Komplet orodij za opismenjevanje na področju e-zdravja

Višji moduli

E-ZDRAVJE ZA STAREJŠE: Krepitev pismenosti starejših odraslih na področju e-zdravja

Spletna stran: https://ehealth4seniorsproject.eu/
Erasmus+ project (2025-1-EE01-KA210-ADU-000356010)

Co-funded by
the European Union



Kazalo vsebine

Uvod.....3
1) Telemedicina in sistemi e-zdravja.....4
2) Upravljanje zdravstvenih podatkov in zasebnost.....24
3) Aplikacije za digitalno zdravje.....33
4) Podporne tehnologije in dostopnost.....49
5) Etični in pravni vidiki.....63
6) Stalna podpora 77
7) Orodje za samoevalvacijo.....91

Co-funded by the European Union

Uvod

Ti učni moduli so bili ustvarjeni v okviru projekta eHealth4Seniors, da bi starejšim odraslim pomagali pri uporabi digitalnih zdravstvenih orodij.

Moduli v preprostih korakih pojasnjujejo, kako uporabljati storitve, kot so spletni posveti z zdravniki, zdravstvene aplikacije in digitalne zdravstvene kartoteke, hkrati pa prikazujejo, kako pri tem ostati varen in kako zaščititi osebne zdravstvene podatke.

Cilj je, da boste z njihovo pomočjo bolje razumeli varnost na področju digitalnega zdravja, boste pri tem bolj neodvisni in boste lahko bolje skrbeti za svoje zdravje z uporabo tehnologije.

1



TELEMEDICINA IN SISTEMI E-ZDRAVJA

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



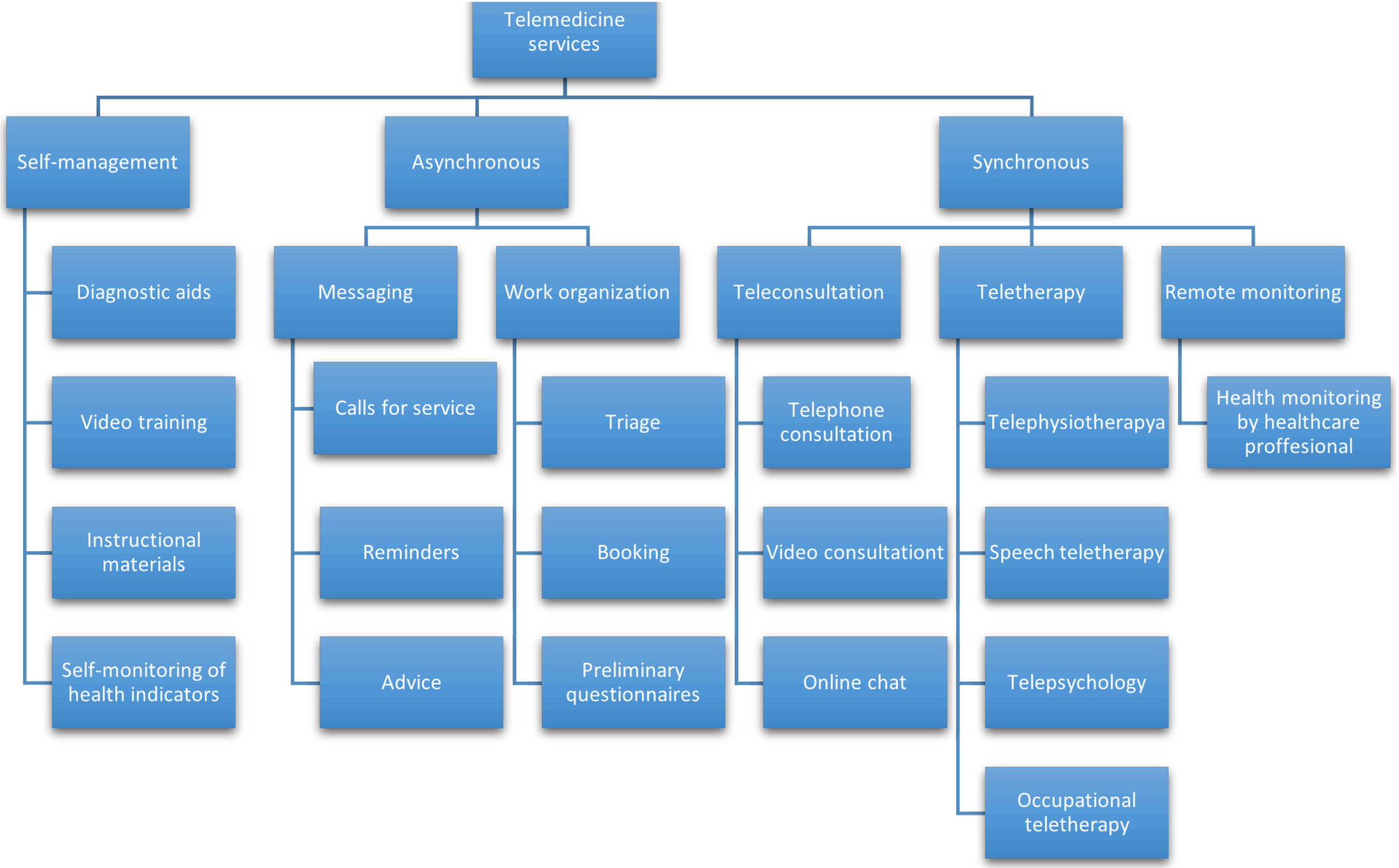
PREGLED MODULOV

- Infrastruktura in strategija e-zdravja

- Učni cilji:

- seznaniti se z nacionalnimi sistemi e-zdravja;
- seznaniti se s telemedicino;
- naučiti se krmariti po obstoječih portalih in povezavah.

Telekonzultacija je oddaljeno posvetovanje med zdravstvenim delavcem in pacientom prek varne informacijsko-komunikacijske povezave, ki omogoča sočasno komunikacijo med strankama prek telefona, videa ali spletnega klepeta.


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

ESTONIJA

Estonija sodi v sam svetovni vrh s svojim naprednim ekosistemom digitalnega zdravja. Država uporablja nacionalno, integrirano infrastrukturo e-zdravja, ki povezuje skoraj vse ponudnike zdravstvenih storitev in državljane.

Nacionalni zdravstveni informacijski sistem (EHIS) služi kot osrednja hrbtenica za shranjevanje medicinskih podatkov, kot so klinični povzetki, laboratorijski izvidi, recepti in slikovni posnetki.

Pacientov portal (Digilugu - Terviseportaal) državljanom omogoča dostop do lastnih zdravstvenih podatkov, spremljanje, kdo si je ogledal njihove podatke, in upravljanje dovoljenj.

https://www.terviseportaal.ee/



Na portalu lahko uporabik najde vse informacije o svojem zdravju, rezultate analiz, obiske zdravnikov, zobozdravnikov, recepte.

SISTEM E-RECEPTOV DIGITALIZIRA SKORAJ VSE UPRAVLJANJE RECEPTOV IN PACIENTOM OMOGOČA, DA PRIDOBIJO ZDRAVILA BREZ TISKANIH DOKUMENTOV:

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

Vse elektronske recepte si uporabniki lahko ogledajo na zdravstvenem portalu

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

ali nacionalnem portalu https://www.eesti.ee/eraisik/en/avale

Estonski elektronski recept velja tudi v nekaterih državah EU. Pri nakupu predpisanega zdravila mora oseba predložiti le osebno izkaznico ali potni list. Več informacij o čezmejnem digitalnem receptu najdete tukaj https://www.tehik.ee/en/cross-border-digital-prescription.

Videoposnetek »Kako kupiti zdravila z elektronskim receptom?«

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



Posvetovanja na daljavo prek telefona, videa in spletnih platform se pogosto uporabljajo in jih krije estonski sklad za zdravstveno zavarovanje.

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

GRČIJA

Nacionalno omrežje telemedicine (EDIT) trenutno vključuje naslednje:

- 66 telemedicinskih postaj za paciente in zdravnike (STIA), ki pokrivajo bolnišnice, zdravstvene domove in večnamenske regionalne klinike.
- 21 postaj za telemedicinske svetovalce (TCPS), ki so nameščene v 12 bolnišnicah 2. regionalnega zdravstvenega organa in v nacionalni reševalni službi.
- 70 postaj za oskrbo na domu (HCS), ki se nahajajo na domovih pacientov ali v ustanovah za socialno varstvo znotraj meja 2. zdravstvene regije.
- Center za usposabljanje v zdravstvenem centru Pirej.
- Podatkovni center, ki je gostoval (kolokacija) v (visoko razpoložljivem) podatkovnem centru Generalnega sekretariata za javno upravo in e-upravo
- Medsebojna povezava enot EDIT se doseže prek javnega podatkovnega omrežja SYZEFXIS.
- Služba za pomoč uporabnikom je gostila 2. regionalni zdravstveni organ.

Telemedicina v Grčiji:
https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/

Na podlagi načrta, ki ga je pripravila grška vlada, bo telemedicina dostopna na približno 3.500 lokacijah po vsej Grčiji.





Preko sistema javnega zdravja

Zdravstveni centri in bolnišnice (ESY)

- Državljani:
  - lahko kontaktirajo zdravstveni dom na svojem območju
  - ali svojega družinskega zdravnika (če je na voljo)

- Če je potrebno:
  - teleposvetovanje s specialistom
  - običajno iz zdravstvenega doma (ne od doma)

- Uporabljajo se storitve nacionalnega zdravstvenega sistema

Prek zasebnih platform za telemedicino (od doma)

Telekonzultacija kot posvetovanje na daljavo. Uporabniki:

1. **Izberejo platformo za telemedicino**
2. **Ustvarijo račun (e-pošta ali mobilni telefon)**
3. **Izberejo področje specializacije (npr. internist, psiholog)**
4. **Se naročijo na sestanek**
5. **Opravijo video klic z mobilnega telefona, tablice ali računalnika**



Po seji prejmejo:
navodila za zdravljenje
zdravniško poročilo
(PDF)

Zasebne platforme za telemedicino

Skenirajte spodnjo QR kodo s svojim mobilnim telefonom in dostopajte do spletnega mesta.

- doctoranytime DO+ – Storitev klepeta v živo z zdravnikom in možnost preklopa na video klic.
- DoctorTora – grška platforma za telemedicino, ki ponuja video klice z licenciranimi zdravniki.
- Telemedicina HOMED – Spletni sestanki z zdravniki prek video klica in možnost izdajanja receptov in napotnic, kjer je to primerno.
- SOS Zdravniki na spletu – Rezervacija telekonference z zdravnikom prek video klica po telefonskem pogovoru.

Kaj je vključeno v storitev za 49 €?

- Individualni video posvet s certificiranim zdravnikom
- Pregled simptomov in zdravstvene anamneze
- Priporočila za diagnozo in zdravljenje
- Recepti ali napotnice, če so potrebni
- 100 % zasebna in varna komunikacija



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

WHATSAPP +30 697.69.13.046

SLOVENIJA

Telekap: Slovenska nacionalna mreža za zdravljenje možganske kapi na daljavo, ki omogoča takojšnjo specialistično obravnavo bolnikov v bolnišnicah po Sloveniji, kjer stalno dežurni nevrolog ni na voljo

e-Oskrba: Sistem za komunikacijo v sili, spremljanje vitalnih znakov in hitro pomoč, ki ga sofinancirajo občine in je integriran v dolgotrajno oskrbo za ljudi, starejše od 80 let.

Centralni register podatkov o pacientih (CRPD): To je hrbtenica e-zdravja v Sloveniji. Hrani elektronske zdravstvene kartoteke pacientov in omogoča varno izmenjavo podatkov v realnem času med izvajalci zdravstvenih storitev po vsej državi.

e-recepti in e-napotnice: Elektronski recepti in napotnice se pogosto uporabljajo, med zdravniki pa so zelo sprejeti – kar je zgodovinsko nad povprečjem EU.

Pacientov portal in aplikacija zVEM: Pacienti lahko dostopajo do svojih zdravstvenih podatkov, receptov, napotnic in zdravstvenih kartotek prek tega varnega portala z uporabo digitalne identitete.

Čezmejno e-zdravje: Slovenija sodeluje v infrastrukturi EU (SiNCP), tako da se lahko zdravstveni podatki po potrebi varno izmenjujejo z drugimi državami EU.

Magda je mobilna aplikacija za starejše, kjer so na enem mestu zbrane vse pomembne vsebine in informacije za starejše.

Strategija e-zdravja v Sloveniji za obdobje 2022–2027:

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

Center za telezdravje (CEZAR) v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec podpira bolnike s kroničnimi boleznimi, kot sta srčno popuščanje in sladkorna bolezen, na domu, kar z rednim oddaljenim spremljanjem kaže manj hospitalizacij in boljše klinične izide. Ponudniki, kot je Telekom Slovenije, ponujajo platforme za telemedicino, povezane v nacionalno infrastrukturo e-zdravja, kar omogoča oddaljeno spremljanje vitalnih znakov in komunikacijo med pacienti in zdravstvenimi delavci prek aplikacij za pametne telefone ali tablične računalnike.

Ti sistemi so bili na primer uporabljeni med pandemijo COVID-19 za spremljanje pacientov na domu in zmanjšanje fizičnega stika.



V teku je nacionalni projekt »Zdravje na daljavo in telemedicina« (financiran s sredstvi EU za okrevanje in odpornost) za integracijo storitev telemedicine z obstoječo nacionalno platformo e-zdravje (zVEM) in centralnim registrom podatkov o pacientih. To bo omogočilo varno komunikacijo na daljavo med pacienti in vsemi njihovimi zdravstvenimi delavci z enega samega portala.
Namen pobude je bolj standardizirati telemedicino, digitalizirati vprašalnike in rezultate, o katerih poročajo pacienti, ter vključiti naprave za oddaljeno spremljanje vitalnih znakov v redno oskrbo. Pričakuje se, da bo nacionalni sistem telemedicine uporabljalo vsaj 1500 zdravstvenih delavcev.



TELEMEDICINA SE VKLJUČUJE V NACIONALNI SISTEM E-ZDRAVJA (ZVEM, CRPD).

STORITVE SE POSTOPOMA ŠIRIJO, SKUPAJ Z MOŽNOSTMI FINANCIRANJA.

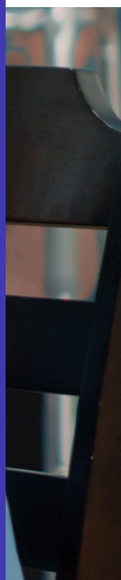
IZZIVI OSTAJAJO PRI INTEGRACIJI, ORGANIZACIJI IN SPREJEMANJU UPORABNIKOV.

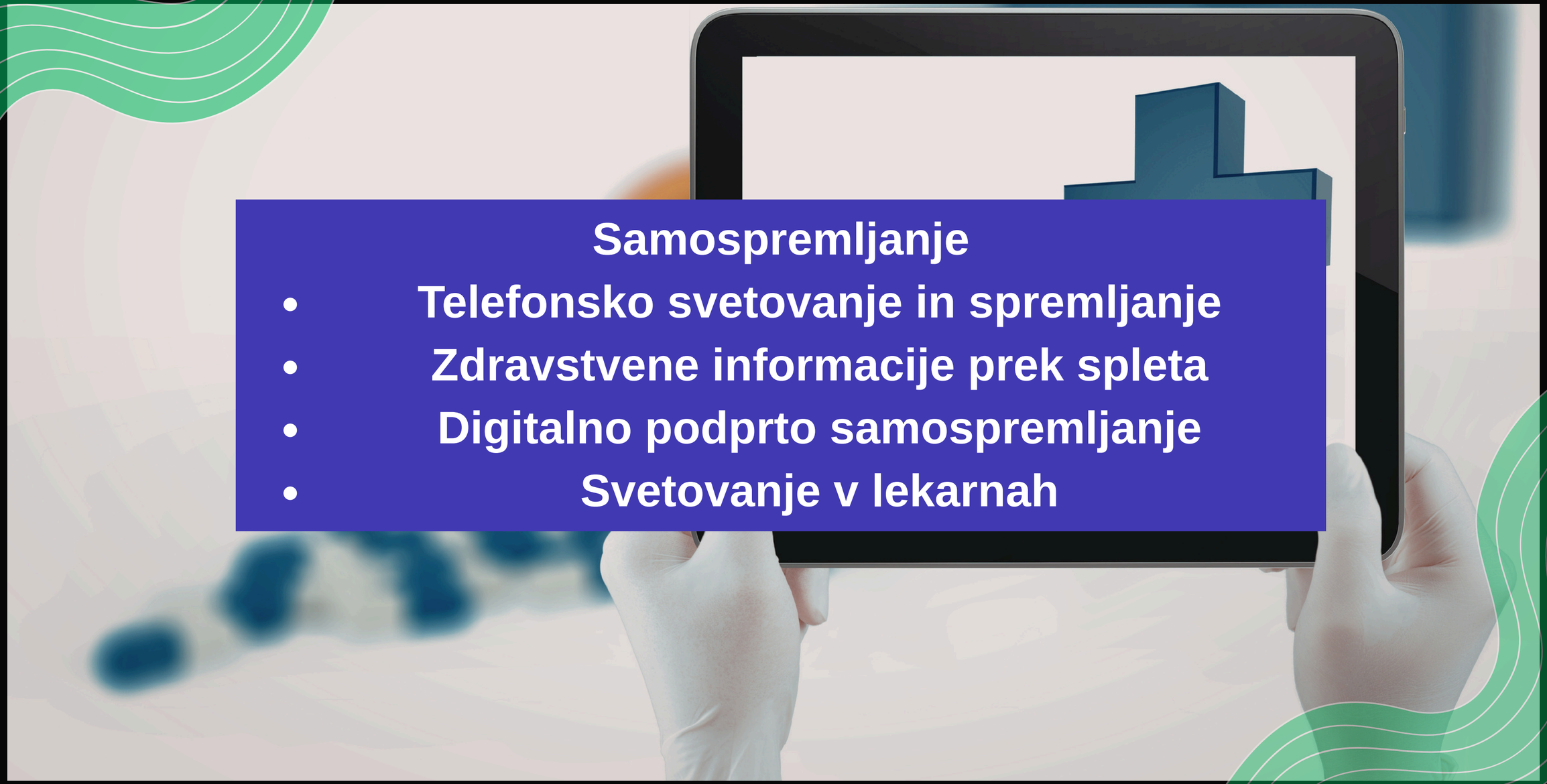


- Stroške telemedicinskih storitev lahko povrne Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja.
- Za telemedicino veljajo splošna pravila zdravstvenega varstva in varstva osebnih podatkov.

Telemedicina dopolnjuje obravnavo v živo, zlasti v družinski medicini in pri kroničnih boleznih.

Omogoča lažje spremljanje pacientov in lahko zmanjša potrebo po obiskih, vendar je pri starejših in manj digitalno veščih pomembna ustrezna podpora.





Samospremljanje

- Telefonsko svetovanje in spremljanje
- Zdravstvene informacije prek spleta
- Digitalno podprto samospremljanje
- Svetovanje v lekarnah

VPRAŠANJA ZA OCENJEVANJE

1. Katere storitve telemedicine poznate?
2. Katere informacije lahko najdete na vaših nacionalnih telemedicinskih portalih?
3. Ali uporabljate telekomunikacijske storitve? Kako?

2

UPRAVLJANJE ZDRAVSTVENIH PODATKOV IN ZASEBNOST



Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS





Kratek opis

- Osebni zdravstveni karton (PHR)
- Medicinski podatki
- Zaščita osebnih podatkov
- Tveganja in digitalna varnost

Učni cilji

- spoznati, kaj je osebni zdravstveni karton;
- razumeti, zakaj je varstvo podatkov pomembno;
- seznaniti se s tveganji in kaj storiti za zaščito podatkov.

Osebni zdravstveni karton (PHR)

Osebni zdravstveni karton je zbirka pomembnih zdravstvenih podatkov, ki jo vodi posameznik ali njegov skrbnik. Lahko je v fizični ali digitalni obliki.

Vključuje lahko:

- zdravstveno anamnezo in diagnoze,
- zdravila in druga zdravljenja,
- pretekle posege,
- cepljenja in alergije,
- pomembna zdravstvena stanja,
- krvno skupino,
- podatke za stik v nujnih primerih,
- podatke o zavarovanju,
- kontakte zdravstvenih delavcev.

Osebni zdravstveni karton



ZDRAVSTVENI PODATKI SO INFORMACIJE O ZDRAVSTVENEM STANJU POSAMEZNIKA IN NJEGOVEM ZDRAVLJENJU.

KER GRE ZA OBČUTLJIVE OSEBNE PODATKE, JIH JE TREBA OBDELOVATI IN VAROVATI V SKLADU Z ZAKONODAJO.

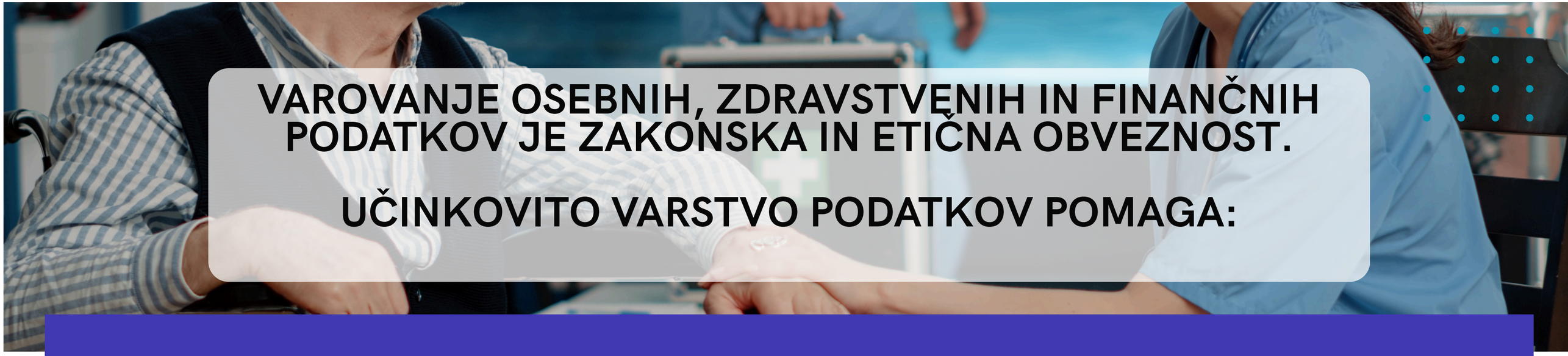
Splošna uredba o varstvu podatkov (GDPR) priznava podatke o zdravju kot posebno kategorijo podatkov in določa opredelitev zdravstvenih podatkov za namene varstva podatkov.

Inovacije v zdravstvu, kot so mobilne zdravstvene aplikacije in klinične raziskave, zahtevajo dobro varovanje osebnih podatkov.

To je pomembno za ohranjanje zaupanja uporabnikov.

Evropski nadzornik za varstvo podatkov

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



VAROVANJE OSEBNIH, ZDRAVSTVENIH IN FINANČNIH PODATKOV JE ZAKONSKA IN ETIČNA OBVEZNOST.

UČINKOVITO VARSTVO PODATKOV POMAGA:

- zaščititi zasebnost posameznika,
- preprečevati zlorabe podatkov,
- zagotavljati varno uporabo digitalnih zdravstvenih storitev,
- ohranjati zaupanje uporabnikov.

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

Varstvo podatkov je stalen proces, ki se mora prilagajati novim tehnologijam in varnostnim tveganjem.

PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE DIGITALNIH TVEGANJ JE POMEMBNO ZA VARNO UPORABO ZDRAVSTVENIH STORITEV.



Poročilo o tveganjih v zdravstvu:

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

KAKO VAROVATI OSEBNE PODATKE NA RECEPCIJI?

- Pogovori na recepciji: možnost, da drugi slišijo zaupne podatke.
- Pošiljanje diagnoz: uporaba nezaščitene e-pošte lahko ogrozi zaupnost zdravstvenih podatkov.
- Nenadzorovana recepcija: nepooblaščene osebe lahko dostopajo do dokumentov ali računalnikov.
- Obveščanje pacientov: pacienti niso vedno ustrezno obveščeni o tem, kako se njihovi osebni podatki uporabljajo in varujejo.





DIGITALNA VARNOST

Lažno predstavljanje (phishing) je spletna prevara, s katero želijo goljufi pridobiti vaše osebne podatke, gesla, podatke o plačilnih karticah ali denar.

Najpogosteje uporabljajo lažna e-poštna ali druga sporočila, ki so videti zaupanja vredna in vas želijo prepričati, da kliknete nevarno povezavo ali odprete priponko.

VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO

1. Kaj je osebni zdravstveni karton?
2. Zakaj je varstvo podatkov pomembno?
3. Kaj so tveganja?
4. Kaj lahko storite za zaščito podatkov?

3



APLIKACIJE ZA DIGITALNO ZDRAVJE

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



PREGLED MODULOV

- Kratek opis
- Učni cilji
- Glavna vsebina
- Odsev
- Mini kviz ali samoocenjevanje



KRATEK OPIS

Ta modul predstavlja zdravstvene aplikacije in nosljive naprave ter njihovo uporabo v vsakdanjem življenju. Spoznali boste, kako izbrati in varno uporabljati digitalna orodja za podporo zdravju in dobremu počutju.

👉 Cilj je, da digitalna orodja uporabljate varno in samozavestno ter z njihovo pomočjo skrbite za svoje zdravje in samostojnost.

UČNI CILJI

- Razumeti, kaj so zdravstvene aplikacije in nosljive naprave
- Prepoznavanje različnih vrst zdravstvenih aplikacij

- Naučite se uporabljati preproste aplikacije
- Razumevanje osnovnih zdravstvenih podatkov

- Izberite varna in uporabna orodja

ZAKAJ SO DIGITALNE ZDRAVSTVENE APLIKACIJE POMEMBNE?

Digitalna orodja vam lahko pomagajo skrbeti za vaše zdravje.

- Podpirajo zdrave navade
- Pomagajo spremljati vaše zdravstveno stanje
- Olajšajo vsakodnevno skrb za zdravje

👉 Pomagajo vam prevzeti bolj aktivno vlogo pri skrbi za svoje zdravje.



KAJ SO ZDRAVSTVENE APLIKACIJE?

Zdravstvene aplikacije so programi na vašem telefonu ali tabličnem računalniku.

Pomagajo vam lahko:

- spremljati telesno aktivnost,
- spremljati nekatere podatke o zdravju,
- vas opomniti na jemanje zdravil.

📱 Primeri: števec korakov, opomnik za zdravila.



KAJ SO NOSLJIVE NAPRAVE?

Nosljive naprave so naprave, ki jih nosite na telesu.

Primeri:

- **pametne ure,**
- **zapestnice za spremljanje aktivnosti.**

Lahko spremljajo:

- število korakov,
- srčni utrip,
- spanje.





VRSTE ZDRAVSTVENIH APLIKACIJ

Obstaja veliko vrst zdravstvenih aplikacij:

- telesna dejavnost (hoja, vadba),
- prehrana in zdrav življenjski slog,
- opomniki za jemanje zdravil,
- spremljanje kroničnih bolezni,
- duševno zdravje in dobro počutje.

👉 Izberite aplikacijo, ki ustreza vašim potrebam.

UPORABA ZDRAVSTVENIH APLIKACIJ

Osnovni koraki:

1. **Prenesite aplikacijo**
2. **Odprite jo in nastavite svoj profil**
3. **Vnesite osnovne podatke**
4. **Začnite spremljati svojo aktivnost**

👉 **Začnite preprosto – izberite aplikacijo, ki jo boste zlahka uporabljali.**



ZDRAVSTVENE APLIKACIJE

Aplikacije za opomnike o zdravilih:

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

Aplikacije za duševno dobro počutje:

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



📱 Aplikacija MyHealth

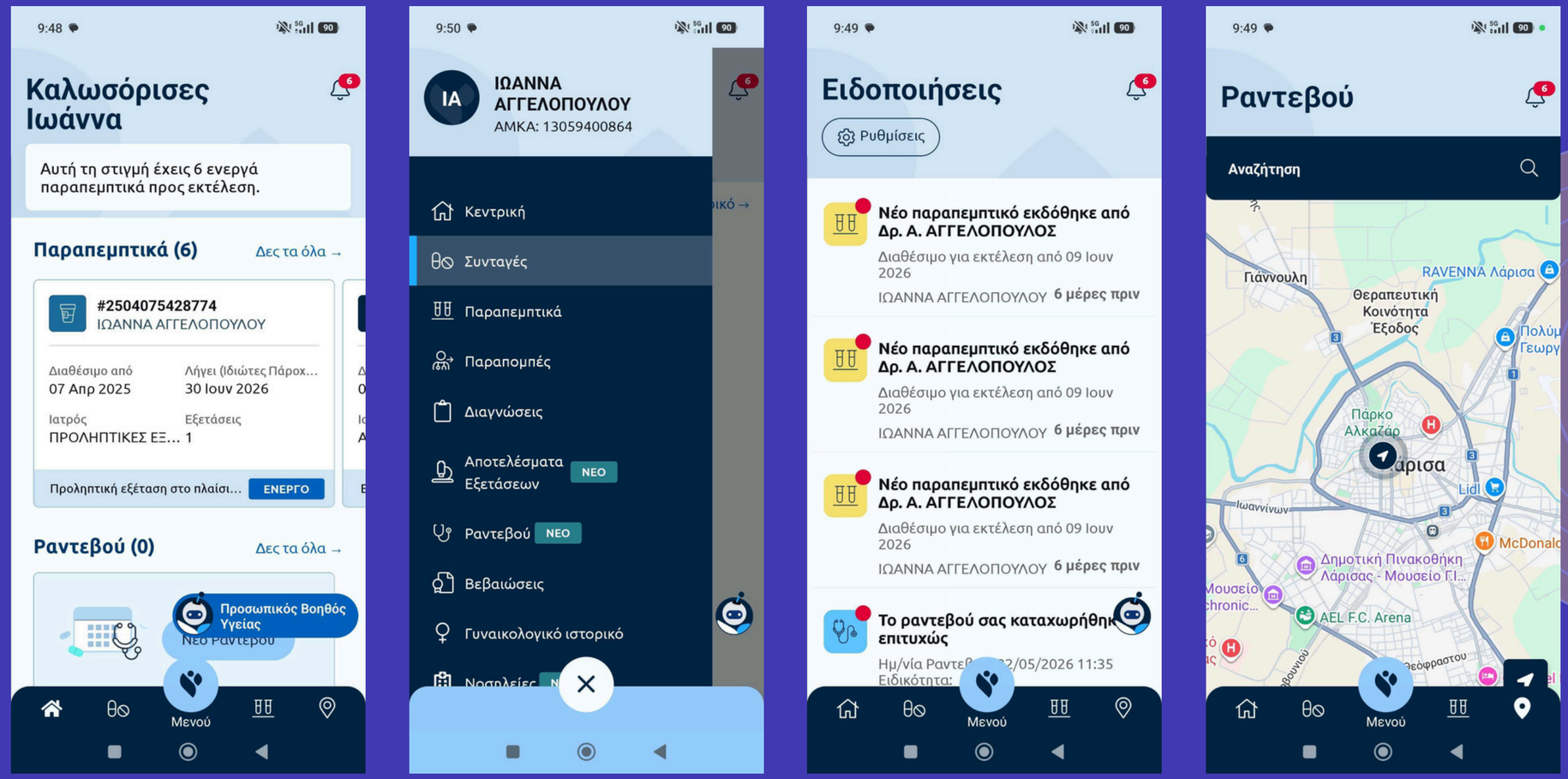
Aplikacija MyHealth je uradna digitalna zdravstvena aplikacija grške države. Državljanom omogoča enostaven dostop do elektronskih receptov, napotnic in pomembnih informacij o njihovem zdravju neposredno z mobilnega telefona.

Ključne prednosti:

- Dostop do receptov in napotnic
- Enostavno upravljanje zdravstvenih informacij
- Varen dostop prek kod TaxisNet
- Dostopnost informacij kadarkoli in od koderkoli

Za prijavo v aplikacijo MyHealth potrebujete:

1. Prenesite aplikacijo na svoj mobilni telefon (Android ali iPhone).
2. Imeti morate kode TaxisNet.
3. Imeti mora številko socialnega zavarovanja.
4. Imeti aktiviran fizični recept (priporočeno za polno uporabo storitev).


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 je spletna platforma, ki uporabnikom omogoča hitro in enostavno iskanje zdravnikov, primerjavo ocen ter rezervacijo terminov. Ponuja tudi teleposvetovanje, kar omogoča komunikacijo z zdravstvenimi delavci prek video klica od doma.

Ključne lastnosti:
• Iskanje zdravnikov po specializaciji
• Spletna rezervacija termina
• Telekonzultacije prek video klica
• Ocene in komentarji pacientov
• Dostop z računalnika, tablice ali mobilnega telefona

Kako se prijavim v Doctoranytime?
• Obiščem spletno stran www.doctoranytime.gr ali prenesem aplikacijo na svoj mobilni telefon.
• Izberite »Prijava« ali »Registracija«.
• Ustvarim brezplačen račun z uporabo svojega e-poštnega naslova ali računa Google, Apple ali Facebook.
• Izpolnim svoje osnovne osebne podatke.
• Po prijavi lahko poiščem zdravnika, si ogledam razpoložljive termine in se naročim na obisk ali teleposvet.
Pomembno: Ustvarjanje računa je brezplačno. Provizija se zaračuna le, če rezerviram zdravniški

💊 MyTherapy

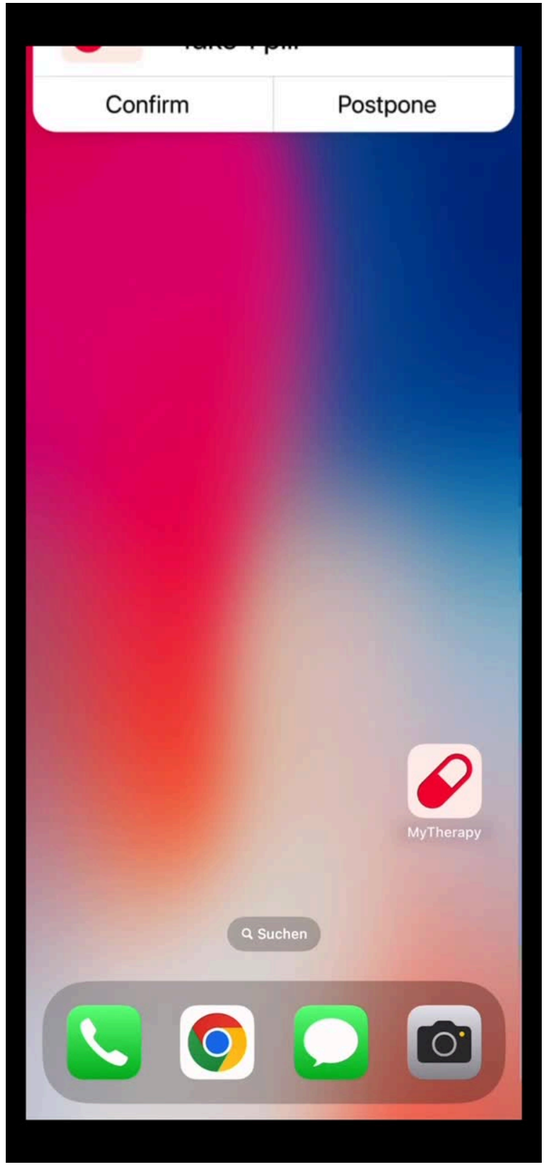
MyTherapy je brezplačna aplikacija za zdravje, ki uporabnikom pomaga pri upravljanju zdravil in sledenju pomembnim zdravstvenim podatkom. Aplikacija deluje kot osebni zdravstveni asistent, ki pošilja opomnike za jemanje zdravil in omogoča beleženje meritev, kot so krvni tlak, sladkor, teža in telesna aktivnost.

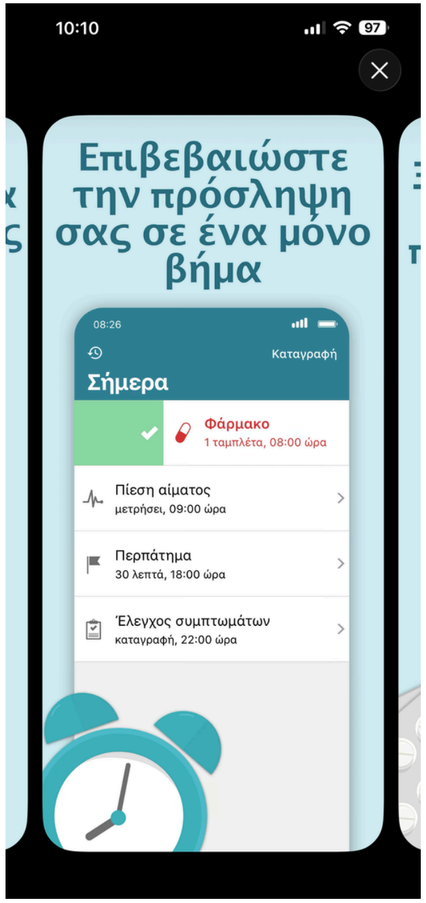
Ključne lastnosti:
• Opomniki za zdravila
• Merjenje krvnega tlaka, sladkorja in teže
• Spremljanje simptomov in zdravljenje
• Ustvarite zdravstveni dnevnik
• Poročila, ki jih je mogoče deliti z zdravnikom. Aplikacija je še posebej uporabna za starejše ljudi in ljudi s kroničnimi boleznimi, saj jim pomaga pravilno slediti zdravljenju in spremljati potek svojega zdravja na enostaven in organiziran način.

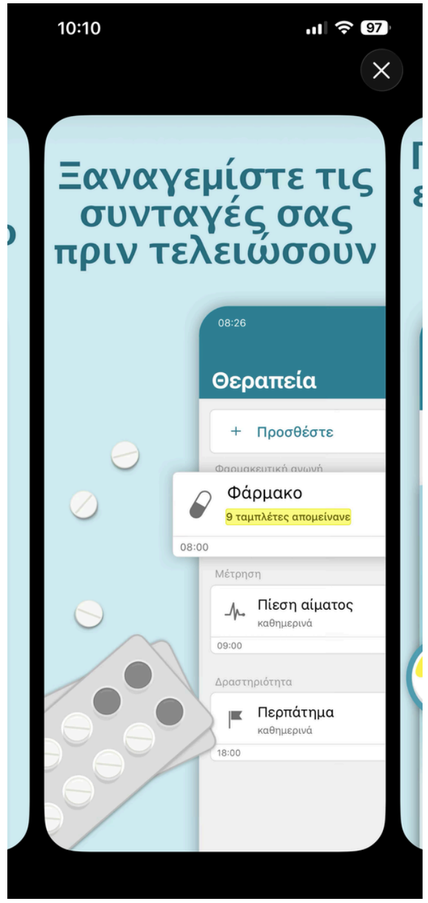
Kako se povežem?

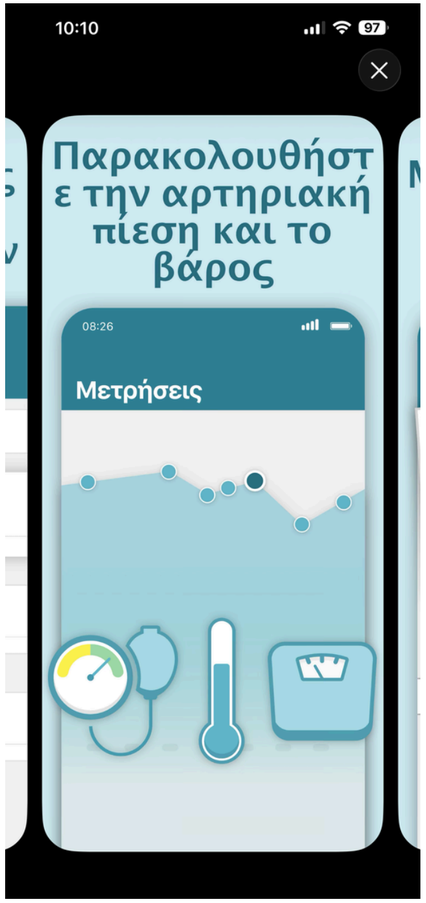
- Aplikacijo MyTherapy prenesem iz trgovine Google Play ali App Store.

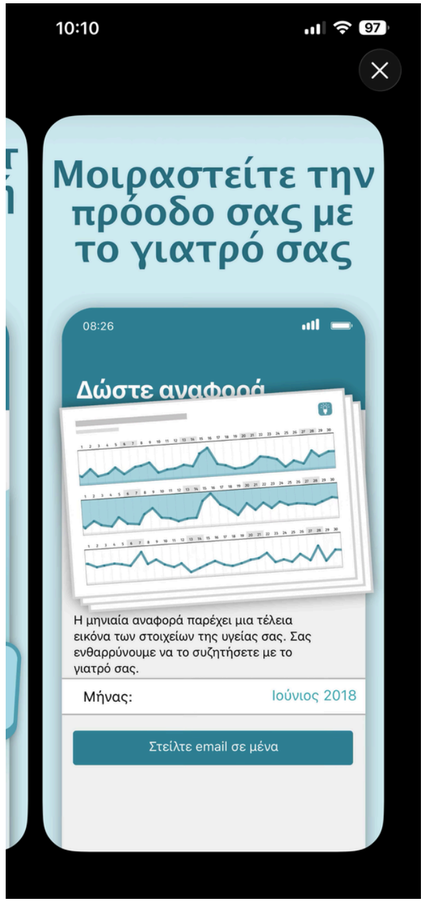
• Ustvarite brezplačen račun z e-poštnim naslovom ali računom Google/Apple.
• Zapisujem si zdravila in čas, ko jih jemljem.
• Po želji dodam meritve, kot so krvni tlak, sladkor ali teža.
• Aplikacija me obvesti, kdaj moram vzeti zdravilo, in shrani zgodovino meritev.


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 je ena izmed najbolj priljubljenih aplikacij za upravljanje zdravil. Uporabnikom pomaga, da si zapomnijo, kdaj morajo vzeti zdravila, tako da jim pravočasno pošilja opomnike na telefon ali tablico.

Ključne lastnosti:

• Opomniki za zdravila
• Izdelava personaliziranega načrta zdravljenja
• Obvestila o zamujenih odmerkih
• Spremljanje upoštevanja zdravil
• Možnost deljenja informacij z družinskimi člani ali skrbniki. Aplikacija je še posebej uporabna za tiste, ki dnevno jemljejo veliko zdravil, saj prispeva k pravilnemu upoštevanju zdravljenja in zmanjšanju napak ali opustitev.

Kako se povežem?

- Aplikacijo Medisafe prenesem iz trgovine Google Play ali App Store.

• Izberite »Ustvari račun«.
• Registriram se s svojim e-poštnim naslovom ali prek Google ali Apple računa.
• Vpišem zdravila, ki jih jemljem, in čas, ko jih jemljem.
• Aplikacija samodejno ustvari urnik opomnikov in me obvesti, kdaj je čas za jemanje zdravil.

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

📱 Zdravstvene aplikacije na mobilnih telefonih

Mobilni telefoni omogočajo uporabo zdravstvenih aplikacij, kot sta Apple Health in Samsung Health, ki pomagajo spremljati telesno dejavnost in nekatere podatke o zdravju.
Aplikacije lahko podatke beležijo neposredno s telefona ali pa jih pridobivajo iz povezanih pametnih ur in drugih naprav.







Omogočajo lahko:

- spremljanje korakov in telesne aktivnosti,
- spremljanje srčnega utripa in spanja,
- beleženje teže in drugih zdravstvenih podatkov,
- povezovanje s pametnimi urami in drugimi napravami,
- spremljanje napredka z grafi in poročili.

Primeri uporabe:

- 🍏 **Apple Health (iPhone)**
- 🤖 **Google Fit (Android)**
- 📱 **Samsung Health (Samsung Galaxy)**
- ⌚ **Aplikacija Fitbit (za naprave Fitbit)**
- 🏃 **Garmin Connect (za naprave Garmin)**

👉 Zdravstvene aplikacije lahko pomagajo pri spremljanju aktivnosti in spodbujajo bolj zdrave vsakodnevne navade.



KAKO RAZUMETI SVOJE PODATKE

Aplikacije lahko prikazujejo podatke, kot so:

- število korakov,
- srčni utrip,
- vzorci spanja.

👉 S spremljanjem podatkov lahko opazujete svoj napredek in spremembe svojih navad.

💡 Če vas kateri od podatkov skrbi ali ga ne razumete, se posvetujte z zdravstvenim delavcem.

IZBIRA VARNIH APLIKACIJ

Kako izbrati varno in zanesljivo aplikacijo?

✔️ **Prenesite aplikacije iz uradnih trgovin**
✔️ **Preverite razvijalca, ocene in mnenja uporabnikov**
✔️ **Preverite, katere podatke aplikacija zbira in zakaj**
✔️ **Izogibajte se neznanim ali sumljivim aplikacijam**

👉 **Če ste v dvomih, se posvetujte z zdravnikom ali družinskim članom**





PRAKTIČNI NASVETI

5 nasvetov za uporabo zdravstvenih aplikacij:

1. Začnite preprosto
2. Postavite si realne cilje
3. Aplikacijo uporabljajte redno
4. Ne uporabljajte aplikacije kot nadomestilo za zdravstveni nasvet
5. Koristne podatke delite z zdravstvenim delavcem



KONTROLNI SEZNAM ZA VARNO UPORABO

Preverite svoje znanje

- ☐ Vem, kaj je zdravstvena aplikacija.
- ☐ Vem, kaj so nosljive naprave.
- ☐ Znam uporabljati preprosto zdravstveno aplikacijo.
- ☐ Razumem osnovne podatke, ki jih prikazujejo zdravstvene aplikacije.
- ☐ Znam izbrati varno in zanesljivo aplikacijo.



VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Razmislite:

- **Bi uporabljali zdravstveno aplikacijo?**
- **Za kaj bi jo uporabljali?**
- **Imate glede uporabe kakšne pomisleke?**

MINI KVIZ ALI SAMOOCENA

Kaj je nosljiva naprava?

Ali lahko aplikacije nadomestijo zdravnika?

Kaj morate preveriti pred namestitvijo aplikacije?

Ali je varno svoje zdravstvene podatke deliti s katero koli aplikacijo?

KLJUČNO SPOROČILO

👉 Digitalna orodja vam lahko pomagajo pri skrbi za zdravje.

👉 Začnite preprosto in napredujte korak za korakom.

👉 Uporabljajte jih varno in samozavestno.

4



PODPORNE TEHNOLOGIJE IN DOSTOPNOST

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



PREGLED MODULOV

- Kratek opis
- Učni cilji
- Glavna vsebina
- Odsev
- Mini kviz ali samoocenjevanje



KRATEK OPIS

Podporne tehnologije in dostopnost je praktičen modul, ki predstavlja preprosta orodja za lažjo uporabo digitalnih zdravstvenih storitev.
Spoznali boste, kako lahko bralniki zaslona, glasovni pomočniki in prilagoditve naprav olajšajo uporabo pametnih telefonov, tablic in spletnih zdravstvenih storitev.
Z navodili po korakih in praktičnimi primeri boste razvijali digitalne spretnosti ter pridobili več samozavesti in samostojnosti pri uporabi e-zdravja.
👉 Cilj je, da so digitalne zdravstvene storitve dostopnejše in enostavnejše za uporabo.

UČNI CILJI

Kaj so podporne tehnologije

Kako podporne tehnologije pomagajo pri uporabi e-zdravja?

Kako uporabljati podporna orodja korak za korakom?

KAJ SO PODPORNE TEHNOLOGIJE?

Pomagajo vam:
✔ dostopati do spletnih zdravstvenih storitev,
✔ komunicirati z zdravstvenimi delavci,
✔ ohranjati samostojnost.

Podporne tehnologije so orodja, ki ljudem pomagajo:

- bolje videti,
- bolje slišati,
- lažje se gibati,
- lažje uporabljati pametne telefone, tablice in računalnike.



Dobro je vedeti: V vaš telefon ali tablični računalnik je že vgrajenih veliko podpornih orodij.

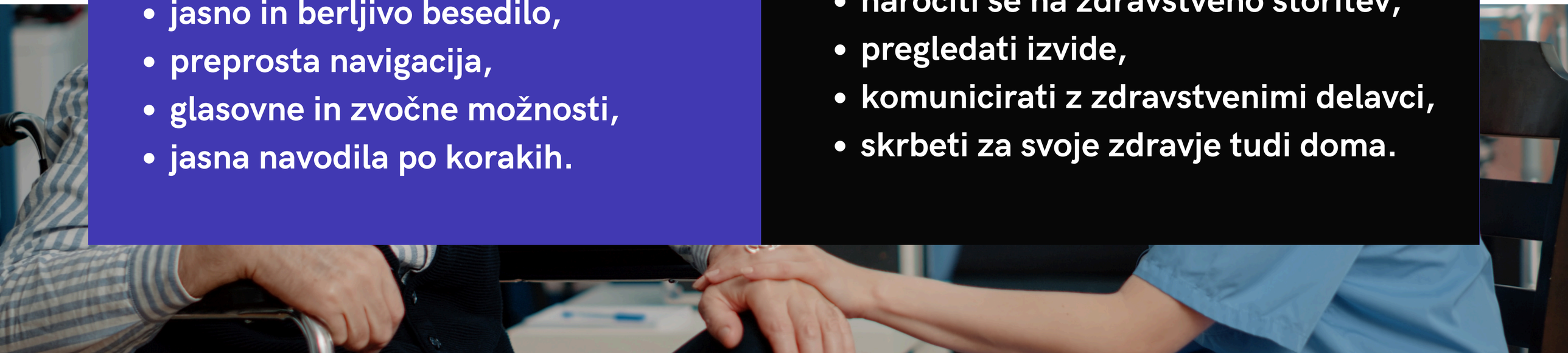
ZAKAJ JE DOSTOPNOST POMEMBNA ZA E-ZDRAVJE

Dostopnost pomeni, da so digitalne storitve lažje za uporabo. Pomagajo nam:

- jasno in berljivo besedilo,
- preprosta navigacija,
- glasovne in zvočne možnosti,
- jasna navodila po korakih.

Dostopne storitve e-zdravja vam pomagajo:

- naročiti se na zdravstveno storitev,
- pregledati izvide,
- komunicirati z zdravstvenimi delavci,
- skrbeti za svoje zdravje tudi doma.



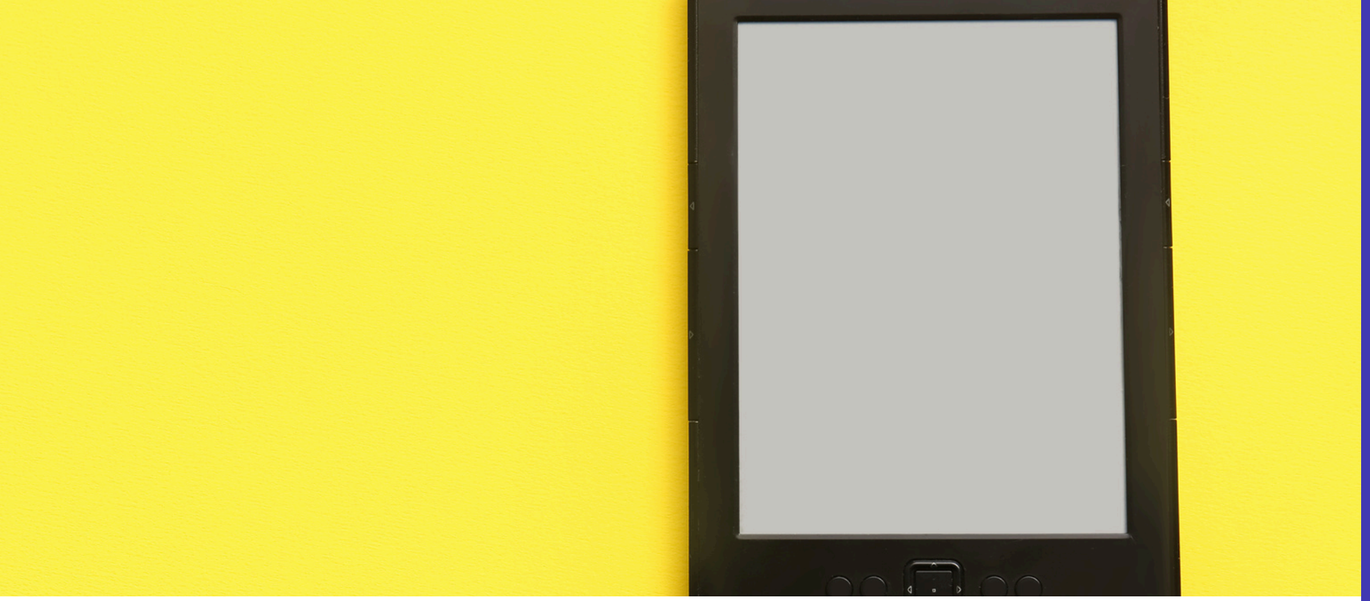
BRALNIKI ZASLONA – KO NAPRAVA BESEDILO PREBERE NA GLAS

Kaj je bralnik zaslona?

Bralnik zaslona na glas prebere besedilo in druge informacije, prikazane na zaslonu.

Uporaben je, če:	• je besedilo na zaslonu premajhno, • slabše vidite, • se vaše oči hitro utrudijo.
Primeri:	• Pametni telefoni (Android in iPhone) • Tablete • Računalniki
Kako pomaga pri uporabi e-zdravja:	• prebere sporočila zdravstvenih delavcev, • prebere podatke o naročenem terminu, • prebere navodila za uporabo zdravila.





KAKO UPORABLJATI BRALNIK ZASLONA (PREPROSTI KORAKI)

Primer: Na pametnem telefonu

1️⃣ Odprite Nastavitve.

2️⃣ Izberite Dostopnost.

3️⃣ Izberite bralnik zaslona:

- VoiceOver na iPhonu,
- TalkBack na telefonu Android.

4️⃣ Vklopite bralnik zaslona.

5️⃣ Dotaknite se elementa, da slišite, kaj je na zaslonu, in ga dvakrat tapnite, da ga izberete oziroma odprete.

GLASOVNI ASISTENTI (Z UPORABO GLASU)

Kaj je glasovni asistent?

Omogoča vam, da se pogovarjate z napravo namesto tipkanja.

Primeri:

- »Hej Google«
- "Gospod"
- "Aleksa"

Kaj lahko rečete:

- "Pokliči mojega zdravnika"
- »Odpri mojo aplikacijo za zdravje«
- »Nastavi opomnik za jemanje zdravil«

Glasovni pomočniki so odlični za:

- ✔️ Omejena mobilnost
- ✔️ Težave z vidom
- ✔️ Uporaba brez rok





KAKO UPORABLJATI GLASOVNEGA ASISTENTA

Korak za korakom:

1️⃣ Vklopite glasovnega pomočnika z gumbom ali glasovnim ukazom.

2️⃣ Govorite jasno in počasi.

3️⃣ Povejte kratek in jasen ukaz.

4️⃣ Poslušajte odgovor.

💬 **Primer:**

"Nastavi opomnik za zdravila za krvni tlak ob 9. uri zjutraj."

PRILAGODLJIVE NAPRAVE IN PRIPOMOČKI

To so naprave in pripomočki, ki ljudem olajšajo uporabo telefona, tablice ali računalnika. Pomagajo lahko pri dotikanju zaslona, gledanju, poslušanju ali upravljanju naprave.

Primeri:

- Večje tipkovnice
- Pisala
- Držala za telefone
- Slušalke
- Tablični računalniki z velikimi zasloni

Pomagajo vam:

✔️ zmanjšati možnost napak,
✔️ zmanjšati telesno obremenitev,
✔️ udobneje uporabljati naprave.





UPORABA PODPORNIH TEHNOLOGIJ Z ORODJI E-ZDRAVJA

Podporna orodja vam lahko pomagajo:

- naročiti se na zdravstveno storitev prek spleta,
- sodelovati pri videoposvetu z zdravstvenim delavcem,
- pregledati e-recepte in druge zdravstvene informacije,
- spremljati svoje zdravstvene podatke.

🟢 Ključno sporočilo

Podporne tehnologije vam lahko olajšajo uporabo e-zdravja ter pomagajo pri večji samostojnosti in samozavesti.

VPRAŠANJA ZA SAMOOCENO

RAZMISLITE, ALI LAHKO:

Vem, kaj so podporne tehnologije	Na svoji napravi znam povečati velikost pisave ali prilagoditi zvok.	Za pomoč lahko uporabim glasovnega asistenta	Z uporabo orodij e-zdravja se počutim bolj samozavestno

MINI KVIZ ALI SAMOOCENA

1) Katero orodje lahko besedilo na zaslonu prebere na glas?

2) Ali lahko navedete en primer, kako vam tehnologija pomaga pri skrbi za zdravje?

3) Ali veste, kje na svoji napravi najdete nastavitve dostopnosti?

5



ETIČNI IN PRAVNI VIDIKI DIGITALNEGA ZDRAVJA

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS

Overview



PREGLED MODULOV

- Kratek opis
- Učni cilji
- Glavna vsebina
- Odsev
- Mini kviz ali samoocenjevanje



KRATEK OPIS

Ta modul vam pomaga razumeti, kako varno in samozavestno uporabljati digitalne zdravstvene storitve. Spoznali boste, kaj so osebni zdravstveni podatki, katere pravice imate in kako zaščititi svojo zasebnost pri uporabi zdravstvenih aplikacij, portalov za paciente ali storitev telemedicine.

👉 Cilj je, da se boste počutili varne na spletu in da boste imeli nadzor nad svojimi podatki.

UČNI CILJI

- Razumeti, kaj so osebni zdravstveni podatki
- Poznajte svoje pravice

- Razumevanje soglasja
- Prepoznajte varne in nevarne situacije

- Vedite, kako zaščititi svoje podatke

ZAKAJ SO ETIČNI IN PRAVNI VIDIKI DIGITALNEGA ZDRAVJA POMEMBNI

Digitalno zdravje postaja del našega vsakdana.

- Pogosteje uporabljamo spletne zdravstvene storitve
- Delimo osebne zdravstvene podatke
- Pomembno je ostati varen in obveščen



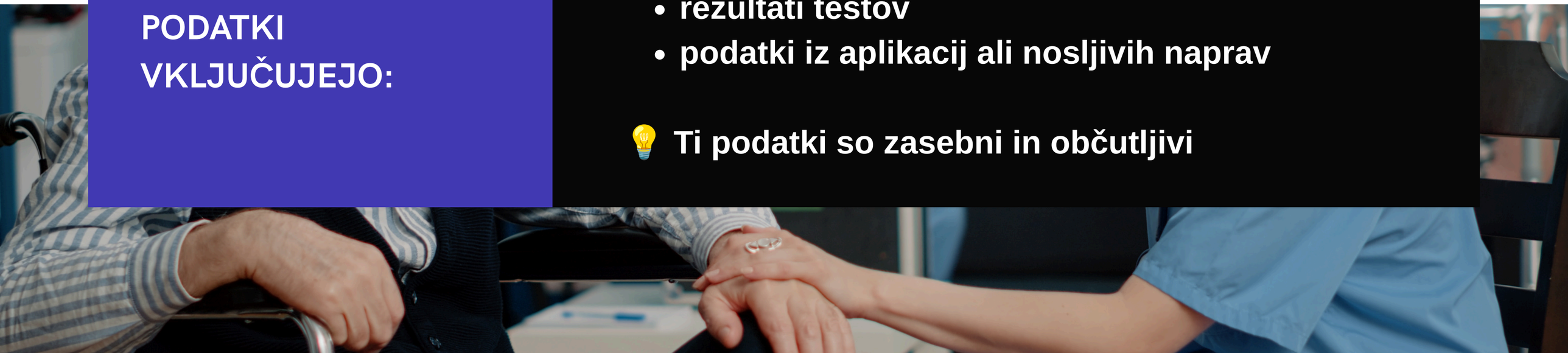
👉 Imate pravico do varstva svojih podatkov

KAJ SO OSEBNI ZDRAVSTVENI PODATKI?

OSEBNI ZDRAVSTVENI PODATKI VKLJUČUJEJO:

- zdravstvene kartoteke
- recepti
- rezultati testov
- podatki iz aplikacij ali nosljivih naprav

💡 **Ti podatki so zasebni in občutljivi**



VAŠE PRAVICE

Imate pravico do:

- ✔️ dostop do vaših zdravstvenih podatkov
- ✔️ vedeti, kdo uporablja vaše podatke
- ✔️ popraviti vaše podatke
- ✔️ odločiti, kdo lahko vidi vaše podatke

👉 Vi imate nadzor





KAJ JE SOGLASJE?

Soglasje pomeni, da nekaj dovolite oziroma se z nečim strinjate.

Za soglasje vas lahko zaprosijo na primer pri:

- uporabi zdravstvene aplikacije,
- spletni registraciji,
- uporabi telemedicine.

✔️ Lahko se strinjate ali soglasje zavrnete.

✔️ Svoje soglasje lahko pozneje tudi prekličete.

BODITE PREVIDNI NA SPLETU

Možna tveganja:

⚠️ Lažna spletna mesta
⚠️ Sumljiva sporočila
⚠️ Neznane ali sumljive aplikacije

✔️ Uporabljajte zaupanja vredne storitve.
✔️ Osebnih podatkov ne posredujte neznanim ali nezaupanja vrednim osebam in storitvam.
✔️ Če niste prepričani, prosite za pomoč.





5 ZLATIH PRAVIL

Zaščitite svoje zdravstvene podatke:

1. **uporabljajte zaupanja vredne platforme,**
2. **zaščitite svoja gesla,**
3. **pred potrditvijo preberite, s čim se strinjate,**
4. **pri občutljivih podatkih se izogibajte javnim omrežjem Wi-Fi,**
5. **če niste prepričani, prosite za pomoč.**
6.

PRAKTIČNI KONTROLNI SEZNAM

Preverite, kaj že znate

□ Razumem, kaj so zdravstveni podatki.
□ Poznam svoje pravice glede osebnih podatkov.
□ Razumem, kaj pomeni soglasje.
□ Znam prepoznati osnovna spletna tveganja.
□ Vem, kako zaščititi svoje osebne in zdravstvene podatke.





VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Razmislite o tem:

- Ste že kdaj delili osebne ali zdravstvene podatke prek spleta?
- Ste se pri tem počutili varno?
- Kaj bi storili, če bi opazili nekaj sumljivega ali se vam nekaj ne bi zdelo varno?

MINI KVIZ

Ali lahko zavrnete deljenje svojih podatkov?

Je vsako spletno mesto varno?

Kaj je soglasje?

Ali lahko kasneje spremenite svojo privolitev?

KLJUČNO SPOROČILO

👉 Imate pravice glede uporabe svojih osebnih in zdravstvenih podatkov.
👉 Bodite informirani in skrbite za varnost svojih podatkov.
👉 Če niste prepričani, prosite za pomoč.

6



STALNI VIRI PODPORE

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



PREGLED MODULOV

- Kratek opis
- Učni cilji
- Glavna vsebina
- Odsev
- Mini kviz ali samoocena



KRATEK OPIS

Viri podpore je praktičen modul, ki vam pomaga ugotoviti, kje in kako poiskati pomoč pri uporabi e-zdravja in digitalnih zdravstvenih storitev.
Spoznali boste različne možnosti podpore, kot so lokalne in skupnostne službe, telefonska pomoč ter preprosta spletna navodila in vodiči.
S praktičnimi primeri iz Slovenije, Estonije in Grčije boste spoznali, kam se lahko obrnete, kadar potrebujete pomoč.

👉 Cilj je, da digitalne zdravstvene storitve uporabljate bolj samostojno in samozavestno ter veste, kje poiskati pomoč, ko jo potrebujete.

UČNI CILJI

Kje poiskati pomoč pri uporabi orodij e-zdravja?

Kako samozavestno poiskati pomoč?

Kje lahko poiščete pomoč v svojem okolju?

Ni si treba zapomniti vsega – pomembno je vedeti, kje poiskati pomoč.

ZAKAJ JE STALNA PODPORA POMEMBNA

🌍 V Evropi vključenost v digitalno zdravje pomeni, da nihče ni zapostavljen – še posebej ne starejši odrasli.

Učenje uporabe digitalnih zdravstvenih orodij zahteva čas. To je povsem normalno.
Podpora vam pomaga:

✔️ mirno reševati težave,
✔️ nadaljevati z uporabo e-zdravja,
✔️ ohranjati samostojnost,
✔️ pridobiti več samozavesti pri uporabi digitalnih orodij.



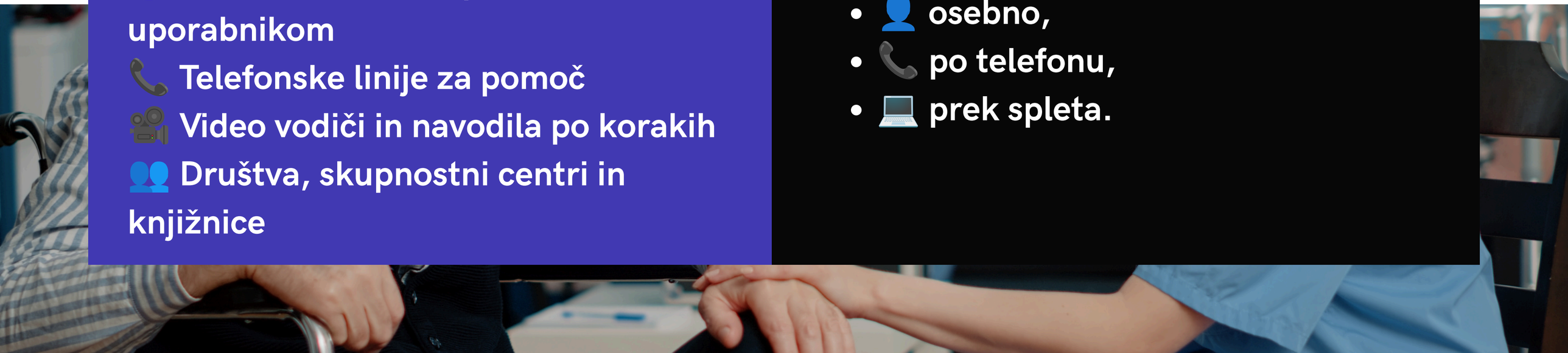
VRSTE PODPORE, KI JIH LAHKO UPORABITE

Pomoč lahko poiščete na več načinov:

🟢 Lokalne službe za pomoč uporabnikom
📞 Telefonske linije za pomoč
🎥 Video vodiči in navodila po korakih
👥 Društva, skupnostni centri in knjižnice

Pomoč lahko poiščete:

- 👤 osebno,
- 📞 po telefonu,
- 💻 prek spleta.



POMOČ V VAŠEM LOKALNEM OKOLJU

Kaj je služba za pomoč uporabnikom?

Na teh mestih vam lahko pomagajo:

- uporabljati pametni telefon ali tablico,
- dostopati do zdravstvenih aplikacij,
- prijaviti se v spletne zdravstvene storitve.

Kje lahko poiščete pomoč:

- na občini ali lokalnih podpornih točkah,
- v skupnostnih centrih,
- v društvih in organizacijah za starejše,
- v knjižnicah.

🟢 Pomembno:

Če česa ne razumete, lahko vprašate ponovno.





TELEFONSKE LINIJE ZA POMOČ

Kaj je telefonska linija za pomoč?
To je telefonska številka, na katero lahko pokličete, kadar potrebujete pomoč.
Pomagajo vam lahko pri:

- uporabi portalov e-zdravja,
- težavah z aplikacijami,
- težavah z geslom ali prijavo.

Kako se pripraviti na klic?
1️⃣ Imejte telefon ali tablico pri roki.
2️⃣ Vnaprej si zapišite svoje vprašanje.
3️⃣ Vzemite si čas in povejte, pri čem potrebujete pomoč.
📞 Nasvet: Če česa ne razumete, prosite osebo, naj navodilo ponovi ali razloži drugače.

NAVODILA IN UČNI MATERIALI

Vadnice vam omogočajo, da se učite v svojem tempu in posamezne korake po potrebi ponovite.

Vrste vadnic:

- Kratki videoposnetki
- Navodila po korakih
- Slikovna navodila

Pri učenju lahko:

✔️ naredite premor,

✔️ navodila večkrat ponovite,

✔️ vadite v svojem tempu.

🟢 Vadnice so koristne, če se želite učiti doma in v svojem tempu.





PRIMERI PODPORE V GRČIJI 🇬🇷

V Grčiji lahko starejši najdejo podporo prek:

- Občinski skupnostni centri (KAPI)
- Družinski člani, ki jih podpirajo lokalne službe
- Javne zdravstvene storitve, ki ponujajo digitalno svetovanje
- Knjižnice in lokalne nevladne organizacije z ukrepi za digitalno vključenost

🟢 Številne storitve ponujajo osebno pomoč, kar je idealno za začetnike.



PRIMERI PODPORE V ESTONIJI 🇪🇪

V Estoniji podpora pogosto vključuje:

- Lokalne občinske digitalne podporne točke
- Telefonska pomoč za e-storitve
- Javne vadnice za spletne zdravstvene platforme
- Digitalni mentorji v skupnosti

🟢 Estonija se osredotoča na navodila po korakih za uporabo digitalnih javnih storitev.



PRIMERI PODPORE V SLOVENIJI 🇸🇮

V Sloveniji lahko starejši pomoč pri uporabi digitalnih storitev poiščejo na primer:

- v knjižnicah in drugih ustanovah, ki nudijo digitalno pomoč,
- na izobraževanjih in delavnicah za digitalne spretnosti,
- v društvih in organizacijah za starejše,
- v lokalnih programih in pobudah za digitalno vključevanje.

🟢 Koristno je tudi učenje z vrstniki, kjer si udeleženci med seboj pomagajo in izmenjujejo izkušnje.

VPRAŠANJA ZA SAMOOCENO

VPRAŠAJTE SE:

Vem, kje lahko poiščem pomoč, če imam težave z orodji e-zdravja.

Vem, kam se lahko obrnem po pomoč v svojem lokalnem okolju.

Vem, da lahko za pomoč pokličem telefonsko linijo za pomoč uporabnikom.

Znam uporabljati vadnice in se z njimi učiti v svojem tempu.

MINI KVIZ ALI SAMOOCENA

1) Kam se lahko obrnete po pomoč, če imate težave pri uporabi aplikacije e-zdravja?

2) Pri čem vam lahko pomaga telefonska linija za pomoč?

3) Ali lahko isto vprašanje zastavite večkrat? ✅

7



PREVERITE SVOJE ZNANJE

Co-funded by
the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS



PREGLED MODULOV

- Kratek opis
- Učni cilji
- Glavna vsebina
- Odsev
- Mini kviz ali samoocena



KRATEK OPIS

Ta modul vam pomaga preveriti, kaj ste se naučili o digitalnih zdravstvenih orodjih.

Razmislili boste o svojem znanju, spretnostih, samozavesti in napredku.

Cilj je, da:

- prepoznate svoje prednosti,
- ugotovite, kaj ste se že naučili,
- prepoznate področja, kjer lahko svoje znanje še izboljšate,
- postanete samozavestnejši pri uporabi digitalnih zdravstvenih orodij.

💬 Učimo se korak za korakom – vsak korak šteje.

UČNI CILJI

Razumeti, kaj pomeni samoocena	Prepoznati svoje spretnosti pri uporabi digitalnih zdravstvenih orodij.	Ugotoviti, katere naloge lahko opravite samostojno.	Postati samozavestnejši pri uporabi orodij e-zdravja.

💙 Spremljajte svoj napredek 💙 Zgradite svojo samozavest 💙 Učite se korak za korakom



KAJ JE SAMOOCENA?

Samoocena pomeni:

✔️ preveriti, kaj že zmorete,

✔️ razmisliti o tem, kaj ste se naučili,

✔️ prepoznati svoj napredek.

Samoocena vam pomaga:

- bolje razumeti, kaj ste se naučili,
- postati samozavestnejši,
- prepoznati, kaj lahko še izboljšate.

💡 **Pri samooceni ni pravilnih ali napačnih odgovorov.**

ZAKAJ JE SAMOOCENA POMEMBNA

Samoocena vam pomaga:

- spremljati svoj napredek,
- prepoznati svoje dosežke,
- ugotoviti, kaj morate še vaditi,
- samozavestneje uporabljati orodja e-zdravja.
-

💙 Ni treba, da znate vse – pomembno je, da se učite in napredujete korak za korakom.





KONTROLNI SEZNAM – KAJ ŽE ZNAM?

Preverite svoje znanje

□ Znam uporabljati osnovne storitve e-zdravja
(npr. naročanje na zdravstvene storitve in uporabo zdravstvenih aplikacij).

□ Vem, kako varno uporabljati splet in zaščititi svoje podatke.

□ Znam uporabljati preprosta digitalna orodja za spremljanje zdravja.

□ Znam prilagoditi svojo napravo, da jo lažje uporabljam.

□ Vem, kje poiskati pomoč, ko jo potrebujem.

💬 Označite, kaj že zmorete – tako lahko spremljate svoj napredek.



VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Razmislite o naslednjih vprašanjih:

- Kaj sem se naučil/a v tem tečaju?
- Kaj mi je bilo najlažje?
- Kaj se mi je zdelo težko?
- Kaj bi želel/a še vaditi?

💡 Nič ni narobe, če se vam kaj zdi težko – za učenje je potreben čas.

MINI KVIZ – IZBERITE PRAVILEN ODGOVOR

1. Kaj je telemedicina?

A. Osebni obisk zdravstvenega delavca

B. Zdravstvena obravnava na daljavo, na primer prek videoklica ali telefona ✅

C. Nakup zdravil v lekarni

2. Kaj je zdravstvena aplikacija?

A. Igra na telefonu

B. Aplikacija, ki vam pomaga pri spremljanju zdravja in skrbi zanj ✅

C. Televizijski kanal

MINI KVIZ – IZBERITE PRAVILEN ODGOVOR

3. Zakaj je pomembno zaščititi svoje zdravstvene podatke?

A. Ker so to občutljivi osebni podatki ✅

B. Ker niso pomembni

C. Ker bi morali biti dostopni vsem

4. Kaj storiti, če se vam spletno mesto zdi sumljivo?

A. Vnesete svoje osebne podatke

B. Zapustite spletno mesto in po potrebi prosite za pomoč ✅

C. Kliknete na vse povezave

MINI KVIZ – IZBERITE PRAVILEN ODGOVOR

5. Kaj počne bralnik zaslona?

A. Poveča svetlost zaslona

B. Bere besedilo na zaslonu na glas ✅

C. Fotografira zaslon

6. Kaj je glasovni pomočnik?

A. Oseba, ki vam pomaga uporabljati napravo

B. Orodje, ki omogoča upravljanje naprave z glasovnimi ukazi ✅

C. Daljinski upravljalnik za televizor

MINI KVIZ – IZBERITE PRAVILEN ODGOVOR

7. Kaj je ena od prednosti digitalnih zdravstvenih orodij?

A. Otežujejo skrb za zdravje

B. Pomagajo vam pri spremljanju zdravja in skrbi zanj ✅

C. Popolnoma nadomestijo zdravstvene delavce

8. Kje lahko poiščete pomoč, če imate težave pri uporabi orodij e-zdravja?

A. Nikjer

B. Na telefonskih linijah za pomoč, podpornih točkah ali v organizacijah, ki nudijo digitalno pomoč ✅

C. Samo na televiziji

MINI KVIZ – IZBERITE PRAVILEN ODGOVOR

9. Kaj storite, če ne veste, kako uporabljati digitalno orodje?

A. Prenehate poskušati

B. Prosite za pomoč ali poskusite znova ✅

C. Orodja ne uporabljate več

10. Kaj je najpomembneje, da si zapomnite?

A. Vse morate znati takoj

B. Za učenje sta potrebna čas in vaja ✅

C. Digitalna tehnologija je samo za mlade



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Nacionalne agencije. Evropska unija in Nacionalna agencija zanje ne prevzemata odgovornosti.

PEOPLE to PEOPLE Estonia

EMONICUM

THE HIVE

Co-funded by the European Union

E-HEALTH 4 SENIORS