

1

2

3

4

5

6



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Ενότητα 1

Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του;



# Συνεργάτες



WESTFALISCHE HOCHSCHULE  
GELSENKIRCHEN, BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
ΓΚΕΛΖΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
ΑΡΕΤΣΟ, ΙΤΑΛΙΑ  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



ΠΡΟΛΗΨΙΣ  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
<https://www.prolepsis.gr/>



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[Coordina-oerh.com](http://Coordina-oerh.com)



Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο (GUNet)  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)



# Ενότητες

1. Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του
2. Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα
3. Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης
4. Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος
5. Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου
6. Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

# I Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του;

## Στόχοι



Να εισαγάγει τα περιεχόμενα των εκπαιδευτικών μαθημάτων



Να εισαγάγει τις βασικές έννοιες του ψηφιακού αλφαριθμητισμού για την υγεία



# I Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του;

## Ικανότητες

- ✓ Απόκτηση γνώσης σχετικά με τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό στον τομέα της υγείας (για μετανάστες, συνομηλικούς μεταναστών και επαγγελματίες υγείας)
- ✓ Απόκτηση γνώσης σχετικά με τη σημασία του ψηφιακού αλφαριθμητισμού για την υγεία των μεταναστών (για τους μετανάστες, τους συνομηλικούς τους και τους επαγγελματίες υγείας)



# Εισαγωγή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα

## Στόχοι

- Θα μάθετε για τη δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος Erasmus+ MIG-DHL και θα πάρετε μια πρώτη ιδέα για την έννοια του **ψηφιακού αλφαριθμητισμού στην υγεία.**



# Δράση 1.1.1 Εισαγωγή

## Στόχοι

- Θα μάθετε για τη δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος Erasmus+ MIG-DHL.

Ας  
ξεκινήσουμε...

1.1 1.1.1

1.1.2

1.1.3

1.1.4

1.1.5



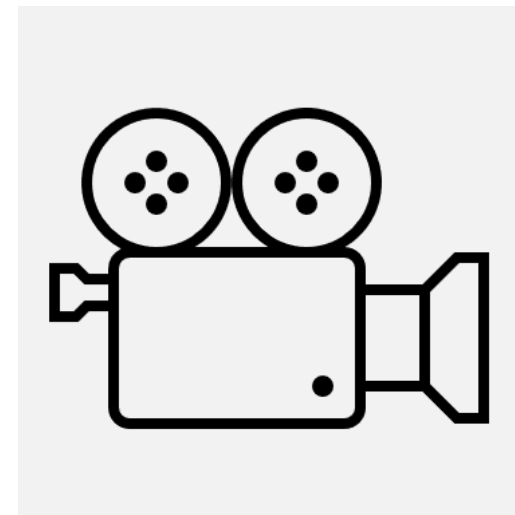
1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Πρόγραμμα Erasmus+



- Το παρακάτω βίντεο παρέχει μια καλή επισκόπηση της ιδέας του προγράμματος Erasmus+ και ιδίως της ιδέας της εταιρικής σχέσης στρατηγικής Erasmus+ Κ2:

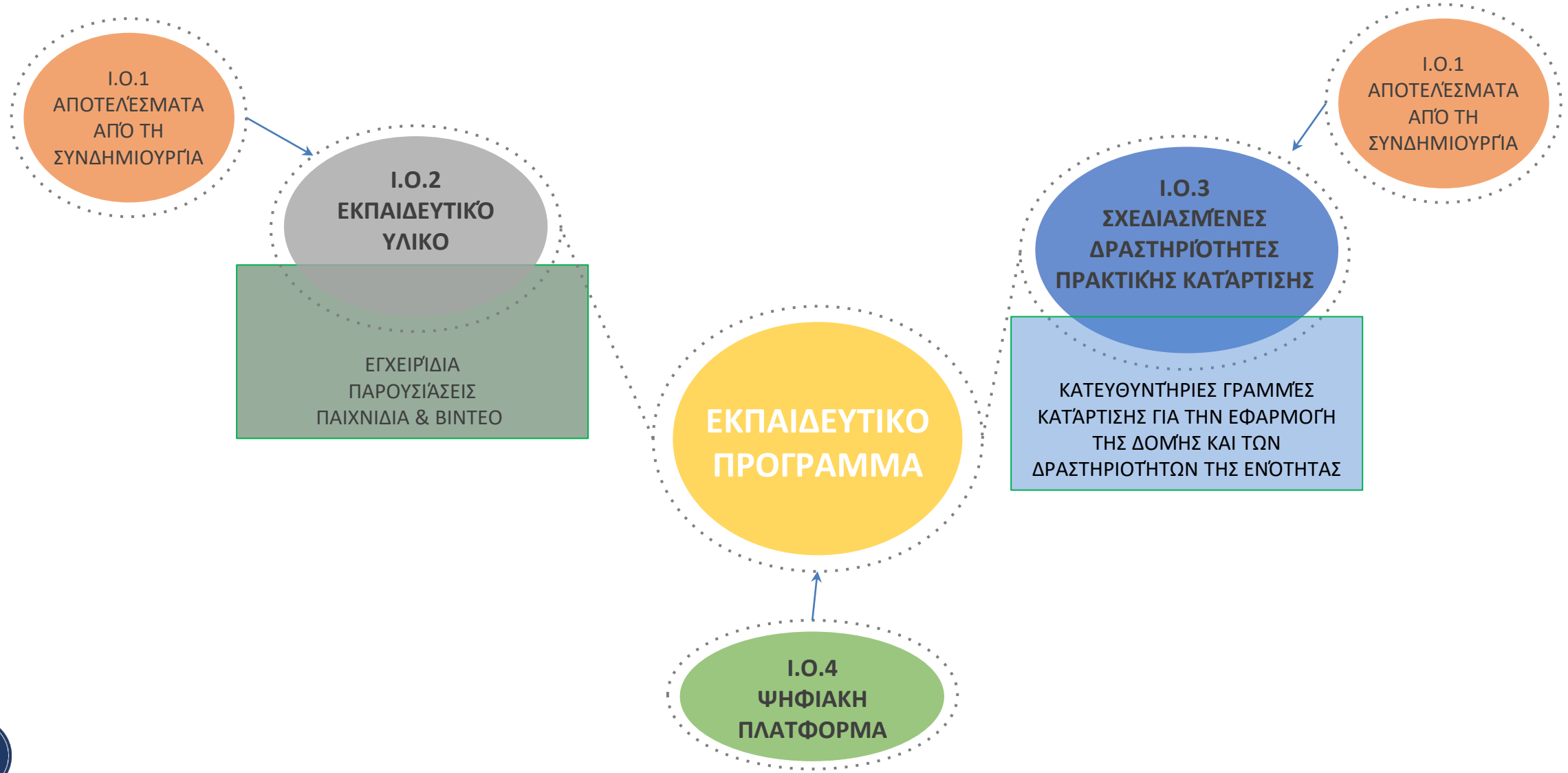
<https://www.youtube.com/watch?v=ap2guv2PFco>





# 1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Επισκόπηση του έργου — Το υλικό



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Επισκόπηση του έργου — Περιεχόμενο

1. Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του
2. Κύρια προβλήματα υγείας κατά την προσγείωση σε μια νέα χώρα
3. Εθνικά συστήματα υγείας
4. Γινόμαστε ψηφιακά εγγράμματοι
5. Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου
6. Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Επισκόπηση του έργου - Οργανωτική δομή των ενότητων

- Κάθε ενότητα έχει διάρκεια μεταξύ 4,5 (σύντομη ενότητα) και 9 ωρών (μεγαλύτερη ενότητα)
- Κάθε ενότητα αποτελείται από δια ζώσης συνεδρίες και online συνεδρίες.
  - Οι **δια ζώσης συνεδρίες** αποτελούνται από μια σύντομη παρουσίαση, ομαδικές δραστηριότητες και πρακτικές δραστηριότητες.
  - Οι **διαδικτυακές συνεδρίες** είναι μεμονωμένες εργασίες που μπορούν να γίνουν αποκομμένες από τον τόπο και τον χρόνο των δια ζώσης συνεδριών.



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Παρουσιάζοντας τον εαυτό μας

- Ποιο είναι το όνομά μου
- Από ποια χώρα προέρχομαι
- Γιατί ήρθα σε αυτή τη χώρα
- Ποια είναι τα χόμπι μου
- Ποια είναι τα κίνητρα και οι στόχοι μου για αυτό το μάθημα;



## Δράση 1.1.2

# Δυναμική της ομάδας — Έννοια του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στην υγεία

## Στόχοι

Θα μάθετε για την έννοια του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και τις δεξιότητες που απαιτούνται:

- Λειτουργικές δεξιότητες
- Δεξιότητες περιήγησης στο Διαδίκτυο
- Δεξιότητες στην αναζήτηση πληροφοριών
- Αξιολόγηση της αξιοπιστίας, προσδιορισμός συνάφειας
- Προσθήκη περιεχομένου
- Προστασία της ιδιωτικής ζωής



1.1 1.1.1

1.2 **1.1.2**

1.1.3

1.1.4

1.1.5



## Η έννοια του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στην υγεία

### Ψηφιακός αλφαριθμητισμός στην υγεία (DHL)

είναι η ικανότητα να αναζητάς, να βρίσκεις, να κατανοείς και να αξιολογείς πληροφορίες για την υγεία από ηλεκτρονικές πηγές και να εφαρμόζεις τις γνώσεις που αποκτήθηκαν για την αντιμετώπιση ή την επίλυση ενός προβλήματος υγείας.



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Επιχειρησιακές δεξιότητες

Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι για εσάς:

1. να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σας και το πρόγραμμα περιήγησης ιστού;
2. να δείξετε σε άλλους να κάνουν το ίδιο / να καθοδηγήσετε κάποιον άλλο να το κάνει;



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Δεξιότητες περιήγησης

Πόσο εύκολο ή δύσκολο σας είναι να περιηγηθείτε στο διαδίκτυο;





1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Αναζήτηση πληροφοριών

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο σας είναι να βρείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο; (Σχετικά με θέματα υγείας, συγκεκριμένες ασθένειες κ.λπ.)
- Θα λέγατε ότι ξέρετε πώς να αναζητήσετε πληροφορίες στο διαδίκτυο;



[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)

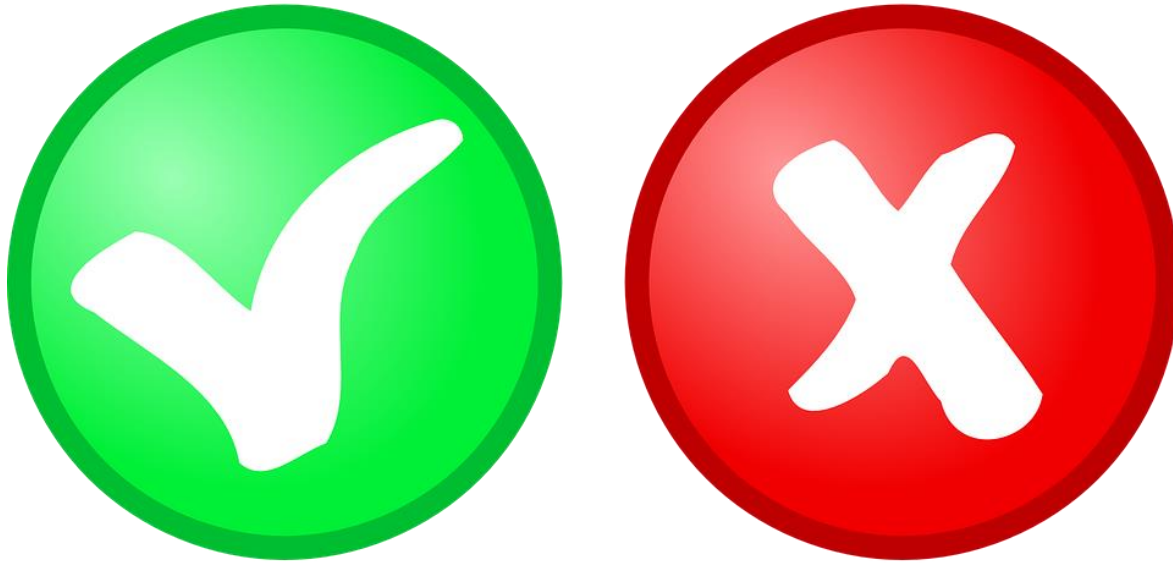


[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Αξιολόγηση της αξιοπιστίας



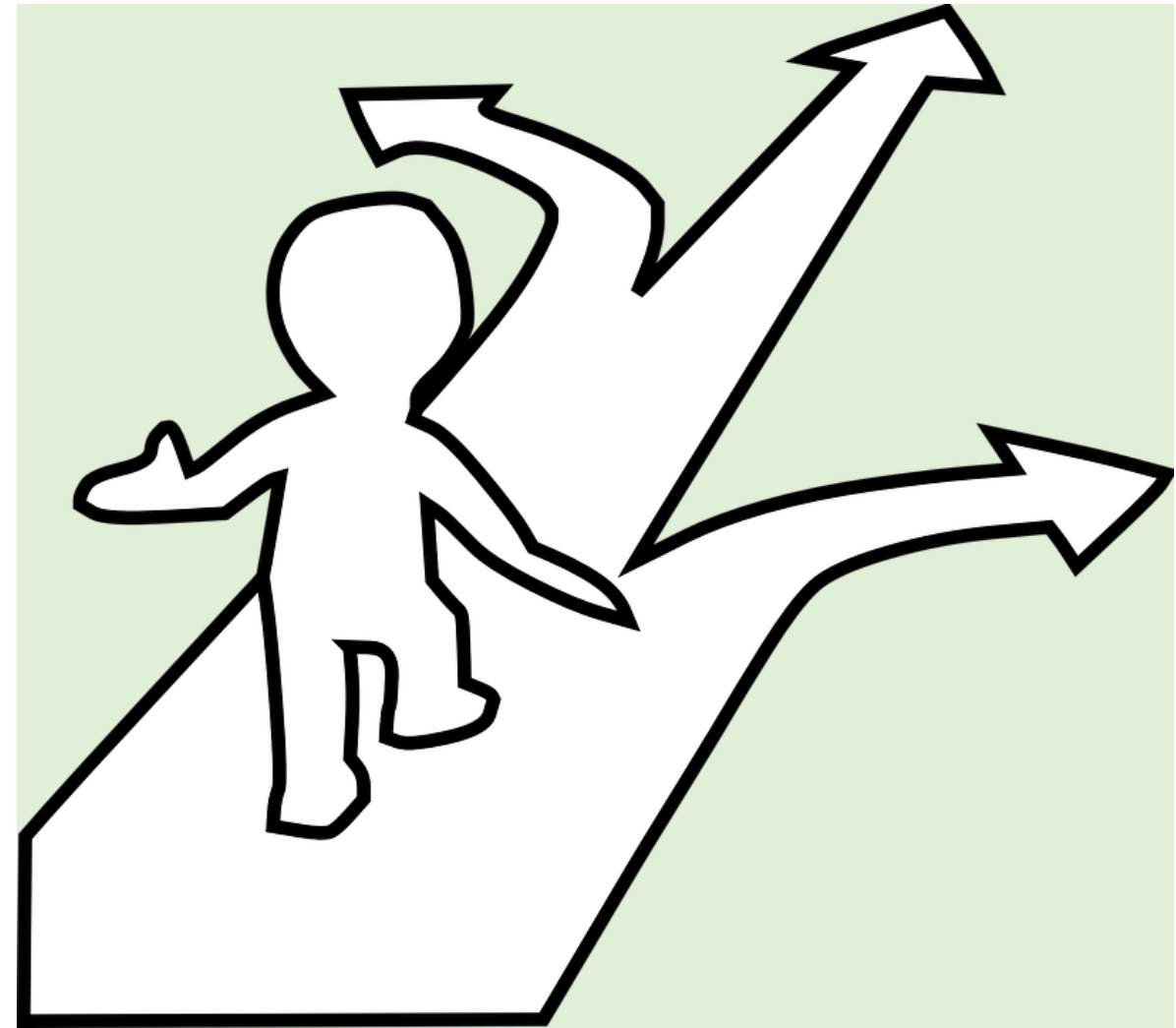
Όταν ψάχνετε για πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο, θεωρείτε ότι σας είναι εύκολο ή δύσκολο να αποφασίσετε αν οι πληροφορίες είναι αξιόπιστες ή όχι;



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Προσδιορισμός της συνάφειας

- Όταν ψάχνετε για πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο, θεωρείτε ότι σας είναι εύκολο ή δύσκολο να επιλέξετε ανάμεσα σε όλες τις πληροφορίες που βρίσκετε;



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Προσθήκη περιεχομένου



Έχετε ποτέ...

- (1) αναρτήσει μια ιατρική ανασκόπηση;
- (2) αναρτήσει ένα μήνυμα σε ένα φόρουμ υποστήριξης ή μια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης;



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Προστασία της ιδιωτικής ζωής

Έχετε ποτέ...

- (1) Μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες υγείας (εσείς ή άλλοι) με άλλους στο διαδίκτυο;
- (2) Έχετε πρόσβαση στο δικό σας ηλεκτρονικό μητρώο υγείας;



## Δράση 1.1.3

# Δυναμική Ομάδας — Πρακτικό Παράδειγμα

## Στόχοι

Θα σας παρουσιάσουμε ένα παράδειγμα για τα συμπτώματα: **Πυρετός και ξηρός βήχας:**

- Έχω COVID; Πού μπορώ να αναζητήσω πληροφορίες;
- Τι πρέπει να κάνω αν έχω COVID;
- Πώς μπορώ να αναζητήσω πληροφορίες στο διαδίκτυο;
- Σε ποια ιστοσελίδα αναζητώ τις πληροφορίες;
- Πώς μπορώ να ανακαλύψω τα επόμενα βήματα;



1.1 1.1.1

1.2 1.1.2

1.1.3

1.1.4

1.1.5

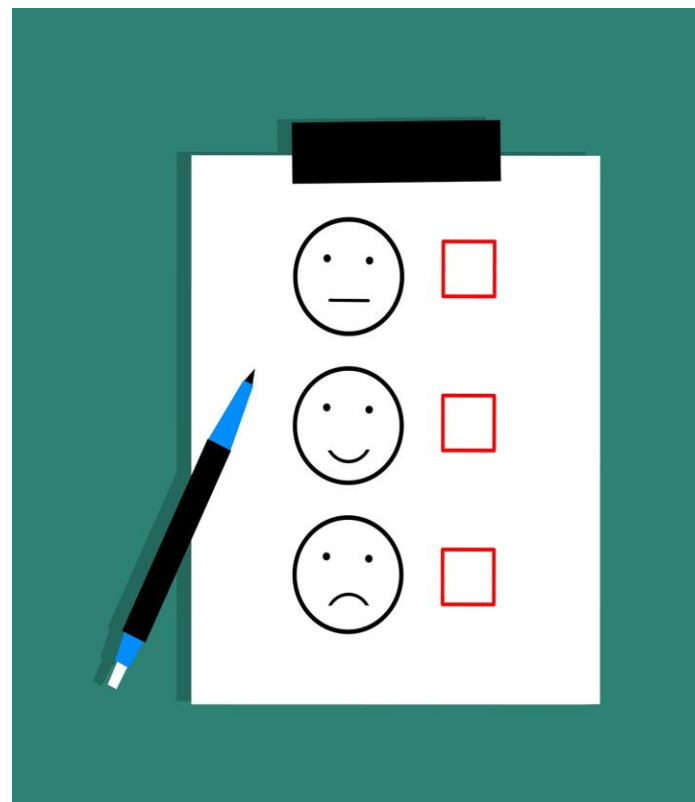


## Δράση 1.1.4

# Έρευνα πάνω στις προηγούμενες γνώσεις σας

### Στόχοι

Θα συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις δεξιότητές σας που αφορούν τον ψηφιακό αλφαριθμητισμό για την υγεία.



1.1 1.1.1

1.2 1.1.2

1.1.3

1.1.4

1.1.5



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

ΗΡΘΕ Η  
ΩΡΑ ΤΗΣ  
ΕΡΕΥΝΑΣ!





## Δράση 1.1.5

# Λήξη — ανασκόπηση

### Στόχοι

Ακολουθεί περίληψη, καθώς και εξηγήσεις για τις δραστηριότητες που θα πρέπει να ολοκληρώσετε, εκτός της αίθουσας διδασκαλίας.

1.1 1.1.1

1.2 1.1.2

1.1.3

1.1.4

1.1.5



1 Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ  
σχετικά με τις  
δραστηριότητες



## Δράση 1.2.1

# Έναρξη — Εισαγωγή στη συνεδρία

## Στόχοι

Θα ενημερωθείτε σχετικά με: **Τι θα κάνουμε σήμερα;**

- Συγκέντρωση των εργασιών για το σπίτι
- Πώς να διαχειριστείτε την υγεία σας



1.1 1.2.1

1.2 1.2.2

1.2.3

1.2.4

1.2.5



## Δράση 1.2.2

# Συγκέντρωση των εργασιών για το σπίτι

## Στόχοι

Θα συζητήσετε για τις σκέψεις που έγιναν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σχετικά με:

- το περιεχόμενο της εκπαίδευσης
- την αυτοαξιολόγηση υγείας

1.1

1.2.1

1.2

1.2.2

1.2.3

1.2.4

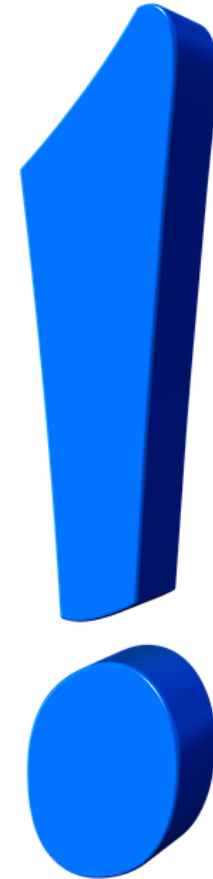


## Δυναμική Ομάδας — Συγκέντρωση των εργασιών για το σπίτι

Τι θεωρήσατε πιο σημαντικό στην προηγούμενη συνεδρία;

Ποια είναι η πιο σημαντική διάσταση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού για εσάς;

Ποια είναι για εσάς τα πιο σχετικά/προβληματικά ζητήματα υγείας;



## Δράση 1.2.3

# Πώς να διαχειριστείτε την υγεία σας

## Στόχοι

Θα μάθετε πώς να διαχειρίζεστε την υγεία σας ακολουθώντας παραδείγματα άλλων ανθρώπων.

1.1 1.2.1

1.2 1.2.2

1.2.3

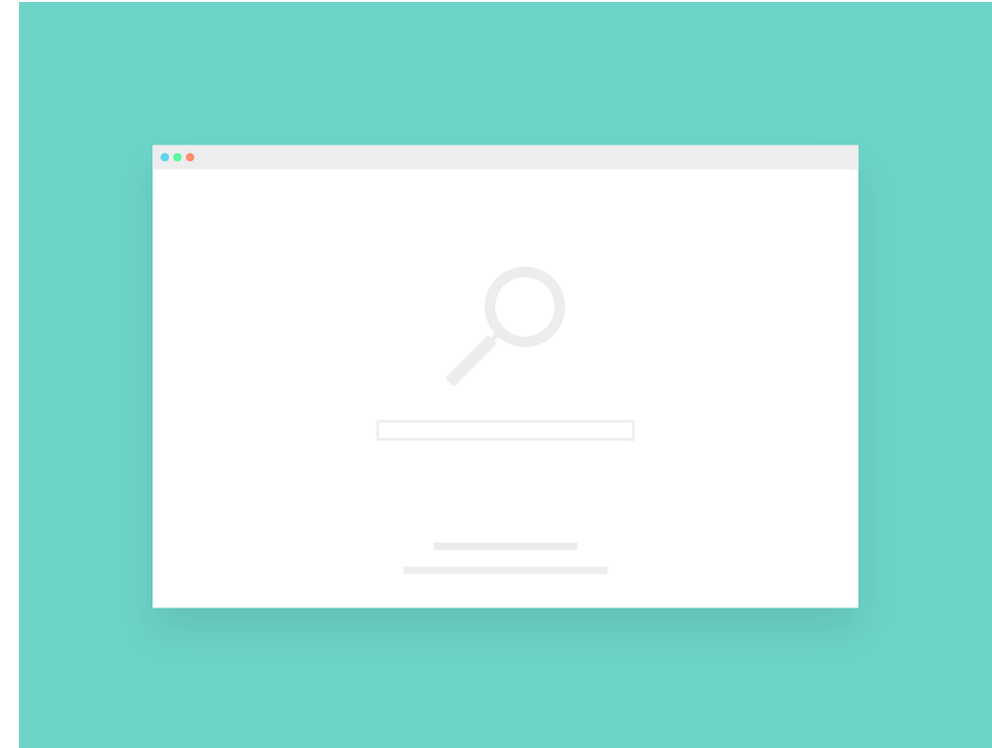
1.2.4



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

## Παράδειγμα 1

Πρέπει να κλείσω ένα ραντεβού στο διαδίκτυο για να με δει ο γιατρός μου. Θα πάω στην ιστοσελίδα του κέντρου υγείας μου για να αναζητήσω το όνομα του γιατρού μου στον κατάλογο των επαγγελματιών υγείας.



## Παράδειγμα 2



Θέλω να κλείσω ραντεβού με τον γιατρό μου στο διαδίκτυο, αλλά το κέντρο υγείας μου δεν έχει τη δική του ιστοσελίδα. Δεν μπορώ να κλείσω ραντεβού με το γιατρό μου για να με δει στην κλινική. Η μηχανή αναζήτησης δεν μπορεί να βρει αυτό που ψάχνω, μόνο το «Περιφερειακό Υπουργείο Υγείας» εμφανίζεται στα αποτελέσματα. Θα ψάξω στο διαδίκτυο για να πάω στο πλησιέστερο κέντρο υγείας και να ρωτήσω αν μπορώ να δω γιατρό.



## Παράδειγμα 3

Το κεφάλι μου πονάει πολύ. Θα κοιτάξω στο διαδίκτυο για να μάθω τι είδους πόνος μπορεί να είναι και τι χάπι πρέπει να πάρω. Είμαι βέβαιος ότι θα βρω πολλές πληροφορίες επαγγελματικού επιπέδου. Βρίσκω πολλά φόρουμ όπου οι άνθρωποι μοιράζονται τις εμπειρίες τους από ασθένειες και θεραπείες που έχουν λάβει. Υπάρχει ένα άτομο που λέει ότι πήρε το «Diazepam» για 20 ημέρες και πήγε πολύ καλά. Νομίζω ότι θα κάνω το ίδιο. Είμαι σίγουρος ότι ο πόνος θα φύγει και θα μπορέσω να συνεχίσω τις δραστηριότητές μου ως συνήθως.



## Παράδειγμα 4



Η κόρη μου ξύπνησε σήμερα με λίγο βήχα και πονόλαιμο, αλλά χωρίς πυρετό. Θα την πάω άμεσα στο νοσοκομείο κοντά στο σπίτι μου για να την φροντίσει ένας γιατρός.

## Δράση 1.2.4

# Κλείσιμο — ανασκόπηση

## Στόχοι

Θα σας παρασχεθούν περίληψη και διευκρινίσεις σχετικά με πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις.

1.1 1.2.1

1.2 1.2.2

1.2.3

**1.2.4**



**1** Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και ποια η σημασία του

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ





# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Συγχαρητήρια!  
Έχετε ολοκληρώσει αυτήν  
την ενότητα!

