



Co-funded by  
the European Union

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.



Αρ. έργου: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

# Πόσα γνωρίζετε για την ηλεκτρονική υγεία

Developed by Eurosuccess Consulting





---

### **Οικολογική σκέψη!**

*Σκεφτείτε πριν εκτυπώσετε οποιοδήποτε υλικό διάδοσης, αν αυτό είναι απαραίτητο. Σε περίπτωση που κάτι πρέπει να εκτυπωθεί, αξίζει να σκεφτείτε πού θα το εκτυπώσετε (π.χ. τοπικό τυπογραφείο, οικολογικό ηλεκτρονικό τυπογραφείο κ.λπ.), σε τι είδους χαρτί (π.χ. ανακυκλωμένο χαρτί, χαρτί από χόρτο, άλλες εναλλακτικές λύσεις στο συνηθισμένο λευκό χαρτί) και με τι είδους χρώματα.*

**Ας προστατεύσουμε το περιβάλλον μας!**



## Δραστηριότητα 1 - Αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία

<b>Τομέας</b>	<b>Αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία</b>
<b>Καλυπτόμενο θέμα</b>	Γραμμική κλίμακα στην υγειονομική περιθαλψη ενός ατόμου
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα και Ικανότητες</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνώριση και αξιολόγηση των δικών τους γνώσεων, δυνατών και αδύναμων σημείων σχετικά με τον τρόπο χρήσης ηλεκτρονικών υπηρεσιών για τη διαχείριση της υγείας.</li> <li>• Προσδιορισμός των ενεργειών που σχετίζονται με την ηλεκτρονική υγεία και τις οποίες μπορούν να αναλάβουν ή όχι όσον αφορά τη φροντίδα και την παρακολούθηση της υγείας τους μέσω ηλεκτρονικών υπηρεσιών.</li> <li>• Αξιολόγηση των γνώσεων τους σχετικά με την αξιοπιστία και την αξιοπιστία των διαδικτυακών πληροφοριών για την υγεία.</li> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων όπως ο πληροφοριακός γραμματισμός, η κριτική σκέψη και οι ερευνητικές δεξιότητες.</li> </ul>
<b>Διάρκεια</b>	60 λεπτά περίπου.
<b>Είδος Μεθόδου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μη τυπική εκπαίδευση</li> <li>• ατομική δραστηριότητα</li> </ul>
<b>Απαιτούμενο υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• φορητός υπολογιστής/προβολέας</li> <li>• χαρτιά/στυλό</li> <li>• ασπροπίνακας</li> </ul>
<b>Περιβάλλον Μάθησης και Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα της ηλεκτρονικής υγείας στον εκπαιδευόμενο παρουσιάζοντας τις διαφάνειες 1 - 8 της παρουσίασης.</li> <li>2. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους εκπαιδευόμενους να αναλάβουν τη Δραστηριότητα 1. Η Δραστηριότητα 1 είναι μια γραμμική κλίμακα γραμματισμού στην ηλεκτρονική υγεία με στόχο την αξιολόγηση των δυνατών/αδύναμων σημείων και των βασικών γνώσεων των εκπαιδευομένων όσον αφορά</li> </ol>

	<p>τη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών για τη διαχείριση της υγείας τους.</p> <p>3. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρακολουθήσουν τις διαφάνειες 4 - 7 της παρουσίασης πριν λάβουν μέρος στη Δραστηριότητα.</p> <p>4. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να εξετάσουν κάθε δήλωση και να απαντήσουν αναλόγως μέσω της κλίμακας διαφωνώ απόλυτα - διαφωνώ - ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ - συμφωνώ - συμφωνώ απόλυτα.</p> <p>5. Σκοπός της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών για την υγεία τους, να εντοπίσουν τις ενέργειες που σχετίζονται με την ηλεκτρονική υγεία και τις οποίες μπορούν να κάνουν ή όχι όσον αφορά τη φροντίδα και την παρακολούθηση της υγείας τους μέσω ηλεκτρονικών υπηρεσιών και σε ποια σημεία χρειάζονται βελτίωση.</p>
<p><b>Αξιολόγηση δραστηριότητας/ Αναστοχασμός</b></p>	<p>Πώς πιστεύετε ότι ο ηλεκτρονικός αλφαριθμητισμός στην υγεία θα μπορούσε να σας επηρεάσει προσωπικά;</p> <p>Πόσο καλοί είστε στη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών για τη διαχείριση της υγείας σας;</p> <p>Πιστεύετε ότι οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι χρήσιμες; Σε ποιο βαθμό;</p>
<p><b>Υποστηρικτικό υλικό</b></p>	<p>Σύνδεσμος παρουσίασης:  <a href="https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;ouid=105072087785666601292&amp;rtopf=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;ouid=105072087785666601292&amp;rtopf=true&amp;sd=true</a></p>

Δραστηριότητα 1 - Αλφαριθμητισμός στην ηλεκτρονική υγεία

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
<p>Γνωρίζω τους λόγους για τους οποίους οι</p>					



υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας είναι επωφελείς για μένα.					
Είμαι σε θέση να καταλάβω γιατί ο αλφαριθμητισμός είναι ζωτικής σημασίας για την παρακολούθηση της υγείας μου εξ αποστάσεως.					
Γνωρίζω τα οφέλη που μου προσφέρουν οι υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας (π.χ. φορητές συσκευές κ.λπ.).					
Είμαι σε θέση να αναζητώ, να βρίσκω και να αξιολογώ πηγές υγείας στο διαδίκτυο.					
Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ διαδικτυακές πηγές για να απαντήσω σε ερωτήσεις σχετικά με την υγεία μου.					
Μπορώ να διακρίνω μεταξύ υψηλής και χαμηλής ποιότητας πηγών υγείας στο διαδίκτυο.					
Αισθάνομαι					





σίγουρος ότι μπορώ να χρησιμοποιήσω πληροφορίες από το διαδίκτυο για να πάρω αποφάσεις σχετικά με την υγεία μου.					
Γνωρίζω πώς να προγραμματίζω ή να κλείνω ραντεβού με γιατρό μέσω διαδικτύου ή τηλεφωνικών κλήσεων.					
Δεν αισθάνομαι σίγουρος όταν χρησιμοποιώ ηλεκτρονικές συσκευές για να επικοινωνήσω με γιατρό ή να λάβω ιατρικές συμβουλές.					
Αισθάνομαι σίγουρος για τη χρήση φορητών συσκευών και εφαρμογών για την εξ αποστάσεως παρακολούθηση της υγείας μου, π.χ. φάρμακα, καθημερινά βήματα.					
Είμαι σε θέση να προσδιορίζω ποια συμπτώματα αντιστοιχούν σε οποιοδήποτε					



ζήτημα υγείας μέσω της χρήσης πηγών του διαδικτύου.					
Προτιμώ να επικοινωνώ με έναν γιατρό φυσικά παρά να χρησιμοποιώ ηλεκτρονικές συσκευές για να το κάνω.					
Αναγνωρίζω τα οφέλη των υπηρεσιών υγείας, φυσικών και απομακρυσμένων, και αισθάνομαι σίγουρος ότι μπορώ να χρησιμοποιήσω και τις δύο επιλογές.					

## Δραστηριότητα 2 - Δοκιμάστε τις γνώσεις σας σε θέματα διατροφής, φυσικής κατάστασης και υγείας

<b>Τομέας</b>	<b>Ηλεκτρονική υγεία</b>
<b>Καλυπτόμενο θέμα</b>	Δοκιμάστε τις γνώσεις σας σε θέματα διατροφής, φυσικής κατάστασης και υγείας
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα και Ικανότητες</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση της κατανόησης των εννοιών της διατροφής, της φυσικής κατάστασης και της υγείας.</li> <li>• Εντοπισμός των τομέων που είναι δυνατοί και αυτών που χρήζουν βελτίωσης στις γνώσεις τους.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ικανοτήτων στη διατροφική παιδεία, στη γνώση της φυσικής κατάστασης και των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας και στην κριτική σκέψη.</li> </ul>
<b>Διάρκεια</b>	40 λεπτά περίπου
<b>Είδος Μεθόδου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μη τυπική εκπαίδευση</li> <li>• ατομική ή ομαδική δοκιμή</li> </ul>
<b>Απαιτούμενο υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• φορητός υπολογιστής/κινητό τηλέφωνο</li> <li>• βιντεοπροβολέας</li> <li>• χαρτιά/στυλό</li> <li>• πίνακας</li> <li>• Ερωτήσεις κουίζ</li> </ul>
<b>Περιβάλλον Μάθησης και Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα της ηλεκτρονικής υγείας παρουσιάζοντας τις διαφάνειες 10 - 25 της παρουσίασης.</li> <li>2. Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, ο εκπαιδευτικός καλεί τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα τεστ για να ελέγξουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία.</li> <li>3. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το σκοπό της δραστηριότητας: να αξιολογήσει τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία και εξηγεί επίσης τη σημασία της ακριβούς γνώσης σε αυτούς τους τομείς για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με την ευημερία του ατόμου.</li> <li>4. Οι εκπαιδευόμενοι εξετάζουν τις διαφάνειες της παρουσίασης και προσπαθούν να κατανοήσουν την έννοια της ηλεκτρονικής υγείας προκειμένου να ολοκληρώσουν το τεστ.</li> <li>5. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να σημειώσουν ότι δεν σχετίζονται όλες οι ερωτήσεις με τις διαφάνειες της παρουσίασης αλλά, δηλαδή κάποιες ερωτήσεις βασίζονται στα δικά τους επίπεδα διατροφής και φυσικής κατάστασης. Οι υπόλοιπες ερωτήσεις βασίζονται στην παρουσίαση.</li> </ol>



	6. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να λάβουν μέρος στο τεστ και να προσπαθήσουν να συμπληρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες απαντήσεις.
<b>Αξιολόγηση δραστηριότητας/ Αναστοχασμός</b>	Πιστεύετε ότι η διαχείριση της υγείας μας στο διαδίκτυο είναι σημαντική; Γιατί;  Πόσο χρήσιμες θεωρείτε τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγείας;
<b>Υποστηρικτικό υλικό</b>	Σύνδεσμος παρουσίασης: <a href="https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vILmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;ouid=105072087785666601292&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85M0KJ5vILmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;ouid=105072087785666601292&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>

Δραστηριότητα 1 - Ελέγξτε τις γνώσεις σας σε θέματα διατροφής, φυσικής κατάστασης και υγείας

1. Ποια δραστηριότητα απαιτεί τη μεγαλύτερη ενέργεια;
  - 30 λεπτά κηπουρική
  - 30 λεπτά πιλάτες
  - 30 λεπτά ήπιο περπάτημα
  - Όλα τα παραπάνω, είναι ίσα.
  
2. Ποια από τις παρακάτω εφαρμογές βοηθά στην παρακολούθηση της καθημερινής φροντίδας υγείας;
  - Apple+ Fitness
  - Apple Health
  - My Fitness Pal
  - Rimidi App
  - Medical ID App
  - Όλα τα παραπάνω
  
3. Η φορητή τεχνολογία υγείας, όπως τα έξυπνα ρολόγια, τα ρούχα, τα γυαλιά, τα καπέλα, τα βραχιόλια κ.λπ., μπορούν:

- Να παρακολουθούν τα ζωτικά σημεία, από τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση μέχρι τα βήματα που πραγματοποιήσατε και τις θερμίδες που κάψατε.
  - Να διαχειρίζονται σακχάρου στο αίμα για άτομα με διαβήτη.
  - Να παρακολουθείτε και να συλλέγετε πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη φυσική μας κατάσταση.
  - Όλα τα παραπάνω.
  - Κανένα από τα παραπάνω.
4. Η χρήση ηλεκτρονικών φορητών συσκευών και smartphones επιτρέπει στους ασθενείς να κλείνουν ή να αναπρογραμματίζουν ηλεκτρονικά ραντεβού με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- Σωστό
  - Λάθος
5. Η επικοινωνία με έναν πάροχο υγείας μέσω τηλεφώνου επιτρέπει στους ασθενείς να λαμβάνουν ιατρικές διαβουλεύσεις μέσω βίντεο ή φωνητικών κλήσεων, αποφεύγοντας την ανάγκη για προσωπική επίσκεψη.
- Σωστό
  - Λάθος
6. Οι αισθητήρες και οι φορητές συσκευές βοηθούν στην παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας μου και μοιράζονται τα δεδομένα με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.
- Σωστό
  - Λάθος
7. Η διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής μέσω ηλεκτρονικών φορητών συσκευών και smartphones σημαίνει ότι μπορώ να υπενθυμίζω και να ειδοποιώ τον εαυτό μου για τη λήψη φαρμάκων, να παραγγέλνω αναπλήρωση και να παρακολουθώ το ιστορικό της φαρμακευτικής μου αγωγής.
- Σωστό
  - Λάθος
8. Οι εφαρμογές γυμναστικής και ευεξίας προσφέρουν την ευκαιρία να παρακολουθώ την πρόδό μου, εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και διατροφής και να με υποστηρίζουν ώστε να διατηρώ υγιεινές συνήθειες.
- Σωστό
  - Λάθος
9. Η χρήση φορητών τεχνολογιών κατά την άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να μετράτε βήματα, να παρακολουθείτε τον καρδιακό ρυθμό, τις θερμίδες, την αρτηριακή πίεση και τον αναπνευστικό ρυθμό.
- Σωστό



- Λάθος

10. Πότε πρέπει να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας;

- Όταν θέλω πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό μου ιστορικό.
- Όταν θέλω να επικοινωνήσω με κάποιο γιατρό.
- Όταν θέλω να κλείσω ένα διαδικτυακό ραντεβού με τον γιατρό.
- Όταν θέλω να ελέγξω τη φαρμακευτική αγωγή που μου σύστησε ο γιατρός.
- Όταν θέλω να αναζητήσω πληροφορίες για μια ασθένεια ή ένα σύμπτωμα.
- Όλα τα παραπάνω.

### Δραστηριότητα 3 – Ρυθμίστε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας

Τομέας	Ηλεκτρονική υγεία
Καλυπτόμενο θέμα	Ρυθμίστε το προφίλ υγείας σας χρησιμοποιώντας εφαρμογές υγείας
Μαθησιακά Αποτελέσματα και Ικανότητες	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δείτε όλη την πρόοδο της υγείας σας και διαχειριστείτε τα δεδομένα υγείας σας σε ένα μέρος</li><li>• Ορίστε ένα πρόγραμμα και λάβετε υπενθυμίσεις για τα φαρμακευτικές αγωγές</li></ul>
Διάρκεια	60 λεπτά περίπου.
Είδος Μεθόδου	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μη τυπική εκπαίδευση</li><li>• Διαδραστική ομαδική δραστηριότητα</li></ul>
Απαιτούμενο υλικό	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κινητό τηλέφωνο</li><li>• βιντεοπροβολέας</li><li>• ασπροπίνακας</li></ul>

<p><b>Περιβάλλον Μάθησης και Περιγραφή Δραστηριότητας</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εκπαιδευόμενους τις ακόλουθες διαφάνειες: 26 - 45 της παρουσίασης.</li> <li>2. Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, ο εκπαιδευτικός παρέχει στους εκπαιδευόμενους οδηγίες που περιλαμβάνονται στην παρουσίαση σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας ενός προφίλ υγείας κατά τη χρήση της εφαρμογής Υγεία «Health».</li> <li>3. Ο εκπαιδευόμενος ακολουθεί όλες τις οδηγίες που παρέχονται από τον εκπαιδευτή προκειμένου να δημιουργήσει το ιστορικό υγείας του.</li> <li>4. Μετά τη δραστηριότητα 3, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι σε θέση να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται την πρόοδο της υγείας τους σε ένα βολικό μέρος, όπως το τηλέφωνό τους.</li> <li>5. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τους εκπαιδευόμενους να ρυθμίσουν το προφίλ υγείας τους στο κινητό τους τηλέφωνο και να τους βοηθήσει να προσθέσουν πληροφορίες υγείας σε αυτό.</li> <li>6. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι χρήστες iPhone ή Android.</li> </ol> <p>Οδηγίες τόσο για τους χρήστες iPhone όσο και για τους χρήστες Android παρέχονται μέσα στην παρουσίαση.</p>
<p><b>Αξιολόγηση δραστηριότητας/ Αναστοχασμός</b></p>	<p>Μήπως δυσκολευτήκατε να ρυθμίσετε το προφίλ υγείας σας;</p> <p>Πιστεύετε ότι είναι χρήσιμο; Γιατί;</p>
<p><b>Υποστηρικτικό υλικό</b></p>	<p>Σύνδεσμος παρουσίασης:  <a href="https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;oid=105072087785666601292&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/13HkhwpVAU85MOKJ5vLmJQ08um9yKo2h/edit?usp=share_link&amp;oid=105072087785666601292&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a></p>

Δραστηριότητα 3 - Δημιουργήστε το ηλεκτρονικό προφίλ υγείας σας

**Οδηγίες:**

**A) Ρυθμίστε το Προφίλ Υγείας σας**

Βήμα 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και βρείτε την καρτέλα Σύνοψη.



Βήμα 2 Πατήστε την εικόνα του προφίλ σας στην επάνω δεξιά γωνία.

Βήμα 3 Πατήστε Λεπτομέρειες υγείας και, στη συνέχεια, πατήστε Επεξεργασία.

Βήμα 4 Προσθέστε τις πληροφορίες σας, όπως όνομα, ημερομηνία γέννησης, ηλικία, φύλο, ομάδα αίματος, ύψος, βάρος κ.λπ.

Βήμα 5 Πατήστε Τέλος.

Σημείωση: Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την ιατρική σας ταυτότητα προσθέτοντας ιατρικές παθήσεις, αλλεργίες & 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.

## **B) Προσθέστε πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας**

Βήμα 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και πατήστε την καρτέλα Αναζήτηση στην κάτω δεξιά γωνία.

Βήμα 2 Πατήστε μια κατηγορία, όπως φάρμακα..

Βήμα 3 Πατήστε Προσθήκη φαρμάκου.

Βήμα 4 Προσθέστε το όνομα του φαρμάκου και την καρτέλα Επόμενο.

Βήμα 5 Επιλέξτε τον τύπο φαρμάκου, δηλαδή κάψουλα, υγρό, κρέμα, σταγόνες κ.λπ. και πατήστε Επόμενο.

Βήμα 6 Προσθέστε τη δύναμη του φαρμάκου, π.χ. mg, mcg, g, ml, %, και καρτέλα Επόμενο,

Βήμα 7 Εάν δεν θέλετε να προσθέσετε τη Medication Strength (Δύναμη φαρμάκου), επιλέξτε Skip (Παράλειψη) και προχωρήστε στο επόμενο μέρος.

Βήμα 8 Προσθέστε τη συχνότητα της φαρμακευτικής αγωγής, δηλ. την ημερομηνία και την ώρα που θέλετε να σας υπενθυμίζεται, και καρτέλα Επόμενο.

Βήμα 9 Επιλέξτε το σχήμα του φαρμάκου ή παραλείψτε το και, στη συνέχεια, επιλέξτε την καρτέλα Επόμενο.

Βήμα 10 Επανεξετάστε τα στοιχεία σας και προσθέστε τυχόν προαιρετικές λεπτομέρειες ή σημειώσεις.

Βήμα 11 Όταν τελειώσετε, πατήστε την επιλογή Τέλος.



Co-funded by  
the European Union



**Thank You !**