

1

2

3

4

5

6



# MIG-DHL

## Migrants Digital Health Literacy

### Ενότητα 3

### Υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης



# Συνεργάτες



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



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



PROLIPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



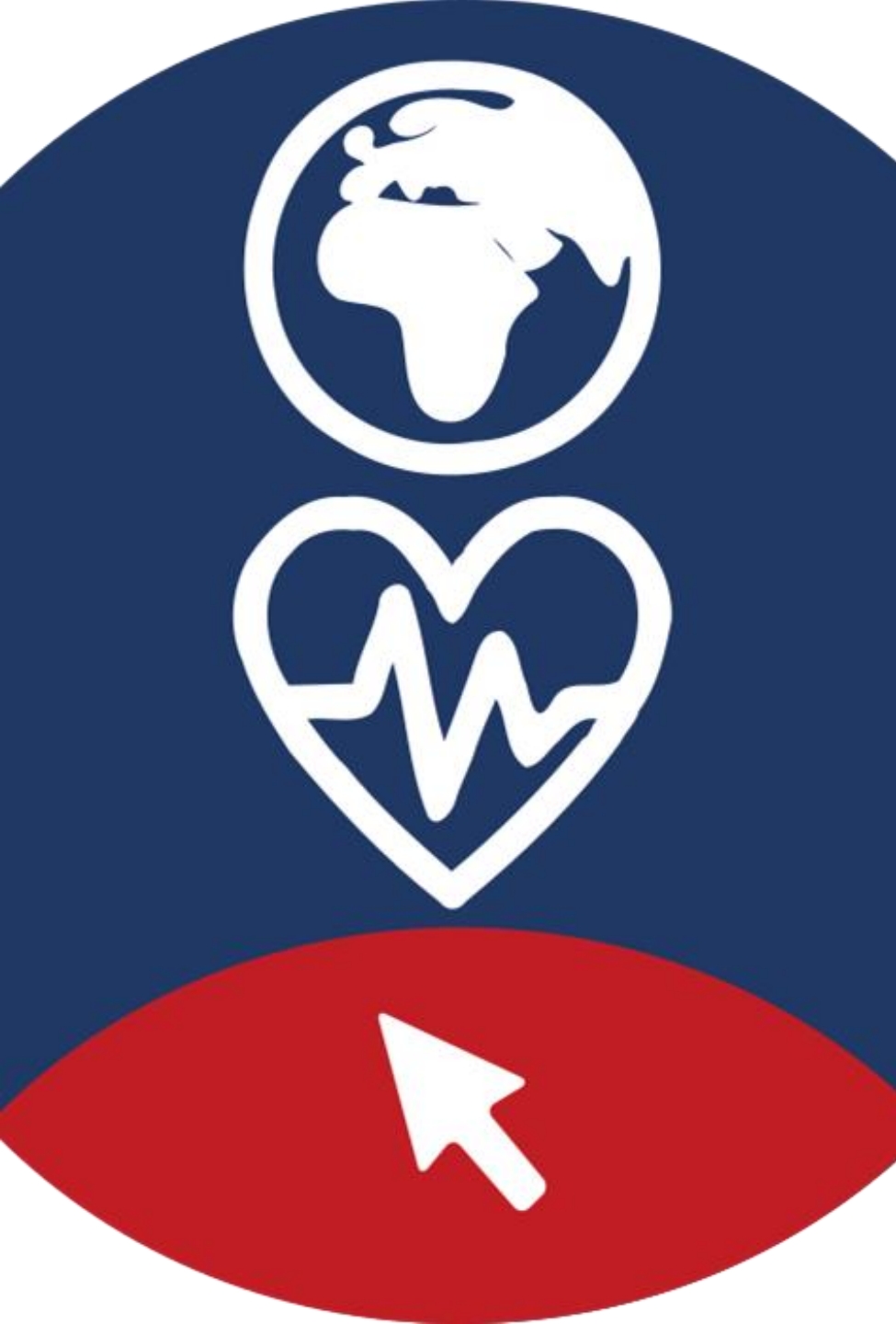
media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)




COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)  
ATHENS, GREECE  
[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

## Στόχοι



Βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού υγείας των εκπαιδευομένων



Παροχή στους εκπαιδευόμενους μιας πρώτης προσέγγισης για την πλοήγηση στο εθνικό σύστημα υγείας μέσω του διαδικτύου.



### Ικανότητες

- ✓ Ικανότητα κατανόησης της γενικής λειτουργίας του εθνικού συστήματος υγείας και εφαρμογής της στις σχέσεις τους με το σύστημα υγείας.
- ✓ Ικανότητα κατανόησης και εφαρμογής στην πράξη του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να γίνει χρήστης του εθνικού συστήματος υγείας.
- ✓ Ικανότητα κατανόησης των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων που έχουν οι μετανάστες στο εθνικό σύστημα υγείας και πώς να ενημερώνονται επαρκώς γι' αυτά



### 3.1.1

# Εισαγωγή

## Στόχοι:

- Μάθετε τι χρειάζεται για να είστε δικαιούχος του εθνικού συστήματος υγείας
- Μάθετε τη βασική λειτουργία του εθνικού συστήματος υγείας
- Μάθετε πώς να επιλύετε προβλήματα που σχετίζονται με τη διαχείριση της υγείας σας



3.1 3.1.1

3.2 3.1.2

3.1.3

3.1.4

3.1.5



## Δράση 3.1.2

# Τι χρειαζόμαστε για να γίνω χρήστης του συστήματος υγείας

### Στόχοι:

- Μάθετε το νομικό πλαίσιο της Ελλάδας σχετικά με την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, εστιάζοντας στις βασικές απαιτήσεις που πρέπει να πληρούν οι μετανάστες για να γίνουν δικαιούχοι του εθνικού συστήματος υγείας καθώς και στις βασικές ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσουν.

3.1 3.1.1

3.2 **3.1.2**

3.1.3

3.1.4

3.1.5



## Κάντε στον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις:

- Γνωρίζετε πώς λειτουργεί το εθνικό σύστημα υγείας στην Ελλάδα;
- Είχατε ποτέ πρόβλημα ή χρειάστηκε να επαναλάβετε μια διαδικασία, επειδή δεν γνωρίζατε πώς λειτουργεί το εθνικό σύστημα υγείας εδώ στην Ελλάδα;





# Βίντεο



Ας δούμε τα παρακάτω βίντεο και ας συζητήσουμε!

**Βίντεο 1:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5Gp7VrMO-l0>

**Βίντεο 2:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0S-bELSjlGg>

<https://www.youtube.com/watch?v=5myFAzNX7SE>

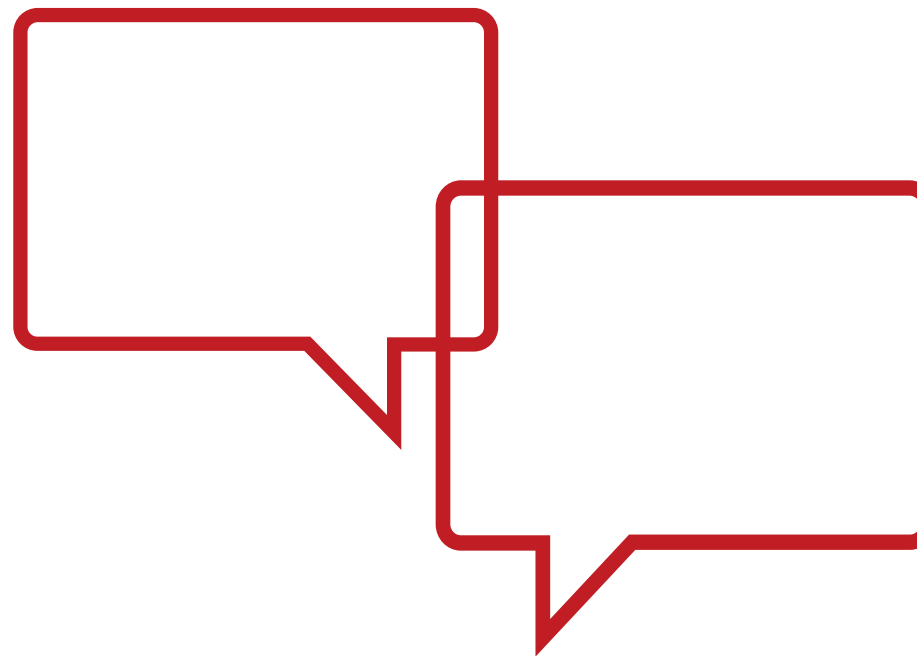


## Δράσεις 3.1.3 & 3.1.4

# Τι θα κάνετε;

### Στόχοι

- Θα εργαστείτε ως ομάδα και θα συζητήσετε πώς να επιλύετε ζητήματα με βάση σενάρια.
- Θα μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε διαφορετικές καταστάσεις.



3.1 3.1.1

3.2 3.1.2

3.1.3

3.1.4

3.1.5



## Τι θα κάνετε; - ΒΗΜΑΤΑ

- 1) Η δραστηριότητα αποτελείται από 8 σενάρια
- 2) Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 4 ομάδες: τα 4 πρώτα σενάρια κατανέμονται στις ομάδες μέσω καρτών.
- 3) Οι ομάδες συζητούν τα σενάρια που τους δίνονται
- 4) Δίνεται χρόνος ώστε κάθε ομάδα να εξηγήσει στις υπόλοιπες ποιο σενάριο έλαβε και πώς θα το έλυνε
- 5) Ενθαρρύνεται μια σύντομη συζήτηση μεταξύ όλων των εκπαιδευομένων
- 6) Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη βασική λειτουργία του συστήματος υγείας στην υπό συζήτηση περιοχή
- 7) Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με τα ακόλουθα 4 σενάρια.



## Θέμα 1 – Έκτατη ανάγκη

- Ένας άνδρας τρέχει κατά μήκος του δρόμου στις 8 το πρωί. Το έδαφος είναι υγρό από τη βροχή της προηγούμενης νύχτας. Ο άντρας τρέχει προσεκτικά, αλλά για να αποφύγει μια πέτρα πατάει σε μια τρύπα που δεν ήταν ορατή επειδή ήταν γεμάτη νερό. Καθώς βάζει το πόδι του στην τρύπα, το πόδι του λυγίζει και πέφτει στο έδαφος. Αρχίζει να φωνάζει "βοήθεια!" επανειλημμένα και τελικά εσείς, που απλά περνούσατε από εκεί, τον ακούτε.
- **Πώς θα ενεργούσατε σε αυτή την περίπτωση;**



## Θέμα 2 - Εισαγωγή



Έχετε ραντεβού για χειρουργική επέμβαση με τον χειρουργό Δρ Παππά στις 08:00. Όταν φτάνετε στο νοσοκομείο δεν ξέρετε πού να πάτε. Τι πρέπει να κάνετε;

- Πηγαίνετε στο Γραφείο Πληροφοριών
- Πηγαίνετε στον όροφο του χειρουργείου και ζητήστε τον δρα Παππά.
- Πηγαίνετε στην είσοδο

**Εξηγήστε τον λόγο**

## Θέμα 3- Πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας

Λόγω του κρύου καιρού των τελευταίων ημερών φτερνίζετε, βήχετε, έχετε πονόλαιμο και βουλωμένη μύτη. Θα θέλατε να πάρετε ένα παυσίπονο αλλά δεν ξέρετε ποιο. Τι πρέπει να κάνετε;

**Εξηγήστε τα βήματα που θα κάνετε.**



## Θέμα 4- Νοσοκομείο/Ειδικός

Τις τελευταίες ημέρες νιώθατε αδιαθεσία και ζάλη και ένας φίλος σας είπε ότι πρέπει να τηλεφωνήσετε στο νοσοκομείο για να κλείσετε ραντεβού.

- Εξηγήστε ποιον ειδικό θα επισκεφθείτε και γιατί.
- Εξηγήστε πού θα πρέπει να πάτε για να σας δει ο ειδικός.



## Θέμα 5- Οδοντιατρικές Υπηρεσίες

Ξυπνήσατε με ελαφρώς πρησμένο στόμα και παραπονιέστε για τον πόνο σε έναν από τους γομφίους σας. Παίρνετε παυσίπονα για αρκετές ημέρες, αλλά η δυσφορία συνεχίζεται.

**Εξηγήστε πού θα πρέπει να πάτε πρώτα για να θεραπευτείτε και γιατί.**

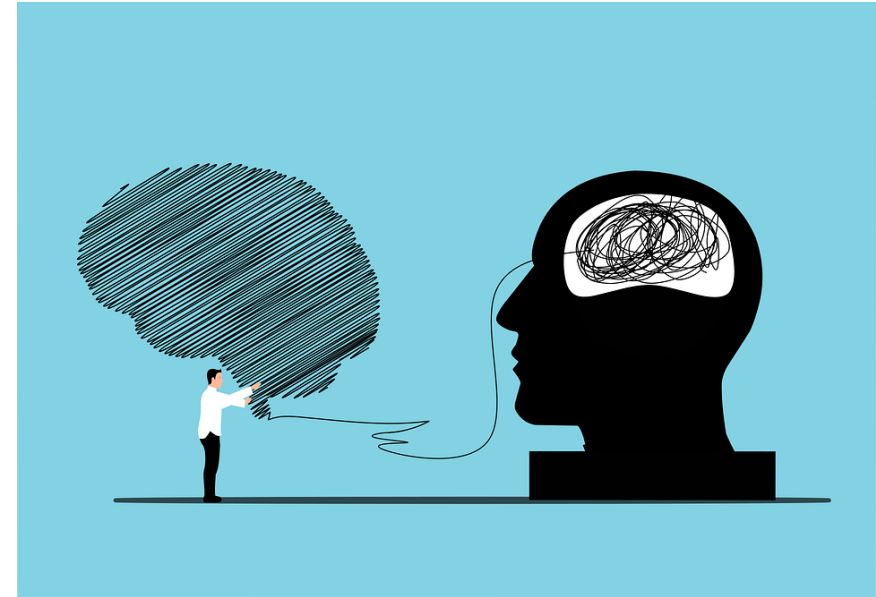




## Θέμα 6- Ψυχολόγος

Η μητέρα της Μαρίας πέθανε πριν από λίγες εβδομάδες και από τότε η Μαρία δεν μπορεί να σηκωθεί από το κρεβάτι. Νιώθει θλίψη και η κατάστασή της επηρεάζει την απόδοσή της στην εργασία. Ένας φίλος της είπε ότι πρέπει να επισκεφθεί έναν ψυχολόγο για να τη βοηθήσει να αντιμετωπίσει συναισθηματικά το πένθος της.

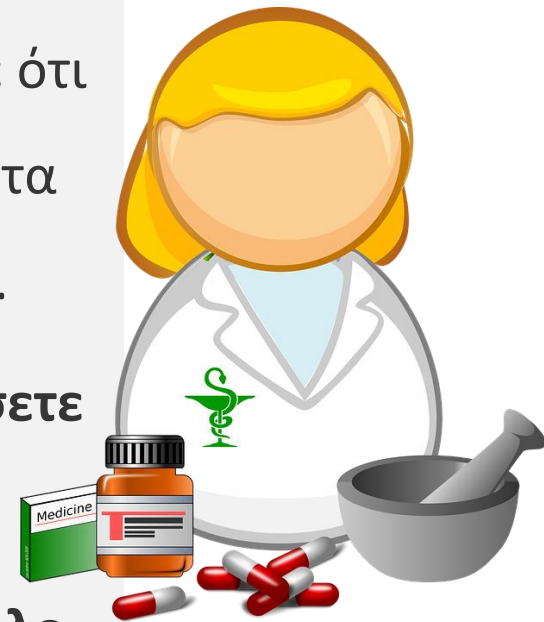
**Τι πρέπει να κάνει η Μαρία για να την δει ο ειδικός;**



## Θέμα 7- Φαρμακείο

Πήγα στο φαρμακείο για να αγοράσω ένα σιρόπι για το βήχα και ένα μυοχαλαρωτικό για να κοιμηθώ καλύτερα τη νύχτα. Ο φαρμακοποιός μου είπε ότι μπορούσε να μου πουλήσει ένα είδος φυτικού σιροπιού για το βήχα, αλλά όχι τα χάπια/ταμπλέτες, καθώς, όπως είπε, χρειαζόμουν συνταγή για να τα αγοράσω.

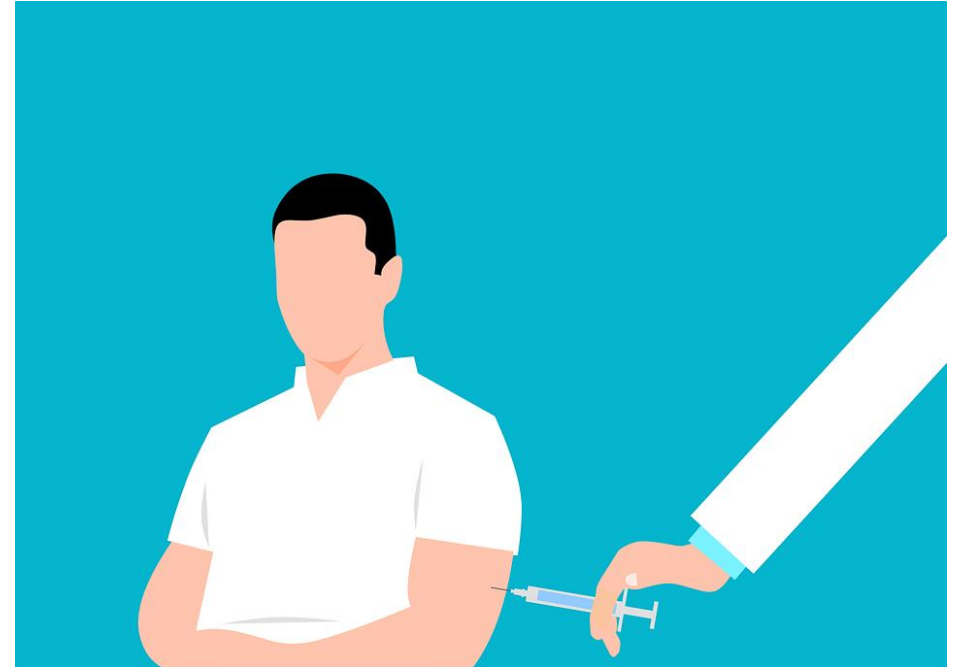
- Ποια είναι τα βήματα υγείας που πρέπει να ακολουθήσετε για να μπορέσετε να λάβετε συνταγή από γιατρό;
- Γιατί μπόρεσαν να σας πουλήσουν μόνο ένα φυτικό σιρόπι και όχι ένα άλλο είδος;
- Τι πρέπει να κάνετε για να αγοράσετε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα;



## Θέμα 8- Εμβολιασμός

Θέλετε πραγματικά να εμβολιαστείτε κατά του COVID-19, αλλά δεν έχετε νομιμοποιητικά έγγραφα κατά την άφιξή σας στη χώρα.

- **Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσετε**



## Χάρτης του Ελληνικού Εθνικού Συστήματος Υγείας

Κατεβάστε τον χάρτη του Ελληνικού Συστήματος Υγείας [από εδώ!](#)



## Δράση 3.1.5

# Ανασκόπηση

### Στόχος

- Θα πραγματοποιηθεί μία σύντομη ανασκόπηση προκειμένου να σας δοθούν απαντήσεις εξηγήσεις σε πιθανές απορίες και ερωτήσεις.

3.1 3.1.1

3.2 3.1.2

3.1.3

3.1.4

3.1.5



Ανασκόπηση

Επεξηγήσεις



## Δράση 3.2.1

# Εκδρομή/πρακτική επίσκεψη

## Στόχος

- Θα μάθετε πώς λειτουργεί το εθνικό σύστημα υγείας και, ειδικότερα, σχετικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που έχουν οι συμμετέχοντες ως μετανάστες και ως γενικοί χρήστες του συστήματος.

3.1 3.2.1

3.2 3.2.2



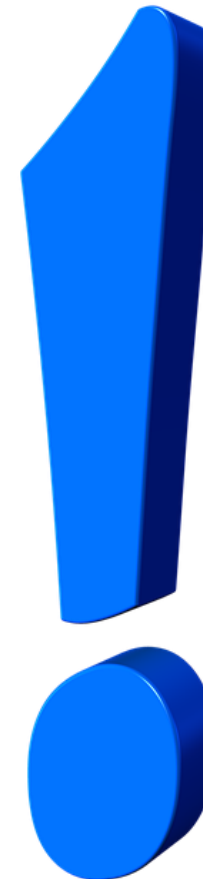
## ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Υπάρχει κάτι που δεν γνωρίζατε πριν από την επίσκεψη και το οποίο γνωρίζετε τώρα χάρη σε αυτήν;

Τι βρήκατε ποιο σημαντικό σε σχέση με τη διαχείριση της υγείας σας;

Τι χρειάζεστε για να επισκεφτείτε ένα κέντρο υγείας;

Τι μπορείτε να ζητήσετε σε ένα κέντρο υγείας;





## Δράση 3.2.2

# Κλείσιμο - ανασκόπηση

## Στόχος

- Θα πραγματοποιηθεί μία σύντομη ανασκόπηση προκειμένου να σας δοθούν απαντήσεις εξηγήσεις σε πιθανές απορίες και ερωτήσεις.

3.1

3.2.1

3.2

3.2.2



Ανασκόπηση

Επεξηγήσεις





# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Συγχαρητήρια! Ολοκληρώσατε  
αυτήν την ενότητα!

