

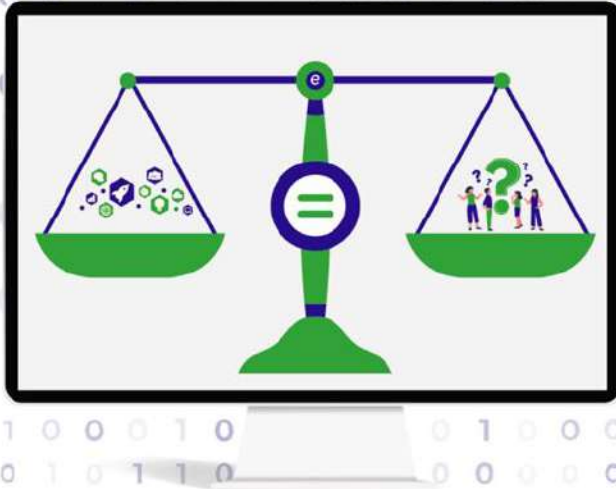
## Ηλεκτρονική Υγεία

*Πώς η τεχνολογία αλλάζει τον τρόπο με τον  
οποίο διαχειριζόμαστε την υγεία μας*

### *Μάθημα 1.*

*Η σημαντικότητα του αλφαριθμητισμού στην  
ηλεκτρονική υγεία*

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές..



# Ας κάνουμε μια εισαγωγή στην ηλεκτρονική υγεία:



## Χωρίς αλφαριθμητισμό δεν υπάρχει ηλεκτρονική υγεία

**Ο ηλεκτρονικός αλφαριθμητισμός** είναι η ικανότητα αναζήτησης, εύρεσης, κατανόησης και αξιολόγησης πληροφοριών για την υγεία από ηλεκτρονικές πηγές, π.χ. το Διαδίκτυο, και εφαρμογής των γνώσεων για την αντιμετώπιση ή την επίλυση προβλημάτων υγείας.

### Παράδειγμα:

Αισθάνομαι άρρωστος και δεν είμαι σίγουρος τι σημαίνουν τα συμπτώματά μου. Σερφάρω στο διαδίκτυο και βρίσκω πολλές ιστοσελίδες, αλλά όλες έχουν διαφορετικά ευρήματα. Πρέπει να επικοινωνήσω με τον γιατρό μου, αλλά δεν μπορώ να είμαι φυσικά παρών λόγω της εργασίας μου. Έτσι, επικοινωνώ με το γιατρό μου μέσω τηλεφώνου, για να με καθοδηγήσει ότι οι πηγές και οι πληροφορίες που έχω ανακαλύψει είναι αξιόπιστες.



## Ο αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία μπορεί να είναι χρήσιμος όταν:

### Προγραμματίζω ένα online ραντεβού



- ✓ Επιτρέπει στους ασθενείς να κλείνουν ή να αναπρογραμματίζουν ραντεβού με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

### Λαμβάνω συμβουλές μέσω της τηλεϊατρικής



- ✓ Επιτρέψτε στους ασθενείς να λαμβάνουν ιατρικές διαβουλεύσεις μέσω βίντεο ή φωνητικών κλήσεων, αποφεύγοντας την ανάγκη προσωπικής επίσκεψης.

## Ο αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία μπορεί να είναι χρήσιμος όταν:

### Διαχειρίζομαι προσωπικά αρχεία υγείας

- ✓ Επιτρέπει στους ασθενείς να έχουν πρόσβαση και να διαχειρίζονται τις προσωπικές τους πληροφορίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων των αποτελεσμάτων των εξετάσεων, των φαρμάκων και του ιατρικού ιστορικού.

### Έχω πρόσβαση σε πηγές πληροφοριών υγείας

- ✓ Παρέχει πρόσβαση σε άρθρα, βίντεο και εκπαιδευτικό υλικό για διάφορα θέματα υγείας, καθώς και πρόσβαση σε διαδικτυακές κοινότητες και φόρουμ για υποστήριξη και συμβουλές.



## Ο αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία μπορεί να είναι χρήσιμος όταν:

### Απομακρυσμένη παρακολούθηση με τη χρήση αισθητήρων και φορητών συσκευών

- ✓ Επιτρέπει τη παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας των ασθενών και την ανταλλαγή των δεδομένων με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης..

### Διαχειρίζομαι τη φαρμακευτική μου αγωγή

- ✓ Παροχή υπενθυμίσεων για τη λήψη φαρμάκων, την παραγγελία αναπλήρωσης φαρμάκων και την παρακολούθηση του ιστορικού της φαρμακευτικής αγωγής.

### Παρακολουθώ την πρόοδο μου μέσω εφαρμογών γυμναστικής και ευεξίας

- ✓ Προσφέρει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και διατροφής, παρακολουθώντας την πρόοδο και παρέχοντας υποστήριξη για τη διατήρηση υγιεινών συνηθειών.



## Αξιολογήστε τις γνώσεις σας

*Ας δούμε αν μπορείτε να  
αξιολογήσετε τις γνώσεις σας  
σχετικά με την ηλεκτρονική  
υγεία και τις ηλεκτρονικές  
υπηρεσίες!*

*Προχωρήστε στην επόμενη  
διαφάνεια.....*



## Δραστηριότητα στη Τάξη: Αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία

Πώς πιστεύετε ότι ο ηλεκτρονικός αλφαριθμητισμός στην υγεία θα μπορούσε να σας επηρεάσει προσωπικά;

Πόσο καλοί είστε στη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών για τη διαχείριση της υγείας σας;

Πιστεύετε ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι χρήσιμες; Σε ποιο βαθμό;

*Κάντε το τεστ για να το διαπιστώσετε.*





# Thank you!



Follow us on Facebook!



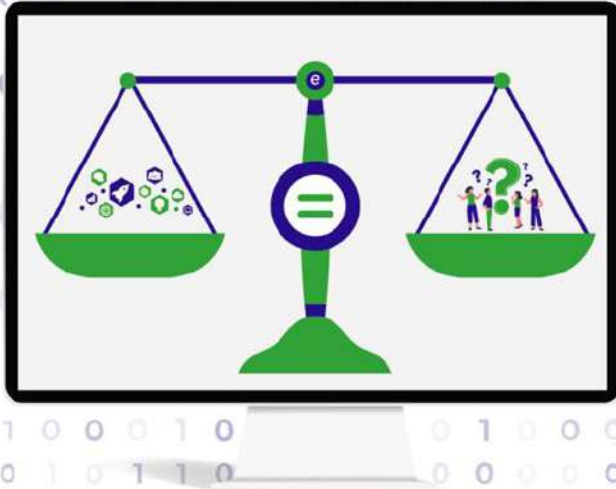
## Ηλεκτρονική Υγεία

*Πώς η τεχνολογία αλλάζει τον τρόπο με τον  
οποίο διαχειριζόμαστε την υγεία μας*

### Μάθημα 2.

*Κατανόηση των γνώσεων για τη διατροφή,  
τη φυσική κατάσταση και τη διαχείριση της  
υγείας*

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές..



## Κατά τη χρήση διαδικτυακών υπηρεσιών....

- Πρόσβαση σε ένα τεράστιο φάσμα πόρων και πληροφοριών ακριβώς στα χέρια μας, π.χ. έρευνα συμπτωμάτων, εύρεση αξιόπιστων ιατρικών άρθρων ή σύνδεση με επαγγελματίες υγείας μέσω τηλεϊατρικής.
- Ενδυνάμωση και λήψη ενημερωμένων αποφάσεων για την υγεία μας.



# Διαχείριση διατροφής κατά τη χρήση διαδικτυακών υπηρεσιών

## Διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές:

- Δίνουν στους χρήστες τη δυνατότητα πρόσβασης σε πληθώρα διατροφικών πληροφοριών, συμπεριλαμβανομένων καταλόγων συστατικών, μεγεθών μερίδων και αναλύσεων θρεπτικών συστατικών, διευκολύνοντας τις ενημερωμένες επιλογές τροφίμων.
- Προσφέρουν απίστευτο εύρος πόρων και εργαλείων για την υποστήριξη των διατροφικών και διατροφικών στόχων των ατόμων, από εξατομικευμένα σχέδια γευμάτων, βάσεις δεδομένων συνταγών, συσκευές παρακολούθησης θερμίδων, ακόμη και εικονική διατροφική καθοδήγηση.
- Προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις, παρακολουθούν την πρόοδό μας και παρέχουν πιο υγιεινές επιλογές για την επίτευξη ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.



## Διαχείριση φυσικής κατάστασης κατά τη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών

### Διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές:

- Παρέχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων προπόνησης, σεμιναρίων άσκησης και σχεδίων γυμναστικής προσαρμοσμένων σε συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις, συμπεριλαμβανομένων χαρακτηριστικών όπως η παρακολούθηση της προόδου, η εικονική προπόνηση και η υποστήριξη της κοινότητας, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να παραμείνουν παρακινημένα και υπεύθυνα.
- Προσφέρουν διαδραστικά χαρακτηριστικά, όπως μαθήματα ζωντανής ροής ή εικονικές συνεδρίες προσωπικής προπόνησης, επιτρέποντας στους χρήστες να ασκούνται από την άνεση του σπιτιού τους.
- Διαχειρίζονται τις ρουτίνες γυμναστικής μας, να παρακολουθούμε την πρόοδό μας ώστε να κάνουμε σημαντικά βήματα προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.



## Διαχείριση γνώσεων υγείας κατά τη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών

### Διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές:

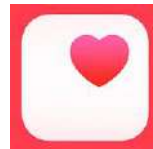
- Μας επιτρέπουν να εκπαιδευτούμε για συγκεκριμένες καταστάσεις, θεραπείες και προληπτικά μέτρα.
- Παρέχουν εργαλεία για την παρακολούθηση προσωπικών δεδομένων υγείας, όπως τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, τα πρότυπα ύπνου και τα ζωτικά σημεία, τα οποία μπορούν να μας βοηθήσουν να παρακολουθούμε τη συνολική τους ευημερία.
- Έχουν πρόσβαση σε πλούτο πληροφοριών που έχουμε στη διάθεσή μας μέσω πηγών, όπως ιατρικά άρθρα, ερευνητικές μελέτες, προγράμματα ελέγχου συμπτωμάτων και φόρουμ υγείας, επιτρέποντάς μας να έχουμε πρόσβαση σε πληροφορίες για διάφορα θέματα υγείας.
- Μας ενδυναμώνουν με πολύτιμες γνώσεις, ώστε να είμαστε σε θέση να λαμβάνουμε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία μας και να συμμετέχουμε ενεργά στην ευημερία μας.



## Οι πιο γνωστές εφαρμογές υγειονομικής περίθαλψης

- ✓ Δίνουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της φυσικής κατάστασης κάποιου, λεπτομέρειες δραστηριότητας, προπονήσεις, καθημερινά βήματα και παρακολούθηση διατροφής, πρόγραμμα ύπνου, υπενθυμίσεις για την καταγραφή προγραμμάτων φαρμάκων, αποθήκευση αρχείων υγείας όπως αλλεργίες, εργαστηριακά αποτελέσματα, χρόνιες παθήσεις όπως διαβήτης, καρδιακή ανεπάρκεια κ.λπ., μοιράζεται την τοποθεσία με τις επαφές έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, π.χ. καρδιακή προσβολή.

- [Apple Fitness+](#)
- [Apple Health](#)
- [My Fitness Pal](#)
- [Rimidi App](#)
- [Medical ID App](#)



## Παιχνίδια Υγειονομικής Περίθαλψης (Serious Healthcare Games)

- ✓ Τα ειδικά βιντεοπαιχνίδια θεωρούνται πηγές μάθησης για άτομα που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για ασθένειες, συμβουλές υγειονομικής περίθαλψης, φαρμακευτική αγωγή, ύπνο, ψυχική υγεία, ενέργεια, σύνθεση σώματος, πέψη και φυσική κατάσταση.

[Mango Health App](#)

[Hartgame](#)

[Health IQ Test](#)





# Φορητή τεχνολογία

- ✓ Οι φορητές συσκευές, όπως τα έξυπνα ρούχα, τα βραχιόλια, τα γυαλιά, τα ρολόγια, τα παπούτσια, οι κάλτσες, τα καπέλα, τα βραχιόλια κ.λπ., παρακολουθούν και συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη φυσική μας κατάσταση, δηλαδή παρακολουθούν ζωτικά σημεία όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση, τα βήματα, οι θερμίδες, η ποιότητα του ύπνου, η ανίχνευση πτώσης, η τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα κ.λπ.

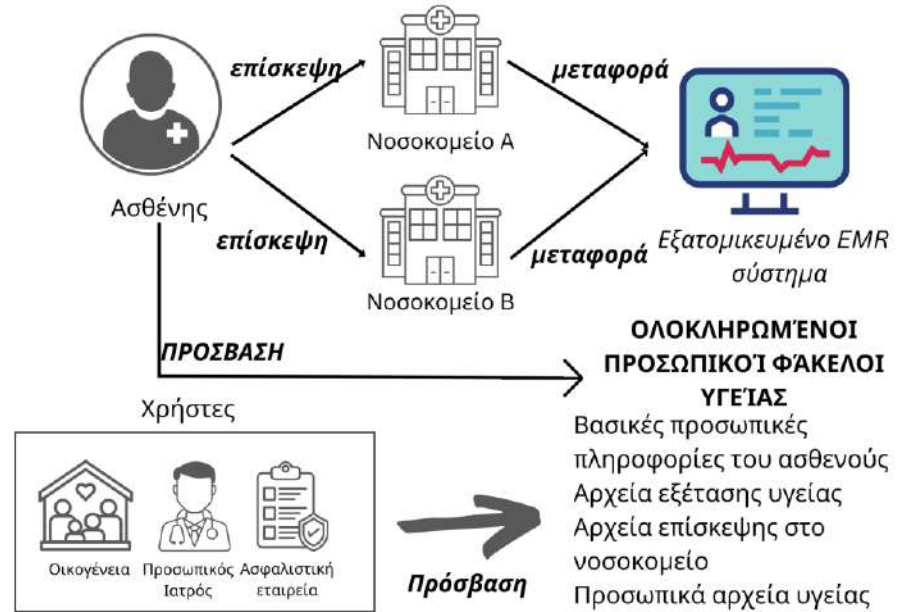
- Ρολόγια υγείας
- Μετρητές αρτηριακής πίεσης
- Μετρητές γλυκόζης
- Οθόνες ECG



# Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

## 1. Ηλεκτρονικός φάκελος υγείας (EHR):

- ✓ Συλλέγει ηλεκτρονικές πληροφορίες υγείας για έναν ασθενή, οι οποίες περιλαμβάνουν το ιατρικό ιστορικό, τα φάρμακα και τις αλλεργίες του, την κατάσταση ανοσοποίησης, τα αποτελέσματα εργαστηριακών εξετάσεων, τις ακτινογραφίες, τα ζωτικά σημεία, τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία, όπως η ηλικία και το βάρος, τις σημειώσεις προόδου και τις λεπτομέρειες του προβλήματος.



# Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

## 2. Ηλεκτρονική Συνταγογράφηση:

- ✓ Πρόσβαση σε επιλογές συνταγογράφησης, εκτύπωση συνταγών στους ασθενείς και ενίοτε ηλεκτρονική διαβίβαση συνταγών από τους γιατρούς στους φαρμακοποιούς.

### 1. Παραγγελία Φαρμάκων



Ο ασθενής ζητά αναπλήρωση φαρμάκου ή ο γιατρός συνταγογραφεί νέα ή ενημερωμένη συνταγή. Ο γιατρός εισάγει τις εντολές για τα φάρμακα σε ένα σύστημα ηλεκτρονικών αρχείων. Εάν το φάρμακο είναι ναρκωτικό, ο γιατρός θα πρέπει να πιστοποιήσει την ταυτότητά του χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή κινητού τηλεφώνου.

### 4. Αποστολή μηνύματος πίσω στον γιατρό



Ένα τοπικό φαρμακείο στέλνει μήνυμα κατάστασης αναπλήρωσης πίσω στον γιατρό μέσω του προμηθευτή ηλεκτρονικής συνταγογράφησης.

### 2. Μεταφορά συνταγογράφησης



Μια ηλεκτρονική συναλλαγή δημιουργείται και αποστέλλεται από το EMR στον προμηθευτή ηλεκτρονικής συνταγογράφησης. Περιλαμβάνει τον ασθενή, το φάρμακο και τις πληροφορίες του γιατρού.

### 5. Συμπλήρωση συνταγογράφησης



Το φαρμακείο εκτελεί τη συνταγή και ειδοποιεί τον ασθενή μέσω τηλεφώνου ή μηνύματος.

### 3. Πορώθηση στο φαρμακείο



Ένας πωλητής συνταγογράφησης επικυρώνει τα διαπιστευτήρια του γιατρού και τις πληροφορίες για τη φαρμακευτική αγωγή. Η αίτηση πλήρωσης φαρμάκου διαβιβάζεται στο τοπικό φαρμακείο για πλήρωση.

### 6. Παραλαβή συνταγής



Ο ασθενής παραλαμβάνει τα φάρμακα. Οι πληροφορίες σχετικά με τα υπόλοιπα αναπληρώματα είναι προσβάσιμες από το φαρμακείο, τον προμηθευτή ηλεκτρονικής συνταγογράφησης και τον συνταγογραφούντα γιατρό.



# Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

## 3. Τηλεϋγεία, τηλεϊατρική & τηλεαποκατάσταση:

- ✓ Τηλεϊατρική είναι η εξ αποστάσεως σωματική και ψυχολογική διάγνωση και θεραπεία, συμπεριλαμβανομένης της τηλεπαρακολούθησης των δεδομένων των ασθενών και της τηλεδιάσκεψης.
- ✓ Τηλεαποκατάσταση είναι η χρήση των τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) για την παροχή υπηρεσιών αποκατάστασης σε άτομα εξ αποστάσεως στο σπίτι τους ή σε άλλα περιβάλλοντα, γνωστή και ως τηλεεπικοινωνία (επικοινωνία από απόσταση).
- ✓ Τηλεϊατρική: άνθρωποι σε απομακρυσμένες περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη μπορούν να λάβουν την ιατρική περίθαλψη που χρειάζονται εξοικονομώντας χρόνο, χρήματα και έξοδα ταξιδιού για τους γιατρούς και τους ασθενείς.



## Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

### 4. Πληροφορική της υγείας των καταναλωτών (CHI):

- ✓ Οι ασθενείς χρησιμοποιούν ηλεκτρονικούς πόρους, π.χ. το Διαδίκτυο, ως εργαλείο έρευνας για πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση και τη θεραπεία σε ιατρικά θέματα, προκειμένου να διαχειριστούν τις ανησυχίες τους για την υγεία τους. Έτσι, οι ασθενείς αλληλεπιδρούν απευθείας με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στο διαδίκτυο, χωρίς την παρουσία επαγγελματία υγείας.
- ✓ Οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιούν συσκευές, όπως υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα/tablets ή οποιεσδήποτε συσκευές παρακολούθησης στο σπίτι, με διάφορες μεθόδους, δηλαδή φωνή, SMS, Διαδίκτυο, ηλεκτρονικά μηνύματα, οι οποίες είναι οργανωμένες με τρόπο εφαρμογής, προκειμένου να αλληλεπιδρούν με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης (γιατρούς, νοσοκομεία).

### Πληροφορική της υγείας των καταναλωτών (CHI)



## Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

### 5. M-health:

- ✓ Η χρήση κινητών συσκευών, smartphones και φορητών ηλεκτρονικών συσκευών για σκοπούς υγείας.



## Ποιοι είναι οι πιο γνωστοί τύποι ηλεκτρονικής υγείας;

### 6. Αισθητήρες και φορητές συσκευές:

- ✓ Οι συσκευές αυτές επιτρέπουν τη συνεχή παρακολούθηση της υγείας και την πρόληψη με χαμηλό κόστος. Οι αισθητήρες μπορούν να ενσωματωθούν σε διάφορα αξεσουάρ όπως ρούχα, καπέλα, βραχιολάκια, κάλτσες, παπούτσια, γυαλιά και άλλες συσκευές όπως ρολόγια χειρός, ακουστικά και smartphones.
- ✓ Οι φορητές τεχνολογίες συλλέγουν πολύ μεγάλο όγκο προσωπικών δεδομένων, τα οποία αποθηκεύονται σε πλατφόρμες cloud, παρακολουθούνται από ιατρούς και προκαλούν ειδοποιήσεις σε περίπτωση ασυνήθιστων δεδομένων, π.χ. καρδιακή προσβολή κ.λπ.





## Δραστηριότητα στη Τάξη: Ελέγξτε τις γνώσεις σας για τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία

Πιστεύετε ότι η διαχείριση της υγείας μας στο διαδίκτυο είναι σημαντική; Γιατί;  
Πόσο χρήσιμες θεωρείτε τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγείας;

*Δοκιμάστε τις γνώσεις σας συμπληρώνοντας το κουίζ αξιολόγησης.*





# Thank you!



Follow us on Facebook!



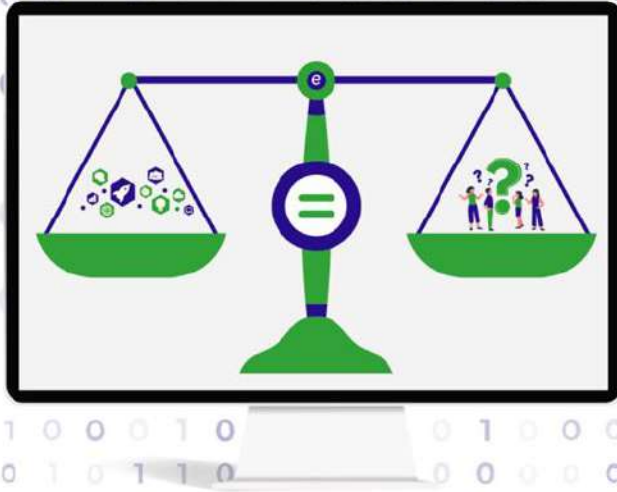
# Ηλεκτρονική Υγεία

*Πώς η τεχνολογία αλλάζει τον τρόπο με τον  
οποίο διαχειριζόμαστε την υγεία μας*

## *Μάθημα 3.*

*Η σημασία των διαδικτυακών  
υπηρεσιών στην ηλεκτρονική υγεία*

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## Η ηλεκτρονική υγεία είναι έξυπνη υγεία: Τρέχουσες τεχνολογίες και υπηρεσίες



**Πέντε λόγοι για τους οποίους η ηλεκτρονική υγεία είναι μια έξυπνη υγεία για τους ασθενείς:**

- ✓ Βελτιώνει την πρόσβαση στα ιατρικά αρχεία
- ✓ Μειώνει το κόστος
- ✓ Αυξάνει την ποιότητα
- ✓ Παρέχει εξατομικευμένη ιατρική
- ✓ Επιτρέπει την αποτελεσματική διαχείριση και παρακολούθηση των δραστηριοτήτων υγείας και ευεξίας..

# Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

## 1. Βελτιωμένη παρακολούθηση των ασθενών

Η επικοινωνία είναι ευκολότερη με αυτό το νέο ψηφιακό κανάλι, συμβάλλοντας στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ γιατρών και ασθενών. Η τεχνολογία σημαίνει επίσης ότι μπορεί να παρακολουθείται η κατάσταση του ασθενούς και να καταγράφεται η πρόοδός του σε πραγματικό χρόνο.



# Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

## 2. Περισσότερο ενημερωμένοι ασθενείς

Ως ασθενείς, μπορούμε να λαμβάνουμε καλύτερες αποφάσεις για την υγεία μας όταν τις κατανοούμε και έχουμε τη δύναμη να διαχειριζόμαστε την υγεία μας. Οι ΤΠΕ παρέχουν επίσης πρόσβαση σε οδηγούς και βέλτιστες πρακτικές, οι οποίες είναι πολύ χρήσιμες, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, εάν προέρχονται από αξιόπιστες πηγές.



# Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

## 3. Ενθάρρυνση πιο υγιεινών συνηθειών

Οι νέες τεχνολογίες αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο φροντίζουμε τον εαυτό μας με εφαρμογές και συσκευές που παρακολουθούν τι τρώμε, πόση άσκηση κάνουμε, πόση ώρα ή πόσο καλά κοιμόμαστε και πόσο γρήγορος είναι ο καρδιακός μας ρυθμός.



## Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

### 4. Ευκολότερη λήψη αποφάσεων για το υγειονομικό προσωπικό

Η ηλεκτρονική υγεία μεταμορφώνει επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν τις ασθένειες. Οι ΤΠΕ μπορούν να βοηθήσουν, για παράδειγμα, στον ευκολότερο εντοπισμό των βέλτιστων θεραπειών ή στην ανίχνευση ασθενειών σε πρώιμο στάδιο.



# Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

## 5. Πιο προσιτή και ισότιμη υγειονομική περίθαλψη

Η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη δεν περιορίζεται πλέον από το χρόνο και το χώρο, πράγμα που σημαίνει ότι αποφεύγονται οι περιττές μετακινήσεις. Επιπλέον, η τεχνολογία φέρνει την υγειονομική περίθαλψη σε περισσότερους ανθρώπους, ιδίως σε ασθενείς που κινδυνεύουν να αποκλειστούν, πράγμα που σημαίνει ίσες ευκαιρίες για όλους.





# Οφέλη από τη χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας

## 6. Αποτελεσματικότερα νοσοκομεία και κλινικές υγείας

Οι συνδεδεμένες εγκαταστάσεις σημαίνουν ένα εξορθολογισμένο σύστημα υγείας, ελαχιστοποιώντας την πιθανότητα ανθρώπινου λάθους και μειώνοντας το κόστος.



## Δραστηριότητα στη Τάξη: Ρυθμίστε το Ηλεκτρονικό Προφίλ Υγείας σας

### What is an E-health Profile?

It is an online document that brings together all the information about the health of an individual and can keep a person's helpers (family members, friends, doctors, etc.) up to-date about the person's health.



## Δραστηριότητα στη Τάξη: Ρυθμίστε το Ηλεκτρονικό Προφίλ Υγείας σας

### Γιατί να το ρυθμίσετε;

Για να διατηρήσετε μια καλής ποιότητας παρακολούθηση που θα εντοπίζει τα προβλήματα και θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι τα προκάλεσε και τι είδους αλλαγές απαιτούνται για την αντιμετώπισή τους.

- Σας υπενθυμίζει αν είστε υψηλής ή χαμηλής ενεργότητας,
- Αν πίνετε αρκετό νερό ή όχι,
- Σας υπενθυμίζει να παίρνετε τα φάρμακά σας εγκαίρως,
- να παρακολουθείτε τα καθημερινά σας βήματα και τη δραστηριότητά σας
- Αν μετράτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας και άλλα προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία, κ.λπ.



## Δραστηριότητα στη Τάξη: Ρυθμίστε το Ηλεκτρονικό Προφίλ Υγείας σας

Πόσο εύκολο είναι να το ρυθμίσετε;

*Οι παρακάτω οδηγίες θα σας καθοδηγήσουν. Συνεχίστε να δίνετε προσοχή!*

*Στο τέλος θα μπορείτε να παρακολουθείτε και να παρακολουθείτε τα δεδομένα της υγείας σας και να λαμβάνετε ειδοποιήσεις υπενθύμισης σχετικά με τα φάρμακά σας.*

*\*Αυτές οι οδηγίες απευθύνονται σε χρήστες iPhone\**



## In class Activity 3: Set up your e-Health Profile

*Είστε χρήστης iOS;*

*Μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες στην επόμενη διαφάνεια 😊*

# Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

## ΜΕΡΟΣ Α: ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

01. Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και βρείτε την καρτέλα Σύνοψη.
02. Πατήστε την εικόνα του προφίλ σας στην επάνω δεξιά γωνία.
03. Πατήστε λεπτομέρειες υγείας και, στη συνέχεια, πατήστε Επεξεργασία.
04. Προσθέστε τα στοιχεία σας, π.χ., όνομα, ημερομηνία γέννησης, ηλικία, φύλο, κλπ.
05. Πατήστε Τέλος.

## Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

**Σημείωση:** Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την Ιατρική σας ταυτότητα προσθέτοντας ιατρικές παθήσεις, αλλεργίες και αντιδράσεις ή φάρμακα ή να εγγραφείτε ως δωρητής οργάνων από το προφίλ σας.

**Σημείωση:** Μπορείτε επίσης να προσθέσετε επαφές έκτακτης ανάγκης. Οι επαφές έκτακτης ανάγκης θα λάβουν ένα μήνυμα που θα λέει ότι έχετε καλέσει τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης όταν χρησιμοποιείτε το Emergency SOS. Η τρέχουσα τοποθεσία σας θα περιλαμβάνεται σε αυτά τα μηνύματα.



## ΜΕΡΟΣ Β: ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

01. Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και πατήστε την καρτέλα Αναζήτηση
02. Πατήστε μια κατηγορία, όπως Φάρμακα.
03. Πατήστε Προσθήκη φαρμάκου.
04. Προσθέστε το όνομα του φαρμάκου και πατήστε Επόμενο.
05. Επιλέξτε τον τύπο φαρμάκου και πατήστε Επόμενο.
06. Προσθέστε τη δύναμη του φαρμάκου, π.χ. mg, και προχωρήστε.
07. Πατήστε Παράλειψη αν δεν θέλετε να συνεχίσετε με το βήμα 06.
08. Προσθέστε τη συχνότητα της φαρμακευτικής αγωγής.
09. Επιλέξτε το σχήμα του φαρμάκου ή παραλείψτε το.
10. Ελέγξτε τα στοιχεία σας και προσθέστε σημειώσεις.
11. Όταν τελειώσετε, πατήστε Τέλος.



# Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

🌸 Συγχαρητήρια! Τα καταφέρατε! 🌸

Μήπως δυσκολευτήκατε να ρυθμίσετε το προφίλ υγείας σας;

Πιστεύετε ότι είναι χρήσιμο; Γιατί;

## Δραστηριότητα στη Τάξη: Ρυθμίστε το Ηλεκτρονικό Προφίλ Υγείας σας

*Είστε χρήστης Android;*

*Μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες στην επόμενη διαφάνεια 😊*

# Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

**Βήμα 1:** Αναζητήστε εφαρμογές υγείας και γυμναστικής στο Google Play Store και διαβάστε κριτικές και περιγραφές για να βρείτε μία που ταιριάζει στις ανάγκες σας. Οι δημοφιλείς επιλογές περιλαμβάνουν το Google Fit, το Samsung Health, το MyFitnessPal ή το Fitbit.

**Βήμα 2:** Αφού αποφασίσετε για μια εφαρμογή, πατήστε το κουμπί "Εγκατάσταση" στη σελίδα του Google Play Store και περιμένετε να την κατεβάσετε και να την εγκαταστήσετε στη συσκευή σας Android.

**Βήμα 3:** Ανοίξτε την εφαρμογή και αναζητήστε μια επιλογή όπως "Εγγραφή", "Εγγραφή" ή "Δημιουργία λογαριασμού". Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να δώσετε τις απαραίτητες πληροφορίες, όπως τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασης.

## Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

**Βήμα 4:** Αφού δημιουργήσετε λογαριασμό ή συνδεθείτε, η εφαρμογή θα σας καθοδηγήσει συνήθως στη διαδικασία δημιουργίας του προφίλ υγείας σας. Μπορεί να σας ζητηθεί να εισαγάγετε στοιχεία όπως η ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος και το επίπεδο δραστηριότητάς σας.

**Βήμα 5:** Εάν διαθέτετε συμβατά όργανα παρακολούθησης φυσικής κατάστασης, έξυπνα ρολόγια ή άλλα wearables, ενδέχεται να έχετε τη δυνατότητα να τα συνδέσετε με την εφαρμογή. Αυτό επιτρέπει την ακριβέστερη παρακολούθηση δεδομένων και παρέχει μια ολιστική εικόνα της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης.

**Βήμα 6:** Αφού ρυθμίσετε το προφίλ υγείας σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξερευνήσετε τις δυνατότητες της εφαρμογής. Εξοικειωθείτε με το περιβάλλον εργασίας της εφαρμογής και αρχίστε να τη χρησιμοποιείτε για την παρακολούθηση και την παρακολούθηση της προόδου της υγείας σας.



# Γνωρίζετε πώς να ρυθμίσετε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας;

🌸 Συγχαρητήρια! Τα καταφέρατε! 🌸

Μήπως δυσκολευτήκατε να ρυθμίσετε το προφίλ υγείας σας;

Πιστεύετε ότι είναι χρήσιμο; Γιατί;

# Thank you!



Follow us on Facebook!

