



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2018-1-PL01-KA204-050659



eLILY

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ



Το υλικό αυτό σχετικό με το πρόγραμμα e-LILY, που πραγματοποιήθηκε από τους δικαιούχους από κοινού ή μεμονωμένα, υπό οιαδήποτε μορφή και με οποιοδήποτε μέσο, αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη του δημιουργού και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ενός ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	33
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ	35
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΙ ΚΙΝΗΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ;.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΙΝΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΙΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ	60
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	66
ΕΝΟΤΗΤΑ 3 ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, ΕΥΡΕΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ	71
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ.....	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΛΕΞΕΩΝ ΚΛΕΙΔΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ .	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΗΓΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	84
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ:ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	94

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ	94
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	96
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ FACEBOOK	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ SKYPE	110
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ WHATSAPP / VIBER ΚΑΙ MESSENGER	116
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ ΩΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ	123
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	131

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο γενικός σκοπός της ενότητας είναι η κατανόηση ενός προβλήματος υγείας και η εκμάθηση έκφρασης των ανησυχιών και των προβλημάτων του για θέματα υγείας στους επαγγελματίες υγείας.

Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- *Κατανοήσουν τις διαστάσεις της εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας και να αναζητούν και να εφαρμόζουν με ακρίβεια τις πληροφορίες σε θέματα υγείας*
- *Αναγνωρίζουν ένα πρόβλημα υγείας και να το περιγράφουν με ακρίβεια (αξιολόγηση και εφαρμογή συγκεκριμένων πληροφοριών για την άνοια κατά την περιγραφή των συμπτωμάτων)*
- *Είναι ενήμεροι για τις πληροφορίες που πρέπει να παρέχουν στους επαγγελματίες υγείας και ικανοί να επεξεργάζονται με ακρίβεια τις απαντήσεις τους*
- *Επικοινωνούν με επιτυχία με τον επαγγελματία υγείας και τον ασθενή*
- *Κάνουν διάκριση ανάμεσα στις ανάγκες των ασθενών και τις ανάγκες των φροντιστών (φορτίο φροντιστή)*
- *Προσδιορίζουν και να αντιμετωπίζουν μια έκτακτη κατάσταση*

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας ήταν πάντα μια έννοια, μέρος της καθημερινότητάς μας, αν και δεν καταλαβαίνουμε συνήθως τον αντίκτυπό της στη συμπεριφορά μας σε θέματα υγείας. Τέτοιες περιπτώσεις είναι όταν:

- Επισκεπτόμαστε το γιατρό και πρέπει να διευκρινίσουμε τη διάγνωση, τη θεραπεία και να ενημερωθούμε για την κατάσταση τη δική μας ή του ασθενή μας
- Όταν προσπαθούμε να μάθουμε και να αποφασίσουμε για τις εξετάσεις που πρέπει να κάνουμε κάθε χρόνο
- Ακολουθούμε τη συνταγή του γιατρού,
- Διαβάζουμε ένα φυλλάδιο με ιατρικές πληροφορίες,
- Ζητάμε ιατρικές συμβουλές (συγγενείς, γείτονες και φαρμακοποιούς),
- Διαβάζουμε τα συστατικά στις ετικέτες τροφίμων και προσπαθούμε να καταλάβουμε αν αυτό το τρόφιμο είναι καλό για την υγεία μας,
- Βλέπουμε εκπομπές στην τηλεόραση ή διαβάζουμε άρθρα στην εφημερίδα ή στο ίντερνετ σχετικά με θέματα υγείας,
- Ενημερωνόμαστε για τις νέες πολιτικές του Υπουργείου Υγείας

Και σε πολλές άλλες περιπτώσεις που δεν μπορούμε να τις συνδέσουμε εύκολα με την εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις χρειαζόμαστε γνώσεις, κίνητρα και ικανότητες για να βρούμε, να αξιολογήσουμε και να εφαρμόσουμε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε.

Μέσα στα χρόνια, έχουν αναπτυχθεί πολλοί ορισμοί σε μια προσπάθεια να κατανοήσουμε καλύτερα την εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας. Ο πιο πρόσφατος ορισμός της εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας που υιοθετήθηκε από τον ΠΟΥ, αναπτύχθηκε από την ομάδα HLS-EU το 2012¹ και περιγράφει την εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας ως έναν όρο που «συνεπάγεται τη γνώση, τα κίνητρα και τις ικανότητες των ανθρώπων για την πρόσβαση, κατανόηση, εκτίμηση και εφαρμογή

πληροφοριών για την υγεία, προκειμένου να κρίνουν και να λαμβάνουν αποφάσεις στην καθημερινή ζωή σχετικά με την υγειονομική περίθαλψη, την πρόληψη ασθενειών και την προαγωγή υγείας για τη διατήρηση ή βελτίωση της ποιότητας ζωής» ([http://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0008/190655/e96854.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf)).

Η έρευνα HLS-EU πήρε συνέντευξη από 8000 συμμετέχοντες σε 8 χώρες: Αυστρία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Ολλανδία, Ιρλανδία, Γερμανία, Πολωνία και Ισπανία. Σύμφωνα με τους Soerensen et al.¹ και το πλαίσιο HLS-EU, η εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας έχει 4 βασικές διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων: 1) πρόσβασης 2) κατανόησης 3) αξιολόγησης και 4) εφαρμογή πληροφοριών υγείας σε θέματα υγειονομικής περίθαλψης, πρόληψης ασθενειών και προαγωγής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μπορούμε να προσδιορίσουμε 4 επίπεδα εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας: ακατάλληλα, προβληματικά, επαρκή και εξαιρετικά. Ένας σημαντικός αριθμός πολιτών έχει περιορισμένο μορφωτικό επίπεδο στον τομέα της εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας και αυτό μπορεί να σχετίζεται με προβληματικές συμπεριφορές και υπερβολική χρήση των υπηρεσιών υγείας. Επιπλέον, η αντίληψη που έχουν οι άνθρωποι για την υγεία τους έχει σχέση με το επίπεδο της υγειονομικής παιδείας. Η κακή αντίληψη της υγείας σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα γνώσης για την υγεία. Από το σύνολο των συμμετεχόντων, 40% ανέφεραν ανεπαρκή και προβληματική εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. κατανοούν τι λέει ο γιατρός, ακολουθούν τις οδηγίες των γιατρών κτλ.), 42% έχει δυσκολίες στις αποφάσεις που σχετίζονται με την πρόληψη των ασθενειών (π.χ. κατανόηση για το ποιοι έλεγχοι πρέπει να πραγματοποιηθούν κτλ.) και 49% έχει δυσκολίες στην προαγωγή της υγείας (π.χ. σχετικά με τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των φαγητών ή πληροφορίες σχετικά με την υγεία σε επίπεδο πολιτικής)².

Η εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας επηρεάζεται από την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο στους ηλικιωμένους σύμφωνα με τη σχετική έρευνα. Οι ηλικιωμένοι με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αναφέρουν συχνά χαμηλότερα επίπεδα εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας³.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια γενική κινητικότητα για να γίνει κατανοητό το πώς μπορούν να βελτιωθούν τα επίπεδα της παιδείας για την υγεία, αναπτύσσοντας ειδικά προγράμματα για τους φροντιστές, τους ασθενείς και το ευρύ κοινό.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε ένα σενάριο σχετικό με την εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας για την καλύτερη κατανόηση του όρου. Προσπαθήστε να διαλέξετε την καταλληλότερη αντίδραση που σχετίζεται με τη συνήθη συμπεριφορά σας, να δικαιολογήσετε την επιλογή σας και ποιοι παράγοντες μπορεί να παίξουν ρόλο στην απόφασή σας:

Α) Φανταστείτε ότι επισκέπτεστε το γιατρό σας για τον τακτικό σας έλεγχο και σας συνταγογραφεί ένα φυτικό φάρμακο που θα σας κάνει να νιώθετε «δυνατότερος» όπως προτείνει και σας ενημερώνει ότι σύμφωνα με κάποιους δείκτες που βλέπει στις εξετάσεις αίματος θα πρέπει να λάβετε την αγωγή και να επαναλάβετε τις εξετάσεις μετά από 6 μήνες. Πώς θα αντιδρούσατε; Δώστε μια σύντομη αιτιολόγηση για την αντίδρασή σας.

α. Παίρνετε τη συνταγή χωρίς να κάνετε περισσότερες ερωτήσεις και προσπαθείτε να βρείτε πληροφορίες μέσα από το Google και τον φαρμακοποιό σας.

.....
.....
.....
.....
.....

β. Ρωτάτε το γιατρό σας τι εννοεί όταν λέει «κάποιοι δείκτες», τι υποθέτει και τι περιμένει γίνει μετά από τους 6 μήνες που θα πάρετε την αγωγή

.....
.....

.....
.....
.....

β. Αποδέχστε την απόφαση και δέχστε τις οδηγίες του γιατρού χωρίς δεύτερη σκέψη εφόσον είναι ο γιατρός σας για τόσο μεγάλο διάστημα.

.....
.....
.....
.....
.....

γ. Ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού σας, αλλά η κατάσταση του συγγενή σας χειροτερεύει μετά από λίγο οπότε αποφασίζετε να επιστρέψετε στην προηγούμενη δοσολογία χωρίς να καλέσετε τον γιατρό για να τον συμβουλευτείτε.

.....
.....
.....
.....
.....

δ. Ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού σας αλλά η κατάσταση του συγγενή σας χειροτερεύει. Αγχώνεστε και καλείτε έναν φίλο για συμβουλές. Αποφασίζετε να πάρετε και μια δεύτερη γνώμη, χωρίς πρώτα να έχετε συζητήσει με τον αρχικό γιατρό σας.

.....
.....
.....
.....
.....

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Soerensen, K., Van den Broucke, S. , Fullam, J. , Doyle, G. , Pelikan, J., Slonska, Z., Brand H, Soerensen K, Van den Broucke S, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 2012;12(8):80.doi:http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-80
2. Sørensen K, Pelikan JM, Röthlin F, et al. Health literacy in Europe: Comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *Eur J Public Health*. 2015;25(6):1053-1058. doi:10.1093/eurpub/ckv043
3. Tennant B, Stellefson M, Dodd V, et al. eHealth literacy and Web 2.0 health information seeking behaviors among baby boomers and older adults. *J Med Internet Res*. 2015;17(3):1-16. doi:10.2196/jmir.3992

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η φροντίδα ενός ανθρώπου με χρόνια ασθένεια (όπως η άνοια για παράδειγμα) μπορεί να είναι μια πολύ στρεσογόνα, απαιτητική και προκλητική δουλειά. Μερικές φορές, οι άνθρωποι με χρόνιες ασθένειες δεν είναι ικανοί να εκφράσουν ακριβώς το πώς αισθάνονται, οπότε δεν είναι εύκολο να καταλάβει κανείς αν αισθάνονται πόνο, ταλαιπωρία ή κάτι τους ενοχλεί. Πώς μπορούμε να καταλάβουμε τι συμβαίνει στο άτομο το οποίο φροντίζουμε;

Πρώτα από όλα, είναι πολύ χρήσιμο να παρατηρήσουμε αν υπάρχει συγκεκριμένη ώρα που ο ασθενής πονάει ή αισθάνεται ενόχληση, π.χ. αναστατώνεται όταν φάει κάτι συγκεκριμένο. Σε αυτή την περίπτωση, είναι πολύ χρήσιμο να παρατηρήσουμε αν ο πόνος ή η ενόχληση συμβαίνει μαζί ή μετά από κάτι και αν υπάρχει κάποια αλλαγή στην προσωπικότητά του τελευταία, όπως για παράδειγμα να είναι πιο ευερέθιστος ή επιθετικός από το συνηθισμένο.

Κάτι άλλο που είναι σημαντικό να παρατηρήσετε είναι πότε και πόσο συχνά εμφανίζεται το σύμπτωμα. Για παράδειγμα, το άτομο με άνοια μπορεί τους τελευταίους τρεις μήνες, να εκνευρίζεται κάθε φορά που ακούει δυνατούς ήχους. Είναι επίσης σημαντικό να παρατηρήσετε πόση ώρα διαρκεί το σύμπτωμα και πόσο έντονο είναι. Αν κάτι συμβαίνει για πρώτη φορά είναι απαραίτητο να περιμένετε να δείτε αν θα συμβεί ξανά ή αν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό.

Επίσης, είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζετε πώς κάποιος εκφράζει ένα σύμπτωμα και πώς ηρεμεί. Για παράδειγμα, για μερικούς ανθρώπους είναι σημαντικό να τους καθησυχάσετε κάνοντάς τους να νιώσουν ασφαλείς και ότι δεν είναι μόνοι τους, έτσι ώστε να τους βοηθήσετε να διαχειριστούν μια δύσκολη κατάσταση ή κάτι που τους συγχύζει. Σε άλλες περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η φαρμακευτική αγωγή στη διαχείριση ενός νέου συμπτώματος, όπως η περιπλάνηση.

Κατά την επίσκεψή σας στο γιατρό, είναι απαραίτητο να αναφέρετε εάν έχει γίνει κάποια αλλαγή στη φαρμακευτική αγωγή του ατόμου που φροντίζετε (π.χ. προσθήκη κάποιου αντικαταθλιπτικού) ή αν έχει άλλα προβλήματα υγείας που τον επηρεάζουν

αυτή την περίοδο (π.χ. παρουσίασε υψηλό πυρετό ένα μήνα πριν παρουσιαστεί το σύμπτωμα). Εξίσου σημαντικό είναι να αναφέρετε εάν έχει άλλες διαταραχές στην καθημερινή ρουτίνα του, όπως το φαγητό, ο ύπνος κτλ.

Τέλος, είναι επίσης πολύ σημαντικό να παρατηρήσετε τη δική σας αντίδραση σε αυτή τη νέα κατάσταση. Γίνεστε κι εσείς επιθετικός όταν γίνεται εκείνος ή προσπαθείτε να προσπεράσετε αυτή τη συμπεριφορά; Είναι πραγματικά πρόβλημα η συμπεριφορά του ανθρώπου σας ή δυσκολεύεστε εσείς να την αντιμετωπίσετε; Πολλές φορές ένα σύμπτωμα διαρκεί περισσότερο λόγω του τρόπου που αντιμετωπίζουμε όχι μόνο το σύμπτωμα αλλά και το άτομο. Μπορείτε έτσι να κατανοήσετε τη σημασία του να είστε υπομονετικοί, καθησυχαστικοί και με κατανόηση μπροστά σε αυτή τη νέα κατάσταση που χρειάζεται να διαχειριστείτε. Συμπερασματικά, υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορεί κάποιος να εκφράσει ότι κάτι δεν πάει καλά, ειδικά όταν δεν μπορεί να το εκφράσει με λέξεις. Η καταγραφή όλων των παραπάνω πληροφοριών μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για εσάς αλλά και για το γιατρό ώστε να γίνει η σωστή διάγνωση και να λάβετε την καλύτερη θεραπεία σε κάθε περίπτωση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

1. Ο άνθρωπός σας είναι περισσότερο νευρικός και εκνευρίζεται πιο εύκολα την τελευταία εβδομάδα, από την ώρα που ξυπνάει μέχρι το μεσημέρι. Την ίδια περίοδο, στη γειτονιά σας γίνονται έργα στα πεζοδρόμια και υπάρχει πολύς θόρυβος. Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που σας δόθηκαν παραπάνω, καταγράψτε όσα πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο να αναφέρετε στο γιατρό κατά την επίσκεψή σας.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ο άνθρωπός σας τον τελευταίο μήνα είναι πολύ αρνητικός να κάνει μπάνιο. Κάθε φορά που του αναφέρετε ότι θα τον κάνετε μπάνιο αρχίζει να φωνάζει

και αρνείται να σας ακολουθήσει. Χρησιμοποιώντας τις παραπάνω πληροφορίες, καταγράψτε όσα πιστεύετε ότι θα περιέγραφαν με τον καλύτερο τρόπο αυτή την άβολη κατάσταση και θα βοηθούσαν το γιατρό να κάνει διάγνωση.

.....

.....

.....

.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Μια ιατρική επίσκεψη είναι απαραίτητη για την παρακολούθηση της κατάστασης του ασθενούς και την αξιολόγηση της ιατρικής θεραπείας την τελευταία περίοδο. Για να είναι επιτυχημένη, ο φροντιστής πρέπει να παρέχει και να συζητήσει με το γιατρό διάφορα θέματα και να προσκομίσει διάφορες εξετάσεις και άλλα έγγραφα. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο για το φροντιστή να φτιάχνει λίστα και να κρατάει σημειώσεις για να θυμάται όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ή ερωτήσεις για το γιατρό. Παρακάτω παρέχονται σημαντικές πληροφορίες για αυτή τη λίστα:

- 1. Ιατρικό ιστορικό** → εν συντομία ο φροντιστής χρειάζεται να συμπεριλάβει το ιατρικό ιστορικό του ατόμου που φροντίζει. Για παράδειγμα, ημερομηνία που έγινε η πρώτη διάγνωση του προβλήματος, ημερομηνίες σημαντικών ιατρικών ζητημάτων πριν ή μετά την διάγνωση, άλλες ιατρικές καταστάσεις (όπως διαβήτης, χοληστερίνη, άλλες χρόνιες ασθένειες, εισαγωγές σε νοσοκομείο κτλ.). Σημειώστε επίσης αν υπάρχουν άλλες κληρονομικές ασθένειες ή άλλα ζητήματα. Μην παραλείψετε να ενημερώσετε το γιατρό εάν ο άνθρωπός σας έχει κάποια αλλεργία ή δυσανεξία σε κάτι.
- 2. Τρέχουσα φαρμακευτική αγωγή** → Σημειώστε το όνομα, τη δοσολογία και την ώρα της ημέρας που ο ασθενής σας παίρνει τη θεραπεία του. Για παράδειγμα, αν είναι μεσημέρι, παίρνει το φάρμακο πριν ή μετά το φαγητό; Είστε σίγουροι ότι ακολουθεί την αγωγή του τακτικά και όπως αναφέρει η συνταγή; Δίνετε εσείς την αγωγή στο άτομο που φροντίζετε ή φροντίζει μόνος του για αυτό; Ποιο είναι το νέο φάρμακο (μετά την τελευταία ιατρική επίσκεψη) και υπάρχει κάποια διαφορά;
- 3. Συμπτώματα της παρούσας κατάστασης** → Υπάρχουν προβλήματα που ο φροντιστής έχει παρατηρήσει που μπορεί να συνδέονται με την τωρινή κατάσταση του ασθενούς; Αυτά τα ζητήματα θα μπορούσαν να σχετίζονται με τη γνωστική του κατάσταση (μνήμη, προσοχή, λόγος ή ζητήματα επίλυσης

προβλημάτων), το συναίσθημα (δείχνει λυπημένος, κλαίει, εκφράζει μαύρες σκέψεις) ή την προσωπικότητα (υπάρχουν βασικές αλλαγές στην προσωπικότητα όπως ευερεθιστότητα, αγένεια, εκνευρισμός ή απώλεια ελέγχου). Επίσης, αναφέρετε τυχόν αλλαγές στις γευστικές προτιμήσεις, απώλεια ή ανωμαλίες στην όρεξη, τυχόν κινητικά προβλήματα (αστάθεια, τρέμουλο και αδυναμία).

Όπως βλέπετε, υπάρχουν πολλές πληροφορίες που χρειάζεται να μεταφερθούν στο γιατρό. Αυτός είναι και ο λόγος που συνιστάται να κρατάτε ημερολόγιο το οποίο θα ανανεώνετε κάθε 3-4 μέρες ώστε να μην ξεχνάτε ή παραλείπετε πληροφορίες.

Τέλος, για να έχετε ένα ενημερωτικό και χρήσιμο ιατρικό ραντεβού, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που χρειάζεται να τηρούνται:

1. Να είστε ειλικρινείς με το γιατρό. Δεν έχει νόημα να λέτε ψέματα ή να κρύβετε πληροφορίες από το γιατρό. Ο γιατρός δεν μπορεί να μαντέψει ή να φανταστεί μια κατάσταση εάν δεν αναφέρετε ρητά τα συμπτώματα. Ακόμη και εάν νιώθετε άβολα με κάποια συμπτώματα (εάν για παράδειγμα το άτομο έχει ψευδαισθήσεις), αυτή η πληροφορία είναι απαραίτητη για το γιατρό ώστε να μη συνταγογραφήσει λάθος αγωγή και γίνουν τα πράγματα χειρότερα.
2. Θέστε όλες τις ερωτήσεις σας. Είναι σημαντικό να φύγετε από το γιατρό με όλες σας τις απορίες λυμένες. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν «χαζές» ερωτήσεις.
3. Αν δεν καταλαβαίνετε τι λέει ο γιατρός ζητήστε να σας τα εξηγήσει πιο απλά. Δεν έχει νόημα να επισκέπτεστε το γιατρό αν δεν καταλαβαίνετε αυτά που σας λέει. Οι γιατροί μπορεί να παρασυρθούν και να μιλούν με ιατρικούς όρους που δεν είναι κατανοητοί. Διακόψτε τους και ζητήστε τους να αναδιατυπώσουν αυτό που έλεγαν.
4. Μη διστάσετε να αναφέρετε τις επιφυλάξεις σας αν κάτι σας ενοχλεί. Ας πούμε για παράδειγμα ότι ο γιατρός αποφασίζει να δώσει ένα φάρμακο στον ασθενή το οποίο στο παρελθόν του είχε δημιουργήσει πρόβλημα. Μη διστάσετε να του αναφέρετε τους φόβους σας.

5. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιες ώρες μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί του χωρίς να υπάρχει πρόβλημα. Επίσης, ρωτήστε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που συμβεί κάτι επείγον.
6. Τέλος, λάβετε υπόψη ότι το ραντεβού έχει κάποιο χρονικό όριο. Σεβαστείτε όχι μόνο το χρόνο του γιατρού αλλά περισσότερο τους ασθενείς που βρίσκονται στην αναμονή. Για αυτό είναι σημαντικό να έχετε οργανώσει το ραντεβού σας και να έχετε μαζί σας όλες τις σημειώσεις ώστε να αξιοποιήσετε με τον καλύτερο τρόπο το χρόνο σας με το γιατρό.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

1. Φανταστείτε ότι έχετε ραντεβού με το γιατρό
 - α. Γράψτε ένα σύντομο αλλά σαφές ιατρικό ιστορικό για το άτομο που φροντίζετε.
 - β. Φτιάξτε μια λίστα με τα συμπτώματα της παρούσας κατάστασης που θέλετε να συζητήσετε μαζί του. Αρχίστε με τα πιο σημαντικά για εσάς ζητήματα. Προσπαθήστε να περιορίσετε τη λίστα σας σε 7 θέματα.
2. Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας με το γιατρό, εκείνος αρχίζει να αναφέρει πράγματα που δεν τα καταλαβαίνετε και δεν μπορείτε να τον παρακολουθήσετε. Προσπαθήστε να περιγράψετε την αντίδραση σας σε μια τέτοια κατάσταση και ζητήστε του ευγενικά να επαναδιατυπώσει αυτό που έλεγε.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Υπάρχουν αρκετές μορφές επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται σε ένα πλαίσιο υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Αυτή η ενότητα, θα επικεντρωθεί στην λεκτική και μη-λεκτική μορφή επικοινωνίας που είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στους φροντιστές στην περίπτωση επίσκεψης σε ιατρό. Ο αναγνώστης θα αποκτήσει σε βάθος κατανόηση του κύκλου της επικοινωνίας, στην προσπάθεια να δημιουργήσει εποικοδομητική επικοινωνία με τους συνομιλητές του και να καλύψει τις ανάγκες του. Επίσης, ο αναγνώστης θα μάθει να αναγνωρίζει τα γεγονότα που μπορεί να δημιουργήσουν εμπόδιο στην επικοινωνία. Στην συνέχεια θα είναι σε θέση να βρει λύσεις για να προσπεράσει τις δυσκολίες στην επικοινωνία χρησιμοποιώντας εναλλακτικούς τρόπους.

Α. Λεκτική επικοινωνία:

Η λεκτική επικοινωνία βασίζεται στην χρήση των λέξεων για να αναπαραστήσει ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα. Η αποτελεσματική λεκτική επικοινωνία είναι η ικανότητα να εξηγεί κανείς τις ιδέες του μέσα από την χρήση του λόγου και να έχει την ικανότητα να ακούσει ενεργητικά τους συνομιλητές του. Αυτό, συμπεριλαμβάνει πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις και είδη επικοινωνίας ως προς το κοινό που απευθύνεται κανείς. Είναι σημαντικό να σκεφτούμε ΠΩΣ κανείς εκφράζει τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του μέσω της λεκτικής επικοινωνίας. Υπάρχουν τρία είδη επικοινωνίας που θα πρέπει να εξετασθούν όταν πρόκειται για τις επισκέψεις των φροντιστών σε ιατρικά πλαίσια:

Στην **επιθετικού τύπου επικοινωνία** συμβαίνουν τα ακόλουθα:

- Προσπάθεια να υπερισχύσουμε έναντι του συνομιλητή
- Ταπείνωση του συνομιλητή

- Χρήση επίκρισης, κατηγορώ και λεκτική επίθεση
- Παρορμητικότητα
- Χαμηλή ανοχή στην ματαιώση
- Μιλώ δυνατά, απαιτώ και υπερκαλύπτω τις φωνές των συνομιλητών
- Δρώ απειλητικά και με αγένεια
- Δεν ακούω καλά
- Διακόπτω συχνά

Στην **παθητικο-επιθετικού τύπου** επικοινωνία συμβαίνουν τα ακόλουθα :

- Δεν εκφράζω αυτό που αισθάνομαι , αποφεύγοντας να αντιμετωπίσω το θέμα ή το άτομο
- Έχω δυσκολία να αναγνωρίσω τον θυμό μου
- Χρησιμοποιώ εκφράσεις του προσώπου που δεν συνάδουν με τα συναισθήματα μου –π.χ. χαμογελώ ενώ είμαι θυμωμένος/η
- Χρησιμοποιώ σαρκασμό
- Αρνούμαι ότι υπάρχει πρόβλημα
- Φαίνομαι συνεργάσιμος ενώ σκοπίμως κάνω πράγματα για να ενοχλήσω
- Χρησιμοποιώ την εκδίκηση για να αντισταθμίσω αυτό που νιώθω ότι μου έχει προκαλέσει ο συνομιλητής μου

Στην **διεκδικητικού τύπου** επικοινωνία συμβαίνουν τα ακόλουθα:

- Επεξηγούνται οι ανάγκες του ατόμου πλήρως και με σεβασμό προς τον συνομιλητή
- Επεξηγούνται τα συναισθήματα του ατόμου πλήρως και με σεβασμό
- Χρησιμοποιείται το«εγώ»
- Επικοινωνείται σεβασμός προς τους συνομιλητές
- Ακούω καλά χωρίς να διακόπτω
- Νοιώθω ότι έχω αυτό-έλεγχο
- Διατηρώ καλή βλεμματική επαφή
- Μιλώ με ήρεμη και καθαρή φωνή
- Διατηρώ χαλαρή στάση σώματος

- Νοιώθω ότι συνδέομαι με τους συνομιλητές μου
- Νοιώθω ικανός και με αυτό-έλεγχο
- Δεν επιτρέπω στους άλλους να με κακοποιούν λεκτικά

B. Μη-λεκτική επικοινωνία:

- Βλεμματική επαφή
- Εγγυήτητα
- Εκφράσεις προσώπου
- Κινήσεις χεριών και προσώπου
- Στάση σώματος
- Εμφάνιση

Σε μια επίσκεψη στον ιατρό, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται η διεκδικητικού τύπου επικοινωνία προκειμένου να εκφράζονται οι ανάγκες του φροντιστή αλλά και του ατόμου με άνοια. Στα πλαίσια της μη λεκτικής επικοινωνίας, θα πρέπει κανείς να διατηρεί βλεμματική επαφή, θετική στάση σώματος και μια καλή εμφάνιση ενώ ρυθμίζει τις εκφράσεις του προσώπου του και τις κινήσεις του.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

A. Επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας:

Η σχέση με τον ιατρό είναι μια προσωπική σχέση που χτίζεται στην επικοινωνία και στην εμπιστοσύνη. Διαλέγοντας τον ιατρό, θα πρέπει να υπάρχει «χημεία» προκειμένου να λειτουργήσει η σχέση. Θα πρέπει να μπορεί κανείς να εμπιστευτεί και να εκμυστηρευτεί τις ανησυχίες του σε σχέση με το άτομο που φροντίζει. Ο ιατρός με την σειρά του, θα πρέπει να είναι σε θέση να σας ακούσει, να προσφέρει λύσεις στα προβλήματα και ανατροφοδότηση στις απόψεις σας. Επίσης, θα πρέπει οι προθέσεις του να είναι καλές.

Παρακάτω θα βρείτε τρόπους για να χτίσετε μια επικοινωνιακή σχέση με τον ιατρό σας:

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΙ

Οι ιατροί είναι πολυάσχολοι, επομένως θα πρέπει κανείς να γνωρίζει τι απαντήσεις χρειάζεται να πάρει στον χρόνο που του δίνεται. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να είστε οργανωμένοι και συγκεντρωμένοι στα θέματα που θέλετε να αντιμετωπίσετε.

Σκεφτείτε από πριν τα ερωτήματα για τα οποία αναζητάτε απάντηση. Γράψτε τα και δώστε προτεραιότητα στα 3 ή 4 πιο σημαντικά που θα θέλατε να συζητήσετε.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΣΑΣ

Μεταβιβάστε στον ιατρό σας καλές και έγκυρες πληροφορίες για τα συμπτώματα του ατόμου που φροντίζετε και για την φαρμακευτική του αγωγή, προκειμένου να μπορεί να διαγνωστεί με ακρίβεια η κατάσταση του ασθενούς και να χορηγηθεί η κατάλληλη θεραπεία. Μια λίστα με τα φάρμακα που παίρνει το άτομο με άνοια, ή τα συμπληρώματα διατροφής του, πρόσφατα συμπτώματα και πότε παρατηρήθηκαν, πρόσφατες εξετάσεις και ονόματα άλλων ιατρών που μπορεί να παρακολουθούν το άτομο, είναι κάποιες από τις χρήσιμες πληροφορίες που θα πρέπει να μοιράζονται με τον θεράποντα ιατρό.

Όσο το δυνατόν καλύτερα είναι κανείς σε θέση να επικοινωνήσει τις ανησυχίες και τις ανάγκες του, τόσο καλύτερα θα μπορέσει ο ιατρός να ανταποκριθεί.

ΔΕΙΧΝΩ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Εξισορροπώ την διεκδικητική συμπεριφορά με σεβασμό και κατανόηση. Παρότι είναι σημαντικό να γνωρίζει ο ιατρός τις ανάγκες σας ή εάν είστε δυσαρεστημένοι είναι εξίσου σημαντικό να εκφράσετε την εκτίμηση σας για τα θετικά κομμάτια της επικοινωνίας που έχετε με τον ιατρό σας και για την σημαντική θεραπεία που σας προσφέρει.

ΓΝΩΡΙΖΩ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩ ΕΠΑΦΗ

Πριν φύγετε, διερευνήστε ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσετε την επικοινωνία μεταξύ των συναντήσεων σας, μέσω των νοσηλευτών, ή στέλνοντας ηλεκτρονικό μήνυμα ή μήνυμα στον τηλεφωνητή.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΠΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΓΙΝΕΤΑΙ;

- Φέρνω μολύβι και τετράδιο και κρατάω σημειώσεις.
- Διατηρώ την συζήτηση συγκεντρωμένη, επιβεβαιώνοντας ότι καλύπτω βασικές μου απορίες και ανησυχίες για συμπτώματα κλπ.
- Ζητώ διευκρινίσεις εάν δεν καταλαβαίνω τι έχω ακούσει.
- Ζητώ διευκρινίσεις για τους θεραπευτικούς στόχους και για παρενέργειες
- Ενημερώνω τον ιατρό μου εάν παρακολουθείται το άτομο με άνοια από άλλους ιατρούς ή επαγγελματίες υγείας.
- Μοιράζομαι πληροφορίες για πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις.
- Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου ή ζητώ την βοήθεια ενός φίλου/συγγενικού προσώπου σε περίπτωση που οι ανησυχίες μου δεν λαμβάνονται υπόψη.
- Εξισορροπώ την διεκδικητική συμπεριφορά με φιλικότητα και κατανόηση.

B. Επικοινωνώντας με άτομα που πάσχουν από άνοια :

Επικοινωνήστε με το άτομο που φροντίζετε ειδικά εάν παρατηρείτε ότι το άτομο απομονώνεται και αποφεύγει να μιλήσει. Μπορεί να σας βοηθήσει να:

- Μιλάτε καθαρά και αργά, χρησιμοποιώντας μικρές προτάσεις
- Να διατηρείτε βλεμματική επαφή με το άτομο όταν εκείνο μιλάει και να κάνετε ερωτήσεις
- Να τους δίνετε χρόνο να ανταποκριθούν καθώς μπορεί να νιώθουν πίεση εάν βιάζεστε να πάρετε απάντηση

- Να τους ενθαρρύνετε να συμμετέχουν σε συζητήσεις με άλλους όπου είναι δυνατόν
- Να τους αφήνετε να μιλήσουν για τον εαυτό τους σε συζητήσεις που αφορούν την τα προβλήματα υγείας τους
- Να μην διακωμωδείτε αυτά που λένε
- Να αναγνωρίζετε αυτά που έχουν πει ακόμα και εάν δεν έχουν απαντήσει στην ερώτησή σας , ακόμα και εάν αυτό που λένε είναι εκτός θέματος – δείξτε ότι έχετε ακούσει αυτό που είπαν και ενθαρρύνετε τους να πουν και περισσότερα.
- Να τους δίνετε απλές επιλογές – αποφύγετε να δημιουργήσετε περίπλοκες επιλογές
- Να χρησιμοποιείτε άλλους τρόπους επικοινωνίας – όπως το να τροποποιήσετε τις ερωτήσεις σας καθώς δεν μπορούν να σας απαντήσουν όπως παλαιότερα

Η επικοινωνία δεν είναι μόνο λεκτική. Χειρονομίες, κινήσεις και εκφράσεις προσώπου μπορούν να μεταφέρουν μηνύματα. Η γλώσσα του σώματος και η σωματική επαφή έχουν ύψιστη σημασία όταν ένα άτομο με άνοια αδυνατεί να επικοινωνήσει λεκτικά.

Όταν κάποιος έχει δυσκολία στην εκφορά του λόγου ή στην κατανόηση, επιχειρήστε να:

- Παραμείνετε ήρεμος και με υπομονή, γεγονός που θα ενθαρρύνει το άτομο να επικοινωνήσει
- Διατηρείτε τον τόνο φωνής σας θετικό και φιλικό, όσο το δυνατόν περισσότερο
- Να τους μιλάτε διατηρώντας απόσταση που υποδηλώνει σεβασμό του προσωπικού χώρου και όχι εκφοβισμό- το να κάθεστε στο ίδιο επίπεδο ή και χαμηλότερα από αυτούς (σε περίπτωση που κάθονται) μπορεί επίσης να βοηθήσει
- Να χαϊδεύετε ή να κρατάτε το χέρι του ατόμου όσο του μιλάτε για να τους καθησυχάσετε και να νιώσετε κοντά τους – παρατηρήστε την γλώσσα του

σώματός τους και ακούστε τι σας λένε για να κατανοήσετε εάν νιώθουν άνετα με αυτό που κάνετε

Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε το άτομο να επικοινωνεί τις ανάγκες του, με όποιον τρόπο μπορεί. Θυμηθείτε ότι όλοι μας νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα όταν δεν είμαστε σε θέση να επικοινωνήσουμε αυτό που θέλουμε ή όταν παρερμηνεύονται τα λεγόμενα μας. Η επικοινωνία είναι μια διαδικασία δυο κατευθύνσεων. Ως φροντιστής ενός ατόμου με άνοια θα πρέπει να εκπαιδευτείτε στο να «ακούτε» πολύ προσεκτικά. Θα πρέπει να είστε σε θέση να λαμβάνετε μηνύματα μη-λεκτικής επικοινωνίας όπως εκφράσεις προσώπου και γλώσσα του σώματος. Θα πρέπει να είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε περισσότερο σωματική επαφή όπως άγγιγμα των χεριών, χαμόγελο και επικοινωνία λεκτική.

Στην ενεργητική ακρόαση:

- Χρησιμοποιώ και ενθαρρύνω τη βλεμματική επαφή
- Δεν διακόπτω τον συνομιλητή ακόμα και εάν θεωρώ ότι γνωρίζω τι θα πει
- Σταματώ αυτό που κάνω προκειμένου να δώσω στο άτομο όλη μου την προσοχή όταν μιλάει
- Μειώνω την απόσπαση προσοχής που μπορεί να εμποδίσει την επικοινωνία όπως η τηλεόραση, το ραδιόφωνο ελέγχοντας πάντα εάν αυτό είναι επιθυμητό από το άτομο φροντίδας.
- Επαναλαμβάνω τι έχω ακούσει και ρωτώ εάν είναι ακριβές, ή ζητώ να επαναλάβει το άτομο αυτό που άκουσε
- «Ακούω» με έναν διαφορετικό τρόπο

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 4

1. Πραγματοποιείτε παιχνίδι ρόλων με έναν φίλο και φανταστείτε ότι επισκέπτεστε έναν επαγγελματία υγείας που δεν είναι διατεθειμένος να

συνεργαστεί και αναλογιστείτε τις ανάγκες σας ως φροντιστές ενός ατόμου με άνοια. Επεξεργαστείτε τις παρακάτω ικανότητες:

- Είδος επικοινωνίας (επιθετική, παθητικο-επιθετική, διεκδικητική επικοινωνία)
 - Ορίστε τι αποτελεί προτεραιότητα για συζήτηση
 - Δεξιότητες οργάνωσης (συλό & χαρτί, επικεντρωμένη συζήτηση, κλπ.)
2. Σαν φροντιστής, παρακαλώ παραθέστε τις τεχνικές που θεωρείτε εσείς σημαντικές όσον αφορά την επικοινωνία με ένα άτομο με άνοια.
 3. Τι είναι η «ενεργητική ακρόαση» και γιατί αποτελεί σημαντικό κομμάτι της επικοινωνίας με τα άτομα με άνοια αλλά και με τους επαγγελματίες υγείας;

ΕΝΟΤΗΤΑ 1- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Εισάγοντας την έννοια της παροχής φροντίδας για τους φροντιστές

Οι φροντιστές είναι άτομα που υποστηρίζουν και φροντίζουν τα άτομα που έχουν ανάγκη. Οι φροντιστές μπορεί να είναι επίσημοι ή ανεπίσημοι. Ανεπίσημοι φροντιστές ονομάζονται τα μέλη μιας οικογένειας, οι φίλοι, οι γείτονες και οι γνωστοί.

Οι επαγγελματίες υγείας που προσφέρουν φροντίδα είναι οι επίσημοι φροντιστές. Η παροχή φροντίδας στο σπίτι συνήθως αποτελεί έργο ενός φροντιστή ή μοιράζεται στα μέλη μιας οικογένειας με καθοδήγηση ενός επίσημου φροντιστή - επαγγελματία υγείας. Σύγχρονες μελέτες αναφέρουν ότι συνήθως οι φροντιστές των ατόμων με άνοια και άλλων παθήσεων της τρίτης ηλικίας είναι γυναίκες. Η φροντίδα αυτών των ατόμων είναι μια απαιτητική και έντονη διαδικασία. Οι φροντιστές θα πρέπει να έχουν υπόψη ότι χρειάζεται να προσφέρουν καλής ποιότητας φροντίδα στα αγαπημένα τους πρόσωπα αλλά και να φροντίσουν τους εαυτούς τους από την κούραση και την πίεση της φροντίδας.

Διαχωρίζοντας τις ανάγκες του φροντιστή από τις ανάγκες του ατόμου με άνοια

Κάποιες φορές είναι πολύ δύσκολο για τα ευάλωτα άτομα και τα άτομα 3ης ηλικίας να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τις ανάγκες τους. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο και εξαντλητικό για έναν φροντιστή καθώς είναι στην ευχέρεια του να κατανοήσει, να αποκωδικοποιήσει και να διαχειρισθεί την κατάσταση του ατόμου που φροντίζει. Καθώς οι ανεπίσημοι φροντιστές δεν είναι εκπαιδευμένοι να διαχειρίζονται αυτές τις προκλήσεις συνήθως παραμελούν τις δικές τους ανάγκες προκειμένου να ικανοποιήσουν πιο αποτελεσματικά τις ανάγκες των ατόμων που φροντίζουν. Η προσπάθεια αυτή σε συνδυασμό με την παραμέληση των αναγκών τους, συνήθως επιτυγχάνει το αντίθετο αποτέλεσμα και νιώθουν έντονη κόπωση και αναξιοσύνη. Έχει αποδειχθεί πως οι φροντιστές που δεν αναγνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες και

βιώνουν την φροντίδα σαν μια αρνητική εμπειρία είναι πιο επιρρεπείς στο να βιώσουν έντονο συναισθηματικό φορτίο στην διάρκεια της φροντίδας.

Το φορτίο της φροντίδας

Το φορτίο της φροντίδας είναι η σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και οικονομική πίεση που βιώνουν οι οικογενειακοί φροντιστές των ατόμων με άνοια. Κάποιους από τους κινδύνους που εγκυμονούν είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η νοητική έκπτωση που απειλούν την σωματική, συναισθηματική και ψυχική κατάσταση των φροντιστών, δεδομένα που επηρεάζουν την γενικότερη λειτουργικότητα τους και την ποιότητα ζωής τους. Ο τρόπος με τον οποίο κάθε φροντιστής αντιλαμβάνεται και βιώνει το φορτίο της φροντίδας που προσφέρει ονομάζεται το *υποκειμενικό φορτίο*. Το να αναγνωρίζει κανείς τι κινητοποιεί το φορτίο της φροντίδας μπορεί να βοηθήσει τον φροντιστή να διαχειρισθεί τις δυσκολίες και να διατηρήσει την ψυχική και σωματική του υγεία αλλά και του ατόμου που φροντίζει. Το φορτίο της φροντίδας μπορεί να πυροδοτηθεί από τα παρακάτω γεγονότα:

- Δαπάνες της φροντίδας
- Έλλειψη προσωπικού χρόνου
- Διαταραχές συμπεριφοράς του ατόμου φροντίδας
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Απουσία προσωπικών ενδιαφερόντων
- Περιορισμός κοινωνικών δραστηριοτήτων
- Αίσθημα θλίψης για την εξέλιξη της κατάστασης του ατόμου φροντίδας
- Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις για τον εαυτό ή για το άτομο φροντίδας
- Δυσλειτουργικές μέθοδοι διαχείρισης των δυσκολιών
- Στίγμα
- Έλλειψη ενημέρωσης

Μειώνοντας το φορτίο της φροντίδας

Για να μειώσετε την δυσφορία και να διατηρήσετε την ψυχική σας ισορροπία θα πρέπει να λάβετε δράση. Υπάρχουν κάποιες προτάσεις για να διαχειρισθείτε καλύτερα το άγχος και τις δυσκολίες.

- *Μαθαίνοντας και κατανοώντας τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στις αλλαγές που θα προκύψουν και να προσαρμόσετε τις απαιτήσεις σας.*
- *Βοηθώντας τον εαυτό σας γίνεστε πιο ρεαλιστές για το τι μπορείτε να κάνετε και για το τί είναι σημαντικό. Αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα σας και μαθαίνετε να τα αποδέχεστε.*
- *Είναι φυσιολογικό να φοβάστε ή και να θυμώνετε. Αναγνωρίστε ότι κάνετε το καλύτερο που μπορείτε και επιβραβεύστε τον εαυτό σας για τις προσπάθειες.*
- *Προσπαθήστε να δείτε τις διασκεδαστικές πλευρές της κατάστασης. Το χιούμορ μας βοηθά να παραμένουμε θετικοί και να νιώθουμε καλύτερα.*
- *Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας και μοιραστείτε πληροφορίες ή και συναισθήματα.*
- *Φροντίστε τον εαυτό σας, την υγεία σας και την διατροφή σας. Προσπαθείστε να γυμνάζεστε συχνά.*
- *Κάντε σχέδια για το μέλλον. Το να προετοιμάζεστε για κάτι αποτελεί αυτό-προστασία και αυτό-φροντίδα.*

Οι ανάγκες των φροντιστών

Πρόσφατες έρευνες καταγράφουν τις ανάγκες των φροντιστών ατόμων 3ης ηλικίας και ατόμων με άνοια. Οι βασικές ανάγκες αφορούν στην ψυχολογική ανακούφιση, στην οικονομική υποστήριξη, στην επικοινωνία, στην εκπαίδευση και στην ενημέρωση. Πιο συγκεκριμένα, οι φροντιστές χρειάζονται:

- *Να αυξήσουν τις γνώσεις τους σε σχέση με την φροντίδα ατόμων τρίτης ηλικίας και ατόμων με άνοια*

- Να αυξήσουν τις γνώσεις τους σε σχέση με την άνοια και τις σχετικές παθήσεις
- Να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες των ατόμων που φροντίζουν (σε φαρμακευτικό, νοητικό και συμπεριφορικό επίπεδο)
- Να επικοινωνήσουν καλύτερα με το άτομο που φροντίζουν
- Να μπορούν να διαχειρισθούν ένα πρόβλημα που προκύπτει αναπάντεχα
- Να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους
- Να διαχειρισθούν το άγχος τους
- Να εμπιστευτούν τις δικές τους ικανότητες διαχείρισης μιας απαιτητικής κατάστασης
- Να περιβάλλονται από δίκτυα ανθρώπων που κατανοούν τις ανάγκες τους.
- Να λαμβάνουν καλύτερες υπηρεσίες
- Να λαμβάνουν οικονομική ενίσχυση

Λαμβάνοντας βοήθεια

- Για να μπορέσει ένας φροντιστής να διαχειρισθεί αποτελεσματικά τις προκλήσεις της φροντίδας, να αναγνωρίσει τις ανάγκες του και να μειώσει τις πιθανότητες για συναισθηματική φόρτιση είναι σημαντικό να μπορεί να απευθυνθεί στις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στην χώρα του και στην κοινότητα του. Μπορεί κανείς να απευθυνθεί στον οικογενειακό του ιατρό ή σε άλλους επαγγελματίες υγείας, σε δημόσιο νοσοκομείο της ευρύτερης περιοχής, σε κοινοτικές οργανώσεις και δημόσιες υπηρεσίες που ειδικεύονται στην φροντίδα ατόμων τρίτης ηλικίας και ατόμων με άνοια. Αυτές οι πηγές, μπορούν να προσφέρουν εκπαίδευση, επαγγελματική στήριξη π.χ. συμβουλευτική φροντιστών, ψυχοεκπαίδευση στα θέματα της ασθένειας, ομάδες αυτοβοήθειας, υπηρεσίες νοσηλευτικής παρέμβασης και πληροφορίες για δημόσιες υπηρεσίες από τις οποίες θα μπορούσαν να επωφεληθούν οι φροντιστές όπως επίσης και πληροφορίες για επιδόματα. Χρήσιμα θεωρούνται και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η συμμετοχή σε ομάδες αυτο-βοήθειας και φόρουμ. Τέλος, η

οικογένεια και οι φίλοι ή οι γνωστοί αποτελούν σημαντικές πηγές στήριξης και ανακούφισης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 5

1. Ας αξιολογήσουμε την κατάσταση του φορτίου της φροντίδας που βιώνεις.

Απάντησε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ στις παρακάτω ερωτήσεις:

A. Κάποιες φορές λέω ότι το άτομο που φροντίζω θα βελτιωθεί παρόλο που γνωρίζω ότι η κατάσταση του/της δεν πρόκειται να αλλάξει.

B. Θυμώνω με κάποιες συμπεριφορές του ατόμου που φροντίζω και του/της φωνάζω

Γ. Συχνά θυμώνω με τον εαυτό μου και υποφέρω από ενοχές

Δ. Δεν με ενδιαφέρει να συνυπάρχω με τους φίλους μου πλέον

E. Δεν έχω συμμετάσχει πρόσφατα σε κάποια δραστηριότητα που να με ευχαριστεί

Z. Πολύ συχνά νοιώθω αβοήθητος όταν σκέφτομαι τι μου επιφυλάσσει το μέλλον

H. Νοιώθω πιο ευάλωτος συναισθηματικά το τελευταίο διάστημα

Θ. Νοιώθω πως δεν έχω ενέργεια τον περισσότερο καιρό

I. Αρρωσταίνω πολύ πιο συχνά το τελευταίο διάστημα

K. Συνήθως δεν κοιμάμαι όσο χρειάζομαι

Λ. Έχω ένα μόνιμο συναίσθημα θλίψης

(Όσο περισσότερες απαντήσεις είναι θετικές, τόσο μεγαλύτερο προσδιορίζεται το βάρος της φροντίδας)

2. Ας δημιουργήσουμε μια λίστα με τις ανάγκες σου ως φροντιστή! Ας δημιουργήσουμε δυο λίστες, μια με τις ανάγκες του ατόμου φροντίδας και μια με τις δικές σου ανάγκες.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΙΑΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μια επείγουσα κατάσταση μπορεί να οριστεί ως μια σοβαρή, αναπάντεχη κατάσταση, που μπορεί να απειλεί την ζωή κάποιου και χρειάζεται άμεση δράση. Όταν κανείς φροντίζει άτομα με προβλήματα υγείας, επείγουσες καταστάσεις μπορεί να προκύψουν και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι φροντιστές πρέπει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι να αναγνωρίσουν και να διαχειρισθούν αυτές τις καταστάσεις.

Ας ξεκινήσουμε με αυτό που μπορεί να θεωρηθεί επείγον. Είναι δύσκολο να οριστεί τι είναι επείγον όταν αναφερόμαστε σε άτομα που δεν έχουν την δυνατότητα να εκφραστούν πλήρως. Μια επείγουσα κατάσταση έρχεται απρόοπτα και μπορεί να απειλήσει την ζωή ενός ατόμου. Μπορούμε να διαχωρίσουμε τα επείγοντα γεγονότα με τις ακόλουθες κατηγορίες:

- Αιμορραγία → η αιμορραγία μπορεί να σηματοδοτεί έναν τραυματισμό (για παράδειγμα ύστερα από πέσιμο) ή και αιμορραγία στα ούρα που παρατηρεί ο φροντιστής. Η αιμορραγία θεωρείται προάγγελος για κάποια σοβαρή ιατρική κατάσταση που χρειάζεται περισσότερο διερεύνηση.
- Καρδιακή προσβολή → η καρδιακή προσβολή έρχεται συνήθως με πόνο στο στήθος και αίσθηση ότι ο πόνος εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Επίσης, θα παρατηρηθούν και δυσκολίες στην αναπνοή. Ένα έντονο αίσθημα άγχους (σαν κρίση πανικού) μπορεί επίσης να αποτελέσει ένδειξη καρδιακής προσβολής.
- Εγκεφαλικό → συνήθως δημιουργεί προβλήματα στον λόγο και στην κίνηση, επομένως είναι σημαντικό να εξεταστεί το άτομο στην ομιλία και στην κίνηση των άκρων.
- Δυσκολίες στην αναπνοή → όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, οι δυσκολίες στην αναπνοή μπορεί να είναι ένδειξη καρδιακής προσβολής αλλά και άλλων καταστάσεων όπως αλλεργικές αντιδράσεις ή δηλητηρίαση.

- Επιληπτικές κρίσεις → είναι εύκολο να ανιχνευτούν καθώς το άτομο χάνει τις αισθήσεις του, πέφτει κάτω και έχει σπασμούς.
- Οξύς πόνος → αιφνίδιος και οξύς πόνος μπορεί να είναι ένδειξη επείγουσας κατάστασης.

Εάν το άτομο που φροντίζετε βιώσει κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις, θα πρέπει να καλέσετε επαγγελματική βοήθεια άμεσα και να παραμείνετε με το άτομο μέχρι να έρθει η βοήθεια.

Διαχείριση μιας επείγουσας κατάστασης

Έχοντας εξηγήσει τι θεωρείται επείγουσα κατάσταση, είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τι θα πρέπει να κάνει σε μια τέτοια κατάσταση που θα μπορούσε να δημιουργήσει πανικό, ο οποίος δεν θεωρείται καλός σύμβουλος.

1ο Βήμα: Προετοιμαστείτε

Τοποθετήστε τα χρήσιμα τηλέφωνα κοντά στην τηλεφωνική σας συσκευή και συλλέξτε όλα τα σημαντικά ιατρικά αρχεία του ατόμου που φροντίζετε σε ένα συρτάρι κοντά στην πόρτα έτσι ώστε να έχετε γρήγορη πρόσβαση όταν θα χρειαστεί. Επίσης, διατηρήστε μια μικρή τσάντα στην οποία θα έχετε τα απαραίτητα ρούχα και αρχεία για τυχόν διανυκτέρευση στο νοσοκομείο. Μπορείτε επίσης να σημειώσετε την διεύθυνση και το τηλέφωνο σας καθώς σε φάσεις έντονου στρες μπορεί να τα ξεχάσετε και να χαθεί πολύτιμος χρόνος.

2ο Βήμα: Παραμείνετε ψύχραιμοι

Το μόνο άτομο που μπορεί να λάβει δράση είστε εσείς! Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να φροντίσετε την υγεία σας και να παραμείνετε ψύχραιμοι/μες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Πάρτε βαθιές ανάσες με τα μάτια κλειστά, μετρήστε μέχρι το 10 και επαναλάβετε στον εαυτό σας ότι μπορείτε να διαχειρισθείτε την κατάσταση. Πάρτε βαθιά ανάσα πριν λάβετε δράση. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να σκεφτεί πριν δράσετε.

3ο Βήμα: Καλέστε βοήθεια

Περιγράψτε με ακρίβεια και ήρεμα την επείγουσα κατάσταση στην αρμόδια υπηρεσία. Περιγράψτε συμπτώματα, εάν υπάρχει σφυγμός, εάν το άτομο έχει τις αισθήσεις του, εάν υπάρχει αιμορραγία και πόσο έχει διαρκέσει το περιστατικό. Δώστε το όνομα και την πλήρη διεύθυνσή σας (μην ξεχάσετε να αναφέρετε το όνομα που αναγράφεται στο κουδούνι και τον όροφο). Μόλις κλείσετε το τηλέφωνο, παραμείνετε κοντά στο άτομο και καθησυχάστε το λέγοντας ότι όλα θα πάνε καλά και ότι η βοήθεια είναι καθοδόν.

4ο Βήμα: Δείτε την πλήρη εικόνα

Εάν το άτομο έχει πέσει στο πάτωμα, δεν είναι καλή ιδέα να τον μετακινήσετε καθώς δεν γνωρίζετε εάν έχει υποστεί κάποια εσωτερική αιμορραγία ή αν έχει σπάσει κάτι. Είναι προτιμότερο να περιμένετε ιατρική βοήθεια, καθώς οι ειδικοί γνωρίζουν ακριβώς πως θα πρέπει να μετακινήσουν το άτομο χωρίς να επιδεινώσουν την κατάσταση του. Παραμείνετε με το άτομο, και καθησυχάστε το μιλώντας του ευγενικά. Εάν το άτομο διατηρεί τις αισθήσεις του, μπορείτε να το ρωτήσετε «ποιό είναι το όνομα σου;» για να αξιολογήσετε την νοητική του κατάσταση εκείνη την στιγμή. Θα πρέπει επίσης να προσπαθήσετε να διατηρήσει το άτομο τις αισθήσεις του χαϊδεύοντας απαλά το στήθος του ή παίζοντας με το βλέφαρο του ή αγγίζοντας τα μάτια τους για να εξετάσετε τα αντανακλαστικά τους.

Σε κάθε περίπτωση, η βοήθεια είναι καθοδόν και έχετε κάνει το καλύτερο που μπορούσατε να κάνετε! Προσπαθήστε να παραμείνετε αισιόδοξοι και μην πανικοβάλλεστε ακόμα και εάν η κατάσταση αλλάξει ραγδαία. Σύντομα θα έχετε κοντά σας εξειδικευμένους επαγγελματίες που θα αναλάβουν την κατάσταση και θα σας ανακουφίσουν.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 6

1. Δημιουργήστε μια λίστα με όλα αυτά που θα πρέπει να έχετε μαζί σας φεύγοντας από το σπίτι, σε μια επείγουσα κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμπεριλάβει τα απαραίτητα!
2. Κλείστε τα μάτια σας και προσπαθήστε να πάρετε 10 εισπνοές/εκπνοές. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας και να καθαρίσετε την σκέψη σας από τις αρνητικές σκέψεις. Μετρήστε μέχρι το 10 και ανοίξτε τα μάτια σας. Επαναλάβετε την άσκηση καθημερινά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ

Κατάχρηση: η συμπεριφορά απέναντι σε κάποιον με σκληρότητα ή βίαιο τρόπο, ειδικά όταν αυτό γίνεται συστηματικά ή επαναλαμβανόμενα.

Επιθετική επικοινωνία: είναι η μέθοδος έκφρασης των αναγκών και των επιθυμιών που δε λαμβάνει υπόψη τις επιθυμίες των άλλων.

Εποικοδομητική επικοινωνία: η δυνατότητα να υπερασπίζεστε τα δικαιώματά τα δικά σας ή άλλων με ήρεμο και θετικό τρόπο χωρίς να δέχεστε επιθετικά ή παθητικά αυτά με τα οποία δε συμφωνείτε.

Φορτίο του φροντιστή: είναι μια έννοια που περιγράφει τα σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές.

Φροντιστής: ένα πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για τη σωματική και την ψυχική υγεία κάποιου άλλου. Συνήθως, αυτό το πρόσωπο είναι υπεύθυνο για τις καθημερινές ανάγκες του ατόμου, όπως η σίτιση, το μπάνιο του, η ιατρική φροντίδα κτλ.

Οικογενειακός φροντιστής: είναι ένα μέλος της οικογένειας που φροντίζει και υποστηρίζει ένα άλλο μέλος της οικογένειας

Επίσημος φροντιστής ή Επαγγελματίας φροντιστής: είναι ένας όρος που αναφέρεται στα άτομα που αμείβονται για να παρέχουν φροντίδα.

Εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας: η εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας αναφέρεται στο βαθμό που το άτομο είναι ικανό να έχει πρόσβαση, να επεξεργάζεται και να κατανοεί βασικές πληροφορίες σε θέματα υγείας και σε υπηρεσίες που χρειάζονται για να λάβει αποφάσεις σε θέματα υγείας.

HLS-EU: το πρόγραμμα HLS-EU είναι η πρώτη μελέτη για την παροχή δεδομένων του πληθυσμού σχετικά με την εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τη σύγκριση ανάμεσα σε επιλεγμένες χώρες μέλη

Ανεπίσημοι φροντιστές: είναι συνήθως τα άτομα που παρέχουν φροντίδα στην οικογένεια ή σε φίλους χωρίς αμοιβή. Ένας οικογενειακός φροντιστής είναι ένας ανεπίσημος φροντιστής.

Εκφοβισμός: όταν κάποιος φοβίζει ή απειλεί κάποιον άλλον για να κάνει αυτό που εκείνος θέλει.

Χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση: είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την αδυναμία του να ανεχθεί δυσάρεστα συναισθήματα ή αγχωτικές καταστάσεις. Προέρχεται από την πεποίθηση ότι η πραγματικότητα πρέπει να είναι όπως αυτός επιθυμεί και οποιαδήποτε απογοήτευση πρέπει να επιλυθεί άμεσα και εύκολα.

Μουρμουρητό: να λέει κάποιος λέξεις σε χαμηλό τόνο, συχνά σαν να μιλάει στον εαυτό του

Μη-λεκτική επικοινωνία: είναι η μη-γλωσσική μετάδοση πληροφοριών μέσω οπτικών, ακουστικών, απτικών και κιναισθητικών τρόπων

Πατρνάριω: δήθεν προστατεύω κάποιον περιορίζοντας όμως την αυτενέργειά του, τον καπελώνω, δίνω βοηθητικές οδηγίες σύμφωνα με το μυαλό μου και τις βλέψεις μου σε άλλον και δεν του αφήνω περιθώριο να αναπτύξει την προσωπικότητά του

Στάση: 1. Η θέση στην οποία κάποιος κρατά το σώμα του όταν στέκεται ή κάθεται / 2. Μια συγκεκριμένη προσέγγιση ή συμπεριφορά.

Εγγύτητα: αναφέρεται στο να είναι κανείς κοντά, φυσικά ή μεταφορικά.

Παιχνίδι ρόλων: μια δραστηριότητα μάθησης όπου δύο άτομα προσποιούνται ότι είναι κάποιιοι άλλοι για να κάνουν στην πράξη κάτι καινούριο που έχουν μάθει. Θεωρείται ένα σημαντικό εργαλείο μάθησης.

Σαρκασμός: η χρήση ειρωνείας από κάποιον για να κοροϊδέψει ή να εκφράσει περιφρόνηση

Παθητικο-επιθετική επικοινωνία: είναι η έννοια της μη έκφρασης του θυμού μέσω συμπεριφορών όπως η αναβλητικότητα, η έκφραση της θλίψης ή της απόσυρσης.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΑΤΟΣΥΝΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο βασικός σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες τον σωστό τρόπο χρήσης των κινητών συσκευών για τις καθημερινές τους ανάγκες ώστε να νιώθουν άνετα με την τεχνολογία και να τη χρησιμοποιούν ως πηγή πληροφόρησης και επικοινωνίας.

Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Χρησιμοποιούν σύστημα Android IOS σε κινητές συσκευές (tablets ή έξυπνα τηλέφωνα) με ευκολία
- Αναζητούν, να εγκαθιστούν και να διαχειρίζονται εφαρμογές εύκολα και καθημερινά χωρίς δυσκολία
- Συνδέονται στο διαδίκτυο με το Wi-Fi ή μέσω της σύνδεσης του κινητού (broadband).
- Μένουν ασφαλείς στο διαδίκτυο και να αποφεύγουν κινδύνους όπως ιούς, ηλεκτρονικό ψάρεμα και απάτες
- Αναζητούν στο YouTube, και να βρίσκουν πληροφορίες χρήσιμες για τη δουλειά τους.
- Χρησιμοποιούν ένα περιηγητή (web browser) για να επισκέπτονται και να μαρκάρουν ιστοσελίδες

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΙ ΚΙΝΗΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ;

Οι κινητές συσκευές έχουν γίνει βασικό μέρος της καθημερινότητας μας και της επαγγελματικής μας ζωής. Δεν είναι παράξενο ότι υπάρχουν τόσα νέα χαρακτηριστικά σε μορφή widget για κινητές συσκευές, ώστε να μπορούμε να έχουμε τις κινητές συσκευές παντού. Ακολουθεί μία λίστα με τις πιο κοινές χρήσεις κινητών συσκευών που εξηγεί το λόγο γιατί τα κινητά είναι τόσο ευρέως διαδεδομένα:

- Η **τηλεφωνία** είναι ένας προφανής λόγος που δε χρειάζεται περαιτέρω συζήτηση.
- Η **σύνδεση με το διαδίκτυο** μέσω Wi-Fi ή broadband είναι βασικό σημείο ζήτησης, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα για πρόσβαση στο παγκόσμιο δίκτυο, όπου τα οφέλη πρόσβασης στο παγκόσμιο δίκτυο είναι αμέτρητα.
- Η **επικοινωνία** με άλλους μέσω **μηνυμάτων φωνής και βίντεο**.
- Αυτά τα εργαλεία έχουν διευκολύνει πολλούς οικονομικούς τομείς διευκολύνοντας την εργασία από απόσταση για μερικούς εργαζόμενους. Υπάρχουν και εκδηλώσεις που στήνονται από απόσταση, διαδικτυακά και ονομάζονται **webinars**.
- Η παρακολούθηση **εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή προγραμμάτων ψυχαγωγίας** μέσω podcasts. Το ίδιο ισχύει και για **υλικό βίντεο διαδικτυακά**.
- Το **ηλεκτρονικό εμπόριο** έχει αυξηθεί θεαματικά από τη χρήση των κινητών συσκευών. Σήμερα, μπορούμε να αγοράσουμε οτιδήποτε χωρίς πολύ κόπο από το διαδίκτυο. Η αυστηρή νομοθεσία για την προστασία του εμπορίου προστατεύουν αυτή τη μορφή και την κάνουν πιο ασφαλή για τους χρήστες όταν συναλλάσσονται διαδικτυακά (αυτό βέβαια δεν ισχύει στην περίπτωση εμπορίου μεταχειρισμένων που γενικότερα είναι πιο επικίνδυνο).
- Η **εξεύρεση διευθύνσεων**, περιοχών σε χάρτες, η λήψη κατευθύνσεων και η δημιουργία επιλογών μετακίνησης μέσω **GPS** δορυφόρων δεν υπήρξε ποτέ ευκολότερη.

- Η **λήψη φωτογραφιών και βίντεο** με υψηλή ανάλυση και ποιότητα βοηθά τους ανθρώπους να διαφυλάττουν πολύτιμες στιγμές, βοηθά στα χόμπι ή και στη δουλειά.
- Η **ανάγνωση και επιμέλεια κειμένων**, παρά τις δυσκολίες λόγω της μικρής οθόνης και του εικονικού πληκτρολογίου, έχει εξελιχτεί και είναι μία λειτουργία που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι όταν δεν μπορούν να είναι σε ένα σταθερό υπολογιστή.
- Ο **αποθηκευτικός χώρος** που παρέχουν τα περισσότερα κινητά μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί για αποθήκευση σημαντικών φακέλων και πολλές εφαρμογές Android έχουν σχεδιαστεί για να στέλνουν ή να αντιγράφουν τέτοιους φακέλους σε προστατευμένους servers με πρόσβαση από διαφορετικά σημεία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Παρακάτω παρουσιάζουμε κάποια σενάρια καταστάσεων για το πώς μπορεί να χρησιμοποιήσετε μία κινητή συσκευή. Προσπαθήστε να δώσετε μία λεπτομερή απάντηση στο ερώτημα «Πώς θα το χρησιμοποιούσατε σε αυτή την περίπτωση;»:

Συναντάτε ένα πολύ καλό και έμπειρο επαγγελματία υγείας από τον οποίο μπορείτε να λάβετε πολύτιμες συμβουλές και σας δίνει το κινητό του τηλέφωνο. Με ποιο τρόπο θα το χρησιμοποιούσατε;

.....
.....
.....
.....

Συνειδητοποιείτε ότι έχετε χάσει το φυλλάδιο οδηγιών για ένα φάρμακο που παίρνει ο ασθενής σας. Πώς θα χρησιμοποιούσατε το κινητό σας για να βρείτε τις οδηγίες του φαρμάκου αυτού;

.....
.....



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

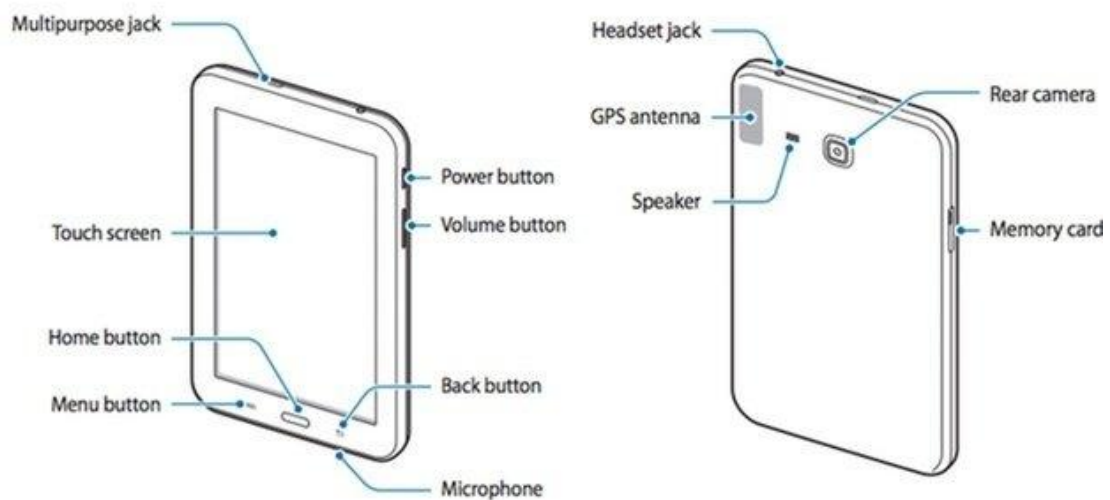
.....
.....

Χρειάζεται να επισκεφθείτε ένα νέο ιατρείο για να δείτε ένα γιατρό. Πώς θα βρίσκατε την τοποθεσία εάν γνωρίζατε μόνο το όνομα του γιατρού και του ιατρείου;

.....
.....
.....
.....

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΙΝΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Οι περισσότερες κινητές συσκευές έχουν σχεδιαστεί για να είναι εύχρηστες. Για το λόγο αυτό, ο μέσος όρος του πληθυσμού δεν έχει δυσκολία στη χρήση εάν έχει μάθει να χρησιμοποιεί ένα laptop ή ένα Η/Υ.



Source: Samsung Galaxy Tab 3 Lite manual

Κοινές λειτουργίες (interfaces) των κινητών συσκευών είναι οι ακόλουθες:

- Κουμπί **εκκίνησης, επανεκκίνησης και κλεισίματος** του συστήματος, αλλά χρησιμοποιείται και για το κλείδωμα της οθόνης όταν η συσκευή είναι ενεργή αλλά δεν χρησιμοποιείται. Το κουμπί είναι τοποθετημένο στο πάνω μέρος ή στα πλάγια της συσκευής.
- Τα κουμπιά **ελέγχου του ήχου** στα πλάγια της συσκευής, συνήθως στην αριστερή μεριά, αλλά και στη δεξιά. Ο ήχος μπορεί να ελεγχθεί όταν το κινητό δεν είναι κλειδωμένο ή όταν πολυμέσα λειτουργούν ακόμα και σε κλειδωμένη συσκευή. Διαφορετικοί τύποι ήχου είναι διαθέσιμοι,

συμπεριλαμβάνοντας και τους ήχους κλήσης, ειδοποιήσεων αλλά και πολυμέσων. Όταν ο ήχος κλήσης είναι στο ελάχιστο, τηλεφωνήματα και ειδοποιήσεις, μπορούν να αλλάξουν σε ειδοποίηση με δόνηση.

- Τα κουμπιά **Menu, Home και Επιστροφή** είναι τοποθετημένα στο κάτω μέρος της οθόνης, σε μερικές συσκευές είναι πραγματικά κουμπιά, ενώ σε άλλες είναι εικονικά κουμπιά πάνω στην οθόνη.
 - Κουμπί **Menu**, εξαρτάται από το λειτουργικό σύστημα και το επιπρόσθετο λειτουργικό που εγκατέστησε ο παραγωγός, και μπορεί να είναι η αλλαγή διάφορων εφαρμογών ή ένα μενού από μια συγκεκριμένη εφαρμογή.
 - Κουμπί **Home**, είναι συνήθως στη μέση, και επιστρέφει την οθόνη στην αρχική οθόνη του κινητού, αφήνοντας την εφαρμογή να τρέχει.
 - Κουμπί **επιστροφής** χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μίας εφαρμογής και πηγαίνει την εφαρμογή στην προηγούμενη οθόνη.
- **Υποδοχή ήχου** είναι διαθέσιμη στο πάνω μέρος της συσκευής για να βάζετε ακουστικά ή ηχεία.
- Τα πιο σύγχρονα κινητά έχουν 2-3 φωτογραφικές κάμερες, η μία προς το χρήστη και οι υπόλοιπες προς τα πίσω. Η μπροστινή κάμερα χρησιμοποιείται για βίντεο κλήσεις, για σέλφι και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως καθρέφτης. Οι πίσω κάμερες συνήθως έχουν καλύτερη τεχνολογία και μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες με υψηλή ανάλυση.
- **Θύρα Micro USB** για φόρτιση της συσκευής και για μεταφορά δεδομένων από και σε άλλη συμβατή συσκευή. Συνήθως είναι τοποθετημένη στο κάτω τμήμα της συσκευής.
- **Υποδοχή Κάρτας SIM**, ή και περισσότερες από μία, είναι για να συνδέετε τη συσκευή σας με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας. Οι υποδοχές μπορεί να είναι κανονικές, micro ή nano ανάλογα με το μέγεθος της κάρτας.
- **Υποδοχή κάρτα μνήμης**, αν και σήμερα υπάρχουν πλέον συσκευές χωρίς επιπρόσθετη κάρτα μνήμης, βοηθάει για να διευρύνετε τη χωρητικότητα της μνήμης της συσκευής σας.

- **Κεραία GPS**, συνήθως είναι ορατή εξωτερικά της συσκευής, συλλέγει στοιχεία για την τοποθεσία μέσω δορυφόρου. Αυτή η τοποθεσία χρησιμοποιείται από πολλούς χάρτες και εφαρμογές για να βελτιώσουν την εμπειρία του χρήστη.
- **Οθόνη αφής**, δίνει τη δυνατότητα για καλύτερη εμπειρία στη χρήση των συσκευών και διαφέρουν σημαντικά από τα παλαιότερης γενιάς κινητά.
- **Μπαταρίες**, παλαιότερα ήταν εύκολο να βγουν και να αντικατασταθούν. Σήμερα είναι ενσωματωμένες στη συσκευή (build-in) και δεν μπορεί να γίνει αλλαγή χωρίς τεχνική υποστήριξη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

1. Ακολουθούν απλές ενέργειες για να αποκτήσετε εμπειρία και να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιήσετε μια κινητή συσκευή:
 - i. Κλείστε και στη συνέχεια, ανοίξτε τη συσκευή, χρησιμοποιώντας το κουμπί παύσης λειτουργίας. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά και τις εικόνες που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια.

Μόλις ανοίξει η συσκευή, κάντε επανεκκίνηση ξανά με το κουμπί παύσης της λειτουργίας. Παρατηρήσατε κάποια διαφορά σε αυτές τις ενέργειες;
 - ii. Ανοίξτε την κάμερα και τραβήξτε ένα σύντομο video. Τραβήξτε μερικές φωτογραφίες, προσπαθώντας να εστιάσετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, πατώντας πάνω στην οθόνη στο σημείο που θέλετε να εστιάσετε.
 - iii. Βρείτε το video και τις φωτογραφίες που τραβήξατε πηγαίνοντας στον περιηγητή φακέλων και αρχείων (συνήθως το βρίσκετε στις Ρυθμίσεις → Σύστημα → Αποθήκευση → Εξερεύνηση, αν και μπορεί να υπάρχει εικονίδιο στο κινητό).
 - iv. Βρείτε τις φωτογραφίες σας στην εφαρμογή Γκαλερί. Ανοίξτε τη και κάντε Zoom-in και Zoom-out για να δείτε λεπτομέρειες.

- v. Επεξεργαστείτε μία από τις εικόνες με το πρόγραμμα επεξεργασίας του κινητού. Δείτε εάν μπορείτε να κόψετε ή να περιστρέψετε τη φωτογραφία, να ανοίξετε τη φωτεινότητα, να ρυθμίσετε την αντίθεση και saturation.
- Σημείωση:** Δεν είναι τόσο σημαντικό να γίνετε ειδικός στην επεξεργασία της εικόνας, αλλά να περάσετε χρόνο στη χρήση της εφαρμογής Γκαλερί.
- vi. Παίξτε το video που τραβήξατε και αλλάξτε την ένταση του ήχου από τη συσκευή σας.
- vii. Επιστρέψτε στην κεντρική οθόνη και αλλάξτε σε σιωπηλή λειτουργία έπειτα, σε κανονική λειτουργία ήχου με τη χρήση των κουμπιών για τη ρύθμιση του ήχου. Αυτές τις λειτουργίες ρύθμισης ήχου μπορείτε να τις βρείτε εάν σύρετε το δάκτυλο σας από την αρχή της οθόνης προς τα κάτω. Τότε θα κατέβει μία οθόνη με τα ίδια εικονίδια.
- viii. Αλλάξτε τη φωτεινότητα από το μενού που θα βρείτε στην οθόνη που κατεβαίνει μόλις σύρετε το δάκτυλο σας από την αρχή της οθόνης προς τα κάτω.
2. Για να βελτιωθείτε στη χρήση του εικονικού πληκτρολογίου πρέπει να εξασκηθείτε. Ξεκινήστε να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς, και ενημερώστε τους ότι παίρνετε μέρος σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τα κοινωνικά δίκτυα και τις εφαρμογές chat, μιας και είναι ο βασικός λόγος που οι νέοι βελτιώνονται γρήγορα στην πληκτρολόγηση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΙΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ

Οι εφαρμογές (Apps for applications), είναι ανεξάρτητα μέρη του υλικού που εγκαθίσταται σε κινητές εφαρμογές με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας τους και χρησιμοποιούν τα περιφερειακά συστήματα του κινητού (κάμερες, μικρόφωνο κτλ.) ή αποτελούν εξωτερικές υπηρεσίες μέσω διαδικτύου (YouTube, Facebook, Amazon, κτλ.).

Οι εφαρμογές για τα κινητά τηλέφωνα και τα tablets είναι ότι τα προγράμματα για τους Η/Υ.

Σύνδεση στο διαδίκτυο

Εάν χρειάζεστε μία νέα εφαρμογή, θα πρέπει να είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή δικτύου broadband για να αναζητήσετε από το online κατάστημα εφαρμογές.

Η σύνδεση μέσω Wi-Fi είναι διαθέσιμη εάν υπάρχει πρόσβαση μέσω switch ή ενός router, τα οποία είναι συνδεδεμένα στο διαδίκτυο με καλώδιο ή οπτική ίνα.

Για να συνδεθείτε μέσω Wi-Fi πρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

- Σύρετε το δάκτυλο σας από την αρχή της οθόνης, όταν την έχετε ξεκλειδώσει, και πατήστε το εικονίδιο Wi-Fi.
- Επιλέξτε το δίκτυο που έχετε πρόσβαση από τη λίστα με τα διαθέσιμα εικονίδια και γνωρίζετε τον κωδικό ή αν είναι ελεύθερης πρόσβασης.
- Εάν χρειάζεται κωδικό βάλτε τον και μία ειδοποίηση θα εμφανιστεί μόλις συνδεθείτε.

Εναλλακτικά, αντί για τη χρήση του Wi-fi, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη σύνδεση broadband του κινητού, η οποία δε στηρίζεται σε ιδιωτικές συσκευές και κωδικούς. Η πηγή των δεδομένων είναι οι mobile net work cell towers, έτσι μπορείτε να είστε συνδεδεμένοι εάν είναι το κινητό σας συνδεδεμένο σε δίκτυο κινητής τηλεφωνίας.

Το κουμπί ενεργοποίησης των δεδομένων του κινητού διαφέρει ανάλογα με τη συσκευή και την έκδοση του λειτουργικού συστήματος Android. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να ξέρετε τα παρακάτω βήματα:

- Πατήστε το κουμπί με τα αντίθετα βέλη από το μενού που επεκτείνεται όταν σύρετε το δάκτυλο σας από την πάνω προς τα κάτω στην οθόνη.

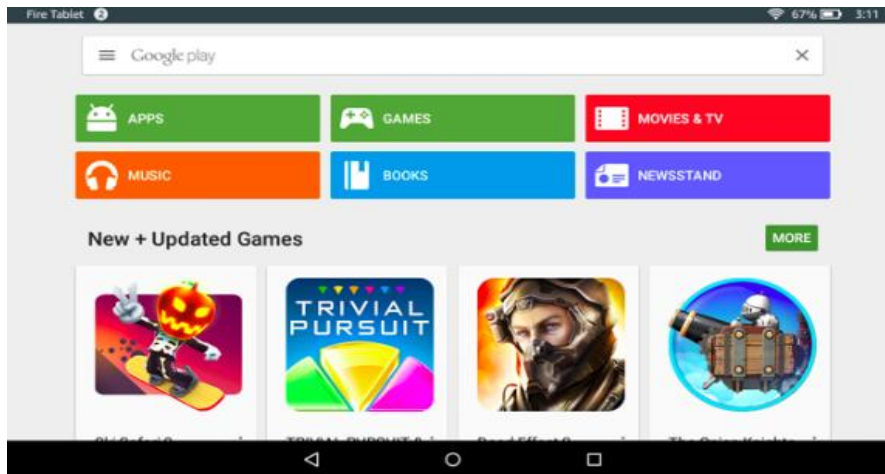
Σημείωση: Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη εάν έχετε αντίστοιχο συμβόλαιο ή κάρτα που περιλαμβάνει δεδομένα για σύνδεση στο internet. Τα δεδομένα μπορεί να είναι περιορισμένα σε Megabytes/Gigabytes, όπως και η ταχύτητα σύνδεσης. Είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε Wi-Fi για να μην εξαντλήσετε τα δεδομένα σας.

Καταστήματα Εφαρμογών

Τα επίσημα διαδικτυακά καταστήματα για να αγοράσετε ή να κατεβάσετε δωρεάν εφαρμογές για το λειτουργικό σύστημα Android OS ονομάζεται GooglePlay, το οποίο και διαχειρίζεται η Google. Επομένως, οι εφαρμογές είναι προστατευμένες από κακόβουλο λογισμικό ή ιούς. Αυτό το κάνει το κατάστημα επιλογής, παρότι υπάρχουν και άλλα διαθέσιμα. Εδώ θα βρείτε μερικά βασικά χαρακτηριστικά για το GooglePlay:

- Οι επικίνδυνες εφαρμογές δεν επιτρέπονται ή αφαιρούνται μόλις διαπιστωθεί η επικινδυνότητά τους.
- Οι εφαρμογές είναι ομαδοποιημένες σε κατηγορίες και είναι εύκολο να εντοπιστούν. Το GooglePlay δίνει προτάσεις, βάσει των εφαρμογών που έχετε εγκαταστήσει ή έχετε ψάξει στο παρελθόν.
- Το πεδίο αναζήτησης επιτρέπει γρηγορότερη πλοήγηση.
- Το σύστημα βαθμολόγησης, εκθέσεις και στατιστικά χρήσης προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες για το εάν μία εφαρμογή είναι αυτό που χρειάζεται κάποιος.

Από Η/Υ, μπορείτε να επισκεφθείτε τη σελίδα <https://play.google.com/store/apps> για το κατάστημα.



Επιλέγοντας τη σωστή εφαρμογή

Η εύρεση της κατάλληλης εφαρμογής μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο, δεδομένου του όγκου εφαρμογών στο GooglePlay. Παρακάτω θα βρείτε μερικές ερωτήσεις που θα πρέπει να θέσετε προτού εγκαταστήσετε μία εφαρμογή:

- Έχει βαθμολογία 4.0 στα 5 αστέρια ή παραπάνω με πάνω από μερικές εκατοντάδες χρήστες; Το σύστημα αξιολόγησης δεν είναι αλάνθαστο και όταν μία εφαρμογή δεν είναι διαδεδομένη τότε, το σύστημα δεν είναι ιδιαίτερα χρήσιμο.
- Χρησιμοποιούν την εφαρμογή πολλοί χρήστες; Πρέπει να αναζητάτε αρχικά τις πιο διαδεδομένες εφαρμογές, μιας και για τις λιγότερα διαδεδομένες συνήθως υπάρχει κάποιος λόγος που δεν χρησιμοποιούνται συχνά.
- Υπάρχουν αρνητικές κριτικές από τον προηγούμενο μήνα ή για κάποια παλαιότερη έκδοση; Εδώ θα πρέπει να δώσετε προσοχή γιατί δεν είναι συνηθισμένο κάποιος να δίνει χρόνο για να αφήσει μία αρνητική κριτική, άρα καλό είναι να τη λάβετε υπόψη σας.
- Από τα αποσπάσματα της εφαρμογής καταλαβαίνετε ότι είναι κατάλληλη για εσάς; Εάν οι εικόνες αυτές δεν είναι κατανοητές, ενδέχεται να σας μπερδέψει περισσότερο όταν την κατεβάσετε στο κινητό σας.
- Περιλαμβάνει η περιγραφή χαρακτηριστικά που χρειάζεστε; Λείπουν βασικά χαρακτηριστικά; Μερικές φορές εάν συνδυάσετε διαφορετικές εφαρμογές

μπορεί να καλύψει αυτή την έλλειψη, αλλά από την άλλη γίνεται αρκετά περίπλοκη η όλη διαδικασία.

- Υπάρχουν επαφές του δημιουργού της εφαρμογής; Εάν όχι, μην έχετε μεγάλες προσδοκίες από την εφαρμογή.
- Εάν υπάρχει ιστοσελίδα, είναι σελίδα εταιρείας ή κάποιου τεχνικού που του αρέσει να δημιουργεί εφαρμογές; Δεν υπάρχει σωστή απάντηση εδώ, αλλά είναι καλύτερα εάν η εφαρμογή προέρχεται από μία εταιρεία που εστιάζεται στη δημιουργία εφαρμογών στο συγκεκριμένο τομέα που σας ενδιαφέρει.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

1. Αναρωτηθήκατε ποτέ σχετικά με τις εφαρμογές που χρειάζεστε για την καθημερινότητα σας με την χρήση των έξυπνων συσκευών ή των tablets; Θυμηθείτε ποιες εφαρμογές αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και αποφασίστε εάν θέλετε να έχετε κάποια από αυτές στη συσκευή σας.

A) Εγκαταστήστε Viber, WhatsApp, Signal, Telegram, Wire και / ή άλλες παρόμοιες εφαρμογές ηλεκτρονικών μηνυμάτων και δείτε αν υπάρχουν διαθέσιμες επαφές.

B) Άλλες εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, είναι αυτές στα κοινωνικά δίκτυα. Οποιοδήποτε δίκτυο είναι αρκετά δημοφιλές, δεν έχει μόνο μια εφαρμογή στο διαδίκτυο, αλλά και μια εφαρμογή στο κινητό, δοκιμάστε το και δείτε αν θα είναι χρήσιμο για εσάς.

Γ) Αν θέλετε μπορείτε να δείτε τις εξής εφαρμογές, ίσως σας εκπλήξουν:

- i. TextGrabber - σας επιτρέπει να "ψηφιοποιήσετε" το κείμενο από τις εικόνες, δημιουργώντας έτσι ένα επεξεργάσιμο αρχείο κειμένου! Λάβετε υπόψη ότι αυτή η εφαρμογή έχει ορισμένους περιορισμούς για γλώσσες και γραμματοσειρές που θα μπορούσε να εντοπίσει.

- ii. FlightRadar24 – προβάλλει ζωντανά δεδομένα για διαφορετικές πτήσεις, την ακριβή θέση τους και σας επιτρέπει να έχετε στο τηλέφωνό σας ένα αεροπλάνο στον ουρανό όπου θα λαμβάνετε πληροφορίες σχετικά με τη δεδομένη πτήση!
 - iii. LiveTranscribe – είναι η τεχνολογία που χρησιμοποιεί η Google στο YouTube όπου αυτόματα δημιουργεί υποτίτλους, όπως και στο Android για φωνητικές εντολές και είναι πλέον διαθέσιμη δωρεάν για οποιαδήποτε άλλη χρήση!
2. Βασικές λειτουργίες με εφαρμογές:
- i. Ξεκινήστε δύο ή περισσότερες εφαρμογές και προχωρήστε σε εναλλαγή από τη μία στην άλλη, χωρίς να τις σταματήσετε.
 - ii. Σταματήστε την λειτουργία μιας εφαρμογής.
 - iii. Διαγράψτε εφαρμογές που δεν χρειάζεστε. Αν χρειάζεστε όλες τις εφαρμογές που έχετε εγκαταστήσει, εγκαταστήστε μια άλλη εφαρμογή απλά για να εξασκήσετε το πως να διαγράψετε μια εφαρμογή.
2. Τώρα που έχετε στην συσκευή σας περισσότερες εφαρμογές και γνωρίζετε πως να τις χρησιμοποιήσετε, μια καλή ιδέα θα ήταν να τις τοποθετήσετε σε μια σειρά, για να αποφύγετε να έχετε ένα “χάος” στην οθόνη σας.
- i. Πρώτα απ' όλα, τοποθετήστε εφαρμογές με παρόμοιο πλαίσιο σε ομάδες, χρησιμοποιώντας την τεχνική μεταφοράς και απόθεσης, τοποθετώντας τη μια πάνω από την άλλη. Ονομάστε τις ετικέτες σε αυτές τις ομάδες όπως εσείς θέλετε.
 - ii. Στο επόμενο βήμα, θα μπορούσατε να μετακινήσετε μερικές από τις εφαρμογές που έχουν απομείνει χωρίς ομάδα ή ακόμα και ολόκληρες ομάδες σε άλλη οθόνη, και πάλι μέσω της μεταφοράς και απόθεσης, σύροντάς τις στο αριστερό ή το δεξί άκρο της οθόνης έως ότου σας μεταφέρει σε νέο χώρο.
 - iii. Σαν τελευταίο βήμα, θα μπορούσατε να προσθέσετε τα λεγόμενα widgets. Μερικές εφαρμογές μπορεί να παρέχουν κάποια χρήσιμα widgets τα οποία αυξάνουν τις λειτουργικότητες των εφαρμογών απ' ευθείας στην οθόνη σας

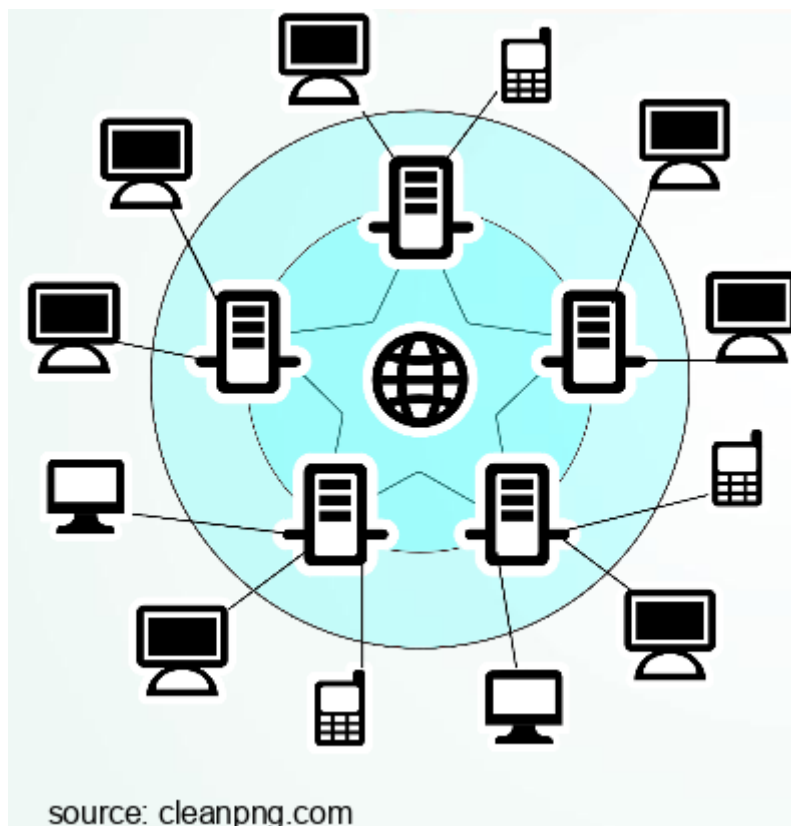
χωρίς καν να ξεκινήσετε μια εφαρμογή. Για παράδειγμα το πρόγραμμα στο ημερολόγιο σας, η χρήση του wi-fi, τα δεδομένα κινητού, εξοικονόμηση μπαταρίας, αναπαραγωγή ήχου και τα λοιπά. Οι περισσότερες εφαρμογές έχουν διαφορετική χρήση των widget και είναι στο χέρι σας να βρείτε ότι βολεύει εσάς καλύτερα με βάση το μοντέλο του κινητού σας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πώς λειτουργεί το Διαδίκτυο;

Πρώτα από όλα, θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι το Διαδίκτυο. Το Διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο υπολογιστών στο οποίο οι συσκευές τελικών χρηστών, όπως οι φορητοί υπολογιστές, οι επιτραπέζιοι υπολογιστές, τα tablet, τα έξυπνα τηλέφωνα και άλλες συσκευές, συνδέονται με μια υποδομή καλωδίων μεταφοράς δεδομένων και οπτικών ινών που τα συνδέουν μεταξύ τους ή με διακομιστές μεγαλύτερους υπολογιστές, που έχουν κατασκευαστεί για την παροχή ψηφιακών υπηρεσιών, όπως ιστοσελίδες, ηλεκτρονικά ταχυδρομεία κ.α.

Μετά το γραφικό απεικονίζεται αυτή η ακριβής υποδομή, μαζί με τις συσκευές τελικού χρήστη και τους διακομιστές στο κέντρο:



Η υποδομή δικτύου των καλωδίων, των ινών και των ενδιάμεσων κόμβων δικτύου αναπτύσσεται, ενισχύεται και συντηρείται από παρόχους υπηρεσιών διαδικτύου και φορείς κινητής τηλεφωνίας. Μερικές φορές, ακόμα και οι κυβερνητικές οργανώσεις συμμετέχουν σε αυτό.

Οι διακομιστές ανήκουν σε εταιρείες που αποκομίζουν κέρδη από τις εμπορικές δραστηριότητες που πραγματοποιούν μέσω του Διαδικτύου ή μη κερδοσκοπικές οργανώσεις που βρίσκουν άλλα μέσα για να στηρίξουν τη δική τους θέση στο Διαδίκτυο.

Τι είναι ένας ιστότοπος;

Σε γενικές γραμμές, ένας ιστότοπος είναι ψηφιοποιημένες πληροφορίες, που συλλέγονται και οργανώνονται σε σελίδες (ιστούς), που φιλοξενούνται σε ένα διακομιστή, προσβάσιμο από το Διαδίκτυο και τους χρήστες του.

Οι σελίδες ιστότοπου είναι διασυνδεδεμένο περιεχόμενο μέσω "υπερσυνδέσμων", επιτρέποντας την ευκολότερη πλοήγηση από τη μια σελίδα στην άλλη σε ολόκληρο τον ιστότοπο.

Οι ιστότοποι μπορούν να είναι κάτι περισσότερο από απλά στατικές πληροφορίες - μπορούν να αντιπροσωπεύσουν ψηφιακές υπηρεσίες, όπως πλατφόρμες για την κράτηση ραντεβού στον γιατρό, παραγγελία τροφίμων ή ψώνια στο διαδίκτυο.

Οι ιστότοποι αντιπροσωπεύονται από τα ονόματα του τομέα τους, γεγονός που τους καθιστά εύκολο να θυμούνται και να διακρίνονται ο ένας από τον άλλο. Παραδείγματα: google.com, Facebook.com, elily.eu, κλπ.

Περιηγητές

Οι ιστότοποι είναι προσβάσιμοι μέσω εφαρμογών (ή προγραμμάτων, όταν μιλούν για υπολογιστές), που ονομάζονται προγράμματα περιήγησης. Η πιο δημοφιλής αυτή τη στιγμή είναι το Google Chrome, αλλά υπάρχουν και άλλα που χρησιμοποιούνται ευρέως, όπως το Mozilla Firefox, το Microsoft Edge (διάδοχος του Internet Explorer) και άλλα. Οι περισσότερες συσκευές Android συνοδεύονται από προεγκατεστημένο το Chrome.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 4

1. Το Google.com είναι αναμφισβήτητα η καλύτερη μηχανή αναζήτησης που υπάρχει αυτή τη στιγμή. Ωστόσο, ενδέχεται να υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις που αξίζει να εξεταστούν κατά την αναζήτηση για κάτι σπάνια εξειδικευμένα δεδομένα ή τοπικά διαθέσιμους πόρους. Στη Ρωσία, ορισμένα τμήματα της Νότιας Αμερικής και της Ασίας που αναπτύσσονται τοπικά στις μηχανές αναζήτησης είναι πιο δημοφιλή και παρέχουν καλύτερα αποτελέσματα από την Google.

Ακριβώς όπως και στη ζωή "εκτός σύνδεσης", μερικές φορές είναι καλή ιδέα να αποκτήσετε μια δεύτερη γνώμη, οπότε αφιερώστε λίγο χρόνο σε έρευνα για εναλλακτικές λύσεις όπως και προσθέστε σελιδοδείκτη στο πρόγραμμα περιήγησής σας, όποιες θεωρείτε χρήσιμες.

Υπόδειξη: τα περισσότερα προγράμματα περιήγησης έχουν προκαθορισμένα σύνολα μηχανών αναζήτησης που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν, ώστε να μπορείτε να ξεκινήσετε από τον έλεγχο αυτών και την επίσκεψη σε κάθε ιστότοπο μηχανών αναζήτησης, προκειμένου να δείτε ποιες συγκεκριμένες λειτουργίες παρέχουν.

2. Δημιουργήστε εικονίδια συντόμευσης στην οθόνη της κινητής συσκευής σας για μερικούς από τους πιο χρήσιμους ιστότοπους που επισκέπτεστε τακτικά.
3. Ερευνήστε τι σημαίνει Web 2.0. Θα σας βοηθήσει να καταλάβετε την κατάσταση του Διαδικτύου στις μέρες μας και πώς καταλήξαμε εδώ. Τα περισσότερα άρθρα στο διαδίκτυο σχετικά με αυτό μπορεί να είναι κάτω από ένα πιο τεχνικό πλαίσιο, οπότε προσπαθήστε να περιορίσετε την αναζήτησή σας σε εκείνα που απευθύνονται στο ευρύ κοινό, που μπορούν να απεικονιστούν καλύτερα και να κατανοηθούν ευκολότερα.
4. Διαβάστε τις ιστορίες της Google και του Facebook. Αυτά θα είναι και τα δύο πιο ενδιαφέροντα και χρήσιμα για να γνωρίσετε, καθώς ρίχνουν περισσότερο φως στο πώς λειτουργεί και εξελίσσεται το Διαδίκτυο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όσο πιο δημοφιλές γίνεται το διαδίκτυο, τόσο πιο ελκυστικό γίνεται για τους απατεώνες να παραμονεύουν ανυποψίαστους χρήστες. Για αυτό θα πρέπει πάντα να έχετε κατά νου την ασφάλεια σας και να γνωρίζετε τους κινδύνους που σας περιβάλλουν όταν είστε συνδεδεμένοι, είτε κατά την περιήγηση από την κινητή συσκευή σας είτε από έναν υπολογιστή.

Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από τους πιο συχνούς κινδύνους, με κάποιες συμβουλές για το πώς να παραμείνετε ασφαλείς:

Ηλεκτρονική απάτη

Αν και είναι αρκετά γενικός όρος, συνήθως είναι η επικοινωνία με ανυποψίαστους χρήστες του διαδικτύου μέσω μηνυμάτων spam, κοινωνικών δικτύων και "σκιερών" διαφημίσεων. Οι επιτιθέμενοι χρησιμοποιούν πληροφορίες που συλλέγουν για τα θύματα, προκειμένου να τους χειραγωγήσουν για να λάβουν διαπιστευτήρια ηλεκτρονικής τραπεζικής, στοιχεία πιστωτικών καρτών ή άλλες πολύτιμες πληροφορίες.

Για να είστε ασφαλείς:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Να εγκαταστήσετε ένα πρόγραμμα αποκλεισμού διαφημίσεων σε όλα τα προγράμματα περιήγησής σας. • Να αναθεωρείτε διαφημίσεις που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές • Να χρησιμοποιείτε εφαρμογές ή επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης, όπως "Web of Trust", για να εντοπίζετε έγκαιρα τις επικίνδυνες ιστοσελίδες. • Ρυθμίστε το φίλτρο spam στο email σας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Μην ψωνίζετε από ηλεκτρονικά καταστήματα που δεν είστε απόλυτα σίγουροι πως είναι ασφαλή. • Μην στέλνετε τους κωδικούς πρόσβασης σας, στοιχεία πιστωτικών καρτών ή άλλες ιδιωτικές πληροφορίες μέσω εφαρμογών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνυμάτων. Οι πιθανότητες απάτης είναι αρκετά υψηλές. • Μην αποδέχεστε αιτήματα φιλίας στο Facebook ή σε παρόμοια κοινωνικά δίκτυα από άτομα που δεν γνωρίζετε.

Ιοί (trojan horses, worms, spyware)

Οι ιοί είναι όλα τα είδη κακόβουλου λογισμικού που θα μπορούσαν να κλέψουν ευαίσθητα δεδομένα, ιδιωτικές πληροφορίες, να ανακατευθύνουν το πρόγραμμα περιήγησης, σε επικίνδυνους ιστότοπους ή να χρησιμοποιήσουν τις συσκευές σας ως φορέα για την επίθεση σε άλλες συσκευές και την εξάπλωση περισσότερων ιών. Συνήθως είναι πολύ πιο συνηθισμένοι στους επιτραπέζιους υπολογιστές, ειδικά στο λειτουργικό σύστημα των Windows, ωστόσο οι ποσότητες απειλών για κινητές συσκευές έχουν αυξηθεί μαζί με τη δημοτικότητα των φορητών υπολογιστών.

Οι περισσότεροι άνθρωποι υποθέτουν ότι ακόμα και αν υπάρχουν οι ιοί που μολύνουν τα συστήματα, αυτό δεν θα συνέβαινε ποτέ σε αυτούς, γεγονός που τους καθιστά πιο ευάλωτους.

Για να είστε ασφαλείς:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Εγκαταστήστε και ρυθμίστε μια εφαρμογή προστασίας από ιούς για τις κινητές συσκευές σας, όπως και ένα πρόγραμμα προστασίας από ιούς για τον υπολογιστή σας. • Χρησιμοποιήστε την επέκταση αποκλεισμού διαφημίσεων για όλα τα προγράμματα περιήγησης που χρησιμοποιείτε, καθώς ορισμένοι επικίνδυνοι κώδικες στον ιστό αποκλείονται άμεσα από τις επεκτάσεις. • Χρησιμοποιήστε ελεγκτές ιστότοπων όπως "Web of Trust" για να βεβαιωθείτε ότι δεν επισκέπτεστε ιστότοπους που είναι γνωστοί για τη διάδοση ιών ή έχουν παραβιαστεί. 	<ul style="list-style-type: none"> • Λήψη και άνοιγμα / εκτέλεση αρχείων από μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα από άγνωστους αποστολείς. • Να μην επισκέπτεστε συνδέσμους που βασίζονται σε πολύ σύντομα ονόματα, όπως bit.ly, is.gd, adf.lybit.do ή οποιοδήποτε άλλο σύντομο URL, που θα αποκρύψει τον πραγματικό προορισμό όπου θα καταλήξετε. • Να μην κατεβάζετε αρχεία από φίλους που στέλνουν μηνύματα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή σας στέλνουν μηνύματα χωρίς να περιγράφουν τι είναι ο σύνδεσμος για και χωρίς να σας αφήνουν κανένα πλαίσιο. Αυτά είναι συνήθως ιοί που εξαπλώνονται μέσω των επαφών των θυμάτων τους, οπότε πιθανότατα οι φίλοι σας έχουν πέσει σε μια παγίδα και δεν γνωρίζουν καν ότι το μήνυμα ή το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας έχει σταλεί.

Phishing sites

Αυτές είναι ψεύτικες ιστοσελίδες, που μιμούνται τις σελίδες σύνδεσης των ηλεκτρονικών τραπεζών ή των πληρωμών όπως το PayPal, προσπαθώντας να εξαπατήσουν τους χρήστες να "συνδεθούν", δίνοντας πράγματι τις πληροφορίες τους για να τα χρησιμοποιήσουν αυτοί.

Για να είστε ασφαλείς:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε την επέκταση αποκλεισμού διαφημίσεων ή ελεγκτές ιστότοπων όπως "Web of Trust" για προστασία • Ορισμένες εφαρμογές και προγράμματα αντιμετώπισης ιών μπορούν επίσης να ανιχνεύσουν τον ιστότοπο ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing), οπότε κάτι τέτοιο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί • Χρησιμοποιήστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και αλλάξτε τους σε μια χρονική περίοδο, οπότε ακόμα και αν είχατε ξεγελαστεί σε έναν ιστότοπο ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing), μπορείτε να το αλλάξετε πριν χρησιμοποιηθεί κάποιος άλλος από τον λογαριασμό σας. • Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων (επίσης γνωστός ως δύο βημάτων ή πολλαπλών παραγόντων) όπου αυτό είναι διαθέσιμο για τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους από τα κοινωνικά δίκτυα, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή την εφαρμογή ηλεκτρονικής ανταλλαγής μηνυμάτων χωρίς να ελέγξετε τη διεύθυνση URL ή αν φαίνεται ύποπτη με οποιονδήποτε τρόπο. Οι τομείς όπως το paypal.com.payment-panel.irrelevantdomain.com/?request_id=34534 προσπαθούν να σας ξεγελάσουν προσθέτοντας το paypal.com στην αρχή. • Να μην καταχωρείτε τα προσωπικά σας στοιχεία σε ιστοτόπους που δεν χρησιμοποιούν το https:// στην αρχή της διεύθυνσης URL, αυτό δείχνει πως η σύνδεσή τους δεν είναι κρυπτογραφημένη.

Παραπλανητικές ή / και παρωχημένες πληροφορίες

Οι πληροφορίες από κακές πηγές ή οι πληροφορίες που δεν είναι πλέον έγκυρες, θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε κακά αποτελέσματα, ακόμη και όταν είχαν καλές

προθέσεις. Φανταστείτε να διαβάζετε ένα χρονοδιάγραμμα ενός λεωφορείου από ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε πριν από δύο χρόνια.

Οι συμβουλές «εμπειρογνομόνων» από τυχαίους χρήστες σε κοινωνικά δίκτυα αποτελούν ακόμη μια άλλη ερμηνεία αυτού του τύπου - οι αποκαλούμενοι «Διαδικτυακοί Τρόλλ» απολαμβάνουν να κάνουν «πλάκες» με ανθρώπους στο διαδίκτυο.

Η επικίνδυνη εμφάνιση παραπλανητικών πληροφοριών βρίσκεται σε ιστοσελίδες του τρόπου ζωής, όταν προωθούνται ορισμένες δίαιτες, συμπληρώματα ή καθεστώτα. Πολύ συχνά μπορεί να χρησιμοποιούν έναν τίτλο δόλωμα-κλικ για να προσελκύσουν το κοινό, ο ιστότοπος βγάζει κέρδος από τη διαφήμιση, ή μπορεί να πωλούν υπηρεσίες και αγαθά, γεγονός που οδηγεί στο ότι οι πληροφορίες μπορεί να έχουν κάποιο συμφέρον, και μερικές φορές να είναι ακόμα και αναληθείς.

Για να είστε ασφαλείς:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Να διερωτάστε για οτιδήποτε διαβάζετε στο διαδίκτυο γιατί αυτό, μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη ζωή σας, ειδικά αν είναι ψευδές. Επειδή είστε στο διαδίκτυο δεν σημαίνει ότι όλα είναι έγκυρα. • Ελέγξτε τις πηγές των άρθρων και βεβαιωθείτε ότι είναι αξιόπιστες. • Βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει την ημερομηνία σε ό,τι διαβάζετε, ειδικά όταν πρόκειται για ένα θέμα που θα μπορούσε να αλλάξει χρονικά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αγοράζετε συμπληρώματα, βότανα ή φάρμακα "θαύμα" χωρίς να συμβουλευέστε ένα γιατρό ή άλλο ειδικό που γνωρίζετε προσωπικά και εμπιστεύεστε. • Να μην ζητάτε συμβουλές από αγνώστους σε κοινωνικά δίκτυα χωρίς να αμφισβητείτε την εγκυρότητα των πληροφοριών που σας παρέχουν.

Κλοπή ταυτότητας

Οι άνθρωποι στα κοινωνικά δίκτυα έχουν την τάση να μοιράζονται πάρα πολλές ιδιωτικές πληροφορίες, αυτό μπορεί να οδηγήσει στη πιθανότητα κάποιος να δημιουργεί ψεύτικους λογαριασμούς με τις φωτογραφίες και λεπτομέρειες τους σε άλλα δίκτυα. Ως αποτέλεσμα, θα μπορεί να επικοινωνήσει με συγγενείς, φίλους ή συναδέλφους σας χρησιμοποιώντας τον ψεύτικο λογαριασμό έτσι ώστε, να πάρει ευαίσθητες πληροφορίες για εσάς, με αποτέλεσμα να δημιουργήσει αρκετά προβλήματα.

Για να είστε ασφαλείς:

Δεν υπάρχει τεχνολογικά τρόπος αποφυγής αυτού του κινδύνου, αλλά γενικά να είστε προσεκτικός και συνειδητός σε ποιες πληροφορίες μοιράζεστε και με ποιόν.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Να έχετε πάντα υπόψη σας τις ρυθμίσεις απορρήτου που έχετε για το περιεχόμενο που δημοσιεύετε στο διαδίκτυο. • Να κάνετε διπλό έλεγχο του ατόμου που σας έστειλε αίτημα φιλίας και να επιβεβαιώσετε πως είναι όντως αυτοί που αντιπροσωπεύουν, όποτε υπάρχει αμφιβολία. • Δείτε από τις επαφές σας στο κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε και ελέγξτε πόσα από τα πρόσωπα δεν αναγνωρίζετε. Πρέπει να έχουν πρόσβαση στις φωτογραφίες, τα βίντεο και τις αναρτήσεις σας; 	<ul style="list-style-type: none"> • Μην συμπληρώνετε όλες τις πληροφορίες που σας ζητούνται σε οποιαδήποτε μορφή ιστότοπου όταν μπορείτε παραλείψτε μη υποχρεωτικά πεδία. • Μην παρέχετε πληροφορίες δημοσίως στο διαδίκτυο ή σε κάποιον ξένο σε ιδιωτικά μηνύματα. Θα μοιραζόσασταν το ίδιο με έναν ξένο στο δρόμο;

Ηλεκτρονική παρενόχληση

Η επιθετική συμπεριφορά στο διαδίκτυο είναι αρκετά συνηθισμένη στα κοινωνικά δίκτυα και δεν περιορίζεται μόνο σε νεαρούς. Οποιοσδήποτε μπορεί να γίνει θύμα των ποστ, με ψευδείς πληροφορίες, απειλές, που τους καλούν διάφορα επίθετα και ασκούν άλλους τύπους ψυχολογικής πίεσης.

Για να είστε ασφαλής

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ
<ul style="list-style-type: none"> • Αποφεύγετε να διαπληκτίζεστε στο διαδίκτυο. • Αγνοείτε και μπλοκάρετε ανθρώπους στα κοινωνικά μέσα που φαίνονται να αναζητούν συγκρούσεις. • Αναφέρετε αυτούς που δείχνουν επιθετική συμπεριφορά κάθε φορά που τη βλέπετε. Εναπόκειται σε εσάς να αποφασίσετε εάν οι κανόνες κοινωνικού δικτύου έχουν παραβιαστεί, η αναφορά θα πρέπει να αποσταλεί στις αρμόδιες αρχές. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μην είστε εχθρικοί ή απειλητικοί στο διαδίκτυο, αυξάνοντας τις πιθανότητες κλιμάκωσης μιας κατάστασης. • Να μην είστε «τρολλ», να γράφετε σαρκαστικά σχόλια στο διαδίκτυο και να κοροϊδεύετε τους άλλους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 5

1. Εγκαταστήστε μια εφαρμογή προστασίας από ιούς στο κινητό σας. Μπορεί να έχετε ήδη παρατηρήσει ότι στο έγγραφο Βίντεο υπάρχει ένα εκπαιδευτικό βίντεο για την εγκατάσταση της δωρεάν εφαρμογής προστασίας από ιούς AVG. Καμία από τις εφαρμογές προστασίας από ιούς δεν μπορεί να θεωρηθεί ως η καλύτερη, επομένως μπορείτε να αναζητήσετε μια άλλη που θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα στη συσκευή σας.
Έχετε υπόψη ότι ορισμένες εφαρμογές στο GooglePlay χαρακτηρίζονται ως δωρεάν μόνο και μόνο επειδή μπορούν να εγκατασταθούν δωρεάν, αλλά για να εκτελέσετε μια σάρωση στη συσκευή σας για να το προστατεύσετε, ίσως χρειαστεί να εγγραφείτε και να συνδεθείτε σε μια απομακρυσμένη υπηρεσία που θα μπορούσε να κοστίζει κάποια χρήματα.
2. Αναγνωρίστε τους **κινδύνους για κλοπή ταυτότητας**. Όπως ήδη γνωρίζετε τη βασική ιδέα πίσω από τον κίνδυνο κλοπής ταυτότητας, ρίξτε μια ματιά στην ηλεκτρονική σας παρουσία. Μπορεί να έχετε κάποια δημόσια προφίλ σε κοινωνικά δίκτυα όπως το Facebook ή το LinkedIn. Κάποια πράγματα που πρέπει να κάνετε:
 - i. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας και δείτε ποιος έχει πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με εσάς.
 - ii. Αναζητήστε τον όρο "catfishing", είτε στο Google είτε στη Wikipedia. Αναζητήστε άρθρα ειδήσεων με ιστορίες ανθρώπων που είχαν εξαπατηθεί από αυτό. Αναρωτηθείτε εάν οι πληροφορίες που έχετε στο διαδίκτυο θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από κάποιον για να προσεγγίσει κάποιον που γνωρίζετε, προσποιούμενος ότι είστε εσείς.
 - iii. Ελέγξτε τα προφίλ των επαφών σας στο επιλεγμένο κοινωνικό δίκτυο και εξετάστε εάν τα προσωπικά τους στοιχεία είναι ασφαλή ή ενδέχεται να τα υποκλέψει ο οποιοσδήποτε.

- iv. Αναζητείστε στο διαδίκτυο μέτρα που μπορείτε να λάβετε για την πρόληψη κλοπής ταυτότητας.

Σημείωση: Μην ξεχνάτε ότι το «Δημόσιο» συνήθως σημαίνει «προσβάσιμο σε οποιονδήποτε από το διαδίκτυο», το οποίο στο Facebook θα σήμαινε ότι ακόμη και άνθρωποι που δεν σας γνωρίζουν ή δεν έχουν συνδεθεί ακόμα στο Facebook μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αναρτήσεις, φωτογραφίες ή βίντεο που έχετε δημοσιεύσει ως «Δημόσιο».

3. Αφού έχετε κάνει την άσκηση 2, αυτό σημαίνει πως έχετε κάνει ήδη κάποια έρευνα σχετικά με ένα θέμα, που σχετίζεται με ηλεκτρονικές απάτες. Εδώ θα πρέπει να διευρύνετε το φάσμα των πιθανών σεναρίων και να αναζητήσετε τον πιο γενικό όρο για να δείτε ποιες συγκεκριμένες περιπτώσεις απάτης μπορεί να βρείτε.

Μοιραστείτε ηλεκτρονικά τα άρθρα εκείνων που θεωρείτε ότι είναι τα πιο επικίνδυνα για εσάς ή τους συγγενείς σας, ώστε να έχετε καλύτερη επίγνωση του θέματος.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ

Έχετε ήδη διδαχθεί τα βασικά πράγματα σχετικά με την περιήγηση στο διαδίκτυο, δεν υπάρχουν πολύ περισσότερα να διδαχθείτε, όσα έμειναν θα έχετε την ευκαιρία να τα μάθετε κατά την διάρκεια χρήσης του διαδικτύου. Υπάρχουν μερικοί γενικοί κανόνες που ακολουθούν οι προγραμματιστές προκειμένου να διασφαλιστεί ότι υπάρχει συνεκτικότητα στη δομή του περιεχομένου των ιστοσελίδων και όπου οι επισκέπτες να μπορούν να βρουν τις πληροφορίες που αναζητούν. Για παράδειγμα:

- Συνήθως στο επάνω μέρος της σελίδας, θα βρείτε:
 - Μενού πλοήγησης με τις πιο σημαντικές σελίδες για τον συγκεκριμένο ιστότοπο. Στα κινητά τηλέφωνα, ο κατάλογος πλοήγησης είναι κρυμμένος πίσω από ένα κουμπί με τρεις οριζόντιες γραμμές, το οποίο επεκτείνεται όταν πατήσετε πάνω στο κουμπί.
 - Ένα πεδίο αναζήτησης, το οποίο επιτρέπει την αναζήτηση του περιεχομένου ολόκληρης της ιστοσελίδας (συνήθως βρίσκεται στην άνω δεξιά γωνιά όταν η οθόνη της συσκευής είναι σε μεγέθυνση).
 - Το λογότυπο ή το όνομα της ιστοσελίδας ως μια εικόνα που πατώντας επάνω της, θα σας οδηγήσει στην αρχική σελίδα.
 - Μια φόρμα σύνδεσης/εγγραφής, ένα κουμπί σύνδεσης, ή ένα σύνδεσμο που οδηγεί στη σελίδα προφίλ σας εάν συνδεθείτε, που εμφανίζεται σε μια σελίδα με τη δυνατότητα εγγραφής χρηστών.
- Στο κάτω μέρος της σελίδας, επίσης γνωστό ως «υποσελίδα» ή “footer” μπορείτε να δείτε:
 - Δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων που αφορά τα δικαιώματα του περιεχομένου της ιστοσελίδας
 - Κατάλογο πλοήγησης/navigation menu με πληροφορίες αναφορικά με τους συγγραφείς της ιστοσελίδας (εταιρεία, οργανισμός ή άλλα), νομικές δηλώσεις, όροι χρήσης, κτλ.

- Ένα pop-up ή ειδοποίηση συνήθως εμφανίζεται σε ένα ευδιάκριτο σημείο της ιστοσελίδας όταν την επισκέπτεστε για πρώτη φορά, που παρέχει πληροφορίες για τα δεδομένα που συλλέγει η ιστοσελίδα από εσάς και τους όρους κάτω από τους οποίους γίνεται η διαδικασία. Αυτό έχει γίνει υποχρεωτικό για όλες τις ιστοσελίδες που είναι προσβάσιμες από πολίτες της ΕΕ από τον Μάιο του 2018.
- Αποτελεί κοινή πρακτική για τα άρθρα που υπάρχουν σε ιστοσελίδες ενημέρωσης, διαδικτυακά περιοδικά, και blogs να περιλαμβάνουν:
 - Πληροφορίες για τον συγγραφέα ή σύνδεσμο που οδηγεί στο προφίλ του συγγραφέα για να μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες γι' αυτόν
 - Την ημερομηνία, την οποία έγινε η δημοσίευση του άρθρου
 - Μια κατηγορία ή μια λίστα με κατηγορίες που θεωρούνται σχετικές με τη δημοσίευση, και μερικές φορές ετικέτες για τη ρύθμιση του περιεχομένου. Όλα αυτά είναι συνήθως υπό τη μορφή λίστας συνδέσμων, που όταν κάνετε κλικ επάνω τους, θα σας οδηγήσουν σε μια λίστα με όλα τα άρθρα από μια επιλεγμένη κατηγορία ή ετικέτα.
- Οι εμπορικές ηλεκτρονικές ιστοσελίδες έχουν επίσης κάποια κοινά πρότυπα που πρέπει να ακολουθούν:
 - Ένα εικονίδιο με καλάθι αγορών συνήθως εμφανίζεται στην άνω δεξιά γωνία της κάθε σελίδας και οδηγεί τον επισκέπτη στη λίστα με τα προϊόντα που πρόκειται να αγοράσει
 - Όταν ένα διαδικτυακό κατάστημα έχει μεγάλη λίστα με προϊόντα, πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα ο χρήστης να φιλτράρει και να ταξινομή τα προϊόντα που τον ενδιαφέρουν. Αυτό αναμένεται να υπάρχει στο πάνω μέρος της οθόνης
 - Στη σελίδα του κάθε προϊόντος, όταν είναι διαθέσιμο για αγορά, υπάρχει ένα πεδίο για επιλογή της ποσότητας που θέλει να αγοράσει ο επισκέπτης, όπως και κάποιες φορές επιπρόσθετα πεδία για επιλογή χρώματος, μεγέθους, ή

άλλα ποικίλα χαρακτηριστικά, μια ετικέτα με την τιμή που πιθανόν να αλλάξει επιλέγοντας συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του προϊόντος, και ένα κουμπί για προσθήκη του προϊόντος στο καλάθι αγορών, ούτως ώστε να δημιουργηθεί μια λίστα με τα προϊόντα αγοράς.

- Σε γενικές γραμμές, η διαδικασία αγοράς ενός προϊόντος περιλαμβάνει την επιλογή ενός ή μερικών προϊόντων, την προσθήκη τους στο καλάθι αγορών, αναθεώρηση του περιεχομένου του καλαθιού αγοράς, και την κατεύθυνση στο σημείο ολοκλήρωσης της παραγγελίας όπου θα σημειωθούν οι διευθύνσεις για την κοστολόγηση και τη διανομή, στοιχεία επικοινωνίας του πελάτη, επιλογή του τρόπου πληρωμής με εισαγωγή εκπτώτικου κουπονιού εάν είναι διαθέσιμο, και τέλος επιβεβαίωση της παραγγελίας. Σε αυτό το σημείο, εάν έχει επιλεγεί η διαδικτυακή πληρωμή ως μέθοδος πληρωμής, ο χρήστης θα κατευθυνθεί στη σελίδα πληρωμής για να εισάγει τα στοιχεία της πιστωτικής του κάρτας. Μετά από αυτό το βήμα, η παραγγελία έχει τοποθετηθεί επίσημα και ο χρήστης θα λάβει ένα email με την επιβεβαίωση αγοράς.

Πρέπει να έχετε υπόψη σας πως αυτοί οι κανονισμοί αποτελούν στοιχεία καλής πρακτικής, όμως μερικές φορές δεν ακολουθούνται.

Βίντεο

Ο απόλυτος πρωτεργάτης σε περιεχόμενο διαδικτυακών βίντεο είναι το YouTube, παρέχοντας δωρεάν πρόσβαση σε μια τεράστια πλατφόρμα δημοσίευσης και παρακολούθησης βίντεο στο διαδίκτυο. Υπάρχουν και κάποιες άλλες εφαρμογές (όπως το Vimeo και το DailyMotion), τα οποία παρέχουν παρόμοιες υπηρεσίες, όμως το YouTube παραμένει στην πρώτη θέση. Το YouTube είναι μια υπηρεσία που ανήκει στην Google.

Το YouTube, όπως σχεδόν όλοι οι άλλοι πάροχοι διαδικτυακών βίντεο, χρησιμοποιούν κάποιες ρυθμίσεις που αλλάζονται από τον χρήστη, επιτρέποντάς του να προσαρμόσει το βίντεο στις προτιμήσεις του:



1. Γραμμή προόδου, η οποία είναι ορατή με μια κόκκινη γραμμή που δείχνει μέχρι σε ποιο σημείο έχει φτάσει το βίντεο. Μια ελαφριά γκριζα γραμμή εμφανίζεται για να δείξει το μέρος του βίντεο που έχει ανέβει στον διακομιστή ή στην εφαρμογή, και μια σκούρα γκριζα γραμμή εμφανίζεται για να δείξει το συνολικό μέγεθος τους βίντεο.
2. Το κουμπί Παίξε/Παύση και το κουμπί παράκαμψής για το επόμενο βίντεο.
3. Έλεγχος της έντασης του ήχου.
4. Το κουμπί των ρυθμίσεων που πατώντας το εμφανίζονται επιπρόσθετες επιλογές ρυθμίσεων.
5. Το κουμπί για ρύθμιση της αυτόματης πλοήγησης στο επόμενο βίντεο όταν τελειώσει εκείνο που παίζει.
6. Επιτρέπει τη ρύθμιση για αυτόματη εμφάνιση υποτίτλων, βασισμένων στην τεχνολογία που χρησιμοποιεί η Google για την εφαρμογή Live Transcribe app και τις φωνητικές εντολές στο σύστημα Android.
7. Ρύθμιση της ταχύτητας αναπαραγωγής του βίντεο.
8. Ρύθμιση της ποιότητας του βίντεο. Κατεβάζοντας την ποιότητα, αυξάνεται η ταχύτητα φόρτωσης του βίντεο όταν το δίκτυο είναι αργό ή όταν το κινητό τηλέφωνο είναι πιο παλιό και θα «πάγωνε» με την ποιότητα υψηλής ανάλυσης.

Σημείωση: Παρακολουθώντας βίντεο στο κινητό τηλέφωνο για μεγάλη χρονική περίοδο με τη χρήση δεδομένων, θα οδηγήσει σε γρήγορη απώλεια των δεδομένων κινητού και θα καταναλώσει μεγάλη ποσότητα μπαταρίας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 6

(βασισμένη στην πρακτική εργασία του βήματος 7 του training course)

1. Για να χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμα περιήγησης στο κινητό σας τηλέφωνο, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- α) Αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με ένα φάρμακο που λαμβάνει ή όχι, το άτομο που φροντίζετε.
- β) Ψάξτε σε επίσημες πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις μεταξύ του φαρμάκου και άλλων φαρμακευτικών σκευασμάτων ή ιατρικών καταστάσεων που λαμβάνει ή έχει το άτομο που φροντίζετε.
- γ) Δημιουργήστε σελιδοδείκτες με τους πιο χρήσιμους συνδέσμους που έχετε βρει και οργανώστε τους σε έναν κατάλογο, βάζοντας το όνομα του φαρμάκου.
- δ) Βρείτε φαρμακευτικές εταιρείες, οι οποίες κατασκευάζουν το φάρμακο. Ελέγξτε εάν αυτές οι εταιρείες είναι γνωστές και εγκαθιδρυμένες στην αγορά, όπως φαίνεται από ενημερωτικές ιστοσελίδες, οργανισμούς υγείας ή τη Wikipedia.
- ε) Εντοπίστε το πιο κοντινό σας φαρμακείο, που πιθανόν να πουλά το φάρμακο που έχετε επιλέξει. Χρησιμοποίησε το GoogleMap ή άλλες εφαρμογές με χάρτες για να σας βοηθήσουν.

2. Χρησιμοποιήστε το YouTube για να αναζητήσετε χρήσιμο υλικό σε βίντεο ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- α) Αναζητήστε βίντεο στην εφαρμογή YouTube σχετικά με ασκήσεις για την προαγωγή υγείας των μεγαλύτερων ατόμων.
- β) Επιλέξτε μέχρι 3 βίντεο, τα οποία παρέχουν λεπτομερής περιγραφή για ασκήσεις προαγωγής υγείας.

- γ) Ψάξτε για το άτομο που έχει δημιουργήσει το βίντεο, τα υπόλοιπα βίντεο που έχει φτιάξει, και λάβετε μια πληροφορημένη απόφαση κατά πόσο η πηγή που έχετε βρει το βίντεο είναι καλή ή όχι.
- δ) Προσθέστε άλλα χρήσιμα βίντεο που έχετε βρει από μια αξιόπιστη πηγή σε μια νέα προσωπική λίστα στο YouTube.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ

Λογισμικό Ενάντια σε Ιούς/Antivirus software: Είναι ένα λογισμικό, το οποίο έχει κατασκευαστεί από ειδικούς στην ασφάλεια, με στόχο να ανιχνεύει και να απομακρύνει (ή να κάνει ανενεργή) κακοήθη λογισμικά, όπως οι ιοί, Trojan horses, computer worms, κα.

Καταιγισμός Ιδεών/Brainstorming: Είναι μια δημιουργική τεχνική που χρησιμοποιείτε σε ομάδες, κατά την οποία γίνονται προσπάθειες για να καταλήξουν σε ένα συμπέρασμα για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή να απαντήσουν μια απάντηση, μαζεύοντας μια λίστα με ιδέες που έρχονται αυθόρμητα στο κάθε μέλος της ομάδας. Στο αρχικό στάδιο της διαδικασίας, δίνονται εισηγήσεις χωρίς να ακολουθεί συζήτηση ή κριτική, ούτως ώστε να μην δημιουργηθούν προκαταλήψεις ή να επηρεαστεί η ροή των σκέψεων των μελών της ομάδας.

Computer worm: Είναι ένα είδος κακόβουλου λογισμικού προγράμματος (ιός), που πρωταρχική του λειτουργία είναι να μολύνει άλλους υπολογιστές ή κινητές συσκευές, ενώ παραμένει ενεργός στα μολυσμένα συστήματα. Είναι ένα κακόβουλο λογισμικό που αναπαράγεται μόνο του, διπλασιάζοντας τον εαυτό του για να το διαδώσει σε άλλους υπολογιστές που δεν έχουν μολυνθεί ακόμη.

Emoji: Είναι μικρές εικόνες με ποικίλα θέματα, συμπεριλαμβανομένου εκφράσεις προσώπου, αντικείμενα, τοπία και καιρικές συνθήκες, και ζώα, τα οποία χρησιμοποιούνται σε ηλεκτρονικά μηνύματα, αποτελώντας ένα διάσημο μέρος της ψηφιακής κουλτούρας.

Facebook: Είναι το πιο διάσημο κοινωνικό δίκτυο στο διαδίκτυο, όπου οι χρήστες εγγράφονται για να επικοινωνήσουν με φίλους, συγγενείς και άλλα άτομα, αλληλοεπιδρώντας μαζί τους μέσω προσωπικών μηνυμάτων, μοιράζοντας περιεχόμενο δημοσίως, λαμβάνοντας μέρος σε ομάδες που τους ενδιαφέρουν, οργανώνοντας εκδηλώσεις κα.

GooglePlay: Είναι η βασική αγορά εφαρμογών των κινητών τηλεφώνων, η οποία προσφέρεται και διαχειρίζεται από την Google. Είναι ο χώρος όπου ο χρήστης μιας

κινητής συσκευής με λογισμικό Android μπορεί να κατεβάσει μια δωρεάν ή επί πληρωμή εφαρμογή.

Μεταφραστής Google/Google Translate: Είναι η πιο διάσημη πλατφόρμα αυτόματων μεταφράσεων σχεδόν όλων των γλωσσών. Άρχισε ως διαδικτυακή εφαρμογή και αργότερα, δημιουργήθηκε και ως εφαρμογή κινητών συσκευών, η οποία ανανεώνεται με τις εισηγήσεις και διορθώσεις του χρήστη. Ο μεταφραστής Google επιτρέπει τη μετάφραση ολόκληρων ιστοσελίδων, και η εφαρμογή των κινητών τηλεφώνων μπορεί να μεταφράσει μικρά κείμενα (π.χ. πινακίδες δρόμων) μέσω της κάμερα.

GPS: Είναι η συντομογραφία για το Global Positioning System (Παγκόσμιο Σύστημα Τοποθεσίας). Σε κινητές συσκευές αναφέρεται στο λογισμικό που επιτρέπει στη συσκευή να διαβάζει σημεία από τους δορυφόρους GPS, έτσι ώστε να ανιχνεύει μια τοποθεσία σε ένα χάρτη. Γνωστές εφαρμογές χαρτών στα κινητά τηλέφωνα που υποστηρίζουν το GPS είναι οι Google Maps και Maps.ME.

Διαδίκτυο/Internet: Είναι ένα δίκτυο συνδεδεμένων κυβερνητικών, εμπορικών, και ιδιωτικών διακομιστών, που παρέχει πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες στον χρήστη που έχει συνδεθεί σε αυτά, υπό τη μορφή ιστοσελίδας και όχι μόνο.

Κακόβουλο λογισμικό: Βλέπε τον ορισμό του ιού.

Εφαρμογή Κινητού Τηλεφώνου/Mobile application (app): Είναι ένα λογισμικό, κατασκευασμένο για συσκευές κινητών τηλεφώνων. Συνήθως, οι εφαρμογές είναι κατασκευασμένες για ένα συγκεκριμένο λειτουργικό σύστημα, όμως κάποιοι κατασκευαστές λογισμικών έχουν δημιουργήσει διάφορες εκδοχές των εφαρμογών τους, και για τις iOS συσκευές και για τις Android. Η εφαρμογή είναι ένα ανεξάρτητο λογισμικό που εγκαθίσταται σε μια συσκευή κινητού τηλεφώνου για να επεκτείνει τη λειτουργικότητά της και να παρέχει νέα χαρακτηριστικά που αφορούν τη συσκευή π.χ. μπροστινή και πίσω κάμερα, μικρόφωνο, ή που αφορούν εξωτερικές υπηρεσίες προσβάσιμες μέσω του διαδικτύου π.χ. YouTube, Facebook, Amazon κα.

Κινητή Ευρυζωνική Σύνδεση/Mobile broadband: Είναι η εμπορική ονομασία της ασύρματης/wireless πρόσβασης στο διαδίκτυο, συνήθως διαθέσιμη μέσω μιας κινητής συσκευής ή φορητού μόντεμ/modem.

Δεδομένα Κινητού Τηλεφώνου/Mobile data: Βλέπε τον ορισμό της Κινητής Ευρυζωνικής Σύνδεσης/Mobile broadband.

Κινητή Συσκευή/Mobile device: Ονομάζονται τα έξυπνα κινητά/smartphones ή τα tablet.

Διαδικτυακή Απάτη: Συνήθως, αφορά την επικοινωνία με ανυποψίαστους χρήστες του διαδικτύου μέσω ανεπιθύμητης ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, κοινωνικών δικτύων, ύπουλων διαφημίσεων κα. Οι δράστες χρησιμοποιούν τις πληροφορίες που έχουν αποσπάσει από τα θύματά τους για να τους χειραγωγήσουν, λαμβάνοντας στοιχεία πιστωτικών καρτών, ηλεκτρονικών τραπεζών ή άλλες πολύτιμες πληροφορίες.

Λειτουργικό Σύστημα: Είναι το λογισμικό που χρησιμοποιείται ως βάση σε εφαρμογές κινητών τηλεφώνων για να αλληλοεπιδρούν με το σκληρό λογισμικό ενός έξυπνου κινητού/smartphone ή tablet. Το πιο γνωστό λειτουργικό σύστημα είναι το Android από την Google, και ακολούθως το iOS από την Apple.

Ηλεκτρονικό ψάρεμα/Phishing: Είναι ένα είδος διαδικτυακής απειλής, όπου μια ιστοσελίδα μιμείται ψευδώς τη σελίδα εισδοχής μιας άλλης ιστοσελίδας, όπως ηλεκτρονικής τράπεζας, PayPal, Facebook, Gmail ή άλλα. Όταν ο χρήστης προσπαθήσει να συνδεθεί σε αυτή την ιστοσελίδα, δίνει τα στοιχεία του στον ιδιοκτήτη της ψεύτικης ιστοσελίδας.

Μηχανή Αναζήτησης/Search engine: Είναι μια ιστοσελίδα (ή εφαρμογή) με περίπλοκους μηχανισμούς για αναζήτηση σε ποικίλες βάσεις δεδομένων από ιστοσελίδες που είναι δημόσια διαθέσιμες στο διαδίκτυο, για να δώσει τα πιο σχετικά αποτελέσματα με τη λέξη κλειδί ή τη φράση που έχει πληκτρολογηθεί. Η πιο γνωστή μηχανή αναζήτησης είναι η google.com.

Έξυπνο Κινητό Τηλέφωνο/Smartphone: Είναι μια συσκευή κινητού τηλεφώνου, η οποία έχει ένα ολοκληρωμένο λειτουργικό σύστημα, που επιτρέπει την εγκατάσταση άλλων λογισμικών (εφαρμογών), συνδέεται στο διαδίκτυο, αναπαράγει βίντεο κλήσεις, και άλλες πολύπλοκες λειτουργίες.

Κοινωνικά Δίκτυα/Social network: Είναι μια ιστοσελίδα, εφαρμογή, ή και τα δύο, κατασκευασμένη να επιτρέπει την επικοινωνία μεταξύ ατόμων με κοινά

ενδιαφέροντα, με βάση το περιεχόμενο που έχει αναρτήσει ο χρήστης ή τις αλληλεπιδράσεις του χρήστη.

Κατασκοπευτικό Λογισμικό/Spyware: Είναι ένα είδος κακόβουλου λογισμικού, κατασκευασμένο να συλλέγει και να στέλνει ευαίσθητες πληροφορίες του χρήστη από έναν υπολογιστή ή κινητή συσκευή, χωρίς τη γνώση ή την συγκατάθεση του χρήστη. Είναι ένα είδος ιού.

Σύστημα Βαθμολόγησης με Αστέρια/Star rating system: Είναι ένα σύστημα αξιολόγησης διαφόρων στοιχείων για ένα θέμα, που χρησιμοποιείται ευρέως στο διαδίκτυο. Οι εφαρμογές των κινητών συσκευών βαθμολογούνται από τους χρήστες δίνοντας 1 ή 5 αστέρια, ανάλογα με την ικανοποίησή τους στη συγκεκριμένη εφαρμογή. Το 1 αστέρι σημαίνει πως ο χρήστης δεν είναι ικανοποιημένος καθόλου, και τα 5 αστέρια σημαίνουν πως η εφαρμογή ήταν ακριβώς όπως ανέμενε ο χρήστης ή ήταν πέραν των προσδοκιών του. Όταν χρησιμοποιείται το σύστημα βαθμολόγησης με αστέρια, συνήθως υπολογίζεται και η μέση βαθμολογία της εφαρμογής.

Οθόνη Αφής: Ορατά, δεν ξεχωρίζει από την οθόνη των απλών συσκευών, όμως επιτρέπει τη λειτουργία της συσκευής με το άγγιγμα των δακτύλων ή ειδικών πενών πάνω στην οθόνη.

Trojan horse: Είναι ένα λογισμικό που μοιάζει να είναι άκακο, όμως μόλις εγκατασταθεί σε μια συσκευή αρχίζει να συμπεριφέρεται κακόβουλα, μερικές φορές χωρίς να το παρατηρήσει καθόλου ο ιδιοκτήτης της συσκευής. Είναι ένα κοινό είδος ιού.

Εικονικό Πληκτρολόγιο: Αντίθετα με το κανονικό πληκτρολόγιο το οποίο μπορεί να είναι μια ξεχωριστή συσκευή ή μέρος μιας συσκευής, το εικονικό πληκτρολόγιο εμφανίζεται στην οθόνη μιας συσκευής και χρησιμοποιείται με το άγγιγμα πάνω σε εικονικά κουμπιά. Τα εικονικά πληκτρολόγια είναι χρήσιμα μόνο όταν η συσκευή έχει οθόνη αφής, ή όταν μια άλλη συσκευή είναι διαθέσιμη η οποία επιτρέπει τη χρήση του εικονικού πληκτρολογίου. Τέτοια συσκευή μπορεί να είναι το ποντίκι/mouse ή το χειριστήριο/joystick.

Ιός/Virus: Είναι ο πιο γνωστός όρος που χρησιμοποιείται για το κακόβουλο λογισμικό που εγκαθίσταται σε ένα λειτουργικό σύστημα χωρίς τη γνώση ή τη συγκατάθεση του χρήστη.

Εφαρμογή/Web application: Είναι ένα λογισμικό που παρέχει ψηφιακές υπηρεσίες, όπως την κράτηση ενός ραντεβού στο γιατρό, την παραγγελία φαγητού, ή την αγορά εισιτηρίου για τον κινηματογράφο. Οι εφαρμογές είναι δυναμικές και έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, κάνοντάς τις πολύ πιο περίπλοκες από τις ιστοσελίδες, στις οποίες η πρόσβαση και λειτουργία είναι η ίδια με του διαδικτύου.

Ιστός Περιήγησης/Web browser: Είναι το λογισμικό που συναντάται σε κάθε συσκευή, κινητή ή όχι, που επιτρέπει στον χρήστη να επισκέπτεται ιστοσελίδες στο διαδίκτυο.

Διαδικτυακός Τύπος/Website: Είναι ψηφιακές πληροφορίες επιλεγμένες και οργανωμένες σε σελίδες. Οι ιστοσελίδες έχουν διασυνδεδεμένο περιεχόμενο με υπερσυνδέσμους/ hyperlinks, επιτρέποντας την πιο εύκολη πλοήγηση από τη μια σελίδα στην άλλη μέσω της ιστοσελίδας. Στην ουσία, είναι μια απλούστερη εφαρμογή που δεν έχει πολύπλοκη λειτουργία, αλλά είναι επικεντρωμένη στην παροχή πληροφοριών. Κάποιες φορές οι όροι διαδικτυακός τύπος, ιστοσελίδα, και εφαρμογή χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το ίδιο πράγμα.

Wi-Fi: Είναι η ασύρματη τεχνολογία που παρέχει την ευκαιρία στους χρήστες να δημιουργήσουν τοπικά δίκτυα χωρίς τη χρήση καλωδίων από ένα σημείο σύνδεσης που ονομάζεται ρούτερ/router.

YouTube: Είναι μια πλατφόρμα πρόσβασης σε βίντεο, που άρχισε ως ιστοσελίδα και επεκτάθηκε και σε εφαρμογή κινητών συσκευών. Το YouTube επιτρέπει στους χρήστες να ανεβάζουν, να παρακολουθούν, να βαθμολογούν, να μοιράζονται βίντεο, να φτιάχνουν playlists, να αναφέρουν ή να κάνουν σχόλια σε βίντεο, και να εγγράφονται σε άλλους χρήστες. Προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία από βίντεο, όπως για παράδειγμα βίντεο κλιπ, σειρών από την τηλεόραση, ταινίες, ντοκιμαντέρ, ζωντανές συνδέσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΑΤΟΣΥΝΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, ΕΥΡΕΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο γενικός στόχος αυτής της ενότητας είναι να διδάξει στους φροντιστές ατόμων με άνοια ή / και ηλικιωμένων πώς να αναζητούν, να αξιολογούν και να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση συγκεκριμένες πληροφορίες / πηγές στο διαδίκτυο. Αυτό θα γίνει χρησιμοποιώντας διάφορα σενάρια υγείας που θα μπορούσαν να συμβούν στην πραγματική ζωή.

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- *αναζητάτε πληροφορίες για συγκεκριμένες ασθένειες σε ιστότοπους, βίντεο, εφαρμογές και φόρουμ που σχετίζονται με την ασθένεια, θέτοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις στην αναζήτηση της Google.*
- *περιηγηθείτε σε συγκεκριμένους ιστότοπους / εφαρμογές, να δείτε χρήσιμο μέρος των βίντεο και αποθηκεύετε συνδέσμους σημαντικών ιστοσελίδων.*
- *αξιολογείτε συγκεκριμένες πληροφορίες που θα προκύψουν από την αναζήτηση σας.*

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Στο προηγούμενο κεφάλαιο της ενότητας 1 συζητήσαμε την σημαντικότητα της εγγραμματοσύνης σε θέματα για την υγεία στην καθημερινότητα μας και πως αυτή μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση της υγείας μας.

Έχετε ψάξει ποτέ στο διαδίκτυο για πληροφορίες σχετικές με την υγεία; Αν ναι, τι έχετε βρει;

Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είχαμε ανησυχήσει για συμπτώματα που εμφανίζουμε και συχνά μπορεί να αναζητούμε ενημέρωση από το διαδίκτυο πριν να επισκεφθούμε τον γιατρό μας. Πόσες φορές έχετε ανησυχήσει για τα αποτελέσματα που βρήκατε;

Οι επαγγελματίες υγείας επίσης ανησυχούν για τις πληροφορίες που φέρνουν οι άνθρωποι μαζί τους όταν τους επισκέπτονται για ένα πρόβλημα υγείας. Σε πολλές περιπτώσεις οι πληροφορίες που έχουν ανακτήσει μπορεί να μην ισχύουν.

Έχοντας υπόψιν πως δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις υπάρχουσες ιατρικές πληροφορίες που μπορεί κάποιος να βρει στο διαδίκτυο, μπορούμε παρόλα αυτά να βελτιώσουμε τις ικανότητες μας να βρίσκουμε, να αξιολογούμε και να χρησιμοποιούμε τις πληροφορίες αυτές. Αυτή είναι η έννοια της ψηφιακής εγγραμματοσύνης σε θέματα για την υγεία.

Η ψηφιακή εγγραμματοσύνη σε θέματα για την υγεία περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές διαστάσεις. Ένα άτομο θα πρέπει να είναι σε θέση να βρίσκει, να αξιολογεί και να εφαρμόζει πηγές σχετικές με την υγεία (εγγραμματοσύνη σε θέματα για την υγεία), να μπορεί να διαβάζει και να γράφει (παραδοσιακή εγγραμματοσύνη), να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, υπολογιστές και άλλες κινητές συσκευές (ψηφιακή εγγραμματοσύνη), να μπορεί να κατανοεί επιστημονικούς ορισμούς (επιστημονική εγγραμματοσύνη), να μπορεί να αναζητά, να αξιολογεί και να χρησιμοποιεί γενικές πληροφορίες (εγγραμματοσύνη της πληροφορίας) και να ανακτά πληροφορίες από διάφορους χώρους, όπως το διαδίκτυο, τις εφημερίδες, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο (εγγραμματοσύνη των μέσων)¹. Όλες αυτές οι διαστάσεις είναι

σημαντικές, αν θέλουμε να βελτιώσουμε τις δεξιότητες στο τομέα της ψηφιακής εγγραμματοσύνης σε θέματα για την υγεία.

Η χρήση του διαδικτύου μεταξύ των φροντιστών ηλικιωμένων και ηλικιωμένων με άνοια φαίνεται να επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, για παράδειγμα η ηλικία του φροντιστή, η μόρφωση, η σχέση του με τον λήπτη φροντίδας, τα χρόνια και τις ώρες φροντίδας².

Όταν φροντίζετε ένα άτομο, μπορεί να ενδιαφερθείτε για πληροφορίες σε σχέση με την υγεία του, την καλύτερη κατανόηση των συμπτωμάτων, την πρόοδο της ασθένειας, τον εντοπισμό των διαθέσιμων υπηρεσιών, την βελτίωση των καθηκόντων φροντίδας, σε μερικές περιπτώσεις νομικά και οικονομικά ζητήματα, την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους είτε φροντιστές με παρόμοιες δυσκολίες είτε με επαγγελματίες υγείας, με άλλα μέλη της οικογένειας που μοιράζεστε τις ευθύνες^{3,4}.

Τέλος, το διαδίκτυο διευκολύνει την επικοινωνία μας με άλλους ανθρώπους. Όταν νοιάζεστε για ένα αγαπημένο σας πρόσωπο, μπορεί να νιώσετε μοναξιά. Άνθρωποι που μπορεί κάποτε να σας επισκέπτονταν, τώρα πια, ίσως να μην τηλεφωνούν. Το διαδίκτυο είναι ένας τρόπος αλληλεπίδρασης. Οι φροντιστές πλέον μπορούν να δημοσιεύσουν online στα μέσα κοινωνικών δικτύων σε ομάδες και φόρουμ, που αποτελούν εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας. Όταν έχετε πρόσβαση σε online πληροφορίες υγείας, γλιτώνετε χρόνο, αυξάνετε την αποτελεσματικότητά σας, ως φροντιστές και υποστηρίζετε τους λήπτες φροντίδας καλύτερα⁵.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Σενάρια

Σενάριο 1^ο

Ο Παύλος 45 ετών, φροντίζει την μητέρα του Αγγελική όπου είναι 85 χρονών με άνοια τα τελευταία 7 χρόνια. Ζουν στο ίδιο σπίτι. Τα τελευταία 2 χρόνια ο Παύλος έχει χάσει την δουλειά του λόγω της οικονομικής κρίσης.

Η Αγγελική έχει διαγνωστεί με άνοια μεσαίου σταδίου και τελευταία έχει γίνει πιο αναστατωμένη και περιπλανάται στο σπίτι, ακολουθώντας τον Παύλο όπου πάει.

Ο Παύλος έχει εκφράσει στον κοντινό του φίλο Γιάννη, πως δεν μπορεί να αντέξει αυτή την κατάσταση αρκετά ακόμα και πως νιώθει καταθλιπτικά. Ο φίλος του παρατήρησε πως ο Παύλος δεν προσέχει τον εαυτό του και πως μένει σπίτι τον περισσότερο χρόνο της μέρας. Ο Γιάννης τον συμβούλεψε να επισκεφθεί ένα ψυχίατρο ή ψυχολόγο.

Την ίδια μέρα ο Παύλος επιστρέφει σπίτι και αναζητά στο διαδίκτυο να βρει περισσότερα σχετικά με υπηρεσίες υποστήριξης για φροντιστές όπως και για τρόπους να νιώσει καλύτερα, όταν είναι καταθλιπτικός.

Σκεφτείτε ότι είστε ο Παύλος και αναζητήστε στο διαδίκτυο να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για το πώς θα υποστηρίξετε τον εαυτό σας όταν είστε σε κατάθλιψη και ποιες είναι οι διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης για τους φροντιστές στην χώρα που είσαστε.

Μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Ανοίξτε μια από τις μηχανές αναζήτησης σας (GoogleChrome, MozillaFirefox, Opera).

Βήμα 2: Βρείτε τη γραμμή αναζήτησης και πληκτρολογήστε τη λέξη-κλειδί που σχετίζεται με την περίπτωση (για παράδειγμα, αν θέλετε να αναζητήσετε διαταραχές μνήμης χρησιμοποιείτε τις λέξεις: άνοια (dementia), ξεχνάω ή λήθη (forgetfulness), μνήμη και νόσοι ηλικιωμένων (memory and diseases of third age), υπηρεσίες για διαταρχές μνήμης στην Ελλάδα ή στην Κύπρο (services for memory disorders in Greece or Cyprus).

Εναλλακτικά: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την λίστα που σας έδωσε ο εκπαιδευτής με τις εθνικές ειδικές πηγές για ιστότοπους, εφαρμογές, βίντεο ή και φόρουμ.

Βήμα 3: Αποφασίστε ποιες πηγές σχετίζονται με το θέμα που σας ενδιαφέρει.

α) Ποιες είναι οι λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιήσετε;

.....
.....
.....

β) Ποιες πληροφορίες έχετε βρει σχετικά με τις τεχνικές υποστήριξης για τον εαυτό σας στο διαδίκτυο;

.....
.....
.....
γ) Ποιες είναι οι διαθέσιμες υπηρεσίες για τους φροντιστές στην πόλη που μένετε;

.....
.....
.....
δ) Αν βρισκόσασταν στη θέση του Παύλου τι θα κάνατε στη συνέχεια;

.....
Σενάριο2^ο

Ο κ. Παντελής είναι ένας ασθενής που έχει διαγνωστεί με άνοια και ζει με την κόρη του, την Ανδρούλα σε μια αγροτική περιοχή στην Κύπρο. Ενώ η ασθένειά του εξελίσσεται, γίνεται όλο και πιο δύσκολη η φροντίδα του για την κόρη του. Ένα απόγευμα ο κ. Παντελής ανησύχησε και ξεκίνησε να περιπλανάται γύρω από το σπίτι. Περπατώντας ανάμεσα από τα δωμάτια τελικά άνοιξε την μπροστινή πόρτα και βγήκε έξω. Ξεκίνησε να περιπλανιέται στους δρόμους και ενώ προσπαθούσε να διασχίσει το δρόμο, ένα αυτοκίνητο παραλίγο να τον χτυπήσει. Λίγο νωρίτερα η Ανδρούλα συνειδητοποίησε ότι ο πατέρας της δεν ήταν πουθενά στο σπίτι και πήγε έξω να τον βρει. Η Ανδρούλα ήταν 2 τετράγωνα μακριά του όταν ο πατέρας της προσπαθούσε να διασχίσει το δρόμο και είδε ολόκληρη τη σκηνή. Τότε τον πλησιάζει και ...

Ερώτηση: Με βάση τις πληροφορίες που θα βρείτε στο διαδίκτυο, ποια θα ήταν η πιο ιδανική αντίδραση της Ανδρούλας, προς τον πατέρα της; Έχετε 30 λεπτά να επιλέξετε μία από τις παρακάτω απαντήσεις και να δικαιολογήσετε την επιλογή σας, προσθέτοντας επίσης τις πηγές / πληροφορίες σας ή οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία βρήκατε στο διαδίκτυο.

Μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Ανοίξτε μια από τις μηχανές αναζήτησης σας (GoogleChrome, MozillaFirefox, Opera).

Βήμα 2: Βρείτε τη γραμμή αναζήτησης και πληκτρολογήστε τη λέξη-κλειδί που σχετίζεται με την περίπτωση

Βήμα 3: Αποφασίστε ποιες πηγές σχετίζονται με το θέμα που σας ενδιαφέρει.

α) Να πει στον πατέρα της ότι αυτό που έκανε ήταν πολύ επικίνδυνο με βάση την κατάσταση του και ότι δεν έπρεπε να βγει έξω από το σπίτι.

.....
.....
.....
.....
.....

β) Μιλώντας δυνατά να επισημάνει στον πατέρα της το λάθος που έκανε και πως δεν πρέπει να πηγαίνει έξω από το σπίτι.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

γ) Να πάρει τον πατέρα της σπίτι και να κλειδώσει όλες τις πόρτες και παράθυρα για να μην μπορεί να διαφύγει.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

δ) Να βεβαιώσει τον πατέρα της πως είναι εκεί για αυτόν ό,τι και να χρειαστεί και να τον ρωτήσει γιατί ήθελε να βγει έξω και με βάση την απάντηση του να τον εξυπηρετήσει αν είναι εφικτό.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Άσκηση

Στη νόσο Alzheimer, οι νοητικές και σωματικές ικανότητες των ασθενών επιδεινώνονται σταδιακά. Στην πορεία της νόσου διακρίνονται τρία στάδια:

1. Το ήπιο στάδιο της άνοιας, όπου χαρακτηρίζεται από ελλείμματα επεισοδικής μνήμης και μειωμένη εκτελεστική λειτουργία. Η συνολική λειτουργικότητα διατηρείται σε καλά σχετικά επίπεδα και το άτομο ακολουθεί την καθημερινή του ρουτίνα χωρίς μεγάλες δυσκολίες.

2. Το μεσαίο στάδιο χαρακτηρίζεται από ελλείμματα στη συνολική νοητική και εκτελεστική λειτουργία, την επεισοδική και σημασιολογική μνήμη, την προσοχή, την ομιλία. Εμφανίζεται σύγχυση, απραξία, αγνωσία και απώλεια κρίσης. Οι ασθενείς μπορεί να αντιμετωπίσουν άρνηση και άγχος ή άλλες διαταραχές συμπεριφοράς λόγω της άνοιας. Τα καθήκοντα που ήταν εύκολα σε αυτό το στάδιο της νόσου, τώρα είναι δύσκολα για αυτούς.

3. Το σοβαρό ή τελικό στάδιο χαρακτηρίζεται από απώλεια επικοινωνίας και κινητικότητας. Ο ασθενής μπορεί να μην μιλάει, να παραμένει στο κρεβάτι, να αρνείται όλες τις δραστηριότητες και να μην ελέγχει την ούρηση και την αφόδευση.

Με βάση την παραπάνω περιγραφή, τι είδους φροντίδα νομίζετε ότι θα είναι η πιο κατάλληλη για τον ασθενή σε ένα συγκεκριμένο στάδιο της νόσου Alzheimer. Ελέγξτε τις πληροφορίες για κάθε στάδιο, που διατίθενται στο Διαδίκτυο χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά (στάδια Αλτσχάιμερ/ άνοιας, διαταραχές Αλτσχάιμερ/ άνοιας κ.α.). Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να επισκεφθείτε ιστοσελίδες που απευθύνονται σε φροντιστές ατόμων με άνοια.

Παρακαλώ αναφέρετε τις εισηγήσεις σας πιο κάτω:

ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ	ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
Ήπιο στάδιο	
Μεσαίο στάδιο	
Σοβαρό/τελικό στάδιο	

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Norman CD, Skinner HA. eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *J Med Internet Res*. 2006. doi:10.2196/jmir.8.2.e9
2. Kim H. Understanding Internet Use Among Dementia Caregivers: Results of Secondary Data Analysis Using the US Caregiver Survey Data. *Interact J Med Res*. 2015;4(1). doi:10.2196/ijmr.3127
3. Kernisan L, Sudore R, Knight S. Information-seeking at a caregiving website: a qualitative analysis. *J Med Internet Res*. 2010;12(3). doi:10.2196/jmir.1548
4. Lam L, Lam M. The use of information technology and mental health among older care-givers in Australia. *ging Ment Heal*. 2009;13(4):557. doi:10.1080/13607860802607306
5. Werner NE, Stanislawski B, Marx KA, et al. Getting what they need when they need it. *ApplClinInform*. 2017;8(1):191-205. doi:10.4338/ACI-2016-07-RA-0122

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΛΕΞΕΩΝ ΚΛΕΙΔΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μέρος της ικανότητας μας να βρίσκουμε και να χρησιμοποιούμε πληροφορίες στο διαδίκτυο αποτελεί η εφαρμογή του καταλληλότερου τρόπου αναζήτησης αυτών των πληροφοριών. Όταν έχουμε ένα θέμα για το οποίο θέλουμε να μάθουμε περισσότερα, ψάχνουμε στο διαδίκτυο. Μερικές φορές μπορεί να έχουμε κάτι συγκεκριμένο στο μυαλό μας αλλά, στο τέλος, μπορεί να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό είναι πιο δύσκολο από ότι περιμέναμε. Μερικές φορές αυτό που έχουμε στο μυαλό μας μπορεί να δουλέψει, ωστόσο υπάρχουν φορές που αυτό δεν συμβαίνει. Το να μην βρίσκουμε σχετικές πληροφορίες σε ιστοσελίδες, βίντεο ή άλλες πηγές μπορεί να μας κάνει να σκεφτούμε *τι πήγε λάθος*;

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά βήματα για το πώς αναζητάμε πληροφορίες στο διαδίκτυο.

- 1) Καθορίστε την ερώτηση σας. Εξετάστε την ερώτηση την οποία θέλετε να αναζητήσετε και διαμορφώστε μια πρόταση π.χ. Ο άντρας μου τρώει πολλά γεύματα κάθε μέρα ακόμα κι όταν δεν είμαι εκεί. Πως μπορώ να διαχειριστώ αυτή τη συμπεριφορά;
- 2) Ορίστε τον πληθυσμό σας. Εξετάστε το συγκεκριμένο πληθυσμό και/ ή τη διαταραχή: άνθρωποι με άνοια (people with dementia), ηλικιωμένοι (older people), άνοια (dementia)
- 3) Καθορίστε το πρόβλημα σας. Εξετάστε τα συμπτώματα και τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν τα συμπτώματα. Έχοντας κατά νου το παραπάνω παράδειγμα, η συγκεκριμένη κατηγορία είναι η διατροφική διαταραχή και οι διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια.
- 4) Καθορίστε τον βασικό λόγο για την αναζήτηση: Σκεφτείτε ότι θέλετε να αναζητήσετε τη διαχείριση αυτής της συμπεριφοράς: για παράδειγμα: πιθανές λύσεις (possible solutions), διαχείριση στο σπίτι (managing at home),

αντιμετώπιση (cope with), θεραπεία (treatment options), επιλογές φροντιστών (carers options).

- 5) Τώρα έχετε το κυρίως θέμα της αναζήτησης σας: διατροφική διαταραχή στην άνοια, τον συγκεκριμένο πληθυσμό, και τις λέξεις που σχετίζονται στο συγκεκριμένο πρόβλημα. Προσπαθήστε να τα συνδυάσετε στην μηχανή αναζήτησης με τους εξής συνδυασμούς:

Ηλικιωμένοι άνθρωποι (Older people) + διατροφικές διαταραχές (eating disorders) + διαχείριση (management)

Άνοια (Dementia) + διατροφικές διαταραχές (eating disorders) + λύσεις (solutions)

Άνοια (Dementia) + διατροφικές διαταραχές (eating disorders) + αντιμετώπιση (coping)

Άνοια (Dementia) + διατροφικές διαταραχές (eating disorders) + θεραπεία (treatment)

Άνοια (Dementia) + διατροφικές διαταραχές (eating disorders) + carer's option (επιλογές)

Λαμβάνοντας υπόψιν το παραπάνω παράδειγμα προσπαθήστε να λύσετε τις παρακάτω ασκήσεις εντοπίζοντας τις σωστές λέξεις- κλειδιά

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

1. Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά που ακολουθούν τα παραπάνω βήματα για την παρακάτω δήλωση: «Ο πατέρας μου με ακολουθεί πάντα στο σπίτι. Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω αυτή τη συμπεριφορά;»

Πληθυσμός ή διαταραχή	
Προβλήματα/ συμπτώματα	
Λόγοι αναζήτησης(2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	

Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι βρήκατε;	

2. Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά για την παρακάτω δήλωση: «Η μητέρα μου επιμένει πως δεν ζει στο σπίτι μας. Πάντα της απαντάω πως αυτό είναι το σπίτι της, αλλά γίνεται επιθετική. Τι μπορώ να κάνω;»

Πληθυσμός ή διαταραχή	
Προβλήματα/ συμπτώματα	
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι βρήκατε;	

3. Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά για την παρακάτω δήλωση: «Η σύζυγος μου έχει ήπια διαταραχή μνήμης και πάντα ψάχνει τη σωστή λέξη. Συζητήσαμε και αποφασίσαμε πως πρέπει να επισκεφθεί ένα κέντρο άνοιας για νευρολογική αξιολόγηση και αν είναι εφικτό να παρακολουθήσει τα προγράμματα εκεί».

Πληθυσμός ή διαταραχή	
Προβλήματα/ συμπτώματα	

Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι βρήκατε;	

4. Ώρα για διασκέδαση!

Η μουσική είναι θεραπευτική. Κάντε μια λίστα με τραγούδια και μελωδίες που νομίζετε ότι θα αρέσουν στους ηλικιωμένους με άνοια. Αντιγράψτε συνδέσμους με τραγούδια από δημόσιες μουσικές πλατφόρμες (youtube.com) και δημιουργήστε τη δική σας λίστα αναπαραγωγής, έπειτα μοιραστείτε την με τους εκπαιδευτές σας.

Λάβετε υπόψη:

- i. Τραγούδια με ονόματα τοποθεσιών,
- ii. Τραγούδια με ονόματα δρόμων,
- iii. Τραγούδια για ειδικές περιπτώσεις
- iv. Τραγούδια με ονόματα
- v. Πατριωτικά τραγούδια
- vi. Θρησκευτικά τραγούδια
- vii. Άλλο

5. Υπάρχει η λεκτική και η μη λεκτική επικοινωνία. Ακόμη και όταν ένα ηλικιωμένο άτομο με άνοια είναι σιωπηλό, μπορεί να θέλει να μας πει κάτι με μη λεκτική επικοινωνία. Εισαγάγετε τις λέξεις-κλειδιά (λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία) στη μηχανή αναζήτησης. Ψάξτε στις διαθέσιμες πηγές και σκεφτείτε όταν ένα άτομο είναι σιωπηλό ποια είναι τα μη λεκτικά μηνύματα που εκφράζει;
«Οι μη λεκτικές συμπεριφορές όπως η εμφάνιση, τα νεύματα του κεφαλιού, οι χειρονομίες, η στάση του σώματος ή η έκφραση του προσώπου παρέχουν πολλές

πληροφορίες σχετικά με την συμπεριφορά. Ως εκ τούτου, έχουν σημαντικό ρόλο στην αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι αποτελεσματική ακόμη και στα τελευταία στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ. Οι ασθενείς εξακολουθούν να ανταποκρίνονται και να εκφράζουν μη λεκτικά σήματα».

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18786877>)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΗΓΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Σε αυτήν την ενότητα συζητούνται τα βήματα για την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Τι γίνεται όμως με την αξιολόγηση τους; Πως γνωρίζουμε ότι αυτό που βρήκαμε είναι καλής ποιότητας; Υπάρχουν συγκεκριμένες συμβουλές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν βρίσκουμε μια πηγή στο διαδίκτυο;

Η αξιοπιστία μιας ιστοσελίδας, ενός βίντεο ή μιας εφαρμογής εξαρτάται από αυτόν που την ανέπτυξε. Μπορεί να νιώσουμε πιο ασφαλείς όταν γνωρίζουμε πως οι πληροφορίες που διαβάζουμε στο διαδίκτυο έχουν αναπτυχθεί από π.χ. ένα ιατρικό φορέα (κλινική Mayo), έναν γνωστό μη κερδοσκοπικό οργανισμό ή από οποιοδήποτε άλλο δημόσιο ή ιδιωτικό οργανισμό που εμπλέκεται σε θέματα υγείας (π.χ. Alzheimer's Association, Association for Cardiovascular diseases and diabetes).

Άλλες σημαντικές πτυχές που θα πρέπει να αξιολογούμε όταν επισκεπτόμαστε μια ιστοσελίδα, ένα βίντεο ή μια εφαρμογή είναι η χρησιμότητα και η προσβασιμότητα τους: η κατανόηση του περιεχομένου της ιστοσελίδας (σαφήνεια παρουσίασης, συνέπεια σχεδιασμού και αισθητική ιστοσελίδας, λειτουργικότητα, δυνατότητες αναζήτησης, εμπλοκή και νομική προσβασιμότητα απαιτήσεων (χωρίς περιορισμούς) ή ξεπερασμένης έκδοσης κώδικας προγραμματισμού της σελίδας)^{6,7}.

Παρόλο που υπάρχουν αυτές οι αξιόπιστες ιστοσελίδες, θα πρέπει να ελέγχεται περαιτέρω η ποιότητα του γραπτού κειμένου. Υπάρχει επίσης η έννοια της αναγνωσιμότητας, που αναφέρεται πόσο εύκολο και ευχάριστο είναι ένα κείμενο για τον αναγνώστη.

Μερικά σημεία που μπορούν να βοηθήσουν αναφέρονται παρακάτω:

- 1) Ελέγξτε την ημερομηνία που το κείμενο έχει ανέβει στο διαδίκτυο.
 - i. Συνήθως αυτό βρίσκεται στο τέλος της ιστοσελίδας
 - ii. Στο τέλος της σελίδας μιας εφαρμογής
 - iii. Στις πληροφορίες ενός βίντεο

2) Διαβάστε το κείμενο και ελέγξτε αν:⁸

- i. Έχει μικρές και απλές προτάσεις και χρησιμοποιεί γνωστές λέξεις και σαφή γλώσσα
- ii. Αποφεύγει ορολογίες
- iii. Χρησιμοποιεί την κουλτούρα και γλώσσα ουδέτερη ως προς το φύλο
- iv. Αποφεύγει λάθη γραμματικής, στίξης και ορθογραφίας
- v. Αποφεύγει την επανάληψη του ίδιου κειμένου (φράσεων ή παραγράφων) ξανά και ξανά
- vi. Είναι γραμμένο για το ευρύ κοινό ή για συγκεκριμένο κοινό
- vii. Χρησιμοποιεί απλά γραφήματα (κουκκίδες, αριθμούς κτλ.)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

1. Βάσει των παραπάνω πληροφοριών αναζητήστε στο διαδίκτυο ένα θέμα που θέλετε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.

Η ερώτησή σας.

.....

.....

.....

Λέξεις-κλειδιά

Πληθυσμός ή διαταραχή	
Προβλήματα/ συμπτώματα	
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	

<p>Συνδυάστε τα σημεία</p> <p>1 +2+3</p>	
--	--

Τα αποτελέσματα σας μετά την αξιολόγηση. Γράψτε τα αποτελέσματα σας και δικαιολογήστε γιατί επιλέξατε τις συγκεκριμένες πηγές.

.....

.....

.....

Αξιολογήστε τα αποτελέσματα σας με βάση τις συμβουλές που έχετε διαβάσει!

.....

.....

.....

2. Χρησιμοποιήστε το διαδίκτυο για να δημιουργήσετε ένα «βιβλίο ζωής»!

Τα άτομα με τη νόσο Alzheimer δεν είναι πάντοτε σε θέση να εκφράζονται με τις λέξεις. Οι φροντιστές, συχνά χρειάζεται να δείξουν κατανόηση και να βοηθήσουν την επικοινωνία μαζί τους. Για το σκοπό αυτό προετοιμάζεται ένα «βιβλίο ζωής» του ατόμου με άνοια, το οποίο αποτελεί και το βασικό μέρος της θεραπείας. Είναι ευκολότερο να κατανοήσετε τη συμπεριφορά, τις συνήθειες και τις αντιδράσεις του ατόμου, αν γνωρίζετε την ιστορία του/ της. Κατά την σύνταξη του βιβλίου αυτού, καταγράφουμε πληροφορίες για τον ασθενή και παρατηρούμε τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές του. Μπείτε σε ένα φόρουμ αφιερωμένο για φροντιστές ηλικιωμένων και ατόμων με άνοια, και λάβετε μέρος σε συζητήσεις για να συλλέξετε τις εξής πληροφορίες:

* Παραδείγματα χρήσιμων ερωτήσεων σε μια δεδομένη κατηγορία

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
Κοινωνικές σχέσεις	

(Σχέσεις του ασθενή με την οικογένεια του και τους φίλους του/της) *	
Κοινωνικό περιβάλλον (Σε τι περιβάλλον έχει μεγαλώσει; Ποιους κοινωνικούς ρόλους είχε; Σε ποιες ομάδες και οργανισμούς ανήκε;) *	
Φύλο (Με ποιο φύλο αναγνωρίζεται;) *	
Η σχέση μεταξύ των γεγονότων και την ιστορία της ζωής (Επιπτώσεις σε οικονομικές, κοινωνικές, πολιτικές καταστάσεις, επιρροές γενιάς) *	
Καταστάσεις ζωής (Πως αντιδρά σε καταστάσεις κρίσης, υπό πίεση χρόνου;)*	
Τόπος καταγωγής (Από πού προέρχεται, ποιοι άνθρωποι βρίσκονται στον τόπο καταγωγής του/της, τι διακρίνει αυτό το μέρος, τι γιορτάζουν εκεί, υπάρχουν ειδικά έθιμα;)*	
Εκπαίδευση (Εκπαιδεύσεις και σχολεία που ολοκλήρωσε)*	
Επάγγελμα (Που εργάστηκε, τι δουλειά έκανε, αν του/της άρεσε η δουλειά που έκανε, ήθελε να κάνει κάτι άλλο;)*	
Ελεύθερος χρόνος (Πως περνούσε τον ελεύθερο χρόνο του/της, πως περνούσε το χρόνο του/της με συγγενείς και φίλους;)*	
Θρησκεία/ πίστη (Τι σημαίνει η πίστη γι' αυτόν/αυτήν? Είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής του/της;)*	
Καθημερινή ρουτίνα (Υπήρχε ρουτίνα στην ζωή του/της;)*	
Διατροφικές συνήθειες (Τι του/της αρέσει να τρώει και να πίνει, τρώει συνήθως με την οικογένεια του/της, τι δεν του/της αρέσει να τρώει, έχει κάποια σχέση με το φαγητό μαγειρεύει μόνος μόνη του/της;)*	
Ο τρόπος ζωής πριν την ασθένεια (Τι σημαίνει οικογένεια και σπίτι γι' αυτόν/αυτήν, ζει μόνος/μόνη ή με άλλα	

μέλη της οικογένειας, νιώθει μοναξιά;) *	
Προσωπικά αντικείμενα, πολύτιμα αντικείμενα σημαντικά για τον/την ασθενή (Ποια πράγματα έχουν αξία γι' αυτόν/αυτή και γιατί;) *	
Ικανότητες και ενδιαφέροντα (Χόμπι, τι θέλει να κάνει και τι όχι και γιατί;) *	
Υγεία/ασθένεια (Αισθάνεται άρρωστος/άρρωστη και γιατί;) *	

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Raj S, Sharma VL, Singh AJ, Goel S. Evaluation of Quality and Readability of Health Information Websites Identified through India's Major Search Engines. *Adv Prev Med*. 2016;2016:1-6. doi:10.1155/2016/4815285

Stoyanov SR, Hides L, Kavanagh DJ, Zelenko O, Tjondronegoro D, Mani M. Mobile App Rating Scale: A New Tool for Assessing the Quality of Health Mobile Apps. *JMIR mHealth uHealth*. 2015;3(1):e27. doi:10.2196/mhealth.3422

DuBay W. The Principles of Readability. *OnlineSubmiss*. 2004.

ΛΥΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Σενάρια

Σενάριο 1^ο

α) Ποιες είναι οι λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιήσετε;

Άνοια (Dementia), κατάθλιψη (depression), Αλτσχάιμερ (Alzheimer's), υποστήριξη για την άνοια σε Ελλάδα και Κύπρο (support for dementia in Greece or Cyprus).

β) Ποιες πληροφορίες έχετε βρει σχετικά με τις τεχνικές υποστήριξης για τον εαυτό σας στο σπίτι και από ποια ιστοσελίδα, βίντεο ή φόρουμ;

«Η πιο κοινή θεραπεία για την κατάθλιψη στη νόσο Αλτσχάιμερ περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ιατρικής, συμβουλευτικής και σταδιακής επανασύνδεσης σε δραστηριότητες και ανθρώπους που φέρνουν την ευτυχία. Απλά λέγοντας στο πρόσωπο με τη νόσο Αλτσχάιμερ «γίνε καλύτερα», «ξέχασε το» ή «προσπάθησε περισσότερο» είναι σπάνια χρήσιμο. Οι καταθλιπτικοί άνθρωποι με ή χωρίς νόσο Αλτσχάιμερ σπάνια μπορούν να βελτιώσουν τα συμπτώματά τους μόνοι τους με βούληση, χωρίς υποστήριξη, διαβεβαίωση και επαγγελματική βοήθεια».

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/depression>

γ) Ποιες είναι οι διαθέσιμες υπηρεσίες για τους φροντιστές στην πόλη που μένετε;

Το Κέντρο Υποστήριξης του Αλτσχάιμερ στο Παραλίμνη

<https://www.facebook.com/Alzheimers-Support-Centre-Paralimni-281180152060885/>

δ) Αν βρισκόσασταν στη θέση του Παύλου τι θα κάνατε στη συνέχεια;

Το πρώτο βήμα θα ήταν να αναγνωρίσω την κατάσταση άγχους, να καταλάβω όλα τα ψυχικά και σωματικά συμπτώματα που υπάρχουν. Να συζητήσω με άλλα άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση. Να αποταθώ στην ομάδα φροντιστών. Να συζητήσω με οικογένεια και φίλους και να μοιραστώ τα

συναισθήματα μου. Θα έκανα κάποια διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσω, να χρησιμοποιήσω χαλαρωτικές τεχνικές για τους μύες, να μη καταναλώνω αλκοόλ ή να καπνίζω, και να προσέξω την κατανάλωση καφέ. Να είμαι ενεργός/η, ξεκινώντας ένα άθλημα ή και περπάτημα.
<https://www.carersuk.org/help-and-advice/health/looking-after-your-health/stress-and-depression>

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

- Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά που ακολουθούν τα παραπάνω βήματα για την παρακάτω δήλωση: «Ο πατέρας μου με ακολουθεί πάντα στο σπίτι. Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω αυτή τη συμπεριφορά;»**

Πληθυσμός ή διαταραχή	Άνοια (Dementia), νόσος Αλτσχάιμερ (Alzheimer's Disease)
Προβλήματα/ συμπτώματα	Περιπλάνηση (Wandering), αναστατωμένος (being upset), ανήσυχος (agitated)
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	Χαλάρωση (Calm down), διαχείριση (management), αντιμετώπιση (coping mechanism)
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	Διαχείριση της περιπλάνησης ενός ανθρώπου με άνοια (Management of wandering of a person with dementia)
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι βρήκατε;	https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/wandering Μια λίστα για να αποτρέψει την περιπλάνηση του ασθενούς.

- Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά για την παρακάτω δήλωση: «Η μητέρα μου επιμένει πως δεν ζει στο σπίτι μας. Πάντα της απαντάω πως αυτό είναι το σπίτι της, αλλά γίνεται επιθετική. Τι μπορώ να κάνω;»**

Πληθυσμός ή διαταραχή	Άνοια (dementia), Νόσος Alzheimer (Alzheimer's disease)
Προβλήματα/ συμπτώματα	Διέγερση (Agitation), ανησυχία (upset), επιθετικότητα (aggression)
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	Διαχείριση (management), αντιμετώπιση (coping)
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	Αντιμετώπιση της διέγερσης/ανησυχίας/επιθετικότητας ενός ανθρώπου με νόσο Alzheimer Coping of agitation/aggression of a person with dementia
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι βρήκατε;	https://www.nia.nih.gov/health/coping-agitation-and-aggression-alzheimers-disease Μια λίστα με συμβουλές για την αντιμετώπιση διαταραχής και επιθετικότητας.

- 3. Βρείτε τις λέξεις-κλειδιά για την παρακάτω δήλωση: «Η σύζυγος μου έχει ήπια διαταραχή μνήμης και πάντα ψάχνει τη σωστή λέξη. Συζητήσαμε και αποφασίσαμε πως πρέπει να επισκεφθεί ένα κέντρο άνοιας για νευρολογική αξιολόγηση και αν είναι εφικτό να παρακολουθήσει τα προγράμματα εκεί».**

Πληθυσμός ή διαταραχή	Διαταραχή μνήμης (Memory disorder), άνοια (dementia)
Προβλήματα/ συμπτώματα	Λήθη, Ξεχνάω (Forgetting)
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	Βελτίωση της μνήμης (improve memory)
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	Βελτίωση της μνήμης ενός ανθρώπου με άνοια (Improve memory of a person with dementia)
Βάλτε τις λέξεις-κλειδιά στην μηχανή αναζήτησής σας. Τι	https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518

βρήκατε;	Μια λίστα με συμβουλές για την βελτίωση της μνήμης.
----------	---

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

- 1. Βάσει των παραπάνω πληροφοριών αναζητήστε στο διαδίκτυο ένα θέμα που θέλετε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.**

Η ερώτηση σας.

Πώς να διαχειριστώ τα έλκη πίεσης;

Λέξεις-κλειδιά

Πληθυσμός ή διαταραχή	Ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ (Patients with Alzheimer's), άνοια (dementia)
Προβλήματα/ συμπτώματα	Έλκη πίεσης (Pressure ulcers)
Λόγοι αναζήτησης (2-3 λέξεις για κάθε λόγο)	Θεραπεία (treatment), πρόληψη (prevention)
Συνδυάστε τα σημεία 1 +2+3	Πρόληψη και θεραπεία ελκών πίεσης σε ανθρώπους με νόσο Αλτσχάιμερ Prevention and therapy of Pressure ulcers of people with dementia

Τα αποτελέσματα σας μετά την αξιολόγηση. Γράψτε τα αποτελέσματα σας και δικαιολογήστε γιατί επιλέξατε τις συγκεκριμένες πηγές.

3 websites

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/tips-for-preventing-pressure-ulcers#content-start>

https://www.researchgate.net/publication/42832492_Assessment_and_Management_of_Pressure_Ulcers_in_the_Elderly

<https://www.aafp.org/afp/2008/1115/p1186.html>

2 videos

<https://www.youtube.com/watch?v=Eyuguc7KKC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MDtPik1UE6k>

Αξιολογήστε τα αποτελέσματα σας με βάση τις συμβουλές που έχετε διαβάσει!

Όλα πληρούν τα κριτήρια και είναι αξιόπιστες πηγές.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ: ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο γενικός στόχος αυτής της ενότητας είναι να δοθεί στους άτυπους φροντιστές η ευκαιρία να μάθουν:

- πώς να έχουν πρόσβαση και να χρησιμοποιούν διαδραστικές υπηρεσίες για τη γεφύρωση του χάσματος της εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας
- πώς να βρουν χρήσιμες πηγές και υπηρεσίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με στόχο την υποστήριξη των άτυπων φροντιστών
- πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμόζοντας δεξιότητες κριτικής σκέψης, για αναζήτηση πληροφοριών υγείας

Μέχρι το τέλος της ενότητας, κάθε εκπαιδευόμενος/η θα γνωρίζει ποιες διαδραστικές υπηρεσίες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης την αποτελούν(Κεφάλαιο 1) και θα είναι σε θέση να διαχειριστεί τα βασικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω των App τους (εφαρμογών), σε smartphones / tablet με το σύστημα ANDROID / IOS (δηλαδή λειτουργικό σύστημα ικανό να εκτελεί εφαρμογές που έχουν ληφθεί):

- **FACEBOOK (Κεφάλαιο 2):** κατεβάστε το App του Facebook, εγγραφείτε, πατήστε «μου αρέσει»σε μια σελίδα, ενταχθείτε σε μια ομάδα, αναζητήστε αξιόπιστες πηγές σχετικά με την υγεία, αποφύγετε τις μη αξιόπιστες πηγές για την υγεία κλπ.
- **SKYPE (Κεφάλαιο 3):** κατεβάστε την εφαρμογή Skype, εγγραφείτε, αναζητήστε και προσθέστε μια επαφή, συνομιλήστε, κάντε κλήση και βίντεοκλήση, χρησιμοποιήστε το skype ως εργαλείο υποστήριξης για τους άτυπους φροντιστές κλπ.
- **WHATSAPP/VIBERΚΑΙ MESSENGER (Κεφάλαιο 4):** κατεβάστε την εφαρμογή WhatsApp / Viber και Messenger, συνδέστε τον αριθμό του τηλεφώνου, συνομιλήστε, κάντε κλήση και βιντεοκλήση, δημιουργήστε μια ομάδα, καταγράψτε

ένα μήνυμα, χρησιμοποιήστε τα εργαλεία WhatsApp / Viber και Messenger ως εργαλείο υποστήριξης για άτυπους φροντιστές και αποφύγετε να μοιράζεστε μη αξιόπιστες πηγές σχετικές με την υγεία κ.λπ.

- **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ (Κεφάλαιο 5):** αναζητείστε διαδικτυακά φόρουμ, πάρτε μέρος σε αυτά, χρησιμοποιείτε τα ως εργαλεία υποστήριξης για άτυπους φροντιστές, επιλέξτε τις κατάλληλες πληροφορίες για κοινή χρήση κ.λπ.

Επιπλέον, στο τέλος της ενότητας κάθε εκπαιδευόμενος/η θα μπορεί να κατανοεί τη βασική γλώσσα των δημοφιλέστερων διαδραστικών υπηρεσιών (ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ) και να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει και τι να μην κάνει σε κάθε διαδραστική υπηρεσία (ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ).

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα έχουν ενισχύσει τις ακόλουθες ψηφιακές δεξιότητες:

- Περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου
- Αλληλεπίδραση μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- Εύρεση αξιόπιστων πηγών ψηφιακής εγγραμματοσύνης σε θέματα υγείας

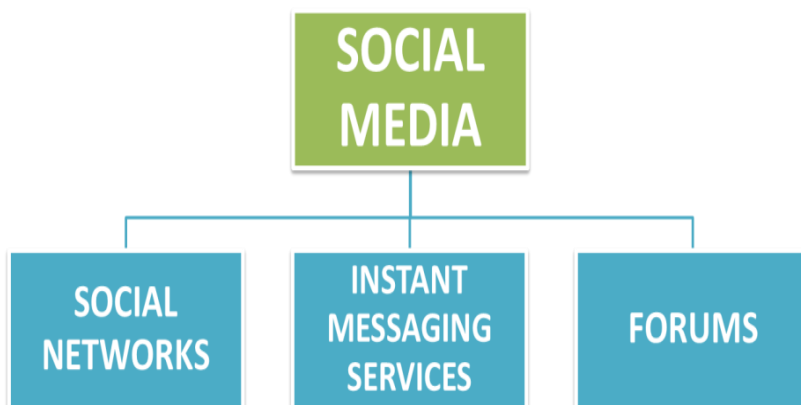
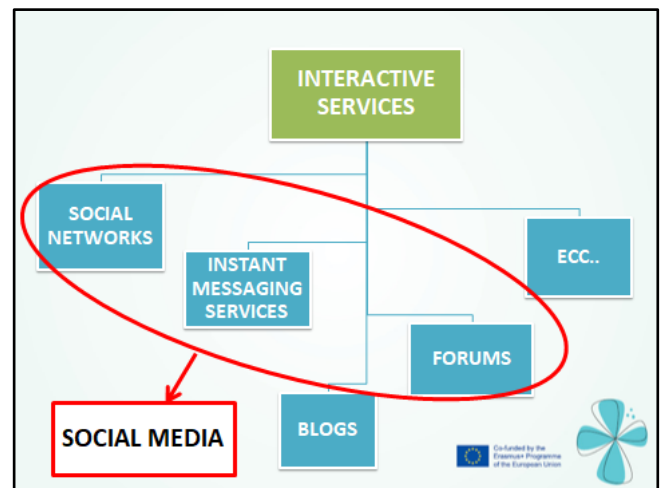
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Μια **διαδραστική υπηρεσία** είναι μια υπηρεσία που προσφέρεται μέσω Internet και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσω υπολογιστή, tablet ή smartphone. Είναι γενικά δωρεάν και επιτρέπει στον χρήστη να αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους μέσα στη διαδραστική της πλατφόρμας.

Ορισμένα παραδείγματα διαδραστικών ενεργειών είναι τα εξής:

- Να προσθέσετε περιεχόμενα: αρχεία, φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ.
- Να δώσετε ανατροφοδότηση
- Να στείλετε κείμενο ή φωνητικό μήνυμα
- Να κάνετε κλήση ή βίντεοκλήση
- Να οργανώσετε εκδηλώσεις
- Κλπ.

Υπάρχουν διαφορετικές τυπολογίες διαδραστικών υπηρεσιών: κοινωνικά δίκτυα, υπηρεσίες ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, φόρουμ, ιστολόγια -αυτά είναι τα πιο δημοφιλή.



Τα κοινωνικά δίκτυα, οι υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων και τα φόρουμ είναι επίσης γνωστά με το γενικό όρο «μέσα κοινωνικής δικτύωσης».

«Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούν κινητές και web-based τεχνολογίες για να δημιουργήσουν υψηλά διαδραστικές πλατφόρμες μέσω των οποίων τα άτομα και οι κοινότητες μοιράζονται, συν-δημιουργούν, συζητούν και τροποποιούν το περιεχόμενο που δημιουργείται από τους χρήστες»

(Kietzmann, Hermkens, McCarthy and Silvestre, 2011)

Κοινωνικά Δίκτυα

Είναι γενικά δωρεάν υπηρεσίες που προσφέρονται μέσω Διαδικτύου. Χρησιμοποιούνται μέσω υπολογιστή, tablet ή smartphone, μέσω του προγράμματος περιήγησης ή συγκεκριμένων εφαρμογών. Στόχος τους είναι να διευκολύνουν την διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων, να ενθαρρύνει την επικοινωνία και το μοίρασμα μέσω της ανταλλαγής ψηφιακών περιεχομένων, όπως: γραπτά μηνύματα, φωνητικά μηνύματα, σύνδεσμοι, μουσική, εικόνες, βίντεο κλπ.

Κάθε κοινωνικό δίκτυο έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά, τρόπους λειτουργίας, περιεχόμενα και σκοπούς: για παράδειγμα, το **LinkedIn** (www.linkedin.com) χρησιμοποιείται κυρίως για τη διαχείριση της επαγγελματικής ταυτότητας και απευθύνεται σε εργοδότες που δημοσιεύουν θέσεις εργασίας και σε άτομα που αναζητούν εργασία που δημοσιεύουν το βιογραφικό τους σημείωμα. Το **Instagram** (www.instagram.com) χρησιμοποιείται για την κοινή χρήση φωτογραφιών και βίντεο, κλπ.

Υπηρεσία Άμεσων Μηνυμάτων

Είναι ένας τύπος διαδικτυακής συζήτησης που χρησιμοποιεί το Internet για τη μετάδοση ενός μηνύματος σε πραγματικό χρόνο. Το μήνυμα μπορεί να περιέχει κείμενο, εικόνες, φωτογραφίες, αρχεία, βίντεο, εγγραφές, υπερσυνδέσεις με δυνατότητα κλικ κλπ. Τα μηνύματα μπορούν να μεταδοθούν σε ένα ή περισσότερα άτομα.

Μέσω των συστημάτων άμεσων μηνυμάτων είναι επίσης δυνατή η πραγματοποίηση κλήσης ή βιντεοκλήσης με ένα ή περισσότερα άτομα, στη βάση της υπηρεσίας που χρησιμοποιείται. Συνήθως, οι υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων τείνουν να διευκολύνουν συνδέσεις μεταξύ γνωστών χρηστών. Σήμερα, οι περισσότερες υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων λαμβάνουν χώρα στις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων.

Διαδικτυακό φόρουμ

Πρόκειται για μια ιστοσελίδα συζήτησης όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνομιλούν με τη μορφή δημοσιευμένων μηνυμάτων. Χρησιμοποιείται μέσω υπολογιστή, tablet ή smartphone και είναι συνήθως δωρεάν. Τα φόρουμ μπορεί να περιέχουν διαφορετικές υποκατηγορίες φόρουμ σχετικές με συγκεκριμένα θέματα: όπως για παράδειγμα, το διαδικτυακό φόρουμ για τους φροντιστές μπορεί να περιέχει υποκατηγορίες φόρουμ αφιερωμένα σε φροντιστές ανθρώπων με νόσο Alzheimer. Βάσει των ρυθμίσεων του φόρουμ, οι χρήστες μπορούν να είναι εγγεγραμμένοι ή ανώνυμοι.

Μεταβείτε στο Κεφάλαιο 5 για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το θέμα.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Κάθε κοινωνικό μέσο δικτύωσης έχει συγκεκριμένες θετικές και αρνητικές πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Μια βαθύτερη ανάλυση του καθενός περιλαμβάνεται στα ακόλουθα κεφάλαια 3, 4 και 5. Εδώ μπορείτε να βρείτε μια σύντομη περιγραφή των κύριων γενικών πτυχών των κοινωνικών μέσων:

ΘΕΤΙΚΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ
<p>ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ, ΕΥΡΕΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν την ευκαιρία στους ανθρώπους να μιλούν μεταξύ τους. Αυτή η διαδικασία μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του επιπέδου της ευεξίας.</p> <p><i>Ωστόσο, θυμηθείτε να μην συγκρίνετε τη ζωή διαφορετικών ανθρώπων με βάση τις πληροφορίες που ανακτώνται από τα προφίλ των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης. Αυτό μπορεί να φέρει αρνητικά συναισθήματα όπως φθόνο, μοναξιά και απομόνωση. Θυμηθείτε ότι το περιεχόμενο που οι χρήστες εμφανίζουν στο διαδικτυακό προφίλ τους είναι πάντα μερικό. (Webber, 2017).</i></p>	<p>ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ: Η μη ρύθμιση των ρυθμίσεων απορρήτου μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Επίσης, η κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο μπορεί να είναι επικίνδυνη (π.χ. προσβολή, παρακολούθηση, απάτη, δυσφήμιση, φθορά, κλπ.)</p> <p><i>Οι προσωπικές πληροφορίες μπορούν να περιλαμβάνουν τη διεύθυνση κατοικίας και εργασίας, τον αριθμό τηλεφώνου, τον αριθμό κοινωνικής ασφάλισης, τον τραπεζικό σας λογαριασμό, την κατάσταση υγείας σας.</i></p>

<p>Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ: οι άνθρωποι μπορεί να βρουν ευκολότερο να εκτονώσουν τα συναισθήματά τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</p> <p><i>Το να διαβάσετε την εμπειρία κάποιου φροντιστή ή άτομου με αναπηρία / ασθένεια μπορεί να σας εμπνεύσει και μπορεί να μειώσει σημαντικά την αίσθηση της απομόνωσης σε άτομα που ζουν μια παρόμοια κατάσταση. Επιπλέον, μπορείτε να σχολιάσετε, να μοιραστείτε περιεχόμενο και να γίνετε μέλος μιας κοινότητας υποστήριξης.</i></p>	<p>ΑΠΑΤΕΣ: οι άνθρωποι μπορούν να κρύψουν την πραγματική τους ταυτότητα πίσω από μια οθόνη και να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη και εξαπατήσουν τους ανθρώπους.</p> <p><i>Μην εμπιστεύεστε τις επαφές που ζητούν χρήματα, ή σας ζητούν σε γάμο χωρίς να τις γνωρίζετε, είναι πολύ συνηθισμένη απάτη!</i></p>
<p>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ: για πολλούς ανθρώπους, είναι ευκολότερο να επικοινωνούν στο διαδίκτυο παρά να επικοινωνούν προσωπικά.</p> <p><i>Ειδικά αν ζουν σε διαφορετική πόλη ή χώρα (ενήλικα παιδιά που μετακόμισαν σε άλλη πόλη, ανιψιός που σπουδάζει στο εξωτερικό).</i></p>	<p>ΚΑΚΟΒΟΥΛΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ, ΨΑΡΕΜΑ: Τα εργαλεία Πληροφορικής που χρησιμοποιούνται για την παρότρυνση των χρηστών να απελευθερώνουν προσωπικές πληροφορίες που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν εναντίον τους (π.χ. κωδικοί πρόσβασης, τραπεζικά στοιχεία κ.λπ.).</p> <p><i>Θυμηθείτε να κρατήσετε τους κωδικούς σας σε ασφαλές μέρος.</i></p>
<p>Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν στην ενίσχυση της συμμετοχής της κοινωνίας σε ορισμένα θέματα.</p> <p><i>Μπορούν να φέρουν κοινωνική αλλαγή με την ευαισθητοποίηση σε συγκεκριμένα θέματα (όπως η συγκέντρωση χρημάτων για συγκεκριμένη ασθένεια κ.λπ.)</i></p>	<p>ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ: που σχετίζονται με αυτό που οι χρήστες δημοσιεύουν στα κοινωνικά μέσα (π.χ. απειλή, δυσφήμιση κ.λπ.).</p> <p><i>Θυμηθείτε να εκφράσετε τον εαυτό σας με σεβασμό, χωρίς να προσβάλλετε ή να απειλήσετε κάποιον, ανεξάρτητα από το πώς κάτι που διαβάσατε στο διαδίκτυο μπορεί να σας έκανε να αισθανθείτε θυμωμένος ή λυπημένος.</i></p>
<p>Η ΕΥΡΕΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: που σχετίζονται με συγκεκριμένα θέματα ή προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών από ειδικούς.</p> <p><i>Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορείτε να βρείτε επίσημες σελίδες δικτύων ειδήσεων, ερευνητικών ιδρυμάτων ή ακόμα και γιατρούς που ειδικεύονται σε μια συγκεκριμένη ασθένεια (για παράδειγμα https://www.efsyn.gr/, https://www.doctoranytime.gr/). Μέσα από τα δημόσια προφίλ τους μπορείτε να ενημερώνεστε για ειδήσεις σχετικές με τους τομείς ενδιαφέροντος σας,</i></p>	<p>ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ: σκόπιμη διάδοση ψευδών ή εσφαλμένων πληροφοριών & ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ: ακούσια διάδοση ψευδών ή λανθασμένων πληροφοριών.</p> <p><i>Θυμηθείτε να ελέγξετε αν μια πληροφορία που διαβάσετε προέρχεται από μια αξιόπιστη πηγή ή όχι ή εάν είναι μια υποκειμενική γνώμη / άρθρο που εκφράζει τις ιδέες κάποιου.</i></p>

χρήσιμα εργαλεία, άρθρα και σχετικές εκδηλώσεις κοντά σας.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να είναι εξαιρετικά χρήσιμα για την υποστήριξη των άτυπων φροντιστών. Για παράδειγμα, οι φροντιστές μπορούν να βρουν ή να δημιουργήσουν ομάδες συζητήσεων ή ομάδες αμοιβαίας βοήθειας στο διαδίκτυο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν ορισμένες τυπολογίες μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την τηλεϊατρική (απομακρυσμένη ιατρική βοήθεια).

Επίσης, μπορούν να αναζητήσουν σελίδες πληροφοριών σχετικές με την υγεία. Ωστόσο, πρέπει πάντα να έχετε κατά νου ότι υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι που σχετίζονται με την αναζήτηση πληροφοριών για την υγεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: όπως για παράδειγμα, το να μην μπορεί κανείς να διακρίνει τις λανθασμένες πληροφορίες για την υγεία από τις επιστημονικές και τεκμηριωμένες πληροφορίες. Θα ανακαλύψετε σε βάθος πώς τα συγκεκριμένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να είναι χρήσιμα ή επικίνδυνα, στα επόμενα κεφάλαια.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

Η στήλη Α περιλαμβάνει όρους που συναντήσατε στο Κεφάλαιο 1. Η στήλη Β περιλαμβάνει την επεξήγηση κάθε όρου. Ενώστε κάθε όρο με τη σωστή επεξήγηση, αριθμώντας τη στήλη Β:


	ΣΤΗΛΗ Α		ΣΤΗΛΗ Β
1	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ	...	Πρόκειται για μια ψευδή ή ανακριβή πληροφορία, που δεν είναι σκόπιμη
2	ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΜΕΣΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ	...	Πρόκειται για ψευδή πληροφορία που δημιουργήθηκε σκόπιμα για να βλάψει ανθρώπους, κοινωνικές ομάδες, οργανισμούς, χώρες κλπ.
3	ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ	...	Πρόκειται για έναν ιστότοπο ή μια ιστοσελίδα όπου οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν νήμα, να δημοσιεύσουν σχόλια σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα και να απαντήσουν στις

			δημοσιεύσεις άλλων χρηστών.
4	ΕΞΑΠΑΤΗΣΗ	...	Πρόκειται για μια υπηρεσία που προσφέρεται μέσω Διαδικτύου, μέσω ιστοτόπων και / ή εφαρμογών, όπου οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν με την προσθήκη ψηφιακού περιεχομένου, ανατροφοδοτήσεων, πληροφοριών κλπ.
5	ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	...	Είναι ένας τύπος διαδικτυακής συζήτησης που επιτρέπει στους χρήστες να ανταλλάσσουν άμεσα μηνύματα κειμένου μέσω Internet
6	ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ	...	Είναι μια διαδραστική υπηρεσία (κοινωνικό δίκτυο, υπηρεσία ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, διαδικτυακό φόρουμ) που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακά περιεχόμενα μέσω ιστοτόπων ή εφαρμογών
7	ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	...	Πρόκειται για παράνομη ή εγκληματική εξαπάτηση η οποία αποσκοπεί στην επίτευξη οικονομικού ή προσωπικού κέρδους

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Akram, Waseem. (2018). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*. 5(10), pp. 347-354
2. Kietzmann, J.H., Hermkens, K., McCarthy, I.P. and Silvestre, B.S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), pp. 241-251
3. Webber R. (2017). The Comparison Trap, *Psychology Today*
<https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201711/the-comparison-trap>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ FACEBOOK

Το Facebook  είναι ένα δημοφιλές δωρεάν μέσο κοινωνικής δικτύωσης και μια από τις μεγαλύτερες εταιρείες παροχής υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης, που ιδρύθηκε από τον Mark Zuckerberg και άλλους.

Η πρόσβαση στο Facebook είναι δυνατή από συσκευές με σύνδεση στο Internet (υπολογιστές, tablet και smartphones). Το κοινωνικό δίκτυο Facebook είναι διαθέσιμο:

- μέσω της Facebook App (εφαρμογή σε Android ή IOS καταστήματα)
- μέσω της ιστοσελίδας Facebook (<https://el-gr.facebook.com/login/>)

Το Facebook επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να δημιουργήσουν και να διαχειριστούν το προσωπικό τους προφίλ ή μια δημόσια σελίδα ή να διαχειριστούν μια δημόσια ή ιδιωτική ομάδα. Στο Facebook, οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να ανεβάζουν φωτογραφίες, έγγραφα, νέα και βίντεο, να στέλνουν μηνύματα και να διατηρούν επαφή με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους, να κάνουν δίκτυα, να προβάλλουν ένα γεγονός κ.λπ.

Εάν χρησιμοποιείτε tablet ή smartphone, η ευκολότερη επιλογή είναι η λήψη της εφαρμογής Facebook από το GooglePlayStore ή το IOSAppStore στο tablet / smartphone σας.

Όταν εγκατασταθεί η εφαρμογή, μπορείτε να προχωρήσετε στη δημιουργία του προσωπικού σας προφίλ και να ξεκινήσετε με:

- **Εμφανίστε πληροφορίες για τον εαυτό σας**, συμπεριλαμβανομένου του ονόματός σας, της εικόνας προφίλ σας και της εικόνα εξωφύλλου
- **Κάντε κοινή χρήση πληροφοριών, φωτογραφιών, βίντεο, συνδέσεων, κλπ.**, δημοσιεύοντας στον δικό σας τοίχο στο Facebook, στον τοίχο των «Facebook Φίλων σας», σε μια «Facebook Ομάδα» (εάν είστε μέλος), σε μια σελίδα Facebook (εάν η σελίδα είναι ανοιχτή σε σχόλια).

Ωστόσο, δώστε προσοχή στη ρύθμιση απορρήτου: επιλέξτε συνειδητά ιδιωτική ή δημόσια κατάσταση. Γενικά, μπορείτε να αποφασίσετε να μοιραστείτε πολυμέσα:

- Μόνο με το εαυτό σας
- Μόνο με τους «Facebook Φίλους σας»
- Μόνο με συγκεκριμένους «Facebook Φίλους σας»

- Με όλους τους «Facebook Φίλους σας» εκτός συγκεκριμένων ατόμων
- Δημόσια
- **Στείλτε σε άλλο χρήστη «αίτημα φιλίας» ή αποδεχθείτε «αίτημα φιλίας» από άλλο χρήστη:** τώρα θα μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις από άλλους «φίλους χρήστες» σχετικά με τις δράσεις τους στο Facebook
- **Αναζητήστε μια συγκεκριμένη σελίδα και κάντε κλικ στο κουμπί «Μου αρέσει»** για να παρακολουθήσετε τις δραστηριότητες της σελίδας που σας αρέσει
- **Αναζητήστε μια συγκεκριμένη «Facebook ομάδα» και κάντε κλικ στο κουμπί «Γίνετε μέλος της ομάδας»:** οι ομάδες επιτρέπουν στα άτομα να έρθουν σε επαφή διαδουκτικά για να μοιραστούν πληροφορίες και να συζητήσουν συγκεκριμένα θέματα. Πρέπει να σας καλέσει ένα μέλος για να συμμετάσχετε στην ομάδα. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τη δική σας ομάδα, αλλά να δώσετε προσοχή στη ρύθμιση απορρήτου:
 - «Ανοιχτή»: ομάδα, μέλη και σχόλια είναι ορατά δημόσια αλλά δεν μπορεί κάποιος να αλληλεπιδράσει χωρίς να ενταχθεί στην ομάδα
 - «Κλειστή»: ομάδα, μέλη είναι ορατά δημόσια, αλλά τα σχόλια δεν είναι ορατά μέχρι να συμμετέχετε στην ομάδα
 - «Μυστική»: τίποτα δεν είναι ορατό δημόσια.
- **Χρησιμοποιείστε το κουμπί «Μου αρέσει» («Μου αρέσει», «Τέλειο», «ΧαΧα», «Ουάου», «Λυπημένο», ή «Θυμωμένο»)** προσθέστε σχόλια, συνδέσμους και άλλα πολυμέσα, όταν βλέπετε μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα: αυτό σας επιτρέπει να αλληλεπιδράσετε εύκολα με τις δραστηριότητες των «Χρηστών Φίλων», «Σελίδες Σας αρέσει» και «Facebook ομάδες»
- **Πάρτε μέρος ή δημιουργείστε μια «εκδήλωση»:** Οι εκδηλώσεις Facebook ενημερώνουν τους φίλους για τις επερχόμενες εκδηλώσεις (ιδιωτικές ή δημόσιες) στην κοινότητά τους
- **Κατεβάστε το Facebook Messenger (Κεφάλαιο 4)** για ιδιωτική επικοινωνία με τους «φίλους» σας.

ΡΙΞΤΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «ΟΔΗΓΟΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ» ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΕΛΘΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΕ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ ΤΟ FACEBOOK.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ FACEBOOK

Πριν χρησιμοποιήσετε το Facebook ως κοινωνικό δίκτυο, πρέπει να δώσετε προσοχή στις θετικές και αρνητικές πτυχές του. Ακολουθεί μια σύντομη λίστα με μερικά παραδείγματα:

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Στον τοίχο του Facebook ή σε μια ομάδα Facebook μπορείτε να εκφραστείτε και να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας.

Μπορείτε να μοιραστείτε τις δικές σας φωτογραφίες, βίντεο κλπ. ή να μοιραστείτε το περιεχόμενο που δημοσιεύτηκε από κάποιον άλλο για να ξεκινήσετε μια δημόσια συζήτηση ή για να δείξετε ότι συμφωνείτε με τις ιδέες που εκφράζονται σε αυτό που μοιραστήκατε.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Δώστε προσοχή σε αυτό που αποφασίζετε να μοιραστείτε, δεν ξέρετε πού θα καταλήξουν οι πληροφορίες σας: δεν μπορείτε να ελέγξετε ό,τι δημοσιεύετε στο διαδίκτυο.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον τοίχο του Facebook, τις σελίδες του Facebook και τις ομάδες του Facebook για να συζητήσετε, να βρείτε και να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την υγεία.

Μπορείτε να αναζητήσετε επίσημες σελίδες εθνικών φορέων που σχετίζονται με θέματα υγείας και τις βρίσκετε ενδιαφέρουσες ή αναζητήστε τις σελίδες των πλησιέστερων τοπικών συνδέσμων ή οργανισμών για να ενημερώνεστε για τοπικές εκδηλώσεις.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Δώστε την προσοχή σας στην αξιοπιστία των πληροφοριών: ψεύτικα νέα, ψευδείς και εσφαλμένες πληροφορίες είναι ευρέως διαδεδομένα στο Facebook.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Στο Facebook, μπορείτε να δημιουργήσετε νέες σχέσεις, ακόμα και με ανθρώπους που βιώνουν μια κατάσταση παρόμοια με τη δική σας.

Ωστόσο, όταν ανταλλάσσετε ευαίσθητα ή προσωπικά δεδομένα κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, θυμηθείτε ότι είναι καλύτερο να το κάνετε μέσω ενός ιδιωτικού μηνύματος (Facebook Message), προκειμένου να διατηρηθεί η ιδιωτικότητα της συνομιλίας.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Δώστε προσοχή στους ψεύτικους λογαριασμούς: δεν γνωρίζετε ποιος είναι ο άνθρωπος στην άλλη πλευρά της οθόνης και ποιες είναι οι προθέσεις του / της. Αν κάτι φαίνεται απίστευτο, είναι μάλλον ψεύτικο.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Μέσω του Facebook, μπορείτε να συνδεθείτε με άλλους φροντιστές, από διαφορετικές γενιές και περιβάλλοντα, επεκτείνοντας τις απόψεις σας και εμπλουτίζοντας το δίκτυό σας.

Μπορείτε εύκολα να τους βρείτε σε ομάδες του Facebook που είναι αφιερωμένες σε μια συγκεκριμένη ασθένεια, όπου μπορείτε να συζητήσετε θέματα ή να δημοσιεύσετε το αίτημά σας για συμβουλές ή ακόμα μπορείτε να τους βρείτε ακολουθώντας τη σελίδα Facebook των εθνικών και τοπικών οργανισμών που δραστηριοποιούνται στην περιοχή σας στο συγκεκριμένο ζήτημα ή ασθένεια.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Κάποιες φορές η γλώσσα, η αργκό και ο κώδικας δεοντολογίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι πάντα εύκολα να μαθευτούν και να απομνημονευτούν. Για παράδειγμα, γράφοντας ένα σχόλιο με Caps-lock (κεφαλαία γράμματα) ισούται με το να μιλάς έντονα ή να φωνάζεις σε κάποιον στην πραγματική ζωή.

FACEBOOK ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Στο Facebook, μπορείτε να συμμετέχετε σε αρκετές "Ομάδες" που σχετίζονται με ποικιλία θεμάτων: μερικές από αυτές είναι ομάδες αμοιβαίας βοήθειας (MAGs), αφιερωμένες στην ανταλλαγή πληροφοριών, στην ανταλλαγή εμπειριών καθώς και στην αμοιβαία υποστήριξη των μελών που μοιράζονται ένα κοινό θέμα. Για παράδειγμα, υπάρχουν MAGs στις οποίες μπορείτε να μιλήσετε για μια συγκεκριμένη ασθένεια, απώλεια ή επιβίωση.

Ορισμένες MAGs είναι δημόσιες (οι φίλοι σας στο FB μπορούν να δουν ότι είστε σε αυτές), άλλες είναι ιδιωτικές (οι φίλοι σας στο FB δεν θα μπορούν να δουν αν είστε μέλη αυτών των ομάδων).

Συνήθως προτιμώνται ιδιωτικές ομάδες όταν το κοινό θέμα είναι ευαίσθητο, προκειμένου να γίνεται σεβαστό το απόρρητο των μελών τους.

Οι ιδιωτικές ομάδες μπορεί να είναι:

- «Κλειστές»: ομάδα και τα μέλη είναι ορατά στο ευρύ κοινό, αλλά τα σχόλια δεν είναι ορατά μέχρι να συμμετάσχετε στην ομάδα
- «Μυστικές»: τίποτα δεν είναι ορατό στο ευρύ κοινό

Ανοίξτε την εφαρμογή του Facebook στο smartphone/tablet σας και αναζητείστε για «ANTIMETΩΠΙΣΗ ΝΟΣΟΥ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ» στη γραμμή αναζήτησης (https://m.facebook.com/groups/192266347468808?multi_permaLinks=3004067319622016¬if_t=group_highlights¬if_id=1574606780248110&ref=m_notif)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 2

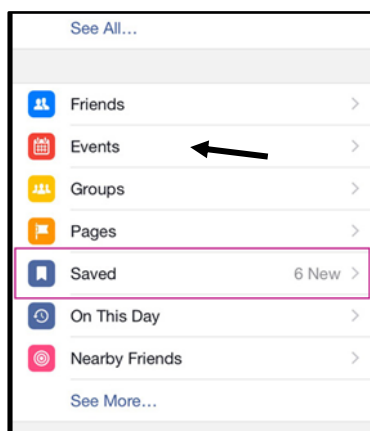
Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες και προσπαθήστε να δημιουργήσετε τη δική σας ιδιωτική εκδήλωση στο Facebook:


- 1- Ανοίξτε το μενού του smartphone / tablet σας και κάντε κλικ στο εικονίδιο Facebook

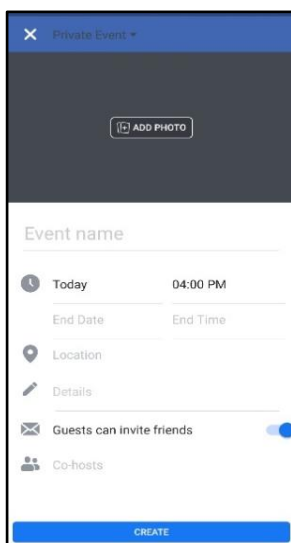


- 2- Όταν εμφανιστεί η αρχική σελίδα, κάντε κλικ στο εικονίδιο του μενού ☰ στο επάνω μέρος της σελίδας (Android) ή στο κάτω μέρος της σελίδας (IOS)

3- Όταν εμφανιστεί το μενού, κάντε κλικ στην ενότητα «εκδηλώσεις»



4- Όταν εμφανιστεί η σελίδα της εκδήλωσης, κάντε κλικ στο εικονίδιο  στο κάτω μέρος της σελίδας για να δημιουργήσετε τη δική σας εκδήλωση (ANDROID) ή κάντε κλικ στο «δημιουργία» στην κορυφή της σελίδας για να δημιουργήσετε τη δική σας εκδήλωση (IOS).



(Παράδειγμα εικόνας
Android)

ΒΗΜΑ 1: ΕΠΙΛΕΞΤΕ «ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ» (ΜΟΝΟ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΕΣΕΤΕ ΘΑ ΤΗΝ ΔΟΥΝ)


ΒΗΜΑ 2: ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΗΝ «ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ» ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΕΒΑΣΕΤΕ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΑΠΟ ΤΟ SMARTPHONE Ή ΤΟ TABLET (**ANDROID ΚΑΙ IOS**). Η ΕΙΚΟΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΝ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ.

ΒΗΜΑ 3: ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

- ΤΙΤΛΟΣ
- ΜΕΡΑ
- ΩΡΑ
- ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
- ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

ΒΗΜΑ 4: ΟΤΑΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΣΤΟ ΚΟΥΜΠΙ «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ»


5- Η σελίδα της εκδήλωσης θα εμφανιστεί και θα μπορείτε να «προσκαλέσετε φίλους» στην εκδήλωση.

6- Τώρα κάντε κλικ στο εικονίδιο «επεξεργασία»  και «ακύρωση εκδήλωσης».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://www.facebook.com/>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ SKYPE

Το Skype  είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης που επιτρέπει την επικοινωνία μεταξύ δύο ή περισσότερων υπολογιστών / tablets / smartphones, μέσω Διαδικτύου. Το Skype επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να πραγματοποιούν δωρεάν κλήσεις βίντεο, ατομικές ή ομαδικές φωνητικές κλήσεις, να μοιράζονται αρχεία και να στέλνουν άμεσα μηνύματα σε άλλους ανθρώπους της πλατφόρμας.

Το Skype χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς: συνεντεύξεις εργασίας, συνεδριάσεις για επαγγελματικές συναντήσεις, διδασκαλία μαθημάτων, θεραπευτικές συνεδρίες, τηλεϊατρική, κλπ.

Το Skype είναι διαθέσιμο

- μέσω της εφαρμογής SkypeApp (σε καταστήματα Android και iOS)
- μέσω της ιστοσελίδας Skype (www.skype.com)

Εάν χρησιμοποιείτε tablet ή smartphone, η ευκολότερη επιλογή είναι η λήψη της εφαρμογής Skype από το GooglePlayStore ή το IOSAppStore στο tablet / smartphone σας.

Όταν εγκατασταθεί η εφαρμογή, μπορείτε να προχωρήσετε στη δημιουργία του προσωπικού προφίλ σας, με τη φωτογραφία και το όνομά σας, και να:

- **Στείλετε σε έναν άλλο χρήστη ένα «αίτημα επαφής» ή αποδεχθείτε το «αίτημα επαφής» κάποιου άλλου χρήστη:** τώρα μπορείτε να λάβετε κλήση, βίντεοκλήση και μηνύματα από άλλους «χρήστες επαφών»
- **Ξεκινήσετε μια κλήση, μια βίντεοκλήση ή τηλεδιάσκεψη** (με περισσότερους από έναν χρήστες επαφών)
- **Στείλετε άμεσα μηνύματα** στις επαφές σας

**ΡΙΞΤΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «ΟΔΗΓΟΣ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ» ΚΑΙ
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΤΟΥ SKYPE ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ.**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ SKYPE

Πριν χρησιμοποιήσετε το μέσο κοινωνικής δικτύωσης Skype, θα πρέπει να δώσετε προσοχή στις θετικές και αρνητικές πτυχές του. Εδώ είναι μια σύντομη λίστα με μερικά παραδείγματα:

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Το Skype μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο όταν χρειάζεται να κάνετε υπεραστικές κλήσεις, αφού είναι δωρεάν! Μέσω του Skype μπορείτε να πραγματοποιείτε τηλεφωνικές κλήσεις, έχοντας την ευκαιρία να δείτε τους ανθρώπους με τους οποίους μιλάτε, είναι ένας πολύ καλός τρόπος να ξεπεραστούν τα εμπόδια απόστασης!

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Μερικές φορές οι υπηρεσίες διαδικτύου μπορεί να λειτουργούν με διαφορετική «ταχύτητα» σε δύο διαφορετικές τοποθεσίες, προκαλώντας κάποιες καθυστερήσεις, θορύβους ή αποσυνδέσεις: π.χ. η κάμερα μπορεί να επιβραδύνει την ταχύτητα των υπηρεσιών.

Το Skype εξαρτάται από την αξιοπιστία της σύνδεσης στο διαδίκτυο. Για το λόγο αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να το χρησιμοποιήσετε σωστά σε απομακρυσμένες περιοχές ή σε περιοχές όπου η σύνδεση στο διαδίκτυο είναι ασταθής.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Το Skype είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για εργαζόμενους φροντιστές. Είναι εξαιρετικό για την κοινή χρήση της εξέλιξης ενός έργου εάν δεν μπορείτε να βρίσκεστε στον ίδιο χώρο των συναδέλφων σας. Στην πραγματικότητα, αν πρέπει να τους δείξετε σε τι εργάζεστε, μπορείτε να το μοιραστείτε στην οθόνη σας κατά τη διάρκεια της κλήσης. Επίσης, το Skype χρησιμοποιείται συχνά για συνεντεύξεις εργασίας.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Σε μερικούς ανθρώπους μπορεί να προκαλέσει άγχος και αμηχανία η εμφάνισή τους στο βίντεο.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Το Skype επιτρέπει να μιλάτε σε περισσότερα από ένα άτομα τη φορά, δημιουργώντας ομαδικές κλήσεις, γνωστές ως «κλήσεις τηλεδιάσκεψης». Αυτοί οι τύποι κλήσεων είναι πολύ συνηθισμένοι στο επιχειρηματικό περιβάλλον, αλλά είναι επίσης διαδεδομένοι μεταξύ των οικογενειών όπου ορισμένα μέλη ζουν μακριά. Επίσης, χρησιμοποιούνται από ομάδες υποστήριξης και ομάδες συζήτησης.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Η συζήτηση με περισσότερους ανθρώπους ταυτόχρονα μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, λόγω των διαφορετικών συσκευών, τοποθεσιών, θορύβων στον περιβάλλοντα χώρο κλπ.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Μέσω του Skype μπορείτε να συνδεθείτε μόνο με τη λίστα των επαφών σας. Προτού κάποιος επικοινωνήσει μαζί σας, πρέπει να «δεχτείτε» το αίτημά του να επικοινωνήσει μαζί σας, εμποδίζοντας έτσι ξένους να σας ενοχλήσουν. Μόνο μετά από αυτό το βήμα θα μπορείτε να τους καλέσετε.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Το Skype δεν είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης αποκλειστικά αφιερωμένο στην επικοινωνία και την επικοινωνία καινούριων ατόμων. Εάν αυτή είναι η ανάγκη σας, πρέπει να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

SKYPE ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Το Skype έχει χρησιμοποιηθεί στην περίθαλψη για διαφορετικούς σκοπούς. Εδώ υπάρχουν μερικά παραδείγματα:

- **Τηλεϊατρική**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, σημαίνει «θεραπεία από απόσταση».

«Σκοπός του είναι να παρέχει κλινική υποστήριξη. Προορίζεται να ξεπεράσει τα γεωγραφικά εμπόδια, συνδέοντας τους χρήστες που δεν βρίσκονται στην ίδια φυσική τοποθεσία. Περιλαμβάνει τη χρήση διαφόρων τύπων πληροφορικής. Στόχος του είναι να βελτιώσει την έκβαση της υγείας.»

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2010)

Σε αυτή την περίπτωση, το Skype μπορεί να χρησιμοποιηθεί για συμβουλευτική με ασθενείς που δεν μπορούν να ταξιδέψουν στον οικογενειακό τους γιατρό. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι δεν μπορούν να φύγουν από το σπίτι τους εξαιτίας των καθηκόντων της φροντίδας ή επειδή μπορεί να ζουν μακριά στην επαρχία. Ή ακόμα μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα κινητικότητας ή δεν μπορούν να ταξιδέψουν εξαιτίας θεμάτων υγείας ή καιρικών συνθηκών. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οδηγίες πρώτων βοηθειών σε τραυματίες μέσω βίντεο.

- **Θεραπευτικές Συνεδρίες και Ομάδες Αμοιβαίας Βοήθειας**

Το Skype μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην υγεία και στη διεξαγωγή ατομικών ή ομαδικών θεραπευτικών συνεδριών με επαγγελματίες (πχ. Ψυχολόγους ή διευκολυντές), ή για τη διοργάνωση ομάδων αμοιβαίας βοήθειας με ομότιμους ή άτομα που βιώνουν όμοια θέματα, προκειμένου να μοιραστούν εμπειρίες και συμβουλές

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

Σωστές και Λάθος προτάσεις: επιλέξτε τη σωστή απάντηση.

- 1) Το Skype είναι ένα διαδικτυακό φόρουμ όπου οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν προσωπική συζήτηση, να δημοσιεύουν σχόλια σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα και να απαντούν στις δημοσιεύσεις άλλων χρηστών.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**
- 2) Το Skype χρησιμοποιείται συχνά για συνεντεύξεις εργασίας.

- **Σωστό**
 - **Λάθος**
- 3) Το Skype είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης ειδικά αφιερωμένο στη γνωριμία και επικοινωνία με καινούρια άτομα.
- **Σωστό**
 - **Λάθος**
- 4) Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Skype για την αποστολή μηνυμάτων κειμένου.
- **Σωστό**
 - **Λάθος**
- 5) Η Τηλεϊατρική και οι Ομάδες Αμοιβαίας Βοήθειας είναι χρήσιμες επιλογές υποστήριξης για φροντιστές μέσω του Skype.
- **Σωστό**
 - **Λάθος**
- 6) Το Skype δεν επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να πραγματοποιούν τηλεδιάσκεψη.
- **Σωστό**
 - **Λάθος**


**ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ
ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4, ΣΤΟ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Advice Media (2012). The Doctor Will Skype You Now! How Video Chat Services Are Changing Healthcare, <https://advicemedia.com/blog/epatient/the-doctor-will-skype-you-now-how-video-chat-services-are-changing-healthcare/>

2. World Health Organization (2010). Telemedicine: opportunities and developments in Member States: report on the second global survey on eHealth,
https://www.who.int/goe/publications/goe_telemedicine_2010.pdf
3. <https://www.skype.com/>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ WHATSAPP / VIBER ΚΑΙ MESSENGER

Η εφαρμογή του Messenger  (γνωστό και ως Facebook Messenger) είναι μια δωρεάν υπηρεσία αποστολής μηνυμάτων (αρχικά γνωστή ως Facebook Chat) που είναι διαθέσιμη μέσω

- Της εφαρμογής του Messenger
- Της ιστοσελίδας του Facebook (www.facebook.com)
- Της ιστοσελίδας του Messenger (www.messenger.com)

Εάν χρησιμοποιείτε ηλεκτρονική ταμπλέτα ή έξυπνο κινητό η ευκολότερη επιλογή είναι να κατεβάσετε την εφαρμογή του Messenger από το GooglePlayStore ή το IOSAppStore που βρίσκεται στην ταμπλέτα/κινητό σας. Η εφαρμογή του Messenger είναι ξεχωριστή εφαρμογή από το Facebook. Ωστόσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επικοινωνία με φίλους από το Facebook ή επαφές του κινητού σας.


Όταν η εφαρμογή του Messenger εγκατασταθεί έχετε τις εξής επιλογές:

- Να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό χρησιμοποιώντας το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο/το αριθμό του τηλεφώνου σας και έναν μυστικό κωδικό (ακολουθήστε τις οδηγίες της πλατφόρμας)
- Να αποκτήσετε πρόσβαση στο Messenger μέσα από το προφίλ σας στο Facebook

Στην συνέχεια, μπορείτε να:

- **Στείλετε ή να λάβετε μηνύματα, φωτογραφίες, βίντεο, αυτοκόλλητα, ηχητικά μηνύματα και να επισυνάψετε αρχεία (π.χ. αρχεία word)**
- **Πραγματοποιήσετε ή να δεχθείτε κλήσεις ή βίντεο κλήσεις ή και κλήσεις με πολλά άτομα.**

Επίσης, η εφαρμογή υποστηρίζει και παιχνίδια.

Η εφαρμογή του WhatsApp  είναι μια δημοφιλής δωρεάν εφαρμογή αποστολής μηνυμάτων, βίντεο και ήχου που επιτρέπει στους χρήστες της να στείλουν μηνύματα και ηχητικά μηνύματα,

να πραγματοποιήσουν ηχητικές ή και βίντεο κλήσεις, να μοιραστούν εικόνες, αρχεία, την τοποθεσία τους και άλλα πολυμέσα.


Η εφαρμογή του WhatsApp είναι διαθέσιμη:

- Μέσω έξυπνου τηλεφώνου, ηλεκτρονικής ταμπλέτας με κάρτα SIM, μέσω της εφαρμογής του WhatsApp
- Μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, ηλεκτρονικής ταμπλέτας χωρίς κάρτα SIM, μέσω της ιστοσελίδας του WhatsApp που συνδέεται με την εφαρμογή του WhatsApp (www.web.whatsapp.com)

Όταν η εφαρμογή του WhatsApp εγκατασταθεί, προκειμένου να λειτουργήσει, απαιτείται από τους χρήστες να καταχωρήσουν τον αριθμό του κινητού τους τηλεφώνου.

Στην συνέχεια, θα μπορείτε να:

- **Ξεκινήσετε την δημιουργία του προσωπικού σας προφίλ (φωτογραφία, όνομα κλπ):** επιτρέψτε στην εφαρμογή να έχει πρόσβαση στις τηλεφωνικές σας επαφές
- **Δημιουργήσετε ή λάβετε μέρος σε ατομικές ή και ομαδικές συνομιλίες: στείλετε γραπτά μηνύματα, αρχεία, εικόνες, βίντεο, συνδέσμους, ηχογραφημένα μηνύματα ή την τοποθεσία σας.**
- **Πραγματοποιήσετε ή λάβετε μια κλήση ή βίντεοκλήση από την λίστα των επαφών σας**

Η εφαρμογή του Viber  είναι μια δωρεάν εφαρμογή αποστολής μηνυμάτων, βίντεο και ήχου που επιτρέπει στους χρήστες της να στείλουν μηνύματα γραπτά και ηχητικά, να πραγματοποιήσουν ακουστικές και βίντεο κλήσεις, να μοιραστούν εικόνες, αρχεία, την τοποθεσία τους και άλλα πολυμέσα.

Το Viber είναι διαθέσιμο:

- Μέσω της εφαρμογής του ViberApp στο κινητό σας τηλέφωνο, την ηλεκτρονική σας ταμπλέτα ή τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή.

Στην εφαρμογή του Viber οι χρήστες είναι εγγεγραμμένοι με τον αριθμό του τηλεφώνου τους παρόλο που η υπηρεσία είναι διαθέσιμη στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές χωρίς σύνδεση στο κινητό τηλέφωνο.

Μέσω της εφαρμογής του Viber μπορείτε να:

- **Δημιουργήσετε το προσωπικό σας προφίλ (φωτογραφίες, όνομα κλπ):** επιτρέψτε στην εφαρμογή να έχει πρόσβαση στον τηλεφωνικό σας κατάλογο
- **Ξεκινήσετε μια συνομιλία, στείλετε γραπτά μηνύματα, αρχεία, εικόνες, βίντεο, συνδέσμους κλπ. και να ξεκινήσετε μια κλήση τηλεφωνική ή βίντεο με τις επαφές σας.**

Επίσης το Viber σας προσφέρει μια τηλεφωνική γραμμή επί πληρωμής, για διεθνής κλήσεις που ονομάζεται ViberOut.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ «ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ» ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΤΟ MESSENGER, ΤΟ WHATSAPP/VIBER.

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ MESSENGER & WHATSAPP/VIBER

Πριν χρησιμοποιήσετε το Messenger, το WhatsApp/Viber, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία αυτών των εφαρμογών. Παρακάτω, θα δείτε μερικά παραδείγματα:

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Έχοντας συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο, τα WhatsApp/Viber και Messenger σας προσφέρουν δωρεάν κλήσεις, κλήσεις βίντεο και αποστολή μηνυμάτων σε όλα τα μέρη του κόσμου.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ↓

Τα WhatsApp/Viber και Messenger λειτουργούν μόνο με σύνδεση στο διαδίκτυο και εάν δεν έχετε σύνδεση σε Wi-Fi, θα πρέπει να πληρώσετε για να συνδεθείτε. Εάν κάνετε χρήση αυτών των εφαρμογών συχνά χωρίς Wi-Fi, επικοινωνήστε με την εταιρεία κινητής σας τηλεφωνίας για να βρείτε το καλύτερο δυνατό πακέτο χρήσης που θα καλύπτει τις ανάγκες σας.

ΘΕΤΙΚΑ ↑

Επιπλέον των μηνυμάτων και των κλήσεων τα WhatsApp/Viber και Messenger μπορούν να χρησιμοποιηθούν για συνεργασίες καθώς μπορείτε να μοιραστείτε αρχεία όπως φωτογραφίες ή και αρχεία World και Excel.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ



Οι εφαρμογές πάντα λειτουργούν στέλνοντας ειδοποιήσεις γεγονός που σημαίνει ότι εξαντλείται η μπαταρία του κινητού σας τηλεφώνου γρήγορα.

ΘΕΤΙΚΑ



Η εφαρμογή του Messenger δεν είναι συνδεδεμένη με το Facebook (FB), γεγονός που κάνει πιο εύκολη την επικοινωνία με τους φίλους σας από το Facebook.

Η εφαρμογή του Messenger είναι τέλεια για ανταλλαγή προσωπικών μηνυμάτων καθώς μόνο ο εκάστοτε αποστολέας μπορεί να τα διαβάσει.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ



Οι χρήστες του FB πρέπει να κατεβάσουν την εφαρμογή του Messenger εάν επιθυμούν να επικοινωνήσουν πιο εύκολα και άμεσα με τους FB φίλους τους και η εφαρμογή θα λάβει αρκετό χώρο στην μνήμη της κάθε συσκευής (μέχρι και 100+ MB).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 4

Άσκηση 1



Επιλογή 1: Ακολουθήστε τις οδηγίες και επιχειρήστε να στείλετε σε μια από τις τηλεφωνικές σας επαφές ένα ηχητικό μήνυμα μέσω της εφαρμογής του **WhatsApp**:

- 1- Ανοίξτε το μενού στο κινητό σας τηλέφωνο/ηλεκτρονική ταμπλέτα και πιάστε το εικονίδιο





του WhatsApp



- 2- Όταν εμφανιστεί η αρχική σελίδα

- **ANDROID:** κάντε κλικ σε αυτό το εικονίδιο  στο κάτω μέρος της σελίδας για να βρείτε τις τηλεφωνικές σας επαφές που χρησιμοποιούν την εφαρμογή του WhatsApp. Στην συνέχεια επιλέξτε την επαφή.
 - **IOS:** γράψτε το όνομα της τηλεφωνικής επαφής στην μπάρα αναζήτησης στο πάνω μέρος της σελίδας, στην συνέχεια επιλέξτε την επαφή.
- 3- Όταν εμφανιστή η σελίδα του WhatsApp της επαφής σας, βρείτε το εικονίδιο του μικρόφωνου στο κάτω μέρος της σελίδας,  (ANDROID)  (IOS), κρατήστε το διαρκώς πατημένο και ξεκινήσετε να μιλάτε. Όταν τελειώσετε την ηχογράφιση του μηνύματος σας, απομακρύνετε το δάχτυλο από την οθόνη σας. Το ηχητικό σας μήνυμα θα σταλεί αυτόματα.



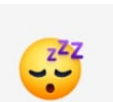
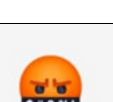
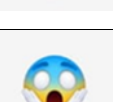
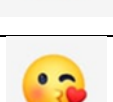
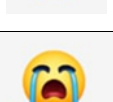
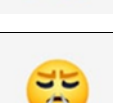
ΕΠΙΛΟΓΗ 2: Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες και επιχειρήστε να στείλετε σε μια απο τις επαφές σας ένα ηχητικό μήνυμα μέσω της εφαρμογής του **Viber**:

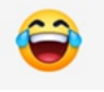
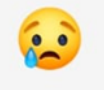

- 1- Ανοίξτε το μενού του κινητού σας τηλεφώνου/ταμπλέτα σας και κάντε κλικ στο εικονίδιο του Viber 
- 2- Όταν εμφανιστεί η αρχική σελίδα
- **ANDROID:** κάντε κλικ σε αυτό το εικονίδιο  στο κάτω μέρος της σελίδας και βρείτε τηλεφωνικές σας επαφές που χρησιμοποιούν το Viber. Στην συνέχεια επιλέξτε την επαφή.
 - **IOS:** κάντε κλικ σε αυτό το εικονίδιο  στο πάνω μέρος της σελίδας, στην συνέχεια επιλέξτε την επαφή που θέλετε.
- 3- Όταν εμφανιστεί η σελίδα του Viber, βρείτε το εικονίδιο του μικροφώνου  στο κάτω μέρος της σελίδας, κρατήστε το συνεχόμενα πατημένο και ξεκινήστε να μιλάτε. Όταν τελειώσετε με την εγγραφή του μηνύματος, απομακρύνετε το δάχτυλο σας από την οθόνη. Το ηχητικό μήνυμα θα σταλεί αυτόματα.

Άσκηση 2

Το να κατανοήσει κανείς το ύφος με το οποίο μας απευθύνεται ένα άτομο μέσω των γραπτών μηνυμάτων στο WhatsApp/Viber/Messenger είναι αρκετά δύσκολο. Τα μηνύματα μπορεί εύκολα να παρερμηνευτούν και να δημιουργήσουν προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ δυο συνομιλητών. Η χρήση των εικονιδίων (εκφράσεις προσώπου που απεικονίζονται σε πρόσωπα) μπορεί να είναι χρήσιμα στην επεξήγηση του ύφους με το οποίο μιλάτε.

Στην παρακάτω άσκηση σας ζητούμε να συνδέσετε το κάθε εικονίδιο του Messenger στην στήλη A, με την κατάλληλη περιγραφή των συναισθημάτων ή της διάθεσης στην στήλη B:

	ΣΤΗΛΗ Α		ΣΤΗΛΗ Β
1		...	Αυτό το εικονίδιο συνήθως επικοινωνεί τον ενθουσιασμό, συναισθήματα αγάπης και λατρείας.
2		...	Αυτό το εικονίδιο συνήθως χρησιμοποιείται για να εκφράσει θυμό, ματαίωση και οργή.
3		...	Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί αρνητικά συναισθήματα όπως εκνευρισμό, θυμό και απέχθεια. Αέρας βγαίνει από την μύτη του προσώπου που υποδηλώνει δυσανασχέτηση. Μπορεί επίσης να σημαίνει και περιφάνεια, κυριαρχία και δυναμικότητα.
4		...	Αυτό το εικονίδιο εκπροσωπεί το αποχαιρετιστήριο φιλί ή την καληνύχτα. Επικοινωνεί συναισθήματα αγάπης και συμπάθειας.
5		...	Αυτό το εικονίδιο υποδηλώνει νευρικότητα ή δυσφορία.
6		...	Αυτό το εικονίδιο, υποδηλώνει τρόμο και φόβο και συναισθήματα έκπληξης, δυσπιστίας ή και έντονου ενθουσιασμού (σαν ένας θαυμαστής που φωνάζει).
7		...	Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί την αίσθηση της χαράς, του ενθουσιασμού και του γέλιου.
8		...	Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί την αίσθηση της απόλαυσης και της καλοπέρασης.

9		...	Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει την κατάπτωση, την κούραση. Μπορεί επίσης να αντιπροσωπεύει την βαρεμάρα.
10		...	Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει την θλίψη, το πένθος και άλλα έντονα αρνητικά συναισθήματα.
11		...	Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει πόνο και στενοχώρια ήπιου βαθμού.

Η άσκηση αυτή έχει προσαρμοστεί από την ιστοσελίδα του www.emojipedia.org. Δείτε την ιστοσελίδα για εκτενέστερη εξήγηση των εικονιδίων με πρόσωπα.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4, ΣΤΟ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://emojipedia.org/>
2. <https://www.messenger.com/>
3. <https://www.viber.com/>
4. <https://www.whatsapp.com/>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ ΩΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως, ένα δικτυακό φόρουμ είναι μια ιστοσελίδα συζήτησης, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνομιλούν με τη μορφή γραπτών μηνυμάτων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσω υπολογιστή, τάμπλετ ή έξυπνου τηλεφώνου και είναι συνήθως δωρεάν.

Μέσω των δικτυακών φόρουμ, οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν γραμμές, να κάνουν σχόλια για συγκεκριμένα θέματα και να απαντούν σε σχόλια άλλων χρηστών.

Τα φόρουμ μπορεί να περιέχουν διαφορετικές ενότητες που να είναι σχετικές σε πιο συγκεκριμένα ζητήματα: για παράδειγμα, ένα δικτυακό φόρουμ αφιερωμένο σε φροντιστές μπορεί να περιέχει μια διαφορετική ενότητα αφιερωμένη σε φροντιστές ατόμων που πάσχουν από Alzheimer.

Ρίξτε μια ματιά στις παρακάτω ιστοσελίδες που περιέχουν φόρουμ για φροντιστές :

- <https://frodizo.gr/>
- <https://www.psychologynow.gr/forum/index.php>

Βάσει των ρυθμίσεων του φόρουμ, το φόρουμ μπορεί να είναι:

- **Φόρουμ με διαχειριστή**

Είναι ένα φόρουμ όπου οι χρήστες ή οι υπάλληλοί του είναι διαχειριστές του φόρουμ, δηλαδή έχουν πρόσβαση σε όλες τις γραμμές και τα σχόλια με σκοπό να διαχειρίζονται καλύτερα τις συζητήσεις που γίνονται στο φόρουμ. Συνήθως έχουν διάφορες αρμοδιότητες, όπως το να κρατούν τα φόρουμ καθαρά από ανεπιθύμητες διαφημίσεις, να απαντούν στις ανησυχίες των χρηστών αναφορικά με τους κανόνες του φόρουμ, να αντιμετωπίζουν κάθε είδους πρόβλημα, τόσο τεχνικής φύσεως όσο και περιπτώσεις διαμάχης μεταξύ χρηστών.

- **Φόρουμ χωρίς διαχειριστή**

Ένα φόρουμ χωρίς διαχειριστή είναι ένα φόρουμ όπου οι χρήστες μπορούν να κάνουν ανακοινώσεις ή σχόλια χωρίς να υπάρχει κάποιος διαχειριστής του φόρουμ. Συνήθως είναι δημόσια φόρουμ.

- **Ιδιωτικά Φόρουμ**

Ένα ιδιωτικό φόρουμ είναι ένα δικτυακό φόρουμ όπου οι χρήστες πρέπει να γράφονται και να γίνονται αποδεκτοί από τον διαχειριστή του φόρουμ για να μπορούν να διαβάζουν, να κάνουν ανακοινώσεις ή σχόλια στο φόρουμ.

- **Δημόσια Φόρουμ**

Ένα δημόσιο φόρουμ είναι ένα δικτυακό φόρουμ όπου το περιεχόμενό του είναι διαθέσιμο για κάθε χρήστη, ακόμα κι αν αυτός δεν είναι εγγεγραμμένος. Σε αυτή την περίπτωση, οι μη-εγγεγραμμένοι χρήστες ονομάζονται «επισκέπτες». Συνήθως, τα δημόσια φόρουμ έχουν συγκεκριμένες υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες μόνο για τα εγγεγραμμένα μέλη. Αφού γίνει αίτημα στον διαχειριστή, ένας χρήστης μπορεί να επιτραπεί να συμμετάσχει σε μια ιδιωτική ή απαγορευμένη για το ευρύ κοινό υπηρεσία.

ΓΕΝΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΦΟΡΟΥΜ

Πριν χρησιμοποιήσετε ένα δικτυακό φόρουμ, θα πρέπει να δώσετε προσοχή στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Εδώ θα βρείτε μια σύντομη λίστα με μερικά παραδείγματα:

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ↑

- Τα δικτυακά φόρουμ μπορεί να λειτουργήσουν ως κοινότητες, ως ομάδες αυτοβοήθειας, όπου οι χρήστες μπορούν να βρουν υποστήριξη και κατανόηση (Daine et al., 2013).
- Η χρήση των δικτυακών φόρουμ μπορεί να χρησιμεύσει ως μηχανισμός αντιμετώπισης του άγχους και της δυσφορίας.
- Οι χρήστες των δικτυακών φόρουμ μπορούν να νιώσουν αποδεκτοί και κατανοητοί και μπορούν να βρουν ανακούφιση από τη μοναξιά και την απομόνωση.
- Οι χρήστες των δικτυακών φόρουμ μπορούν να συζητήσουν και να μοιραστούν στιγμές με άτομα που έχουν παρόμοιες εμπειρίες ζωής.
- Τα δικτυακά φόρουμ μπορούν να διευκολύνουν νέες επαφές και γνωριμίες.
- Τα δικτυακά φόρουμ είναι χρήσιμα για την ανταλλαγή αμφιβολιών και πληροφοριών σε συγκεκριμένα θέματα.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ↓

- Ανάλογα με τον τύπο των φόρουμ(δημόσια, ιδιωτικά, με διαχειριστή, χωρίς διαχειριστή) αλλάζει η δυσκολία χρήσης και τα πιθανά μειονεκτήματά τους
- Εμπόδια επικοινωνίας: τα γραπτά μηνύματα είναι δύσκολο να ερμηνευθούν. Μπορεί να φαίνονται συγκεχυμένα ή να μπερδεύει το στυλ γραφής τους και να προκαλέσουν προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ των ατόμων.
- Μη άμεση επικοινωνία: εάν το φόρουμ δεν είναι ενεργό, δε διαχειρίζεται καλά και δεν είναι δημοφιλές, γίνεται ένα μη λειτουργικό εργαλείο, καθώς ο χρόνος απάντησης από άλλους χρήστες αυξάνεται.
- Κίνδυνοι από την ανωνυμία: οι άνθρωποι μπορεί να πουν ψέματα για το ποιοι είναι και τι θέλουν. Να είστε προσεκτικοί σχετικά με το τι αποφασίζετε να αποκαλύψετε και μη μοιράζεστε πολύ προσωπικές πληροφορίες. Η προστασία της ιδιωτικότητας είναι υψίστης σημασίας στα διακτυακά φόρουμ.
- Οι πληροφορίες στα φόρουμ ενδέχεται να είναι ανακριβείς ή λανθασμένες, καθώς συχνά προέρχονται από άτομα χωρίς συγκεκριμένες δεξιότητες.
- Τα φόρουμ είναι καλά εργαλεία σύγκρισης αλλά ακατάλληλα εργαλεία πληροφόρησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 5

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τις προτάσεις που σας δίνονται αναφορικά με τα δικτυακά φόρουμ. Επιλέξτε ποια πρόταση πηγαίνει στη στήλη «ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ» και ποια στη στήλη «ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ».

- 1 –*Να μοιραστείτε φωτογραφίες πραγματικών προσώπων*
- 2 –*Να μοιραστείτε άρθρα, βίντεο, ιστοσελίδες που βρίσκετε διακτυακά εάν η πηγή είναι ασφαλής*
- 3 –*Να χρησιμοποιείτε εικονίδια (πρόσωπα που δείχνουν διάφορα συναισθήματα)*
- 4 –*Να εκφράζετε την άποψή σας με ευγενικό και ευσεβή τρόπο*
- 5 –*Να χρησιμοποιείτε CAPS_LOCK (κεφαλαία γράμματα σε όλες τις λέξεις)*
- 6 –*Να χρησιμοποιείτε μια αληθινή φωτογραφία σας και το πραγματικό σας όνομα*

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4, ΣΤΟ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P (2013) The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. PLoS ONE 8(10), <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0077555>

ΛΥΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 1

	ΣΤΗΛΗ Α		ΣΤΗΛΗ Β
1	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ	6	Πρόκειται για μια ψευδή ή ανακριβή πληροφορία, που δεν είναι σκόπιμη
2	ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΜΕΣΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ	3	Πρόκειται για ψευδή πληροφορία που δημιουργήθηκε σκόπιμα για να βλάψει ανθρώπους, κοινωνικές ομάδες, οργανισμούς, χώρες κλπ.
3	ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ	1	Πρόκειται για έναν ιστότοπο ή μια ιστοσελίδα όπου οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν νήμα, να δημοσιεύσουν σχόλια σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα και να απαντήσουν στις δημοσιεύσεις άλλων χρηστών.
4	ΕΞΑΠΑΤΗΣΗ	7	Πρόκειται για μια υπηρεσία που προσφέρεται μέσω Διαδικτύου, μέσω ιστοτόπων και / ή εφαρμογών, όπου οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν με την προσθήκη ψηφιακού περιεχομένου, ανατροφοδοτήσεων, πληροφοριών κλπ.
5	ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	2	Είναι ένας τύπος διαδικτυακής συζήτησης που επιτρέπει στους χρήστες να ανταλλάσσουν άμεσα μηνύματα κειμένου μέσω Internet
6	ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ	5	Είναι μια διαδραστική υπηρεσία (κοινωνικό δίκτυο, υπηρεσία ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, διαδικτυακό φόρουμ) που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακά περιεχόμενα μέσω ιστοτόπων ή εφαρμογών
7	ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	4	Πρόκειται για παράνομη ή εγκληματική εξαπάτηση η οποία αποσκοπεί στην επίτευξη οικονομικού ή προσωπικού κέρδους

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3

- 1) Το Skype είναι ένα διαδικτυακό φόρουμ όπου οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν προσωπική συζήτηση, να δημοσιεύουν σχόλια σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα και να απαντούν στις δημοσιεύσεις άλλων χρηστών.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**

- 2) Το Skype χρησιμοποιείται συχνά για συνεντεύξεις εργασίας.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**



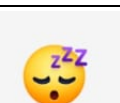
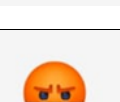
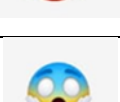
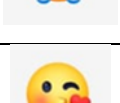
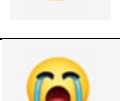
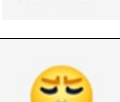
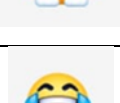
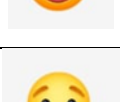
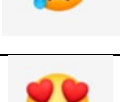
- 3) Το Skype είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης ειδικά αφιερωμένο στη γνωριμία και επικοινωνία με καινούρια άτομα.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**

- 4) Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Skype για την αποστολή μηνυμάτων κειμένου.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**

- 5) Η Τηλεϊατρική και οι Ομάδες Αμοιβαίας Βοήθειας είναι χρήσιμες επιλογές υποστήριξης για φροντιστές μέσω του Skype.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**

- 6) Το Skype δεν επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να πραγματοποιούν τηλεδιάσκεψη.
 - **Σωστό**
 - **Λάθος**

ΑΣΚΗΣΗ 2 ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 4





	ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
1		11 Αυτό το εικονίδιο συνήθως επικοινωνεί τον ενθουσιασμό, συναισθήματα αγάπης και λατρείας.
2		4 Αυτό το εικονίδιο συνήθως χρησιμοποιείται για να εκφράσει θυμό, ματαιώση και οργή.
3		8 Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί αρνητικά συναισθήματα όπως εκνευρισμό, θυμό και απέχθεια. Αέρας βγαίνει από την μύτη του προσώπου που υποδηλώνει δυσαναστέτηση. Μπορεί επίσης να σημαίνει και περιφάνεια, κυριαρχία και δυναμικότητα.
4		6 Αυτό το εικονίδιο εκπροσωπεί το αποχαιρετιστήριο φιλί ή την καληνύχτα. Επικοινωνεί συναισθήματα αγάπης και συμπάθειας.
5		1 Αυτό το εικονίδιο υποδηλώνει νευρικότητα ή δυσφορία.
6		5 Αυτό το εικονίδιο, υποδηλώνει τρόμο και φόβο και συναισθήματα έκπληξης, δυσπιστίας ή και έντονου ενθουσιασμού (σαν ένας θαυμαστής που φωνάζει).
7		9 Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί την αίσθηση της χαράς, του ενθουσιασμού και του γέλιου.
8		2 Αυτό το εικονίδιο επικοινωνεί την αίσθηση της απόλαυσης και της καλοπέραςης.
9		3 Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει την κατάπτωση, την κούραση. Μπορεί επίσης να αντιπροσωπεύει την βαρεμάρα.
10		7 Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει την θλίψη, το πένθος και άλλα έντονα αρνητικά συναισθήματα.
11		10 Αυτό το εικονίδιο αντιπροσωπεύει πόνο και στενοχώρια ήπιου βαθμού.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 5

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
	<p>1 – Να μοιραστείτε φωτογραφίες πραγματικών προσώπων Μην μοιράξετε φωτογραφίες πραγματικών προσώπων χωρίς τη συγκατάθεσή τους. Η προστασία της ιδιωτικότητας είναι υψίστης σημασίας. Να θυμάστε πάντα ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε αυτό που μοιραστήκατε αφού το έχετε ήδη κοινοποιήσει!</p>
<p>2 – Να μοιραστείτε άρθρα, βίντεο, ιστοσελίδες που βρίσκετε διακτυακά εάν η πηγή είναι ασφαλής Μην μοιράξετε περιεχόμενα πρωτού βεβαιωθείτε για την πηγή τους ή ψεύτικες ειδήσεις!</p>	
<p>3 – Να χρησιμοποιείτε εικονίδια (πρόσωπα που δείχνουν διάφορα συναισθήματα) Είναι χρήσιμα για να εξηγήσετε τον τόνο του γραπτού σας μηνύματος και για να προσωποποιήσετε τη συζήτηση!</p>	
<p>4 – Να εκφράζετε την άποψή σας με ευγενικό και ευσεβή τρόπο Μην εκφράσετε την γνώμη σας με βίαιο και χυδαίο τρόπο, βρίζοντας ή προσβάλλοντας άλλους. Μην ενθαρρύνετε τα λόγια μίσους είναι αδίκημα!</p>	
	<p>5 – Να χρησιμοποιείτε CAPS_LOCK (κεφαλαία γράμματα σε όλες τις λέξεις) Μην χρησιμοποιείτε CAPS_LOCK, είναι αγένεια!</p>
	<p>6 – Να χρησιμοποιείτε μια αληθινή φωτογραφία σας και το πραγματικό σας όνομα Θυμηθείτε ότι πρέπει πάντα να προστατεύετε την ιδιωτικότητά σας!</p>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΛΕΞΙΚΟ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ

<p>ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΕΠΑΦΗΣ</p> 	<p>Υποδεικνύει την προσθήκης μιας νέας επαφής για να επιτρέπεται η κλήση ή το γραπτό κείμενο(Π.χ. Στο Skype μπορείτε να προσθέσετε μια επαφή αναζητώντας τους χρήστες μέσω του ονόματος χρήστη του Skype - "user ID" - ή μέσω e-mail. Το WhatsApp θα εμφανίσει αυτόματα εάν μια επαφή που υπάρχει στις λίστες επαφών του τηλεφώνου σας χρησιμοποιεί επίσης WhatsApp).</p>
<p>ΑΝΩΝΥΜΙΑ</p>	<p>Σημαίνει την κατάσταση του ότι κάποιος είναι ανώνυμος.</p>
<p>ΕΦΑΡΜΟΓΗ</p> 	<p>Ένα λογισμικό εφαρμογών που δημιουργήθηκε για να δουλεύει σε μια κινητή συσκευή (έξυπνο τηλέφωνο ή tablet) που εγγύεται στους χρήστες, υπηρεσίες παρόμοιες με αυτές που είναι προσβάσιμες μέσω υπολογιστή.(Π.χ. Το WhatsApp είναι μια εφαρμογή).</p>
<p>BLOG</p>	<p>Συντόμευση για το "weBLOG", είναι μια διαθέσιμο ιστοσελίδα στο internet. Η ενημέρωση ενός ιστολογίου ονομάζεται "blogging" και ο χρήστης που κρατά ένα blog ονομάζεται "blogger"(Π.χ. blogger μόδας: κάποιος που κρατά ένα blog σχετικά με τη μόδα).</p> <p>Ένα blog μπορεί να επιτρέψει στους αναγνώστες να σχολιάσουν ή να είναι κλειστό για σχόλια.</p>
<p>ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ</p>	<p>Ένα πρόγραμμα (βλέπε λογισμικό) που χρησιμοποιείται για την εξέταση άλλων πόρων που διατίθενται στο διαδίκτυο. (π.χ. το GoogleChrome, το Safari και ο Internet Explorer είναι τρία από τα πιο κοινά λογισμικά πλοήγησης).</p>
<p>ΚΛΗΣΗ (ΦΩΝΗΤΙΚΗ)</p>	<p>Μια φωνητική κλήση επιτρέπει στους χρήστες του WhatsApp, Skype, Viber και Messenger να καλούν δωρεάν τις επαφές τους χρησιμοποιώντας σύνδεση στο</p>



	<p>διαδίκτυο, ακόμα κι αν βρίσκονται σε άλλη χώρα.</p>
<p>ΚΛΗΣΗ ΣΥΝΔΙΑΣΚΕΨΗΣ/ΟΜΑΔΙΚΗ</p> 	<p>Μια κλήση συνδιάσκεψης είναι κλήση ομάδας ή βιντεοκλήση στην οποία ο χρήστης μιλάει ταυτόχρονα με πολλά άτομα.</p>
<p>ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗ</p> 	<p>Μια οπτική επικοινωνία μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να βλέπουν ο ένας τον άλλο ενώ μιλάνε. Το Skype είναι ένα λογισμικό που προβάλλει τις βιντεοκλήσεις. Τόσο το Facebook Messenger όσο και το WhatsApp επιτρέπουν στους χρήστες να πραγματοποιούν βιντεοκλήσεις.</p>
<p>CAPS-LOCK</p>	<p>Είναι ένα κουμπί στο πληκτρολόγιο του υπολογιστή που επιτρέπει την γραφή γραμμάτων σε κεφαλαία γράμματα. ΣΑΝ ΑΥΤΟ. Στην ηλεκτρονική επικοινωνία, η γραφή με το ενεργοποιημένο caps-lock είναι ίσο με να φωνάζεις ή να στριγγλίζεις στην πραγματική ζωή.</p>
<p>ΣΥΖΗΤΗΣΗ (CHAT)</p> 	<p>Μια ηλεκτρονική ανταλλαγή κυρίως μηνυμάτων κειμένου σε πραγματικό χρόνο με έναν ή περισσότερους χρήστες ενός δικτύου υπολογιστών που είναι συνδεδεμένοι ταυτόχρονα.</p>
<p>ΚΩΔΙΚΟΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ</p>	<p>Ένα σύνολο κανόνων που πρέπει να υιοθετούν οι χρήστες κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο.</p>
<p>ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ</p>	<p>Πρόκειται για ένα μηχάνημα ή ηλεκτρονική συσκευή για την αποθήκευση και την επεξεργασία δεδομένων, που μπορούν να υπολογίζουν και να εκτελούν λειτουργίες βάσει οδηγιών που παρέχονται από ένα πρόγραμμα λογισμικού ή υλικού.</p>
<p>ΔΥΣΦΗΜΙΣΗ</p>	<p>Η βλάβη της φήμης κάποιου με λόγια (συκοφαντία) ή με γραπτή μορφή (λίβελλος).</p>

<p>ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ</p>	<p>Ένα προϊόν που διατίθεται σε ψηφιακή μορφή. Συνήθως αναφέρεται σε βίντεο ή εικόνες που μπορούν να μεταφορτωθούν.</p>
<p>ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ</p>	<p>Οι ψευδείς πληροφορίες που δημιουργούνται σκόπιμα για να βλάψουν τους ανθρώπους, τις κοινωνικές ομάδες, τους οργανισμούς, τις χώρες κλπ. →Κοιτάξτε επίσης τον όρο «Λανθασμένη πληροφορία».</p>
<p>ΛΗΨΗ</p>	<p>Αντιγραφή, επεξεργασία ή λήψη δεδομένων από ένα σύστημα υπολογιστή σε άλλο, συνήθως μέσω διαδικτύου. Π.χ. Λήψη εφαρμογής.</p>
<p>ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ</p> 	<p>Συντόμευση για το «Εικονίδιο συναισθήματος». Πρόκειται για μια εικονογραφική αναπαράσταση μιας έκφρασης του προσώπου ή ενός συναισθήματος ή μιας κατάστασης (π.χ. χαμογελαστό πρόσωπο)</p>
<p>ΤΟΙΧΟΣ ΤΟΥ FACEBOOK</p> 	<p>Είναι η περιοχή ενός προφίλ ή μιας σελίδας όπου οι φίλοι και οι ακόλουθοι μπορούν να δημοσιεύουν τις σκέψεις, τις απόψεις ή τις επικρίσεις και τις αντιδράσεις τους (δηλαδή το κουμπί ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ) για να τα δουν όλοι. Οι περισσότεροι τοίχοι εμφανίζουν αυτόματα την επιλογή «χρήστης + άλλοι», εμφανίζοντας αναρτήσεις, συνδέσμους, υλικό με ετικέτες και άλλες πληροφορίες που έχουν αναρτηθεί τόσο από τον χειριστή της σελίδας όσο και από τους φίλους ή τους ακολούθους τους. Οι τοίχοι ενσωματώνουν επίσης τη ροή ειδήσεων.</p>
<p>ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ ΤΟΥ FACEBOOK</p> 	<p>Η ροή ειδήσεων ενσωματώνεται στους τοίχους του Facebook, εμφανίζοντας ενημερώσεις του χρήστη όπως κατάσταση, συνδέσμους, φωτογραφίες και άλλες ενημερώσεις. Το Facebook θα προτείνει και θα παρουσιάσει αυτόματα περιεχόμενο παρόμοιο με αυτό που "άρεσε" στους χρήστες στη ροή ειδήσεών τους.</p>
<p>ΨΕΥΤΙΚΑ ΝΕΑ</p>	<p>Είναι νέα που είναι γραμμένα και δημοσιευμένα με</p>

	σκοπό να παραπλανήσουν, προκειμένου να βλάψουν έναν οργανισμό, μια οντότητα ή ένα άτομο, ή / και να ωφεληθούν οικονομικά ή πολιτικά, συχνά χρησιμοποιώντας εντυπωσιακούς, ανέντιμους ή κατασκευασμένους τίτλους για να αυξήσουν την αναγνωσιμότητα.
ΨΕΥΤΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ	Αναφέρεται σε έναν λογαριασμό κάποιου που ισχυρίζεται ότι είναι κάποιος άλλος (πραγματικός ή όχι). Μπορεί να συνεπάγεται απάτη ταυτότητας (όταν κάποιος ισχυρίζεται ότι είναι άλλο πραγματικό πρόσωπο). Συνήθως, ένας χρήστης μπορεί να αποφασίσει να χρησιμοποιήσει ένα ψεύτικο λογαριασμό με ένα όνομα και επώνυμο για να μην αποκαλύψει την πραγματική του ταυτότητα. Συνήθως χρησιμοποιούνται για να διαδώσουν ψεύτικα νέα και παραπληροφόρηση.
ΦΟΡΟΥΜ	Μια ιστοσελίδα ή μια ιστοσελίδα όπου οι χρήστες μπορούν να ανοίξουν νήμα, να δημοσιεύσουν σχόλια σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα και να απαντήσουν στις δημοσιεύσεις άλλων χρηστών. Συνήθως τα φόρουμ είναι αφιερωμένα σε ένα συγκεκριμένο θέμα.
ΦΟΡΟΥΜ ΜΕ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	Πρόκειται για ένα φόρουμ όπου οι χρήστες ή οι υπάλληλοι του φόρουμ είναι συντονιστές, πράγμα που σημαίνει ότι έχουν πρόσβαση σε όλα τα θέματα και σχόλια με σκοπό τη συγκράτηση της συζήτησης. Συνήθως έχουν διάφορες λειτουργίες, όπως η διατήρηση του φόρουμ χωρίς διαφημίσεις, απαντήσεις στις ανησυχίες των χρηστών σχετικά με τους κανόνες, την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος, τόσο τεχνικού όσο και σε περίπτωση σύγκρουσης μεταξύ χρηστών.
ΦΟΡΟΥΜ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	Ένα φόρουμ χωρίς συντονιστή είναι ένα φόρουμ στο οποίο οι χρήστες μπορούν να δημοσιεύουν, να σχολιάζουν ή να ανοίγουν τα θέματα χωρίς να υπόκεινται σε έλεγχο από άλλο χρήστη. Συνήθως είναι δημόσιο φόρουμ.

<p>ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΟΡΟΥΜ</p>	<p>Ένα ιδιωτικό φόρουμ σε ένα ηλεκτρονικό φόρουμ όπου οι χρήστες πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι και εγκεκριμένοι από τον διαχειριστή του φόρουμ για να διαβάσουν, να δημοσιεύσουν ή να σχολιάσουν τα ανοικτά θέματα.</p>
<p>ΔΗΜΟΣΙΟ ΦΟΡΟΥΜ</p>	<p>Δημόσιο φόρουμ είναι ένα διαδικτυακό φόρουμ όπου το περιεχόμενο είναι διαθέσιμο για κάθε χρήστη, ακόμη και αν δεν είναι εγγεγραμμένος. Στην περίπτωση αυτή, οι μη εγγεγραμμένοι χρήστες ονομάζονται «επισκέπτες». Συνήθως τα δημόσια φόρουμ έχουν συγκεκριμένες υπηρεσίες μόνο για εγγεγραμμένους χρήστες. Αφού υποβάλουν αίτηση στον διαχειριστή (admin), επιτρέπεται σε έναν χρήστη να συμμετέχει στην ιδιωτική ή περιορισμένη υπηρεσία.</p>
<p>ΑΠΑΤΗ</p>	<p>Πρόκειται για παράνομη ή εγκληματική εξαπάτηση η οποία αποσκοπεί στην επίτευξη οικονομικού ή προσωπικού κέρδους.</p>
<p>ΑΙΤΗΜΑ ΦΙΛΙΑΣ</p> 	<p>Όταν κάποιος θα σας στείλει ένα «αίτημα φιλίας», θα εμφανιστεί μια ειδοποίηση στο Facebook. Αν δεχτείτε, θα έχετε έναν νέο φίλο στο Facebook, από εκείνη τη στιγμή και οι δύο θα μπορείτε να δείτε το κοινό περιεχόμενο στους αντίστοιχους τοίχους του Facebook.</p>
<p>ΒΛΑΒΗ ΦΗΜΗΣ</p>	<p>Το αποτέλεσμα της δυσφήμισης μπορεί να είναι η καταστροφή της φήμης κάποιου. Η δυσφήμιση μπορεί να γίνει μέσω του διαδικτύου, των blogs, των κοινωνικών μέσων κ.λπ. ειδικά όταν ένα περιεχόμενο που αποσκοπεί στην καταστροφή της φήμης κάποιου εξαπλώνεται σαν ιός.</p>
<p>ΑΝΟΙΚΤΗ ΟΜΑΔΑ:</p> 	<p>Στο Facebook, υποδηλώνει μια ομάδα στην οποία μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι χρήστες. Κάθε χρήστης μπορεί να δει το κοινόχρηστο περιεχόμενο.</p>

<p>ΚΛΕΙΣΤΗ ΟΜΑΔΑ</p> 	<p>Στο Facebook, υποδηλώνει μια ομάδα που κάθε χρήστης δεν μπορεί να συμμετάσχει πριν γίνει αποδεκτός από τον διαχειριστή της ομάδας. Μόνο τα μέλη μπορούν να δουν, να διαβάσουν και να σχολιάσουν το περιεχόμενο. Κάθε χρήστης μπορεί να δει αν ένας άλλος χρήστης συμμετέχει σε μια κλειστή ομάδα.</p>
<p>ΚΡΥΦΗ ΟΜΑΔΑ</p> 	<p>Στο Facebook, υποδηλώνει μια κλειστή ομάδα που μπορεί κάποιος να συμμετέχει μόνο κατόπιν πρόσκλησης από ένα μέλος και μόνο αν γίνει αποδεκτός από τον διαχειριστή της ομάδας. Μόνο τα μέλη μπορούν να δουν, να διαβάσουν και να σχολιάσουν το περιεχόμενο. Άλλοι χρήστες δεν μπορούν να αναζητήσουν, να βρουν ή να δουν αν κάποιος είναι μέλος μυστικής ομάδας.</p>
<p>HTML (ΓΛΩΣΣΑ ΣΗΜΑΝΣΗΣ ΥΠΕΡΚΕΙΜΕΝΟΥ)</p>	<p>Συντόμευση για τη γλώσσα σήμανσης υπερκειμένου. Είναι το σύστημα κωδικοποίησης που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία σελίδων στον παγκόσμιο ιστό.</p>
<p>ICT (ΤΠΕ)</p>	<p>Συντόμευση για την τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνιών. Πρόκειται για το σύνολο των τεχνολογιών που χρησιμοποιούνται για τη μετάδοση, τη λήψη και την επεξεργασία δεδομένων και πληροφοριών, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών τεχνολογιών.</p> <p>→Κοιτάξτε επίσης τον όρο IT</p>
<p>ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΜΕΣΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ</p>	<p>Είναι ένας τύπος στην απευθείας συζήτηση που επιτρέπει στους χρήστες να ανταλλάσσουν άμεσα μηνύματα κειμένου μέσω διαδικτύου. Τα σύντομα μηνύματα αποστέλλονται όταν ο χρήστης ολοκληρώσει μια σκέψη και αποφασίσει να την ανταλλάξει με άλλο χρήστη κάνοντας κλικ στο «αποστολή».</p>
<p>ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ / ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ</p>	<p>Μια υπηρεσία που προσφέρεται μέσω Διαδικτύου, μέσω ιστοτόπων και / ή εφαρμογών, όπου οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν με την προσθήκη ψηφιακού</p>

	<p>περιεχομένου, ανατροφοδοτήσεων, πληροφοριών κ.λπ.</p> <p>Παράδειγμα διαδραστικών υπηρεσιών είναι τα κοινωνικά μέσα, τα blogs κλπ.</p>
INTEPNET	<p>Πρόκειται για ένα παγκόσμιο δίκτυο που συνδέει εκατομμύρια υπολογιστές σε όλο τον κόσμο, παρέχοντας υπηρεσίες πληροφόρησης και επικοινωνίας που αποτελούνται από διασυνδεδεμένα δίκτυα που χρησιμοποιούν εκτεταμένο σύστημα επικοινωνίας.</p>
IT (ΤΠ)	<p>Συντόμευση για την τεχνολογία των πληροφοριών.</p> <p>Αναφέρεται στην ανάπτυξη, τη συντήρηση και τη χρήση λογισμικού, συστημάτων και δικτύων υπολογιστών.</p> <p>→Κοιτάξτε επίσης τον όρο ICT</p>
<p>ΓΙΝΕΤΕ ΜΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ</p> 	<p>Μια ομάδα στο Facebook είναι μια σελίδα που μπορεί να δημιουργήσει οποιοσδήποτε χρήστης Facebook και οι άλλοι χρήστες μπορούν να συμμετάσχουν. Με αυτόν τον τρόπο, επιτρέπεται στα μέλη της ομάδας να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με βάση κοινά συμφέροντα, σχέση ή ένωση. Οι ομάδες Facebook μπορούν να είναι δημόσιες και ανοιχτές σε οποιονδήποτε ή ιδιωτικές και «κλειστές», όπου οι χρήστες μπορούν να συμμετάσχουν μόνο κατόπιν πρόσκλησης.</p>
 <p>ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ</p>	<p>Το να σου αρέσει μια σελίδα στο Facebook, κάνοντας κλικ στο κουμπί "ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ", επιτρέπει στους χρήστες να βλέπουν τις ενημερώσεις κατάστασης, τα σχόλια, τις φωτογραφίες και τα βίντεο που μοιράζονται από την εν λόγω σελίδα στη ροή ειδήσεων του Facebook.</p>
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ (υπερσύνδεση)	<p>Συντόμευση για την υπερσύνδεση, είναι ένα αντικείμενο HTML που επιτρέπει να μεταβείτε σε μια νέα τοποθεσία εάν κάνετε κλικ ή πατήσετε σε αυτήν. Σύνδεσμοι βρίσκονται σε κάθε ιστοσελίδα, παρέχοντας απλά μέσα πλοήγησης μεταξύ των σελίδων στον ιστό.</p>
ΣΥΝΔΕΣΗ	<p>Η διαδικασία πρόσβασης σε πλατφόρμα, ιστότοπο,</p>

	κοινωνικό δίκτυο, φόρουμ στο οποίο έχετε εγγραφεί προηγουμένως. Για να συνδεθείτε με επιτυχία θα χρειαστείτε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας.
ΚΑΚΟΒΟΥΛΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ	Πρόκειται για ένα λογισμικό που έχει σχεδιαστεί με σκοπό να διακόψει, να καταστρέψει ή να αποκτήσει μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε ένα σύστημα υπολογιστή.
Media	Αναφέρεται συλλογικά στα κύρια μέσα μαζικής επικοινωνίας (εκπομπή, δημοσίευση και Internet).
ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ	Είναι ψευδείς ή ανακριβείς πληροφορίες που δεν απελευθερώνονται επίτηδες. Οι αστικοί μύθοι είναι παραδείγματα ηλεκτρονικής παραπληροφόρησης σε περίπτωση που διαδίδονται από ανθρώπους που πιστεύουν στην αλήθεια τους. → Κοιτάξτε επίσης τον όρο «ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ»
MOBBING	Γενικά, το mobbing σημαίνει εκφοβισμό ενός ατόμου από ένα άτομο ή μια ομάδα σε οποιοδήποτε πλαίσιο, όπως το σχολείο, το χώρο εργασίας, το διαδίκτυο. Είναι μια συναισθηματική κακοποίηση εναντίον κάποιου μέσω, για παράδειγμα δυσφήμισης, εκφοβισμού, ταπείνωσης, δυσπιστίας και απομόνωσης
ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΗΛΟΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	Μια ομάδα αμοιβαίας βοήθειας είναι μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται κοινά προβλήματα, όπως εθισμός, διαταραχές και προσφέρουν υποστήριξη μεταξύ τους.
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	Μια ηλεκτρονική κοινότητα είναι μια ομάδα ανθρώπων που έχουν κοινό ενδιαφέρον και επικοινωνούν μέσω του Διαδικτύου. Βρίσκονται μέσω ιστότοπων, συζητήσεων, φόρουμ, ομάδων, συνομιλίας, άμεσων μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.λπ.
ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ	Είναι ένας βασικός μηχανισμός ασφαλείας που αποτελείται από μια μυστική λέξη, φράση, αριθμητικό,

	<p>αλφαριθμητικό και συμβολικό χαρακτήρα ή συνδυασμό ορισμένων ή όλων αυτών. Χρησιμοποιείται για να περιορίσει την πρόσβαση σε ένα σύστημα, μια εφαρμογή ή μια υπηρεσία. Ένας κωδικός πρόσβασης μπορεί επίσης να καλείται κωδικός πρόσβασης, PIN ή μυστικός κωδικός. Π.χ. Για να έχετε πρόσβαση στο FB ή σε ένα φόρουμ, πρέπει να εισαγάγετε το αναγνωριστικό και τον κωδικό πρόσβασής σας. Χρειάζεστε επίσης έναν κωδικό πρόσβασης για να αποκτήσετε πρόσβαση στο email σας.</p>
PHISHING	<p>Συνίσταται στην πρακτική της αποστολής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που ισχυρίζονται πως προέρχονται από διάσημες εταιρείες ή δημόσιους οργανισμούς προκειμένου να παρακινήσουν τα άτομα να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες, όπως κωδικούς πρόσβασης και αριθμούς πιστωτικών καρτών.</p>
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ / ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ	<p>Είναι το επίπεδο προστασίας της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων που δημοσιεύονται μέσω διαδικτύου. Πρόκειται για έναν ευρύ όρο που αναφέρεται σε διάφορους παράγοντες, τεχνικές και τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για την προστασία ευαίσθητων πληροφοριών και προσωπικών επικοινωνιών και προτιμήσεων.</p>
ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ	<p>Αναφέρεται στις προτιμήσεις που εκφράζει ο χρήστης σχετικά με τις πληροφορίες που μπορούν να μοιραστούν ή να προβληθούν από άλλους χρήστες της ίδιας πλατφόρμας.</p>
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ	<p>Είναι η γνώση της μεγιστοποίησης των κινδύνων προσωπικής ασφάλειας και ασφάλειας του χρήστη σε ιδιωτικές πληροφορίες και περιουσιακά στοιχεία που συνδέονται με τη χρήση του διαδικτύου, καθώς και στην αυτοπροστασία από εγκληματικότητα υπολογιστών γενικότερα.</p>
ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ	<p>Η ενέργεια της εγγραφής για κάτι ή της εγγραφής σε κάποιον.</p>

ΚΑΡΤΑ SIM	Συντόμευση για τη Μονάδα Ταυτότητας Συνδρομητή, είναι ένα τσιπ που αποθηκεύει πληροφορίες ταυτοποίησης και επιτρέπει σε ένα έξυπνο τηλέφωνο να συνδεθεί σε ένα συγκεκριμένο κινητό δίκτυο (π.χ. Vodafone κ.λπ.)
ΑΡΓΚΟ	Ένας τύπος γλώσσας που αποτελείται από λέξεις και φράσεις που θεωρούνται πολύ ανεπίσημες, είναι πιο συνηθισμένες στον προφορικό από ότι στο γραπτό λόγο και περιορίζονται συνήθως σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ή ομάδα ανθρώπων.
ΕΞΥΠΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ	Είναι ένα κινητό τηλέφωνο που εκτελεί πολλές από τις λειτουργίες ενός υπολογιστή, συνήθως με μια οθόνης αφής, πρόσβαση στο Internet και λειτουργικό σύστημα (Android ή iOS) ικανό να εκτελεί εφαρμογές που έχουν ληφθεί. Για παράδειγμα ένα τηλέφωνο iPhone είναι ένα έξυπνο τηλέφωνο με λειτουργικό σύστημα iOS.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	Μια διαδραστική υπηρεσία (κοινωνικό δίκτυο, υπηρεσία ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, ηλεκτρονικό φόρουμ) που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακά περιεχόμενα (φωτογραφίες, εικόνες, βίντεο, ηχητικές εγγραφές, συνδέσμους κ.λπ.), και να συμμετέχουν στην δικτύωση, στην ανταλλαγή πληροφοριών και στην ανάπτυξη κοινωνικών και επαγγελματικών επαφών.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ	Μια διαδραστική υπηρεσία που ανήκει στην κατηγορία των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης. Λειτουργεί μέσω σύνδεσης στο Διαδίκτυο, μέσω ιστοτόπων και / ή εφαρμογών, και στοχεύει στη διευκόλυνση της διαχείρισης των κοινωνικών σχέσεων, ενθαρρύνοντας την επικοινωνία και την ανταλλαγή μέσω της ανταλλαγής ψηφιακού περιεχομένου.
ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ ΠΗΓΕΣ	Μια αξιόπιστη πηγή είναι αυτή που παρουσιάζει μια

<p>(ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ)</p>	<p>εμπεριστατωμένη, καλά αιτιολογημένη θεωρία ή επιχείρημα βασισμένη σε ισχυρά στοιχεία. Όταν τους παρέχετε, η πηγή είναι σωστά υποδεικνυόμενη και συνήθως είναι μια πηγή που γνωρίζετε ότι έχετε τις πιο ακριβείς πληροφορίες. Π.χ. Δημόσιοι οργανισμοί, βιβλία, επιστημονικά άρθρα καθώς και γνωστές εθνικές εφημερίδες ή τηλεοπτικά κανάλια ειδήσεων, όπως το BBC ή οι New York Times.</p>
<p>ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ ΠΗΓΕΣ (ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ)</p>	<p>Σημαίνει όταν ένα άρθρο παρουσιάζει κάποιο αμφίβολο περιεχόμενο ή αναφέρει πηγές που δεν μπορούν να επιβεβαιωθούν. Τα blogs ή οι εγκυκλοπαίδειες με ανοικτή πηγή, όπως η Wikipedia, μπορεί να είναι αναξιόπιστες πηγές. Συχνά οι ερευνητές χρησιμοποιούν το blog για να μοιραστούν τα ευρήματά τους, αλλά οποιοσδήποτε με έναν υπολογιστή μπορεί να κρατήσει ένα προσωπικό ιστολόγιο ή να επεξεργαστεί καταχωρήσεις στη Wikipedia προσθέτοντας παραπληροφόρηση.</p>
<p>ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ</p>	<p>Αυτό σημαίνει να παρενοχλήσετε ή να διώξετε κάποιον με ανεπιθύμητη και ενοχλητική προσοχή.</p>
<p>ΔΗΜΟΣΙΟ ΠΡΟΦΙΛ</p>	<p>Σημαίνει όταν μια ενημέρωση ενός προσωπικού προφίλ ή σελίδας στο Facebook μπορεί να προβληθεί από οποιονδήποτε χρήστη, όχι μόνο φίλους. Στο Facebook, ένα δημόσιο προφίλ υποδεικνύεται από το εικονίδιο του πλανήτη.</p>
<p>ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ</p>	<p>Σημαίνει όταν μια ενημέρωση ενός προσωπικού προφίλ ή σελίδας στο Facebook μπορεί να προβληθεί μόνο από το φίλο των χρηστών ή από αυτόν που το έγραψε. Στο Facebook, στην πρώτη περίπτωση το εικονίδιο θα είναι το εικονίδιο των 2 ατόμων-φίλων στο Facebook ενώ στη δεύτερη περίπτωση θα δείτε ένα εικονίδιο κλειδώματος.</p>
<p>ΤΟ ANDROID STORE /</p>	<p>Το GooglePlay είναι το κατάστημα εφαρμογών του συστήματος Android, το οποίο διατίθεται σε διάφορα</p>

GOOGLE PLAY	σήματα tablet και έξυπνων τηλεφώνων. Κάνοντας κλικ σε αυτό, ένας χρήστης μπορεί να βρει, να κατεβάσει και να εγκαταστήσει έναν μεγάλο αριθμό χρήσιμων εφαρμογών και παιχνιδιών στις κινητές συσκευές του, όπως έξυπνα τηλέφωνα και tablet.
TO IOS APPLE STORE	Το IOSStore είναι το κατάστημα εφαρμογών του συστήματος IOS, δηλαδή προϊόντα της Apple όπως το iPhone και το iPad. Κάνοντας κλικ σε αυτό, ένας χρήστης μπορεί να βρει, να κατεβάσει και να εγκαταστήσει έναν μεγάλο αριθμό χρήσιμων εφαρμογών και παιχνιδιών στις κινητές συσκευές του, όπως έξυπνα τηλέφωνα και tablet.
Tablet	Δείχνει έναν μικρό φορητό υπολογιστή που δέχεται είσοδο απευθείας στην οθόνη του και όχι μέσω πληκτρολογίου ή ποντικιού. Π.χ. ένα iPad είναι ένα tablet.
Τηλεϊατρική 	Η απομακρυσμένη διάγνωση και θεραπεία ασθενών μέσω τηλεπικοινωνιακής τεχνολογίας.
ΧΡΗΣΤΗΣ	Ένα άτομο που χρησιμοποιεί ή λειτουργεί κάτι.
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΙΚΟ ΧΡΗΣΤΗ / ΟΝΟΜΑ ΧΡΗΣΤΗ	Συντόμευση για την αναγνώριση χρήστη. Χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό ενός χρήστη και την πρόσβαση σε ένα λογισμικό, σύστημα, δικτυακό τόπο ή σε οποιοδήποτε γενικό περιβάλλον πληροφορικής.
ΗΧΗΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ 	Είναι ένα μήνυμα που περιέχει τον ήχο της φωνής ενός ατόμου.
KAMEPA WEB	Πρόκειται για μια βιντεοκάμερα συνδεδεμένη σε υπολογιστή, έξυπνο τηλέφωνο, tablet ή σε άλλες συσκευές, που επιτρέπει την προβολή και την ακρόαση

	εικόνων και ήχου από χρήστες του Διαδικτύου.
ΠΟΥ (WHO)	Συντόμευση για τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Πρόκειται για εξειδικευμένη υπηρεσία των Ηνωμένων Εθνών που ασχολείται με τη διεθνή δημόσια υγεία.

Το υλικό αυτό σχετικό με το πρόγραμμα Elily, που πραγματοποιήθηκε από τους δικαιούχους από κοινού ή μεμονωμένα υπό οιαδήποτε μορφή και με οποιοδήποτε μέσο, αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη του δημιουργού και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

