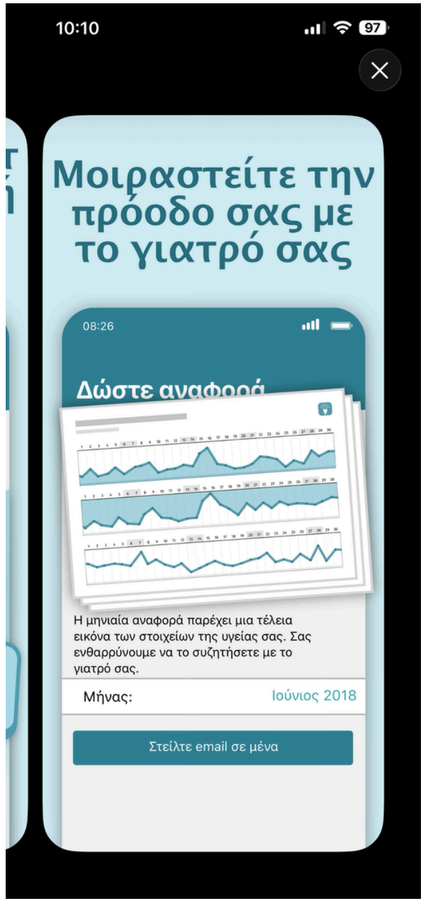
- Laadiega MyTherapy rakendus alla Google Playst või App Store'ist.
- Looge tasuta konto e-posti või Google'i/Apple'i kontoga.
- Sistega oma ravimid ja nende võtmise ajad.
- Lisage soovil mõõtmisi, näiteks vererõhs, suhkrutase või kaal.
- Rakendus saadab meeldetuluse, kui on ravimite manustamise aeg ning salvest mõõtmistulemusi.


Confirm
Postpone
MyTherapy
Suchen


10:10
97
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
97
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
97
Παρακολουθήστε την αρτηριακή πίεση και το βάρος
08:26
Μετρήσεις


10:10
97
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

Medisafe on üks populaarsemaid ravimite haldamise rakendusi. See aitab kasutajatel meeles pidada, millal ravimeid võtta, saates meeldetuletusi oma telefoni või tahvelarvutisse.

Peamised omadused:

- Ravimite meeldetuletused
- Isikupärastatud raviplaani koostamine
- Unustatud annuse märguanded
- Raviskeemi järgimise jälgimine
- Võimalus jagada teavet pereliikmete või hooldajatega. Rakendus on eriti kasulik neile, kes võtavad iga päev palju ravimeid, kuna see aitab kaasa ravi korrektsele järgimisele ning eksimuste vältimisele.

Kuidas liituda?

- Laadige alla Medisafe'i rakendus Google Playst või App Store'ist.
- Valige „Loo konto”.
- Registreeruge oma e-posti aadressiga või Google'i või Apple'i kontoga.
- Sisestage ravimid ja nende võtmise ajad.
- Rakendus loob automaatselt meeldetuletuste ajakava ja teavitab, kui on aeg ravimeid võtta.

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

📱 Terviserakendused mobiiltelefonides

Kaasaegsetel mobiiltelefonidel on sisseehitatud terviserakendused, mis aitavad kasutajatel oma vormisolekut jälgida ja tervist paremini hallata. Tuntuimad rakendused on Apple Health (iPhone), Samsung Health (Samsungi seadmed) ja Google Fit (Androidi seadmed).

Need rakendused suudavad automaatselt salvestada andmeid, nagu samme, füüsilist aktiivsust, pulssi, unetunde ja muid olulisi tervisenäitajaid. Samuti võimaldavad need kasutajatel seada isiklikke heaolu eesmärke, jälgida oma edusamme graafikute abil ja saada terviklik ülevaade oma igapäevasest aktiivsusest.

ITerviserakendused võivad olla kasulikud vahendid tervislikumate harjumuste omaksvõtmiseks, oluliste tervisenäitajate jälgimiseks ja iseseisvuse säilitamiseks. Lisaks saab paljusid neist rakendustest ühendada nutikellade või muude tervise jälgimise seadmetega, pakkudes veelgi üksikasjalikumat teavet ja lihtsustades vajadusel tervishoiutöötajatega suhtlemist.

Peamised omadused:

- Sammude ja füüsilise aktiivsuse jälgimine
- Südame löögisageduse jälgimine
- Une jälgimine
- Kaalu ja muude tervisenäitajate registreerimine
- Ühildatavus nutikellade ja kantavate seadmetega
- Edusamme jälgimine graafikute ja aruannete abil
- Tervislike harjumuste ja aktiise eluviisi toetamine

Rakendusnäited:

- 🍏 **Apple Health (iPhone)**
- 🤖 **Google Fit (Android)**
- 📱 **Samsung Health (Samsung Galaxy)**
- ⌚ **Fitbiti rakendus (Fitbiti seadmetele)**
- 🏃 **Garmin Connect (Garmini seadmetele)**



ANDMETE MÕISTMINE

Rakendused näitavad lihtsamat tervisealast teavet:

- sammude arv
- südame löögisagedus
- unemuster

👉 See aitab teil näha oma edusamme ja parandada harjumusi

💡 Kui te pole kindel, küsige nõu tervishoiutöötajalt

TURVALISTE RAKENDUSTE VALIMINE

Rakenduste valimisel olge ettevaatlik.

✔️ **Kasutage usaldusväärseid allikaid (ametlikud rakenduste poed)**
✔️ **Vaadake arvustusi**
✔️ **Vältige tundmatuid rakendusi**

👉 **Kui te pole kindel, küsige arstilt või pereliikmelt.**





PRAKTILISED NÄPUNÄITED

5 näpunäidet terviserakend kasutamiseks:

1. Alustage lihtsast
2. Seadke realistlikud eesmärgid
3. Kasutage rakendusi regulaarselt
4. Ärge asendage arstiabi
5. Jagage kasulikke andmeid oma arstiga



PRAKTILINE KONTROLLNIMEKIRI

Kontrollige ennast

- □ Ma tean, mis on terviserakendus
- □ Ma tean, mis on kantavad seadmed
- □ Ma oskan kasutada lihtsamaid rakendusi
- □ Ma saan aru põhilistest terviseandmetest
- □ Ma oskan valida turvalist rakendust



ENESEREFLEKSIOON

Mõelge järgnevale:

- Kas te kasutaksite terviserakendust?
- Milleks te seda kasutaksite?
- Mis mured teil on?

MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE

Mis on kantav seade?

Kas rakendused saavad arsti asendada?

Mida peaks kontrollima enne rakenduse paigaldamist kontrollima?

Kas peaksite oma terviseandmeid mõne rakendusega jagama?

PÕHISÕNUM

👉 Digitaalsed tööriistad saavad teie tervist toetada

👉 Alustage lihtsast ja liikuge samm-sammult

👉 Kasutage rakendusi ohutult ja enesekindlalt

4



ABITEHNOLOOGIAD JA LIGIPÄÄSETAVUS

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Enesereflektsioon
- Miniviktoriin või enesehindamine



LÜHIÜLEVAADE

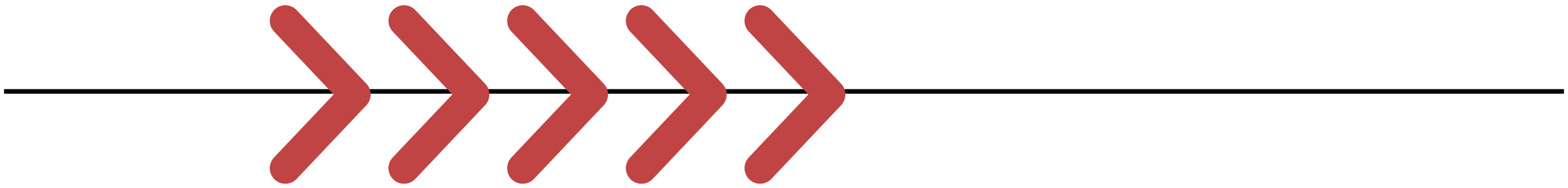
Abitehnoloogiad ja ligipääsetavus on praktiline ja eakatele sobiv moodul, mis tutvustab lihtsaid digitaalseid tööriistu, mis toetavad juurdepääsu e-tervise teenustele. Moodul selgitab, kuidas ekraanilugejad, häälassistendid ja kohandatavad seadmed aitavad eakatel nutitelefone, tahvelarvuteid ja veebipõhiseid terviserakendusi hõlpsalt ja enesekindlalt kasutada. Visuaalsete samm-sammult juhiste ja praktiliste näidete abil parandavad osalejad oma digioskusi, suurendavad iseseisvust ja enesekindlust oma tervise haldamisel ligipääsetavate ja kaasavate digitehnoloogiate abil.

ÕPIEESMÄRGID

Mis on abitehnoloogiad

Kuidas need aitavad teil e-tervise teenuseid kasutada

Samm-sammult juhis digilahenduste kasutamiseks



MIS ON ABITEHNOLOOGIAD?

Nad aitavad teil:

✔️ **Pääseda ligi veebipõhistele tervishoiuteenustele**

✔️ **Suhelda arstidega**

✔️ **Jääda iseseisvaks**

Abitehnoloogiad on tööriistad, mis aitavad inimestel:

- Näha paremini
- Kuulda paremini
- Liikuda kergemini
- Kasutada nutitelefone, tahvelarvuteid ja arvuteid



Hea teada: Paljud abivahendid on juba teie telefoni või tahvelarvutisse vaikimisi paigaldatud.

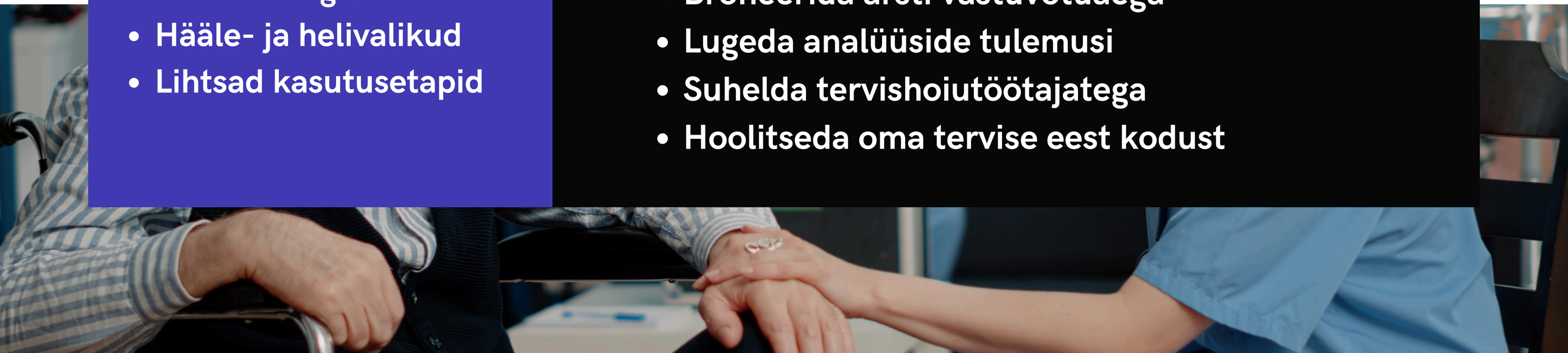
MIKS ON LIGIPÄÄSETAVUS OLULINE E-TERVISE KONTEKSTIS?

Ligipääsetavust iseloomustab:

- Selge tekst
- Lihtne navigeerimine
- Hääle- ja helivalikud
- Lihtsad kasutusetapid

Ligipääsetavad e-tervise tööriistad aitavad teil:

- Broneerida arsti vastuvõtuaega
- Lugeda analüüside tulemusi
- Suhelda tervishoiutöötajatega
- Hoolitseda oma tervise eest kodust



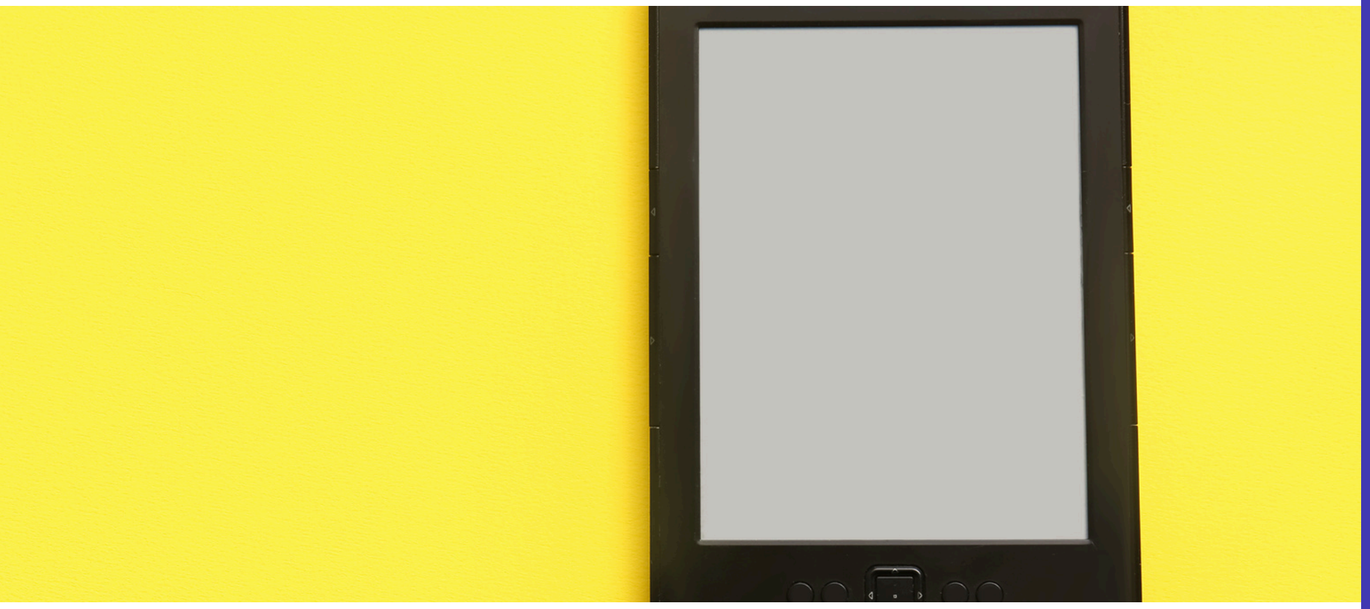
EKRAANILUGEJAD (KUULAMINE LUGEMISE ASEMEL)

Mis on ekraanilugeja?

Ekraanilugeja loeb valjusti ette ekraanil oleva teksti.

Kasulik, kui:	• Tekst on liiga väike • Nägemine on vähenenud • Silmad väsivad kergesti
Näited:	• Nutitelefonid (Android ja iPhone) • Tabletid • Arvutid
Kuidas see e-tervises aitab:	• Loeb arstide sõnumeid • Loeb kohtumise üksikasju • Loeb ravimi juhiseid





EKRAANILUGEJA KASUTAMINE (LIHTSATE SAMMUDENA)

Näide: nutitelefon

1️⃣ Avage seaded

2️⃣ Valige ligipääsetavus

3️⃣ Valige ekraanilugeja / VoiceOver / TalkBack

4️⃣ Lülitage see sisse

5️⃣ Kuulamiseks puudutage üks kord, valimiseks puudutage topelt

HÄÄLASSISTENDID (TEIE HÄÄLE KASUTAMINE)

Mis on häälassistent?

See võimaldab teil seadmega rääkida kirjutamise asemel.

Näited:	• „Hei Google” • "Siri" • "Alexa"
Mida saate öelda:	• "Helista minu arstile" • „Ava minu terviserakendus” • "Määra meeldetuletus ravimi võtmiseks"
Häälassistendid sobivad järgmistes olukordades:	✔️ Piiratud liikuvus ✔️ Nägemisraskused ✔️ Käed-vabaks kasutamine





HÄÄLASSISTENDI KASUTAMINE

Samm-sammult:

1️⃣ Aktiveerige assistent (nupp või hääl)

2️⃣ Rääkige selgelt ja aeglaselt

3️⃣ Andke lühike käsklus

4️⃣ Kuulake vastust

💬 **Näide:**
"Määra vererõhuravimite meeldetuletus kella 9-ks hommikul."

ADAPTIIVSED SEADMED (FÜÜSILINE TUGI)

Mis on kohandatavad seadmed?
Tegemist on abivahenditega, mis lihtsustavad seadmete puudutamist, nägemist või kuulmist .

Näited:

- Suuremad klaviatuurid
- Nutipliiatsid
- Telefonihoidjad
- Kõrvaklapid
- Suurte ekraanidega tahvelarvutid

Nad aitavad :

✔️ Vältida eksimist
✔️ Vähendada pinget
✔️ Tunda end mugavamalt





ABITEHNOLOOGIATE KASUTAMINE KOOS E-TERVISE TÖÖRIISTADEGA

Abitehnoloogiaid saate kasutada järgmiseks:

- Aja broneerimiseks veebis
- Arsti kaugvastuvõtuga liitumiseks
- Retseptida ligemiseks
- Terviseandmete jälgimiseks

🟢 Põhisõnum:
Abitehnoloogiad suurendavad teie iseseisvust ja vähendavad abivajadust.

KÜSIMUSED ENESEREFLEKSIOONIKS

KÜSIGE ENDALT:

Kas maa tean, mis on abitehnoloogiad?

Kas ma saan oma seadmes muuta tekst suuremaks või teha heli valjemaks?

Kas ma saan abi küsimiseks kasutada häälassistenti?

Kas ma tunnen end e-tervise tööriistade kasutamisel kindlamalt?

MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE

1) Milline tööriist loeb teksti teie eest valjusti ette?

2) Kas saate nimetada ühe viisi, kuidas tehnoloogia aitab teil oma tervist jälgida?

3) Kas te teate, kus asuvad teie seadme ligipääsetavuse seaded?

5



DIGITAALSE TERVISE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

Overview



MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Enesereflektsioon
- Miniviktoriin või enesehindamine



LÜHIÜLEVAADE

Käesolev moodul aitab teil paremini mõista, kuidas digitaalseid terviseteenuseid turvaliselt ja enesekindlalt kasutada. Saate teada, mis on isikuandmed, millised on teie õigused ja kuidas kaitsta oma privaatsust terviserakenduste, patsiendiportaalide või telemeditsiiniteenuste kasutamisel.

👉 Eesmärk on aidata teil tunda end turvaliselt veebis ja säilitada kontroll oma andmete üle.

ÕPIEESMÄRGID

- Mõista, mis on terviseandmed
- Õppida tundma oma õigusi

- Nõusoleku mõiste mõistmine
- Määratleda ohutud ja ohtlikud olukorrad

- Suurendada teadmisi andmekaitsest

MIKS ON DIGITAALSE TERVISE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID OLULISED

Digitaalne tervis on saamas osaks meie igapäevaelust.

- Kasutame veebipõhiseid terviseteenuseid sagedamini
- Oleme hakanud jagama oma terviseandmeid
- Oluline säilitada turvalisus ja olla informeeritud

👉 Teil on õigus oma andmeid kaitsta



MIS ON TERVISEANDMED?

ITERVISEANDMED SISALDAVAD:

- meditsiinilisi dokumente
- retsepte
- analüüside tulemusi
- rakendustest või kantavatest seadmetest pärinevaid andmeid

💡 Antud teave on privaatne ja tundlik



TEIE ÕIGUSED

Teil on õigus:

- ✔️ pääseda ligi oma terviseandmetele
- ✔️ teada, kes teie andmeid kasutab
- ✔️ paranda teid puudutavad informatsiooni
- ✔️ otsustada, kes teie andmeid näeb

👉 Teie kontrollite olukorda





MIS ON NÕUSOLEK?

Nõusolek tähendab loa andmist.

Teilt võidakse seda küsida:

- **terviserakenduste kasutamisel**
- **veebis registreerumisel**
- **kaugvastuvõtu ajal**

✔ **Võite öelda JAH või EI**
✔ **Võite nõusoleku tagasi võtta**

OLGE VEEBIS ETTEVAATLIK

Võimalikud riskid:

⚠️ petturlikud veebilehed
⚠️ kahtlased sõnumid
⚠️ tundmatud rakendused

✔️ Kasutage usaldusväärseid teenuseid
✔️ Ärge jagage oma isikuandmeid
✔️ Küsige abi, kui te pole kindel





5 KULDREEGLIT

Kaitske oma terviseandmeid:

1. **Kasutage usaldusväärseid platvorme**
2. **Kaitske oma paroole**
3. **Tutvuge enne nõusoleku andmist**
4. **Vältige avalikke WiFi-ühendusi**
5. **Küsige abi**

PRAKTILINE KONTROLLNIMEKIRI

KAS TEATE VASTUSEID?

- ☐ Ma tean, mis on terviseandmed
- ☐ Ma tean oma õigusi
- ☐ Ma tean, mis on nõusolek
- ☐ Tunnen riske
- ☐ Ma tean, kuidas end kaitsta





ENESEREFLEKSIOON

Mõelge järgnevale:

- Kas olete jaganud infot internetis?
- Kas tundsite end seda tehes turvaliselt?
- Mida te teete, kui midagi tundub valesti olevat?

MINIVIKTORIIN

Kas te saate keelduda oma andmete jagamisest?	Kas iga veebileht on turvaline?	Mis on nõusolek?	Kas te saate oma nõusolekut tagasi võtta?

PÕHISÕNUM

👉 Teie andmed on teie kontrolli all
👉 Püsige kursis ja säilitage turvalisus
👉 Vajadusel küsige abi

6



TUGIRESSURSID

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Enesereflektsioon
- Miniviktoriin või enesehindamine



LÜHIÜLEVAADE

Tegemist on praktilise mooduliga, mis aitab eakatel tuvastada ja kasutada usaldusväärseid allikaid e-tervise tööriistadele ja digitaalsetele terviseteenustele ligipääsemiseks. Moodul tutvustab kohalikke ja riiklikke infopunkte, nõustamisliine ja kergesti jälgitavaid juhendeid, mis selgitavad, kust ja kuidas abi küsida.

Lihtsate, visuaalsete ja samm-sammult juhiste ning Kreeka, Eesti ja Sloveenia riigipõhiste näidete abil suurendab moodul eakate enesekindlust, toetab e-tervise teenuste iseseisvat kasutamist ning kinnitab sõnumit, et abi on alati kättesaadav kaasavate digitaalsete tervisesüsteemide osana.

ÕPIEESMÄRGID

Teab, kust otsida e-tervise tööriistu puudatavad abi.

On enesekindel abi küsimisel.

Teab, kuidas saavad kohalikud teenused teda toetada.

Te ei pea kõike teadma – tugi on osa teekonnast.

TUGIRESSURSSIDE OLULISUS

🌍 Euroopas tähendab digitaalse tervise kaasatus seda, et kedagi ei jäeta maha – eriti mitte vanemaealisi.

Digitaalsete tervisetööriistade tundma õppimine võtab aega.
See on normaalne.

Tugi aitab teil:

- ✔️ Lahenda probleeme rahulikult
- ✔️ Jätkata e-tervise tööriistade kasutamist
- ✔️ Jääda iseseisvaks
- ✔️ Tunda end kindlalt, mitte pettununa



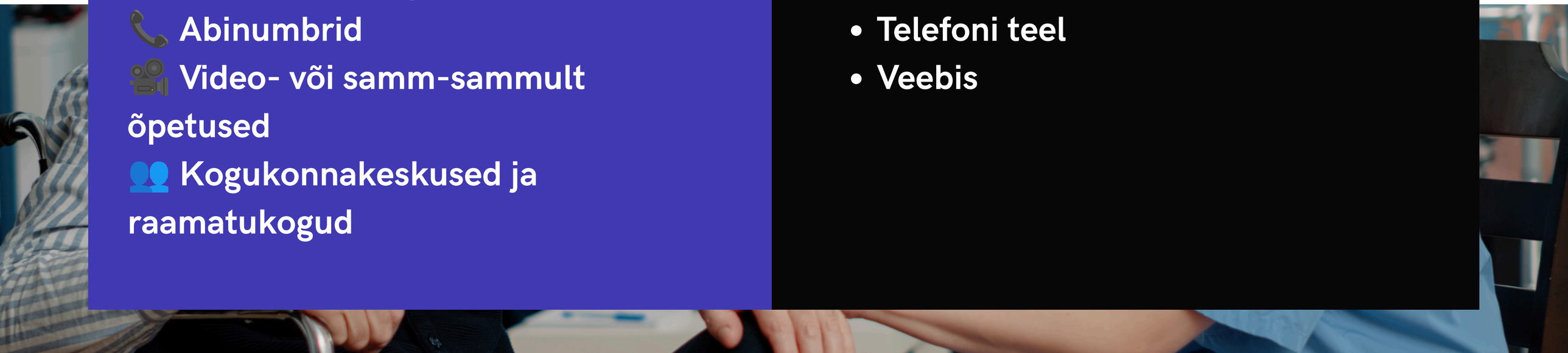
KUST OTSIDA TUGE?

Abi saamiseks on palju võimalusi:

🟢 Kohalikud infopunktid
📞 Abinumbrid
📹 Video- või samm-sammult õpetused
👥 Kogukonnakeskused ja raamatukogud

Abi saate otsida:

- Isiklikult
- Telefoni teel
- Veebis



KOHALIKUD JA KOGUKONDLIKUD ABIKESKUSED

Mis on abikeskus?

Koht, kus keegi teid aitab:

- Kasutage nutitelefoni või tahvelarvutit
- Juurdepääs terviserakendustele
- Veebiteenustesse sisse logida

Kust neid leida:

- Munitsipaalkeskused
- Kogukonnakeskused
- Seenioride klubid
- Raamatukogud

🟢 Head uudised:

Sama küsimust võib esitada rohkem kui üks kord.





ABINUMBRID (ABI TELEFONI TEEL)

Mis on abinumber?
Telefoninumber, millele saate abi saamiseks helistada.
Nad aitavad:

- e-tervise portaalide kasutamisel
- Probleemide korral rakendustega
- Parooli või sisselogimisega seotud probleemid

Kuidas kõneks valmistuda:
1️⃣ Hoidke oma telefon või tahvelarvuti käepärast
2️⃣ Kirjutage oma küsimus üles
3️⃣ Rääkige aeglaselt – see on okei

📞 Näpunäide: Vajadusel paluge inimesel korrata või uuesti selgitada.

ÕPETUSED JA ÕPPEMATERJALID

Õpetused võimaldavad teil õppida omas tempos.

Õpetuste liigid:

- Lühivideod
- Samm-sammult juhendid
- Pildid koos juhistega

Teil on võimalik liikuda omas tempos:

✔️ Paus ✔️ Korda ✔️ Harjuta

🟢 Õpetused on suurepärased, kui eelistate õppida rahulikult kodus.





JÄTKUTOE NÄITED KREEKAS

Kreekas saavad eakad otsida tuge järgmistelt:

- Munitsipaalkogukonnakeskused (KAPI)
- Pereliikmetele pakutav omavalitsuse tugi
- Kaugnõustamist pakkuvad rahvatervise teenused
- Raamatukogud ja kohalikud vabaühendused, kes tegelevad digitaalse kaasamise meetmetega

🟢 Paljud teenused pakuvad näost-näkku abi, mis sobib ideaalselt algajatele.



TOETUSE NÄITED EESTIS

Eestis hõlmab toetus sageli järgmist:

- Kohaliku omavalitsuse digitaalsed tugipunktid
- E-teenuste infotelefon
- Avalikud õpetused veebipõhiste terviseplatvormide jaoks
- Kogukonnapõhised digitaalsed mentorid

🟢 Eesti keskendub samm-sammult juhendamisele digitaalsete avalike teenuste kasutamisel.



TOETUSE NÄITED SLOVEENIAS

Sloveenias on eakatel juurdepääs järgmisele:

- Kogukonna õppekeskused
- Digitaalsed abi pakkuvad raamatukogud
- Kohalikud tugialgatused eakatele
- Avalikud kampaaniad teadlikkuse tõstmiseks digitaalsest tervisest

🟢 Paljud programmid julgustavad õppimist koos eakaaslastega.

KÜSIMUSED ENESEREFLEKSIOONIKS

KÜSIGE ENDALT:

Kas ma tean, kust saada abi, kui mul on probleemid e-tervise tööriistadega?

Kas ma tean, kuidas võtta ühendust kohaliku abikeskuse või kogukonnateenusega?

Kas ma tean, et kiirete küsimuste korral on olemas abitelefonid?

Kas ma saan õppematerjalide toel omas tempos õppida?

MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE

1) Kust saate küsida abi, kui e-tervise rakenduse kasutamine on liigselt keeruline?

2) Millist tuge saab abitelefon teile pakkuda?

3) Kas on okei esitada sama küsimust mitu korda?

7



ENESEHINDAMINE

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Peegeldus
- Miniviktoriin või enesehindamine



LÜHIÜLEVAADE

See moodul aitab teil kontrollida, mida olete õppinud digitaalsete tervisetööriistade kohta .
Saate mõtiskleda oma oskuste, enesekindluse ja edusammude üle.
Eesmärk on aidata teil:

- Tunda end enesekindlamalt
- Näha oma tugevusi
- Saada aru, mida soovite paremaks muuta

💬 Õppimine on teekond – iga samm on oluline.

ÕPIEESMÄRGID

Saada aru, mida tähendab enesehindamine	Näha oma digitaalse tervise alaseid oskusi	Tuvastada, mida saate teha iseseisvalt	Tunda end enesekindlamalt e-tervise tööriistade abil

💙 Kontrollige oma edusamme 💙 Suurendage enesekindlust 💙 Jätkake samm-sammult õppimist



MIS ON ENESEHINDAMINE?

Enesehindamine tähendab:

✔️ Oma oskuste kontrollimist

✔️ Õpitu üle mõtlemist

✔️ Edusammude mõistmist

See aitab:

- Tõhustada õppimist
- Tunda end enesekindlamalt
- Võtta oma õppimine kontrolli alla

💡 Valesid vastuseid pole.

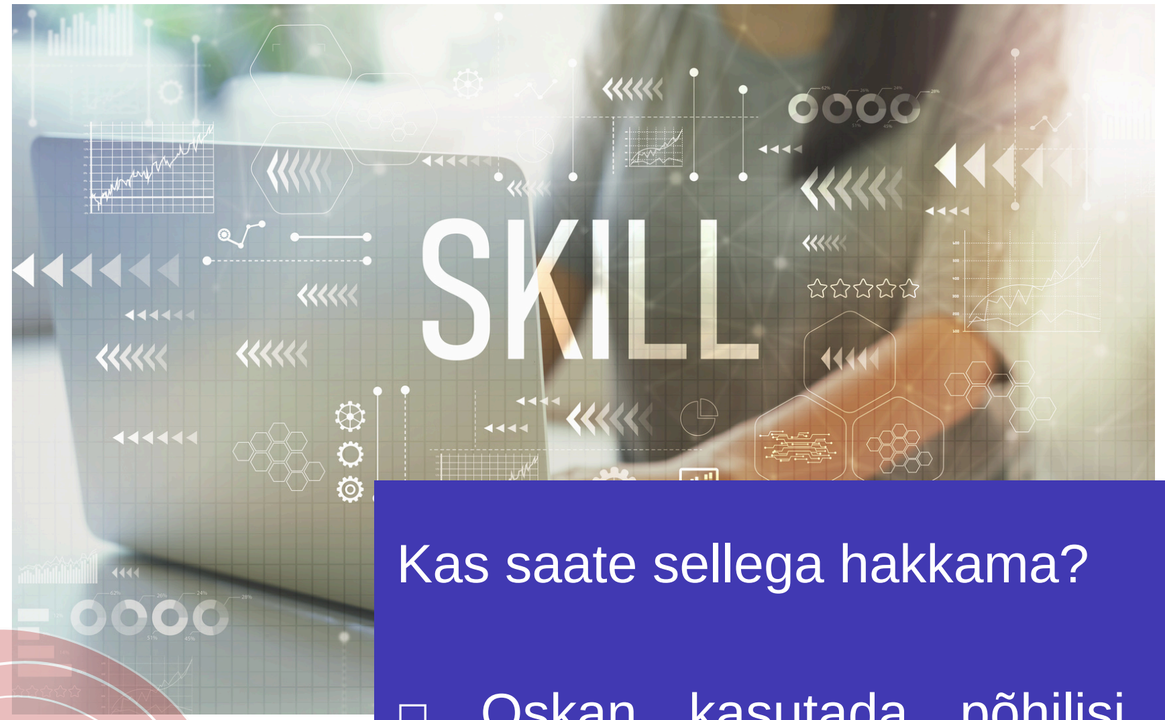
MIKS ON ENESEHINDAMINE OLULINE

Enesehindamine aitab:

- Hinnata oma edusamme
- Tunda uhkust oma saavutuste üle
- Saada aru, mida oleks vaja rohkem harjutada
- Olla enesekindlam e-tervise tööriistade kasutamisel

💙 Ei pea saavutama täiuslikkust
💙 Peate lihtsalt edasi proovima





OSKUSTE KONTROLLNIMEKIRI

Kas saate sellega hakkama?

□ Oskan kasutada põhilisi e-tervise teenuseid (aja broneerimine, rakendused)
□ Mõistan, kuidas veebis turvaliselt navibeerida
□ Oskan kasutada lihtsaid digitaalseid tervisetööriistu
□ Tean, kuidas lihtsustada tehnoloogiate kasutamist (ligipääsetavus)
□ Tean, kust vajadusel otsida abi

💬 Märkige linnukesega, mida juba oskate teha – need on teie edusammud!



ENESEREFLEKSIOON

Mõelge järgnevale:

- Mida ma sellel kursusel õppisin?
- Mis oli minu jaoks lihtne?
- Mis oli keeruline?
- Mida ma tahaksin rohkem harjutada?

💡 Pole hullu, kui miski tundub keeruline – õppimine võtab aega.

MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE

Mõelge järgnevale:

- Mida ma sellel kursusel õppisin?
- Mis oli minu jaoks lihtne?
- Mis oli keeruline?
- Mida ma tahaksin rohkem harjutada?

💡 Pole hullu, kui miski tundub keeruline – õppimine võtab aega.

MINIVIKTORIIN – ENESEKONTROLL (VALIKVASTUSTEGA)

1. Mis on telemeditsiin?

A. Arsti juures kohapeal käimine

B. Arstiga veebis või telefoni teel rääkimine

C. Ravimi ostmine apteegist

2. Mis on terviserakendus?

A. Telefonimäng

B. Programm, mis aitab teil oma tervist hallata

C. Telekanal

MINIVIKTORIIN – ENESEKONTROLL (VALIKVASTUSTEGA)

3. Miks on oma terviseandmete kaitsmine oluline?

A. See on privaatne informatsioon

B. See ei ole oluline

C. Kõik peaksid seda nägema

4. Mida peaksite tegema, kui veebileht tundub kahtlane?

A. Sisestage oma isikuandmed

B. Ärge seda kasutage või küsige abi

C. Klõpsake kõigele

MINIVIKTORIIN – ENESEKONTROLL (VALIKVASTUSTEGA)

5. Mida ekraanilugeja teeb?

A. Muudab ekraani heledamaks

B. Loeb teksti valjusti ette

C. Teeb fotosid

6. Mis on häälassistent?

A. Inimene, kes sind aitab

B. Tööriist, mis võimaldab sul seadet oma häälega juhtida

C. Televiisori pult

MINIVIKTORIIN – ENESEKONTROLL (VALIKVASTUSTEGA)

7. Mis on digitaalsete tervisetööriistade üks eelis?

A. Nad teevad elu raskemaks

B. Nad aitavad oma tervist hallata

C. Nad asendavad arste täielikult

8. Kust saate abi, kui teil on probleeme e-tervise tööriistadega?

A. Mitte kusagilt

B. Infopunktis, abinumbril või kogukonnakeskustes

C. Ainult televisioonist

MINIVIKTORIIN – ENESEKONTROLL (VALIKVASTUSTEGA)

9. Mida peaksite tegema, kui te ei saa aru, kuidas tööriista kasutada?

A. Lõpetage proovimine

B. Küsige abi või proovige uuesti

C. Ignoreerige seda

10. Mida on kõige olulisem meeles pidada?

A. Peab kõike kohe teadma

B. Õppimine võtab aega ja harjutamist

C. Tehnoloogiad on ainult noortele



Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega riikliku agentuuri seisukohti. Euroopa Liit ega riiklik agentuur ei vastuta nende eest.

PEOPLE to PEOPLE
Estonia

EMONICUM

THE HIVE

Co-funded by the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS