

1

2

3

4

5

6



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Ενότητα 5

Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου



# 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/)



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



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



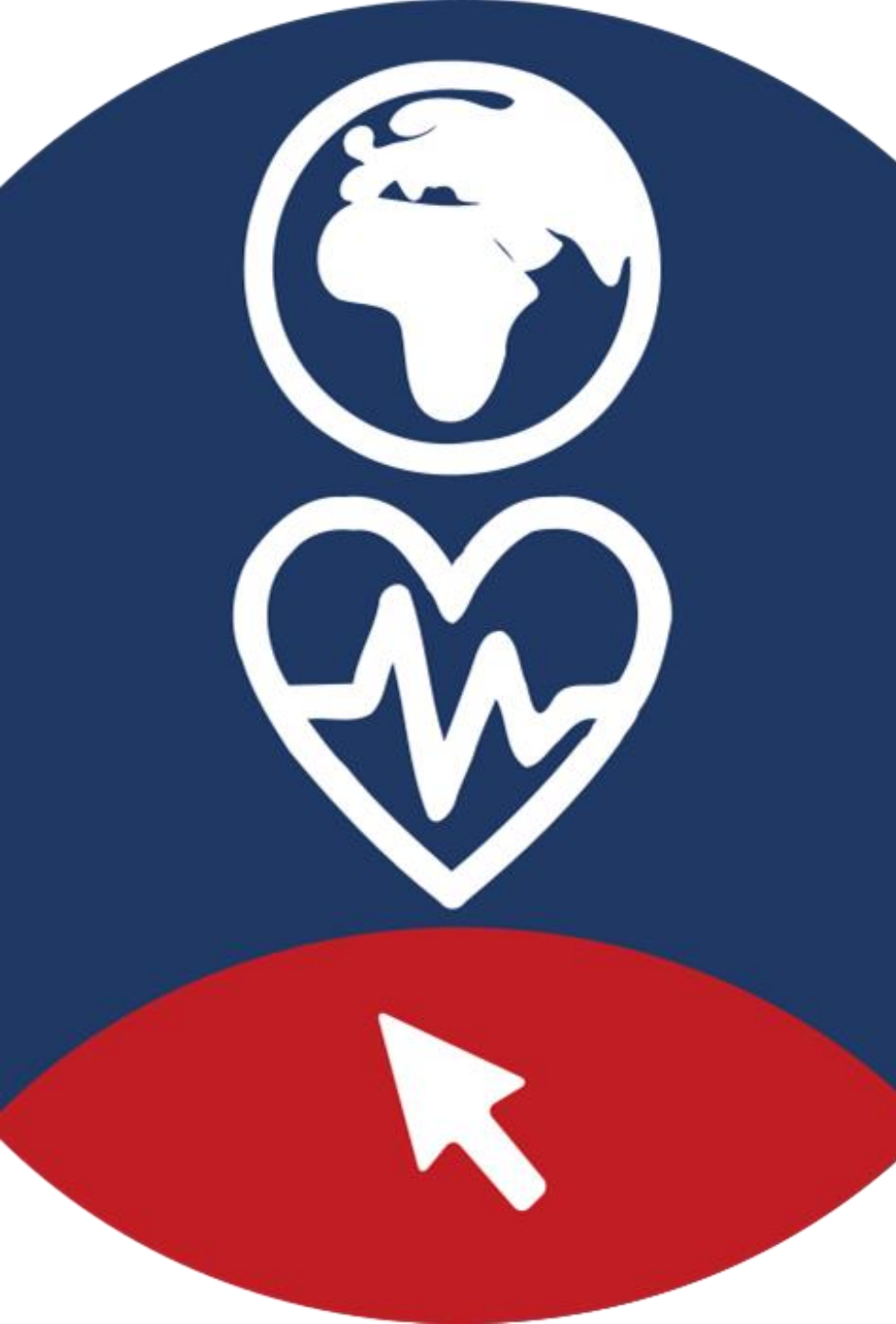
media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



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 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



- Να είσαι σε θέση να καταλάβεις τι θα αντιμετωπίσεις όταν κάνεις περιήγηση στο διαδίκτυο
- Να εντοπίζεις χρήσιμες πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο



- Να αντιλαμβάνεσαι τους κινδύνους της αυτό-ίασης
- Να εντοπίζεις και να μπορείς να χρησιμοποιείς τα πλεονεκτήματα της πληροφορίας για την υγεία
- Να εντοπίζεις πηγές πληροφοριών υγείας που είναι αξιόπιστες



### Δεξιότητες

- **Αναζήτηση-Εύρεση:** Ικανότητα του εκπαιδευόμενου να ψάχνει την πληροφορία υγείας στο διαδίκτυο.
- **Κατανόηση:** Ικανότητα του εκπαιδευόμενου να κατανοεί την πληροφορία υγείας και να καταλαβαίνει την έννοια της.
- **Αξιολόγηση:** Ικανότητα του εκπαιδευόμενου να αξιολογεί και να αντιλαμβάνεται την αξιοπιστία και χρησιμότητα της πληροφορίας υγείας που βρήκε στο διαδίκτυο.



## Δράση 5.1.1

# Εισαγωγή

## Στόχοι

- Μαθαίνουμε ποιό ιστότοποι, ποιες εφαρμογές και διαδικτυακές πηγές πληροφοριών, μας δίνουν τη δυνατότητα να διαχειριστούμε την υγεία μας διαδικτυακά
- Επιλύουμε περιπτώσεις διαχείρισης υγείας και προβλήματα, χρησιμοποιώντας διαδικτυακά εργαλεία που προαναφέρθηκαν

Ας ξεκινήσουμε ...

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4

Δράση 5.1.2

# Εισάγοντας ψηφιακά εργαλεία υγείας, πλατφόρμες και εφαρμογές

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4

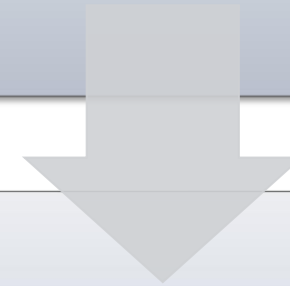
## Στόχος

- Ενδυνάμωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού υγείας στη χώρα ή την περιοχή εγκατάστασης.



## ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

**1. Θεσμικά/δημόσια ψηφιακά εργαλεία υγείας:**  
σε υπερεθνικό, εθνικό, περιφερειακό, τοπικό  
επίπεδο

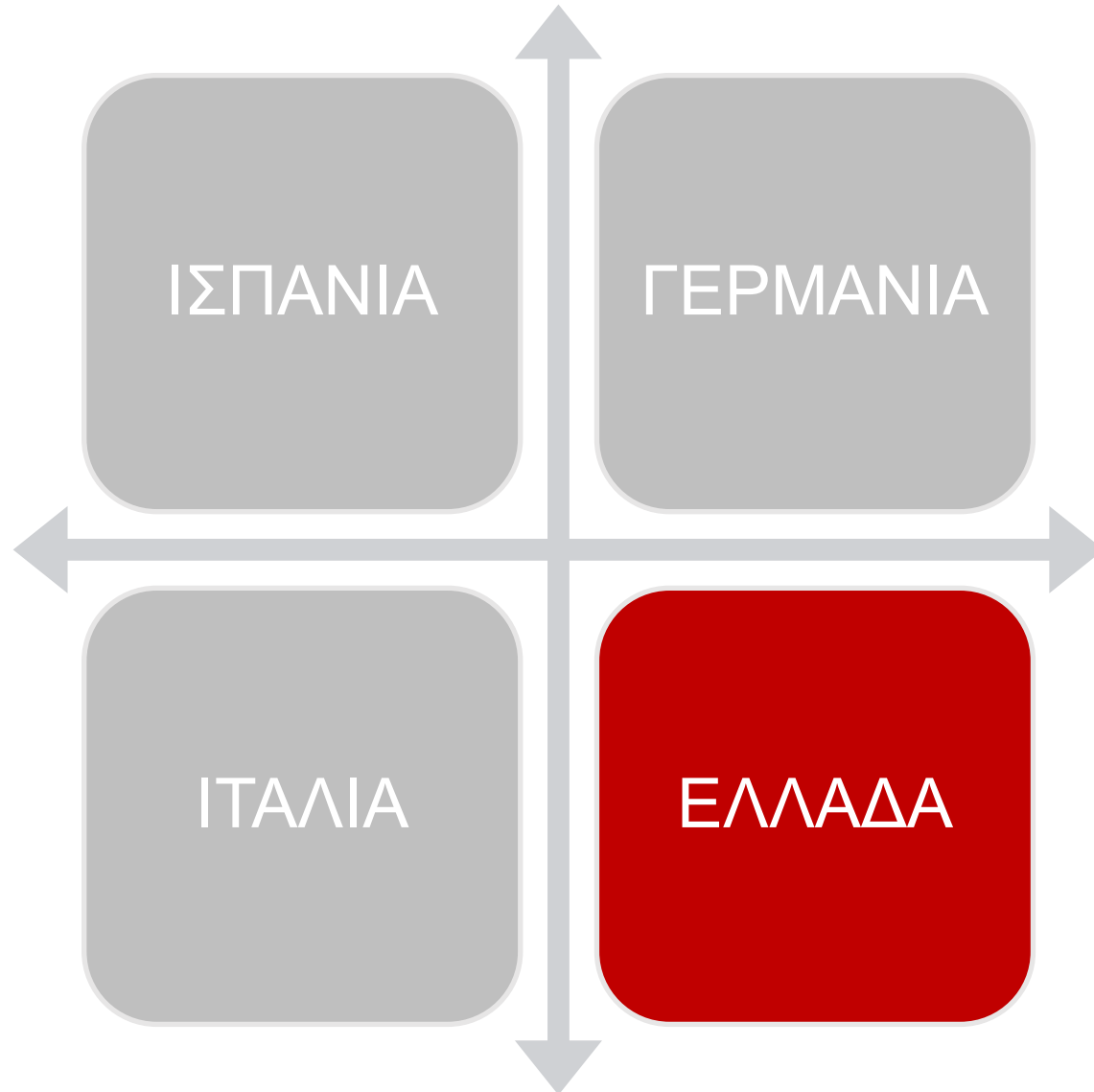


**2. Μη θεσμικά ψηφιακά εργαλεία υγείας**





## ΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ:



**ΠΑΡΑΛΕΙΨΕ  
ΕΛΛΑΔΑ**



**Ελλάδα**

Ποιες εφαρμογές,  
ιστότοπους και πηγές  
διαδικτυακών  
πληροφοριών πρέπει να  
χρησιμοποιούμε στην  
Ελλάδα?





# Εθνικό σύστημα υγείας

Το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στην Ελλάδα είναι μικτό και περιλαμβάνει:

- Εθνική ασφάλιση υγείας (ΕΦΚΑ-ΕΟΠΥΥ)
- Δημόσιο σύστημα υγείας
- Ιδιωτικό σύστημα υγείας

Μια πλήρης περιγραφή του συστήματος υγείας βρίσκεται εδώ:

[https://ec.europa.eu/health/system/files/2017-12/chp\\_gr\\_greece\\_0.pdf](https://ec.europa.eu/health/system/files/2017-12/chp_gr_greece_0.pdf) (στα ελληνικά)

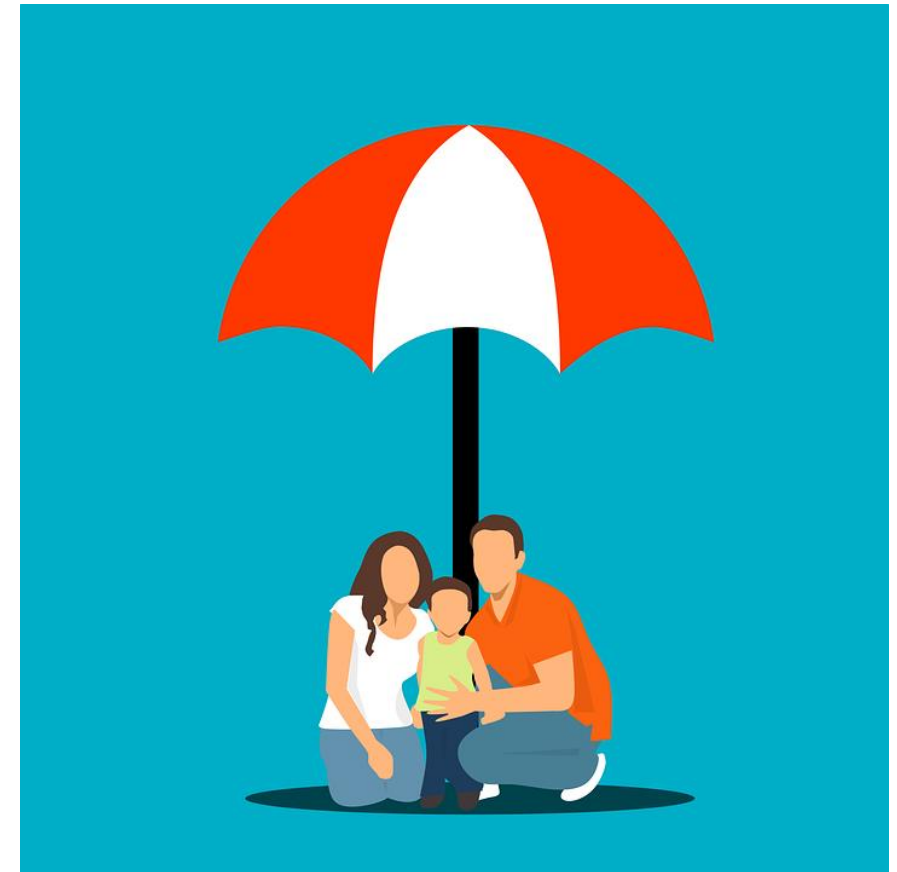




## Εθνική ασφάλιση υγείας

Ο υπεύθυνος οργανισμός για την Εθνική Ασφάλιση Υγείας στην Ελλάδα είναι ο Ενιαίος Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης (ΕΦΚΑ)

- Η ασφάλιση υγείας απευθύνεται στους εργαζόμενους και τα μέλη της οικογένειάς τους
- Χρειάζεσαι **κάρτα κοινωνικής ασφάλισης** με έναν μοναδικό ατομικό αριθμό (γνωστός ως ΑΜΚΑ), ή έναν **προσωρινό αριθμό κοινωνικής ασφάλισης** (γνωστός ως ΠΑΑΥΠΑ) για τους αιτούντες άσυλο (ο οποίος τους επιτρέπει επίσης να εργάζονται).
- Ο πάροχος των υπηρεσιών φροντίδας υγείας είναι ο Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ).





# Δημόσιο σύστημα υγείας

Ο ΕΟΠΥΥ είναι ο πάροχος του δημόσιου συστήματος υγείας.

Κάτω από τη ομπρέλα του ΕΟΠΥΥ βρίσκονται:

- Δημόσια νοσοκομεία (Εθνικό Σύστημα Υγείας - ΕΣΥ)
- Κέντρα υγείας του ΕΣΥ
- Τοπικές δομές υγείας - ΤΟΜΥ
- ΕΟΠΥΥ – συμβεβλημένοι ιδιώτες γιατρούς

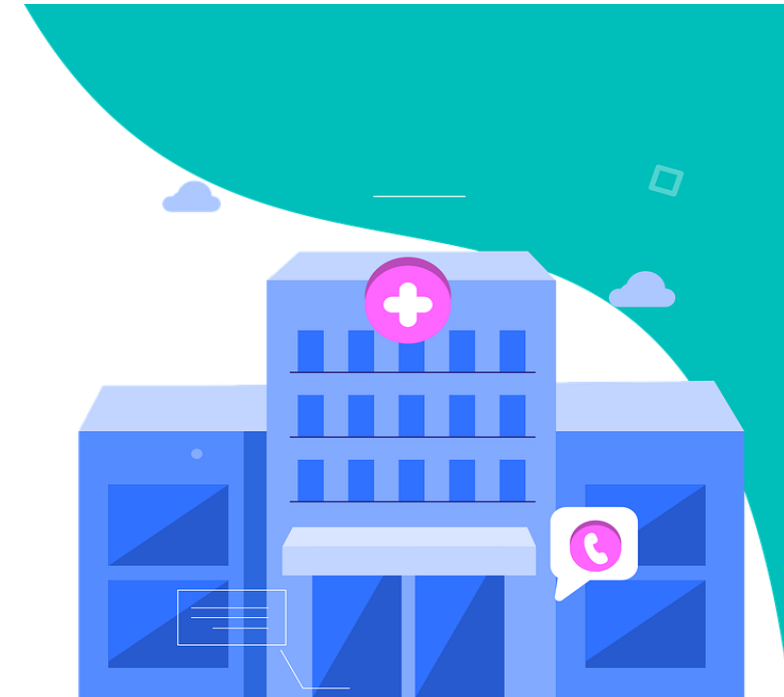
Η πρόσβαση στο δημόσιο σύστημα υγείας είναι **ΔΩΡΕΑΝ** και παρέχεται από τις δημόσιες δομές υγείας

- Στα άτομα που είναι κάτοχοι κάρτας ΑΜΚΑ/ΠΑΑΥΠΑ ώστε να έχουν πρόσβαση στο δημόσιο σύστημα υγείας (ανεξάρτητα από το καθεστώς κοινωνικής ασφάλισής τους)

- Πότε: Κλείστε ραντεβού

ή

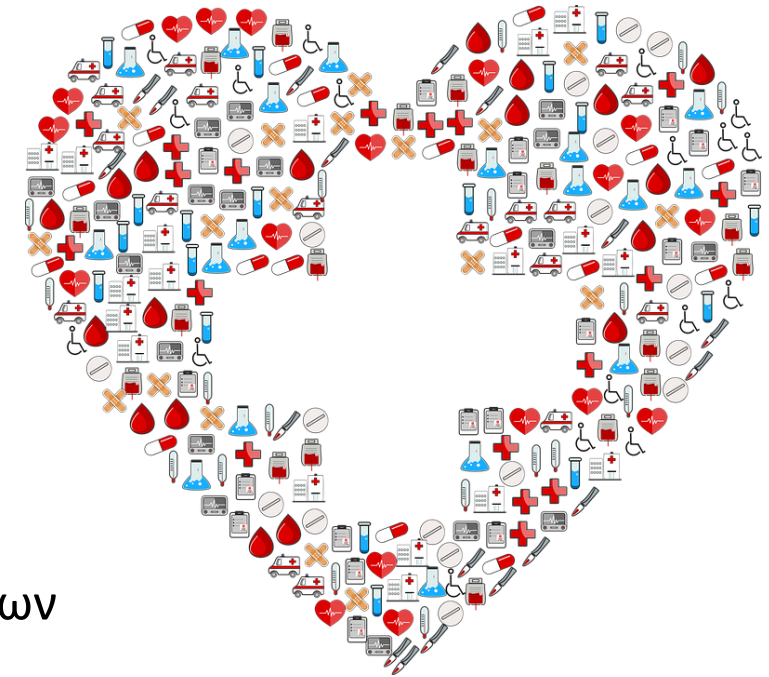
- Πότε: επισκεφθείτε τα τμήματα επειγόντων περιστατικών (όταν πρόκειται για επείγον περιστατικό)





# Τι προσφέρει δωρεάν το σύστημα υγείας (όταν έχεις ΠΑΑΥΠΑ/ΑΜΚΑ)?

- Υπηρεσίας υγείας στον τομέα της προληπτικής ιατρικής για την προαγωγή υγείας και πρόληψη
- Κλινικές εξετάσεις, διαγνωστικές εξετάσεις, παροχή φαρμάκων/θεραπειών
- Οδοντιατρική φροντίδα
- Παροχή μη νοσοκομειακής φροντίδας για χρόνιες ασθένειες
- Υπηρεσίες αποκατάστασης, όπως φυσικοθεραπεία, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ψυχοθεραπεία και ειδική εκπαιδευτική αγωγή
- Ιατρική μεταφορά μέσω πλωτών, πτητικών ή ασθενοφόρων οχημάτων του ΕΚΑΒ
- Παροχή ιατρικών προϊόντων σε συγκεκριμένες περιπτώσεις
- Αιμοκάθαρση για νεφροπαθείς τελικού σταδίου

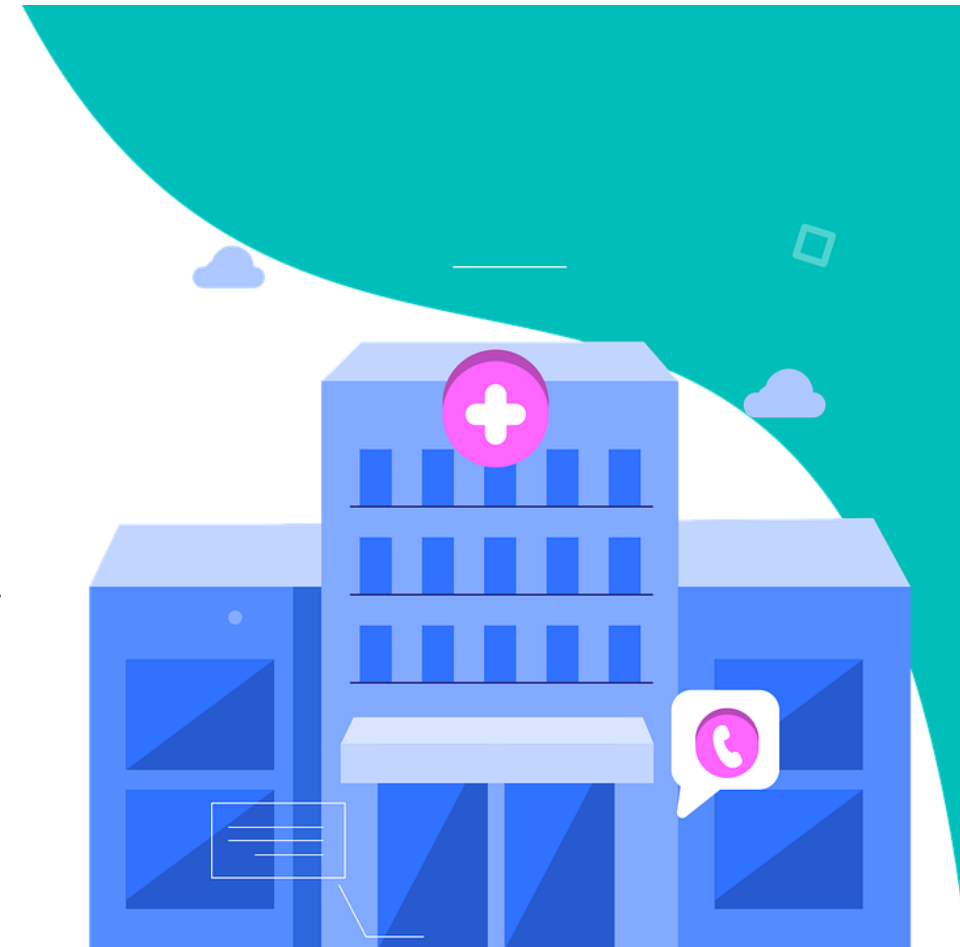




# Φροντίδα εσωτερικού ασθενή – νοσοκομεία στην Ελλάδα

## Πότε να πας στο νοσοκομείο?

- Σε περίπτωση επείγουσας κατάστασης, μπορείς να πας στο τμήμα επειγόντων περιστατικών στο κοντινότερο νοσοκομείο.
- Η εισαγωγή στο νοσοκομείο αποφασίζεται από τον γιατρό που σε παρακολουθεί, και αυτός/αυτή συνήθως αποφασίζει για το κατάλληλο νοσοκομείο που θα εισαχθείς.





## Φροντίδα υγείας για μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο

- Καθένας που βρίσκεται σε καθεστώς διεθνούς προστασίας, έχει πρόσβαση στο δημόσιο σύστημα υγείας.
- Το Άρθρο 55 της Διεθνούς Πράξης Προστασίας ΔΠΠ, εισήγαγε Έναν νέο Προσωρινό Αριθμό Ασφάλισης Υγείας (ΠΑΑΥΠΑ), που αντικαθιστά τον ατομικό αριθμό κοινωνικής ασφάλισης (ΑΜΚΑ). Ο ΠΑΑΥΠΑ εκδίδεται στους αιτούντες άσυλο μαζί με την σχετική κάρτα ασύλου. Ο ΠΑΑΥΠΑ απενεργοποιείται αν ο αιτών χάσει την δυνατότητα νόμιμης παραμονής. Η υγειονομική περίθαλψη για τον κάτοχο του ΠΑΑΥΠΑ περιλαμβάνει:
  - α) Κλινικές και ιατρικές εξετάσεις σε δημόσια νοσοκομεία, κέντρα υγείας ή περιφερειακά ιατρεία
  - β) Συνταγογράφηση φαρμάκων
  - γ) Ιατρική βοήθεια εντός δημόσιου νοσοκομείου, νοσηλεία σε δωμάτιο Γ' θέσης







## Φροντίδα υγείας για μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο

- Για όσους δεν αιτούνται άσυλο και δεν τους έχει χορηγηθεί καθεστώς διεθνούς προστασίας, με το Άρθρο 33 του Ν.4368/2016 παρέχεται δωρεάν πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες υγείας, σε άτομα χωρίς κοινωνική ασφάλιση και σε ευάλωτα άτομα χωρίς κοινωνική ασφάλιση (έγκυες, παιδιά, μακροχρόνια ανάπηρους, διανοητικά ασθενείς), οι οποίοι θα δικαιούνται την κάρτα κοινωνικής ασφάλισης αλλοδαπού (ΚΥΠΑ).
- Σε όλες τις περιπτώσεις, η πρόσβαση σε επείγουσα παροχή φροντίδας είναι δωρεάν για όλους τους αιτούντες.
- Ορισμένες Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ) και δημοτικές αρχές συμπεριλαμβάνουν στις δράσεις τους άμεση υγειονομική περίθαλψη για τους μετανάστες/πρόσφυγες (π.χ. Γιατροί χωρίς Σύνορα, Γιατροί του Κόσμου).

Επικαιροποίηση του νόμου 4839/2021 περιλαμβάνει πρόβλεψη που καθιστά δυνατό για τα άτομα **χωρίς επίσημα έγγραφα** και άτομα που **στερούνται ιθαγένειας** στην Ελλάδα, να αποκτήσουν τον προσωρινό αριθμό κοινωνικής ασφάλισης ΠΑΜΚΑ(μόνο για τον υποχρεωτικό εμβολιασμό κατά του Covid19)

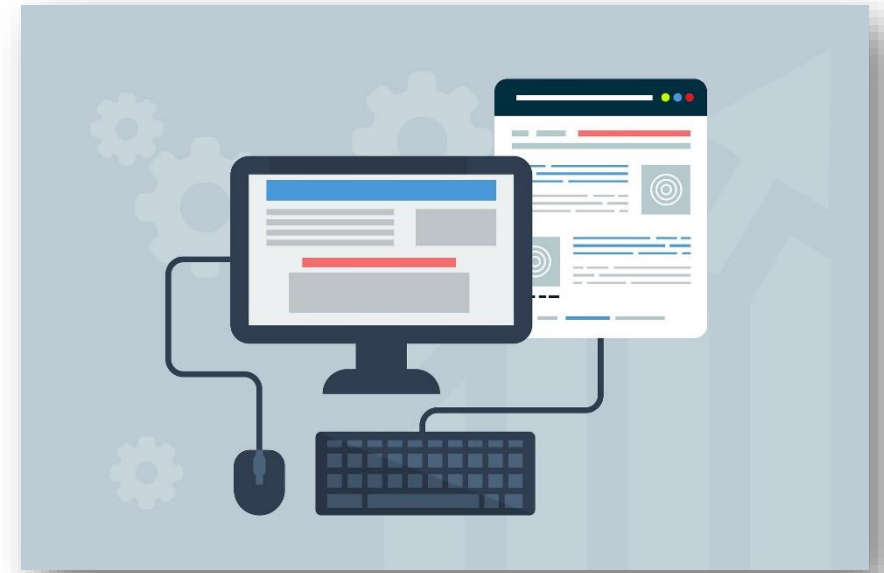
**Όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το νομικό τους καθεστώς, έχουν δικαίωμα πρόσβασης στα Τμήματα επειγόντων περιστατικών**





## Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- <https://www.amka.gr/have-paaypa/> η διαδικτυακή πλατφόρμα για να δεις ένα έχεις αριθμό ΠΑΑΥΠΑ (σε πολλές γλώσσες)





## Χρήσιμες εφαρμογές

- MyHealth  
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=gr.gov.myhealth>): εφαρμογή όπου αποθηκεύεις τις ιατρικές συνταγές σου, τα φάρμακά σου και τις διαγνωστικές εξετάσεις σου



## Δράση 5.1.3 Συμπεράσματα

### Στόχος

Λειτουργεί ως ομάδες σε συγκεκριμένες ερωτήσεις και βγάζει κοινά συμπεράσματα για όσα μάθατε.

5.1

5.1.1

5.1.2

**5.1.3**

5.1.4



## Ερωτήσεις

- Ποια είναι τα κύρια οφέλη/προβλήματα που μπορούν να έχουν οι ψηφιακές πλατφόρμες υγείας και οι εφαρμογές για εσάς, λαμβάνοντας υπόψη τη συγκεκριμένη κατάστασή σας;
- Πιστεύετε ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες υγείας και οι εφαρμογές μπορούν να σας ενδιαφέρουν να διαχειριστείτε τη δική σας υγεία;



## Δράση 5.1.4

# Κλείσιμο – ανασκόπηση

5.1

5.1.1

5.1.2

5.1.3

5.1.4

### Στόχοι

- Θα γίνει μία σύντομη ανασκόπηση και δοθούν και διευκρινίσεις για πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις.
- Θα ενημερωθείτε για το πώς θα διεξαχθούν οι διαδικτυακές καταρτίσεις και τι αναμένεται από αυτές και δίνονται επεξηγήσεις για τις δραστηριότητες που θα γίνουν στην επόμενη διαδικτυακή προπόνηση.
- Ο εκπαιδευτής καλεί τους μαθητές για την επόμενη πρόσωπο με πρόσωπο κατάρτιση.



## Δράση 5.2.1

# Εισαγωγή (Ημέρα 2)

### Στόχοι

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει

- τη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των στόχων, των δραστηριοτήτων και του προγραμματισμού.
- τους παρευρισκόμενους συνομηλίκους και τους γιατρούς και εξηγεί τους ρόλους τους.

Στόχος της εισαγωγής είναι

- για να δώσει μια άποψη για την προπόνηση
- να παρουσιάσει τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε μια επισκόπηση

Ας ξεκινήσουμε ...

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5

Δράσεις 5.2.2 & 5.2.3

# Πώς να βρεις πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο

Μάλλον θα πρέπει να είναι εύκολο να βρεις πληροφορίες για την υγεία σου στο διαδίκτυο: έχεις κάποιο πρόβλημα υγείας, κάνεις αναζήτηση στο διαδίκτυο και βρίσκεις τη διάγνωση της ασθένειας και την καλύτερη θεραπεία. Σωστά?

Δυστυχώς είναι λιγότερο ευκολο να αποδώσεις συμπτώματα σε ασθένειες, ακόμα και αν είναι ολοφάνερα και να πάρεις υποδείξεις για γρήγορη ανακούφιση ή διάγνωση .

**Να θυμάσαι:** το διαδίκτυο δεν είναι ούτε γιατρός ούτε διαγνωστικό εργαλείο και ασφαλώς δεν είναι αξιόπιστη πηγή θεραπείας. Ωστόσο πηγές από το διαδίκτυο μπορούν να σε βοηθήσουν να βρεις τον κατάλληλο γιατρό, διαγνωστικές δομές και θεραπείες, ακόμα και διαδικτυακές. Ποτέ όμως δεν θα αντικαταστήσουν τον γιατρό.



5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



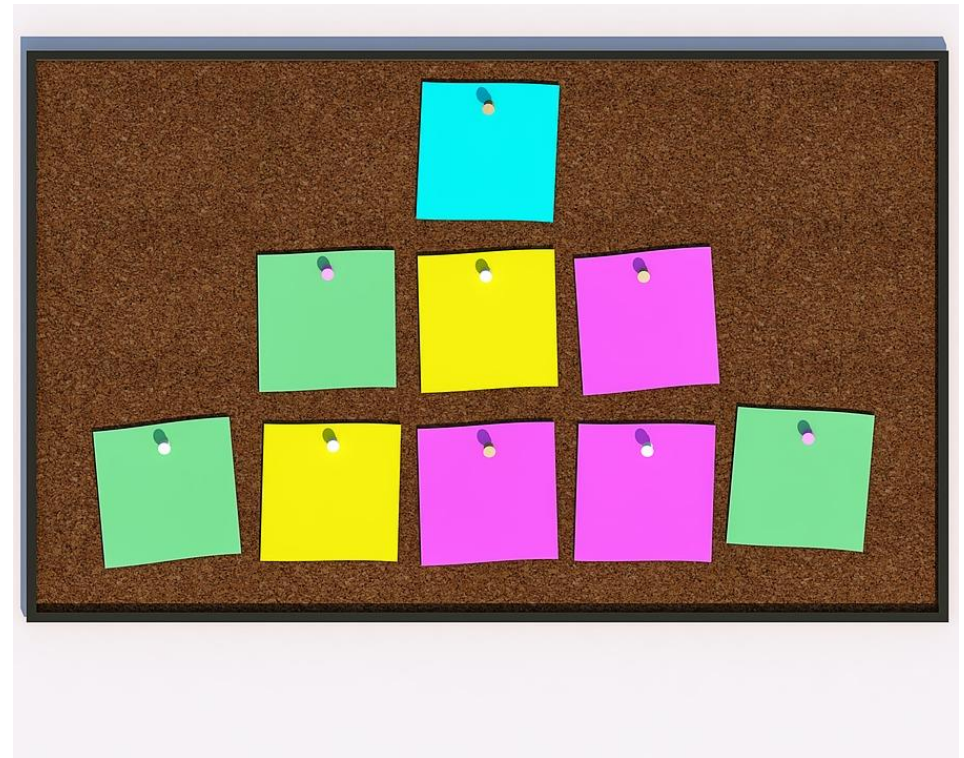
## Σκοπός

- Στην ενότητα 2 μάθατε ήδη ότι υπάρχουν ασθένειες που είναι ιδιαίτερος συνηθισμένες μεταξύ των μεταναστών/προσφύγων. Ίσως έχετε οι ίδιοι κάποια σχετική εμπειρία.
- Σε αυτήν την εκπαιδευτική ενότητα, θα μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε καλύτερα τα ψηφιακά εργαλεία υγείας για να βρίσκετε αυτό που σας ενδιαφέρει και να αναγνωρίζετε τα αξιόπιστα πρότυπα ποιότητας υγείας για εσάς και την οικογένειά σας.



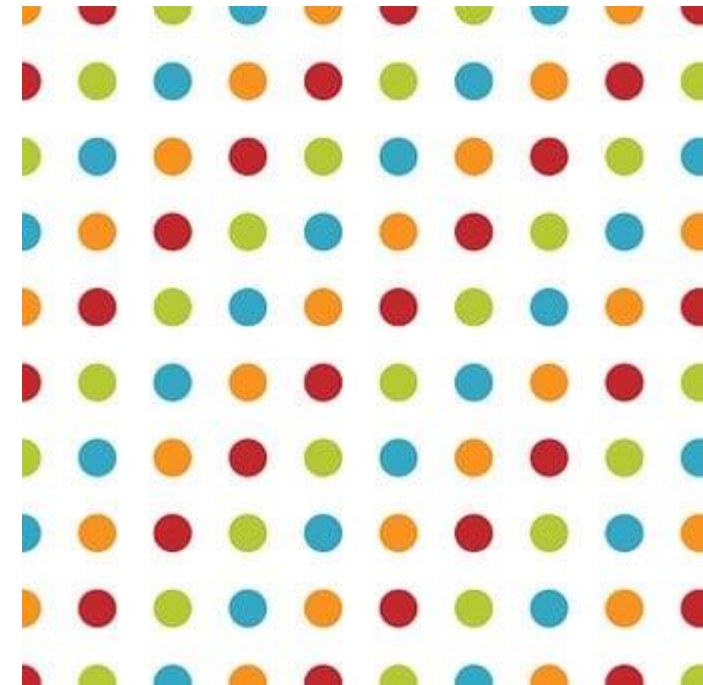
## Έναρξη συζήτησης

- **Βήμα 1:** Παρακαλώ συζητήστε για τις συνηθέστερες ασθένειες ή τους περιορισμούς που αφορούν στην υγεία (π.χ. πονοκέφαλος, γρίπη, αιμάτωμα) σύμφωνα με την εθνική σας ταυτότητα ή τις προσωπικές εμπειρίες σας.
- Σημειώστε κάθε ασθένεια σε διαφορετικού χρώματος κάρτες (ένα χρώμα για κάθε ασθένεια).
- Καρφιτσώστε τις κάρτες στον πίνακα



## Λήψη απόφασης

- **Βήμα 2:** ο εκπαιδευτής θα δώσει σε κάθε Εκπαιδευόμενο 5 αυτοκόλλητες τελίτσες, τις οποίες πρέπει να κολλήσετε στις κάρτες των ασθενειών που θεωρείτε πιο συνηθισμένες
- Όποια ασθένεια συγκεντρώσει τις περισσότερες θα λάβει προτεραιότητα.
- Τώρα παρατηρείστε ποιες 5 ασθένειες έχουν τις πιο πολλές χρωματιστές τελίτσες.



## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

### Συνέχεια ...

- Τώρα έχετε έναν κατάλογο προτεραιότητας για τις 5 πιο συνηθισμένες ασθένειες.
- Χωριστείτε σε μικρές ομάδες 2-3 ατόμων. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει μια ασθένεια.
- Κάθε ομάδα μπαίνει στο διαδίκτυο και ψάχνει πληροφορίες για την ασθένεια που τους ανατέθηκε.
- Στον χρόνο που σας δόθηκε, μετρήστε πόσες πηγές πληροφοριών μπορείτε να βρείτε σχετικά με την ασθένεια που αναλάβατε και την πιθανή θεραπεία της .



## Συνέχεια ...

Στη συνέχεια παρακαλώ

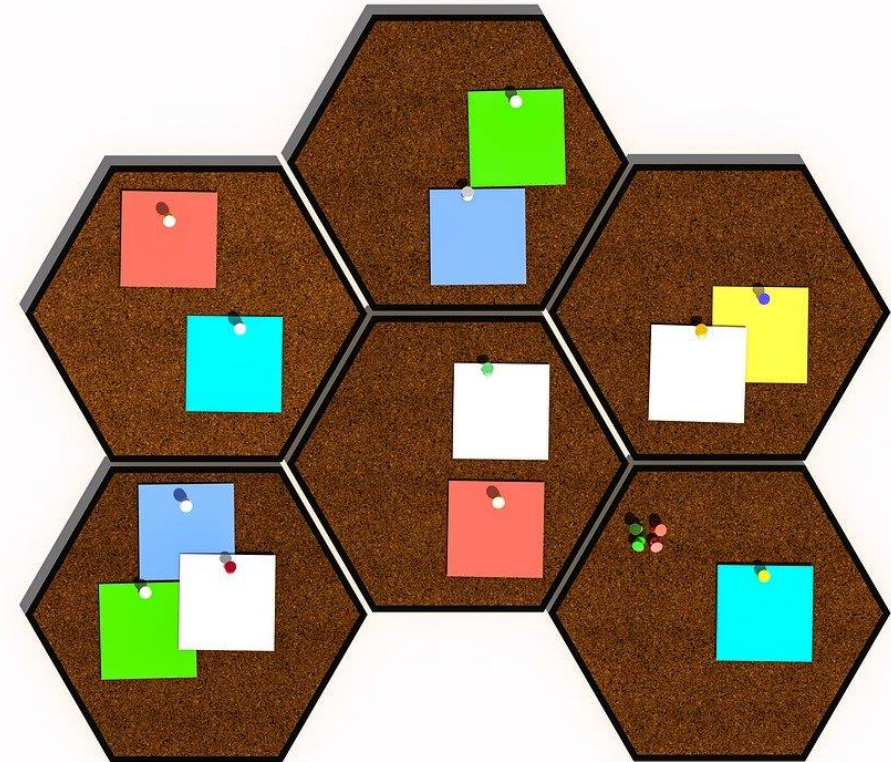
- Ελέγξτε τις διαφορές, π.χ. αν η θεραπεία προσφέρεται μέσω της “παραδοσιακής ιατρικής” ή μέσω άλλων φυσικών εναλλακτικών θεραπειών.
- Ελέγξτε εάν υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός πληροφοριών σε κάποια κατηγορία (περισσότερες πληροφορίες για φυσικές εναλλακτικές θεραπείες, αριθμός παραγόντων εμφάνισης της ασθένειας, πληροφορίες για διαφορετικές θεραπείες, κ.λ.π.)



## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

Παρουσιάστε τα αποτελέσματα σας σε όλη την ομάδα απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Υπήρχε μεγάλη ποικιλία στις περιγραφές των ασθενειών και των θεραπειών στις διαδικτυακές πληροφορίες που βρήκατε;
- Πώς ήταν η συνεργασία στην ομάδα στη διαδικτυακή αναζήτηση;
- Σε περίπτωση που είχατε διαφορετικά εθνικό υπόβαθρο, υπήρχαν διαφορές στην αξιολόγηση των θεραπειών για τις επιλεγμένες ασθένειες;



## Εργασία για το σπίτι

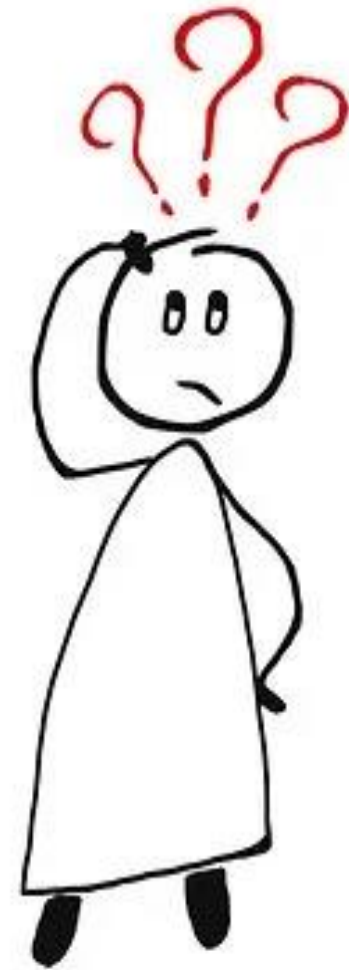
Ο εκπαιδευτής σας συνοψίζει τα αποτελέσματα της ενότητας και σας δίνει την παρακάτω εργασία που θα κάνετε στο σπίτι διαδικτυακά ως εργασία για το σπίτι:

- Απαντήστε σε διαδικτυακό ερωτηματολόγιο.
- Αυτό το ερωτηματολόγιο αφορά στα κριτήρια που ήταν για σας σημαντικά προκειμένου να βρείτε τις επιθυμητές πληροφορίες στο διαδίκτυο.
- Ο σκοπός είναι να βρείτε πως οργανώσατε την αναζήτησή σας και εάν καταφέρατε να αξιολογήσετε τις πληροφορίες που βρήκατε.



## Εργασία για το σπίτι

Υπάρχουν ερωτήσεις για το περιεχόμενο της ενότητας ή για την εργασία?





## Δράση 5.2.4

# Conclusions

### Στόχοι

Οι εκπαιδευόμενοι θα παρουσιάσουν το αποτέλεσμα με βάση τις εμπειρίες, τις προτεραιότητες και τις επιλογές τους.

Εκφέρουν τη γνώμη τους για τη μεθοδολογία της συνεδρίας, π.χ. σχετικά με την πρόσθετη αξία της ομαδικής εργασίας, τα πλεονεκτήματα του διαφορετικού υπόβαθρου των συμμετεχόντων και εάν είχαν παρόμοιες ή διαφορετικές εμπειρίες.

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

**5.2.4**

5.2.5



## Δράση 5.2.5

# Κλείσιμο - ανασκόπηση

### Στόχοι

Ο εκπαιδευτής

- συνοψίζει το περιεχόμενο της συνεδρίας και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις
- καλεί τους εκπαιδευόμενους για την επόμενη πόσωπο με πρόσωπο κατάρτιση και τους ζητά να διατηρήσουν τις πληροφορίες που έχουν συλλέξει για την online συνεδρία
- εξηγεί τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στην ηλεκτρονική συνεδρία εκπαίδευσης και δίνει μια ένδειξη για το χρονοδιάγραμμα

5.2.1

5.2

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



## Δράση 5.3.1

# Άνοιγμα (Ημέρα 3)

### Στόχοι

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει

- τη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των στόχων, των δραστηριοτήτων και του προγραμματισμού.

Στόχος της εισαγωγής είναι

- για να δώσει μια άποψη για την προπόνηση
- να παρουσιάσει τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε μια επισκόπηση

Ας ξεκινήσουμε ...

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4

### Δράση 5.3.2

## Αξιολόγηση της πληροφορίας

- Πιστεύετε ότι μπορούμε να εμπιστευτούμε τις πληροφορίες υγείας από το Διαδίκτυο; Δυστυχώς όχι πάντα, αλλά εφόσον πρόκειται για την υγεία σας και την υγεία των αγαπημένων σας, θα έπρεπε να μπορείτε να εμπιστευθείτε το διαδίκτυο.
- Στη ενότητα 4 ήδη μάθατε πόσο σημαντικό είναι να ελέγχετε τις πληροφορίες από το διαδίκτυο. Σε αυτήν την ενότητα θα μάθετε πώς να ελέγχετε τις πληροφορίες υγείας και για αυτό θα κοιτάξουμε την εργασία σας.

Επιστρέψτε στο αποτέλεσμα της προηγούμενης Διαδικτυακής συνάντησης!

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



# Έλεγχος πληροφορίας υγείας

- Ο εκπαιδευτής σας παρουσιάζει τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που απαντήσατε.
- Σας δείχνει ποια κριτήρια θεωρήθηκαν ως πιο σημαντικά για εσάς στη διαδικτυακή αναζήτησή σας για την υγεία.
- Θα σας ρωτήσει πώς θα αξιολογούσατε τις διαδικτυακές πληροφορίες που αποκτήσατε σε σχέση με ορισμένα κριτήρια και πώς θα αξιολογούσατε την αξιοπιστία των πληροφοριών.
- **Σας ζητείται να εξετάσετε προσεκτικά 3-5 από τους ιστότοπους που επισκεφτήκατε.**



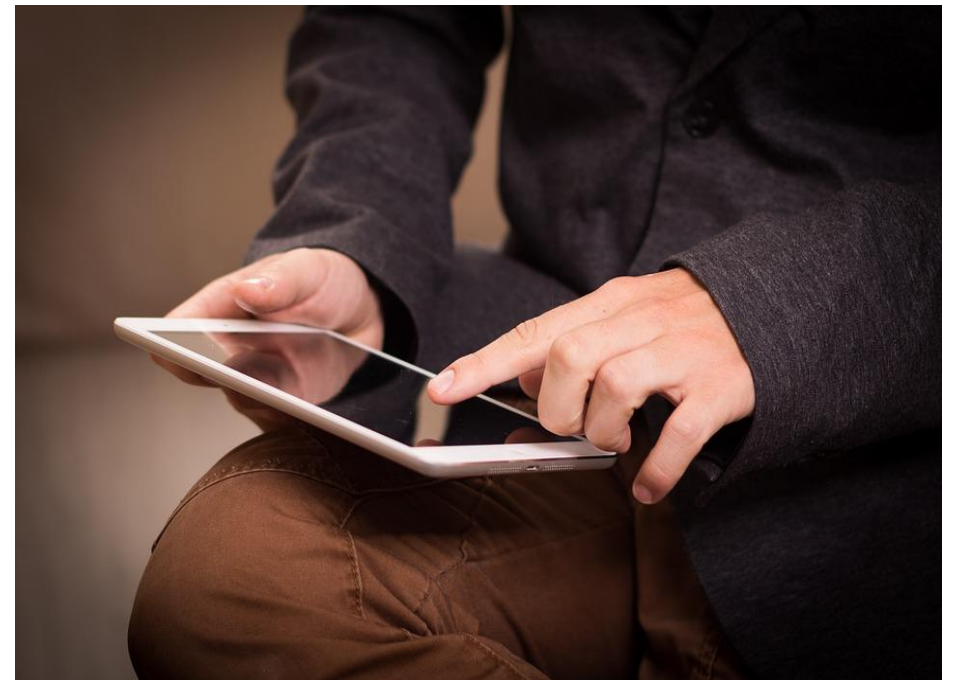
## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

Στην ενότητα 4 μάθατε πώς να ελέγχετε την ποιότητα μιας ιστοσελίδας. Τώρα μπορείτε να ελέγξουμε όσα μάθατε εφαρμόζοντάς τα στους ιστότοπους υγείας, αναζητώντας απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις:

- **Ποιος είναι ο φορέας;** Ο φορέας πρέπει να σχετίζεται άμεσα με τον τομέα υγείας, μπορεί να είναι δημόσιος ή ιδιωτικός φορέας (π.χ. νοσοκομείο) ή άτομο (π.χ. ιατρός);
- **Γίνεται αναφορά στο υπόβαθρο και στις γνώσεις του συγγραφέα;** Γίνεται σύνδεση με άλλους ειδικούς εμπειρογνώμονες σε αυτόν τον τομέα και με σχετικές δημοσιεύσεις υγείας;

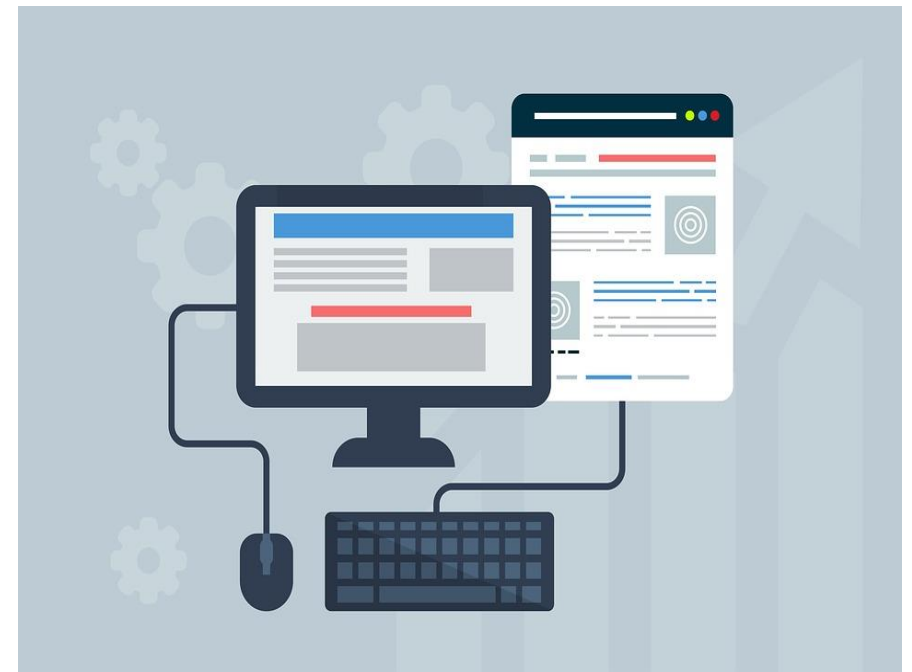


- **Η ταυτότητα του ιδιοκτήτη της ιστοσελίδας είναι εμφανής;** Εάν η ταυτότητα του ιδιοκτήτη της ιστοσελίδας δεν αναφέρεται ή είναι ελλιπής, αυτό θα πρέπει να σε βάλει σε σκέψεις. Σε αυτήν την περίπτωση ο ιδιοκτήτης πιθανώς να μην θέλει να αποκαλυφθεί.
- **Η ιστοσελίδα έχει ενημερωθεί;** Εάν υπάρχουν πληροφορίες που αποσιωπώνται στην πιο πρόσφατη ενημέρωση ή εάν το περιεχόμενο είναι παρωχημένο (π.χ. γεγονότα του παρελθόντος), είναι ενδείξεις ότι η ιστοσελίδα δεν ενημερώνεται πλέον και ότι οι πληροφορίες που παρέχονται πιθανώς δεν είναι πλέον σχετικές ή αληθείς. Αυτό το θέμα έχει μεγάλη σημασία στον τομέα της υγείας, καθώς η υγεία συνδέεται διαρκώς με την έρευνα μέσω της οποίας βελτιώνεται η θεραπεία.



## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

- **Προσφέρονται αντικειμενικές πληροφορίες;** Η γλώσσα πρέπει να είναι σαφής και να περιέχει γεγονότα και όχι υποθέσεις ή μεροληπτική στάση απέναντι σε φάρμακα και θεραπείες.
- **Αναφέρονται στοιχεία επικοινωνίας;** Βρίσκονται σε εμφανώς ορατή θέση; Υπάρχει τηλέφωνο επικοινωνίας; Η ηλεκτρονική διεύθυνση λειτουργεί; Η ταχυδρομική διεύθυνση είναι πραγματική; Δείτε αν μπορείτε να εντοπίσετε στο διαδικτυακό χάρτη τη δομή υγείας ή τον γιατρό που αναφέρεται.
- **Είναι εύκολο να εντοπιστούν οι πηγές του περιεχομένου;** Μια αξιόπιστη ιστοσελίδα υγείας πρέπει να έχει πλήρεις και κατανοητές πηγές εύκολα ανιχνεύσιμες.





## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

- **Το κείμενο είναι απαλλαγμένο από λάθη?** Εάν υπάρχουν πολλά λάθη, άγνωστες εκφράσεις ή ασύνδετες προτάσεις, μπορεί να υπάρχουν αμφίβολες προθέσεις πίσω από τη σελίδα. Καλό είναι να θέσετε υπό αμφισβήτηση με κριτικό πνεύμα τις πληροφορίες υγείας και να τις αντιπαραβάλετε με άλλες πηγές.
- **Υπάρχουν διαφημίσεις στην ιστοσελίδα;** Οι σοβαρές ιστοσελίδες υγείας απέχουν από διαφημίσεις από τρίτους παρόχους.
- **Ο σχεδιασμός της παρουσίασης της ιστοσελίδας και η καθοδήγηση των χρηστών είναι φιλικές στη χρήση;** Οι σοβαροί ιστότοποι δίνουν σημασία στις σαφείς και εύκολες οδηγίες στους χρήστες.



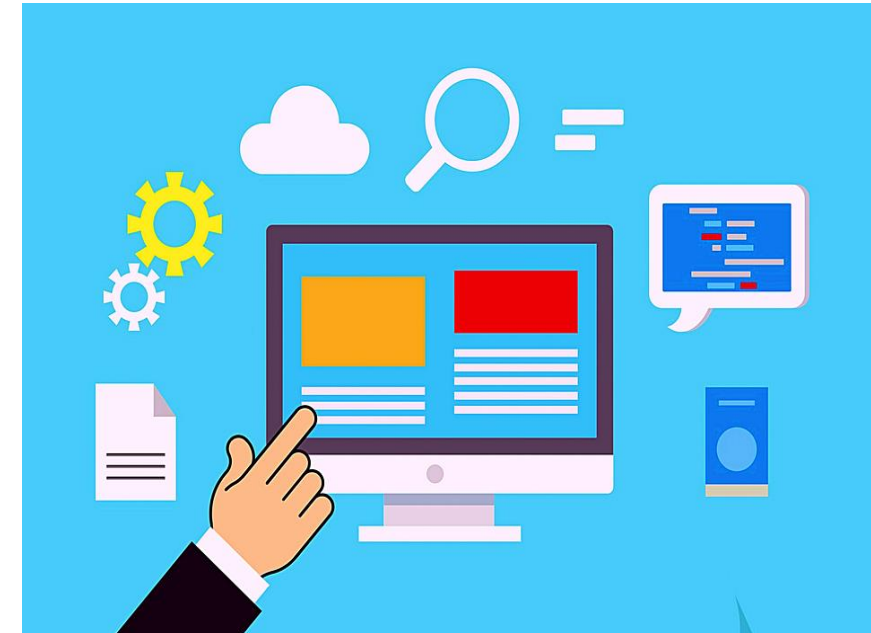
## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

- **Υπάρχει στη διεύθυνση υπερκείμενο πρωτόκολλο (http);** Μια πρώτη ένδειξη μιας ασφαλούς και σοβαρής ιστοσελίδας, είναι η προσθήκη του s (https) στο http. Το s σημαίνει «ασφαλής» και εξασφαλίζει ότι οι πληροφορίες από έναν υπολογιστή μεταδίδονται στην κεντρική μονάδα μέσω κρυπτογραφημένο κώδικα. Ωστόσο το ότι η ιστοσελίδα είναι κρυπτογραφημένη δεν συνεπάγεται ότι είναι και σοβαρή.
- **Το όνομα χώρου (domain) της ιστοσελίδας είναι ανιχνεύσιμο;** Παραλλαγές γνωστών επωνυμιών ή πολλές παύλες πιθανώς υποδεικνύουν ιστοσελίδα που δεν είναι αξια εμπιστοσύνης.



## 5 Εξερευνώντας τα ψηφιακά εργαλεία υγείας

- Παρακαλώ κάνετε αυτή την άσκηση ατομικά στο διαδίκτυο
- Μετά τον προκαθορισμένο χρόνο (π.χ. 30 λεπτά) ο εκπαιδευτής θα σας θέσει ερωτήσεις ως προς την αναζήτηση που κάνατε, σχετικά με τους ιστότοπους που δεν εμπιστεύεστε και για ποιους λόγους. Τα αποτελέσματα της άσκησης θα αναρτηθούν στον πίνακα.



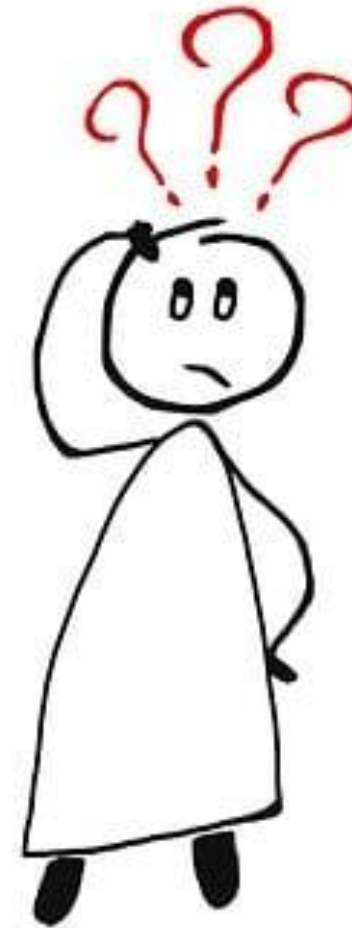
## Εργασία για το σπίτι διαδικτυακά

- Ελέγξτε 2 ή περισσότερες διαδικτυακές πηγές σύμφωνα με τις ερωτήσεις που παρουσιάστηκαν στην δια ζώσης παρουσίαση.
- Συμπεριλάβετε τις απαντήσεις σας σε ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο και συνοψίστε τα αποτελέσματα σε ένα πεδίο ελεύθερου κειμένου.
- Προσδιορίστε τα δυνατά και αδύνατα σημεία των πληροφοριών που παρέχονται, τις θεωρίες που θεωρείτε προβληματικές και τις πηγές που είναι ή δεν είναι αξιόπιστες.



## Ερωτήσεις και απορίες

Υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με το υλικό εκπαίδευσης ή την εργασία για το σπίτι?



### Δράση 5.3.3

# Αποτελέσματα της αξιολόγησης

## Στόχοι

Οι **εκπαιδευόμενοι** θα κληθούν να παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους όσον αφορά την αξιολόγηση του περιεχομένου που παρέχεται από διαφορετικούς ιστότοπους και πύλες.

## Ο εκπαιδευτής

- ρωτά τους εκπαιδευόμενους ποιος από αυτούς θα εξακολουθεί ή δεν θα εμπιστεύεται πλέον τις πληροφορίες στον επιλεγμένο ιστότοπο και γιατί
- συνοψίζει το περιεχόμενο της συνεδρίας και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις
- εξηγεί τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στην ηλεκτρονική συνεδρία εκπαίδευσης

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



## Δράση 5.3.4

# Κλείσιμο - ανασκόπηση

### Στόχοι

#### Ο εκπαιδευτής

- συνοψίζει το περιεχόμενο της συνεδρίας και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις
- καλεί τους εκπαιδευόμενους για την επόμενη πρόσωπο με πρόσωπο κατάρτιση και τους ζητά να διατηρήσουν τις πληροφορίες που έχουν συλλέξει κατά την διαδικτυακή συνεδρία
- εξηγεί τις εργασίες που πρέπει να γίνουν στην ηλεκτρονική συνεδρία εκπαίδευσης και δίνει μια ένδειξη για το χρονοδιάγραμμα.

5.3.1

5.3.2

5.3

5.3.3

5.3.4



## Δράση 5.4.1

# Άνοιγμα (Ημέρα 4)

### Στόχοι

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει

- τη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των στόχων, των δραστηριοτήτων και του προγραμματισμού.

Στόχος της εισαγωγής είναι

- για να δώσει μια άποψη για την εκπαίδευση
- να παρουσιάσει τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε μια επισκόπηση

Ας ξεκινήσουμε...

5.4.1

5.4.2

5.4.3

5.4

5.4.4





Δράσεις 5.4.2 & 5.4.3

## Πρακτικές ασκήσεις

Ας εφαρμόσουμε όσα μάθαμε

Ας συνεχίσουμε...

5.4

5.4.1

5.4.2

5.4.3

5.4.4



## ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ

- Σχηματίστε ομάδες των 2 ατόμων.
- Πάρτε την κάρτα με το προτεινόμενο σενάριο και συζητήστε με το ζευγάρι σας.
- Λύστε το σενάριο χρησιμοποιώντας το ψηφιακό εργαλείο που είναι διαθέσιμο.
- Συζητήστε τη λύση με την υπόλοιπη ομάδα και τον εκπαιδευτή.



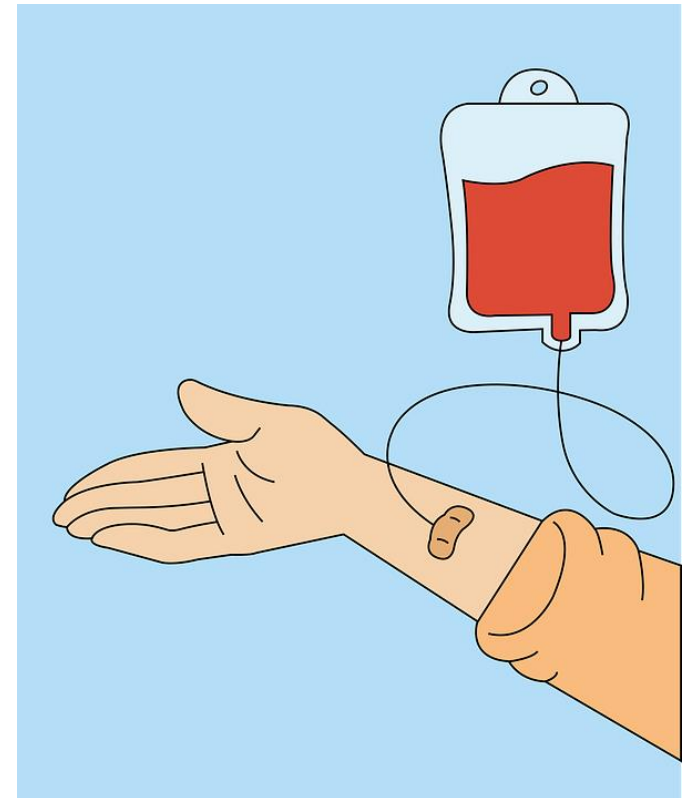
## Δράση 1

- *Θέλω να βρω πληροφορίες στο διαδίκτυο για το εάν συστήνεται ή όχι να γίνει το εμβόλιο της γρίπης, δεδομένης της πανδημίας. Πώς θα αναζητήσω τέτοιου είδους πληροφορίες;*



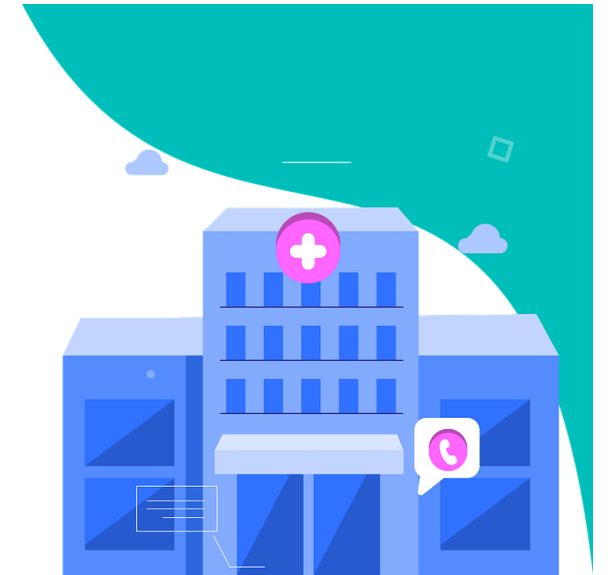
## Δράση 2

- *Θέλω να γίνω αιμοδότης. Πού μπορώ να βρω πληροφορίες; Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για την αιμοδοσία; Πού μπορώ να πάω για να δώσω αίμα;*



## Δράση 3

- *Όταν υπάρχει επείγουσα ανάγκη, πώς βρίσω νοσοκομείο;*
- *Εάν μου συμβεί κάτι στο σπίτι, σε ποιο νοσοκομείο πρέπει να πάω;*



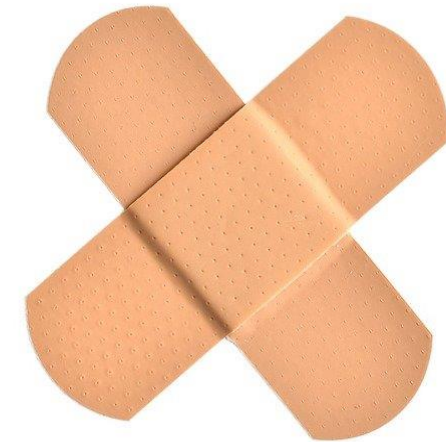
## Δράση 4

- *Πως μπορώ να κλείσω ραντεβού με το γιατρό μου?*



## Δράση 5

- *Νομίζω ότι έχω διάστρεμμα. Ποιος πρέπει το δει και πως κλείνω ραντεβού?*



## Δράση 6

- Έχω πονόδοντο. Πως μπορώ να αναζητήσω δημόσιες οδοντιατρικές υπηρεσίες?





## Δράση 7

- *Πως μπορώ να κλείσω ραντεβού με ψυχίατρο?*



## Δράση 8

- *Πως εντοπίζω φαρμακεία που βρίσκονται κοντά μου?*
- *Τι μπορώ να πάρω από το φαρμακείο?*





# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Συγχαρητήρια!  
Ολοκληρώσατε αυτή την ενότητα!

