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

2018-1-PL01-KA204-050659

eLILY

Zestaw ćwiczeń

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

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

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

SPIS TREŚCI

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Wprowadzenie

Szanowni Czytelnicy,

Chcielibyśmy podziękować za wykorzystanie naszego Zestawu Ćwiczeń, który został stworzony w ramach projektu eLiLy. Inicjatywa została dofinansowana w ramach programu Erasmus+ (numer umowy projektowej 2018-1-PL01-KA204-050659) i jest koordynowana przez Szczecińską Szkołę Wyzsza Collegium Balticum (SSWCB, Polska) we współpracy z czterema europejskimi partnerami: Ateńskim Stowarzyszeniem Chorób Alzheimera i Zaburzeń Pokrewnych (AAADRD, Ateny), Cypryjską Politechniką (CUT, Cypr), Anziani E Non Solo Societa Cooperativa Sociale (ANS, Włochy) i stowarzyszeniem Alzheimer Bulgaria (AB, Bułgaria).

Celem projektu jest stworzenie mieszanego i zróżnicowanego program szkoleniowego (zajęcia grupowe oraz kurs e-learningowy) dedykowanego nieformalnym opiekunom osób chorych na demencję. Podstawą projektu jest model teoretyczny Lily opracowany i rozwinięty przez Normana i Skinnera (2006) oraz zintegrowany z myślą Chana i Kaufmana (2011) zaadaptowany do sieci 2.0. Kurs e-learningowy będzie zawierał istotne z punktu widzenia opiekunów informacje o opiece nad osobami chorymi na demencję.

Podręcznik ten zawiera informacje przydatne dla opiekunów osób starszych i chorych na demencję w celu usystematyzowania wiedzy zdobytej podczas szkolenie opracowanego w projekcie elily. W każdym rozdziale można znaleźć ogólne informacje odnośnie zrealizowanego modułu szkoleniowego, słownik pojęć oraz zestaw ćwiczeń sprawdzających zdobytą wiedzę.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

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

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

Mamy nadzieję, że w niniejszej publikacji znajdą Państwo interesujące i przydatne informacje dotyczące zdrowia i umiejętności korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w opiece nad osobami starszymi i chorymi na demencję. Więcej informacji na temat projektu znajdą Państwo na naszej stronie internetowej **www.elily.eu.**

Zespół projektu Elily

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

MODUŁ 1- WIEDZA O ZDROWIU I UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

PRZEGLĄD MODUŁU:

Ogólnym celem modułu jest zrozumienie problemu zdrowotnego oraz umiejętność poznania sposobów wyrażenia zaniepokojenia w związku z sytuacją zdrowotną i przekazanie tej informacji pracownikom służby zdrowia.

Pod koniec tego modułu, uczestnicy będą w stanie:

- *Zrozumieć, czego dotyczy wiedza o zdrowiu oraz będą potrafili wyszukiwać właściwe informacje i odpowiednio z nich korzystać.*
- *Rozpoznać problem zdrowotny i właściwie go opisać (ocenić i prawidłowo go przedstawić przy pomocy odpowiednich danych).*
- *Przekazać właściwą informację pracownikom służby zdrowia i odpowiednio zinterpretować uzyskaną od nich odpowiedź.*
- *Prowadzić skuteczną komunikację pomiędzy pacjentem a służbą zdrowia.*
- *Odróżnić potrzeby pacjenta od potrzeb opiekuna (ciężar opieki).*
- *Rozpoznać sytuację awaryjną i odpowiednio reagować.*

TEMAT 1- ZAKRES WIEDZY O ZDROWIU

Wiedza dotycząca zdrowia od dawna towarzyszy nam w codziennym życiu, chociaż nie zawsze zdajemy sobie sprawę z wpływu, jaki ma ona na nasze zachowania zdrowotne. Takie sytuacje mają miejsce, gdy:

- odwiedzamy lekarza i musimy wyjaśnić diagnozę, leczenie oraz otrzymujemy informację o stanie naszego zdrowia i naszych krewnych;
- próbujemy uzyskać informację na temat corocznych badań przesiewowych;
- przestrzegamy zaleceń lekarza;
- zapoznajemy się z ulotką medyczną;

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- prosimy o poradę medyczną (nasi krewni, sąsiedzi i farmaceuci);
- zapoznajemy się ze składnikami na etykietach produktów spożywczych i staramy się określić, czy to jedzenie jest odpowiednie dla naszego zdrowia;
- oglądamy programy TV traktujące o zdrowiu oraz czytamy prasę i sprawdzamy Internet w poszukiwaniu odpowiednich materiałów;
- uzyskujemy informacje o nowych zasadach polityki Ministerstwa Zdrowia.

Jednakże bardzo często nie jest łatwo połączyć wszystkie te elementy z wiedzą zdrowotną. Stąd w wielu tych sytuacjach potrzebna jest nam wiedza, motywacja i umiejętności, aby znaleźć, ocenić i zastosować pozyskane informacje.

Na przestrzeni lat opracowano wiele różnych definicji, aby lepiej zrozumieć wymiary wiedzy na temat zdrowia. Najnowsza definicja wiedzy na temat zdrowia przyjęta przez WHO została opracowana przez zespół HLS-UE w 2012r.[1] i opisuje umiejętność korzystania z opieki zdrowotnej jako termin, który „*obejmuje wiedzę, motywację i kompetencje ludzi w celu uzyskania dostępu, zrozumienia, oceny i zastosowania informacji zdrowotnych w celu wydawania osądów i podejmowania codziennych decyzji dotyczących opieki zdrowotnej, zapobiegania chorobom i promocji zdrowia w celu utrzymania lub poprawy jakości życia podczas cyklu życia*" (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/ 0008/190655 / e96854.pdf)

W badaniu HLS-UE przeprowadzono wywiad z 8000 uczestnikami w 8 krajach: Austrii, Bułgarii, Grecji, Holandii, Irlandii, Niemczech, Polsce i Hiszpanii. Według Soerensen i in.[1] oraz ram HLS-UE, znajomość zagadnień zdrowotnych ma 4 podstawowe wymiary, w tym kompetencje: 1) dostęp 2) rozumienie 3) ocena i 4) stosowanie informacji zdrowotnych w przypadku opieki zdrowotnej, zapobieganie chorobom i promocja zdrowia. Wyniki pokazały, że możemy zidentyfikować 4 poziomy znajomości zagadnień zdrowotnych: nieodpowiednie, problematyczne, wystarczające i wyjątkowe. Znaczna liczba obywateli ma ograniczoną wiedzę na temat zdrowia, co może być związane z problematycznymi zachowaniami zdrowotnymi i

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

nadmiernym korzystaniem z usług zdrowotnych. Co więcej, postrzeganie własnego zdrowia przez ludzi wiąże się z poziomem znajomości zagadnień zdrowotnych, gdzie złe postrzeganie własnego zdrowia przypisuje się niskiemu poziomowi wiedzy na ten temat. Z ogólnej liczby uczestników 40% zgłosiło nieodpowiednią i problematyczną znajomość zagadnień zdrowotnych w dziedzinie opieki zdrowotnej (np. rozumie, co mówi lekarz, postępuje zgodnie z instrukcjami lekarza itp.), 42% ma trudności w podejmowaniu decyzji związanych z zapobieganiem chorobom (np. rozumie, jakie badania przesiewowe należy podjąć itp.), a 49% ma trudności z promocją zdrowia (np. dotyczy informacji na opakowaniach żywności lub informacji odnośnie polityki zdrowotnej)[2].

Ostatnie badania ujawniają, iż wiedza dotycząca zdrowia jest wynikiem takich czynników, jak wiek i wykształcenie osób starszych. Osoby starsze o niskim poziomie wykształcenia często zgłaszają niski poziom wiedzy na temat zdrowia[3]. W ostatnich latach powstał ogólny ruch mający na celu promować działania zmierzające do poprawy poziomu wiedzy dotyczącej zdrowia poprzez opracowanie konkretnych programów szkoleniowych dla opiekunów, pacjentów i ogółu społeczeństwa.

ĆWICZENIA DO TEMATU 1

Poniżej prezentujemy scenariusz odnoszący się do znajomości zagadnień zdrowotnych, aby lepiej zrozumieć to określenie. Spróbuj wybrać najbardziej odpowiednią reakcję związaną z Twoim zwykłym zachowaniem i uzasadnij swój wybór oraz jakie czynniki mogą wpływać na tę decyzję:

A. Wyobraź sobie, że odbywasz normalną wizytę lekarską w związku z regularnymi badaniami i lekarz przepisuje Ci lek ziołowy, po którym poczujesz się „silniejszy" oraz informuje Cię, że powinieneś powtórzyć badania krwi za 6 miesięcy, ponieważ ostatnie wyniki sugerują jakiś problem. Jak byś zareagował? Podaj krótko uzasadnienie swojej reakcji.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

a. Bierzesz receptę bez zadawania dalszych pytań i starasz się uzyskać informację o leku pytając w aptece oraz za pomocą wyszukiwarki Google.

……

……

……

……

……

b. Pytasz lekarza, co ma na myśli mówiąc o „wskaźnikach" krwi, co sugeruje i czego może oczekiwać po badaniach za 6 miesięcy, po upływie okresu, w którym będziesz zażywał przepisane lekarstwo.

……

……

……

……

c. Nie rozumiesz wyjaśnienia lekarza i postanawiasz zrobić badanie krwi, a wyniki skonsultować z innym lekarzem za miesiąc.

……

……

……

……

d. Zgadzasz się z lekarzem, ale wychodzisz i nie robisz nic, co Ci zalecił.

……

……

……

……

B). Teraz wyobraź sobie, że odwiedzasz swojego lekarza w związku z regularną kontrolą (co 6 miesięcy), który to monitoruje zdrowie osoby, którą się opiekujesz, od ponad 5 lat. W ciągu tych miesięcy nie wydarzyło się nic niezwykłego lub nie zauważyłeś żadnych zachowań, które mogłyby Ciebie zaniepokoić. Wszystkie wyniki

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

są stabilne, tak jak poprzednio. Po regularnym badaniu lekarz informuje Was, że zwiększy dawkę leku otrzymywanego przez krewnego. Jak byś zareagował? Proszę uzasadnić swoje zachowanie:

a. Bez zastanowienie pytasz lekarza, dlaczego zwiększył dawkę, czy zauważył coś, co Ty przeoczyłeś, ponieważ wszystkie pozostałe wyniki są stabilne.

……

……

……

……

b. Akceptujesz decyzję lekarza i postępujesz zgodnie z jego/jej wytycznymi bez zastanowienia, ponieważ jest on/ona Twoim długoletnim lekarzem.

……

……

……

……

c. Postępujesz zgodnie z wytycznymi lekarza, ale Twój krewny zaczyna się po jakimś czasie gorzej czuć i postanawiasz wrócić do początkowej dawki, nie informując o tym lekarza, ani nie prosząc go/ją o poradę.

……

……

……

……

d. Postępujesz zgodnie z wytycznymi lekarza, ale stan Twojego krewnego pogarsza się. Jesteś zdenerwowany i dzwonisz do przyjaciela prosząc o poradę. Postanawiasz zasięgnąć opinii drugiego lekarza nie informując o tym swojego.

……

……

……

……

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

BIBLIOGRAFIA

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

TEMAT 2- IDENTYFIKACJA I OPIS PROBLEMU ZDROWOTNEGO

Opieka nad osobą z przewlekłą chorobą (taką jak demencja) może być bardzo stresującą, trudną i wymagającą pracą. Czasami ludzie z chorobami przewlekłymi nie są w stanie dokładnie wyrazić, jak się czują, więc nie jest łatwo zrozumieć, czy odczuwają ból, niedogodności lub coś je denerwuje. Jak możemy zrozumieć, co się dzieje z osobą przebywającą pod naszą opieką?

Przede wszystkim bardzo przydatne jest zwrócenie uwagi na konkretny czas wystąpienia bólu lub podrażnienia, np. denerwuje się, gdy je coś szczególnego. W takim przypadku warto również zauważyć, czy ten ból lub podrażnienie zdarza się w trakcie danej czynności, czy też po niej, oraz czy ostatnio nastąpiła zmiana jego osobowości, na przykład jest bardziej zirytowany niż zwykle lub bardziej agresywny niż zazwyczaj.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Inną ważną rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę, jest to, kiedy pojawił się objaw i jak często zdarza się od tego czasu. Na przykład osoba z demencją może wyrazić irytację za każdym razem, gdy słucha głośnych dźwięków przez ostatnie trzy miesiące. Ważne jest również, aby zobaczyć, jak długo utrzymuje się ten objaw i jak bardzo jest intensywny. Jeśli coś dzieje się po raz pierwszy, ważne jest, aby poczekać i sprawdzić, czy to się powtórzy, czy też będzie to pojedynczy incydent. Ponadto bardzo dobrze jest wiedzieć, jak ktoś reaguje na objawy, a następnie jak się uspokaja. Na przykład, dla niektórych osób bardzo ważne jest uspokojenie ich poprzez zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa, a nie samotności, aby pomóc im poradzić sobie z trudną lub zagmatwaną sytuacją. W innych przypadkach leczenie jest konieczne w celu opanowania nowego objawu, takiego jak błąkanie się.

Podczas wizyty u lekarza należy koniecznie wspomnieć, czy nastąpiła niedawna zmiana recepty osoby pozostającej pod Twoją opieką (np. dodanie leku przeciwdepresyjnego) lub czy ma ona inne problemy zdrowotne, które mogą mieć na nią wpływ w tym okresie (np. pacjent dostał wysokiej gorączki na miesiąc przed wystąpieniem objawów). Bardzo ważne jest również, aby opisać, czy ma jakieś zaburzenia w codziennej rutynie, takie jak jedzenie, sen itp.

Wreszcie bardzo ważne jest, aby obserwować swoją reakcję na ten nowy stan. Czy Ty również stajesz się agresywny, kiedy pacjent jest agresywny, czy ignorujesz to zachowanie? Zachowanie takich osób jest naprawdę problemem, czy masz trudności w opanowaniu tej sytuacji? Wielokrotnie objaw utrzymuje się bardziej ze względu na sposób, w jaki podchodzimy do niego w danej sytuacji i nasz stosunek do podopiecznego. Dlatego tak ważne jest zrozumienie znaczenia cierpliwości, uspokajania i wyrozumiałości wobec tej osoby w obliczu nowego stanu, któremu musimy sprostać.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Podsumowując, istnieje wiele sposobów zasygnalizowania, że jest jakiś problem, zwłaszcza gdy pacjent nie jest w stanie wyrazić tego słowami. Zapisanie wszystkich powyższych informacji może być bardzo pomocnym narzędziem dla Ciebie i Twojego lekarza w celu postawienia właściwej diagnozy i podjęcia najlepszego leczenia w każdym konkretnym przypadku.

ĆWICZENIA DO TEMATU 2

1. W ciągu ostatniego tygodnia, Twój podopieczny jest podenerwowany, od momentu, gdy się budzi, aż do południa. Jednocześnie w Twojej okolicy jest bardzo głośno z uwagi na prace przy remoncie chodników. Korzystając z informacji podanych powyżej, zapisz wszystko, o czym, Twoim zdaniem, warto wspomnieć lekarzowi podczas wizyty.

……
……
……
……
……

2. W ostatnim miesiącu Twój podopieczny jest bardzo negatywnie nastawiona do kąpieli. Za każdym razem, gdy wspominasz, że zamierzasz go wykąpać, zaczyna krzyczeć i odmawia poddania się temu zabiegowi. Korzystając z powyższych informacji, zapisz wszystkie rzeczy, które Twoim zdaniem najlepiej opisałyby tę niewygodną sytuację i pomogłyby lekarzowi postawić diagnozę.

……
……
……
……
……
……

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

TEMAT 3- INFORMACJE NIEBĘDNE PODCZAS WIZYTY LEKARSKIEJ

Wizyta lekarska jest ważna, aby śledzić sytuację medyczną osoby objętej opieką i ocenić skuteczność leczenia w ostatnim okresie. Aby odnieść sukces, opiekun musi przedstawić i omówić z lekarzem szereg problemów oraz dostarczyć dokumenty, badania itp. Z tego powodu opiekun musi sporządzać listę i prowadzić notatki w celu zapamiętania wszystkich niezbędnych danych lub pytań do lekarza. Poniżej ważne informacje z tej listy:

1. **Historia medyczna➔** w paru słowach opiekun musi podać historię medyczną osoby objętej opieką. Na przykład, data pierwszej wizyty - diagnoza problemu, daty ważnych problemów medycznych przed lub po diagnozie, inne schorzenia (takie jak cukrzyca, cholesterol, inne przewlekłe choroby, udary, hospitalizacje itp.). Zwróć także uwagę, czy występują jakieś dziedziczne problemy medyczne lub podopieczny przebył jakieś operacje. Nie zapomnij poinformować lekarza, jeśli występuje jakakolwiek alergia lub nietolerancja.

2. **Aktualne leki ➔** Zanotuj nazwę, dawkę i porę dnia, w której osoba objęta opieką zażywa lekarstwa. Na przykład, jeśli jest południe, czy osoba przyjmuje leki przed jedzeniem lub po jedzeniu? Czy jesteś pewien, że dana osoba bierze leki regularnie i na receptę? Czy podajesz leki, czy pacjent bierze je sam? Jaki jest nowy lek (po ostatniej wizycie lekarskiej) i czy jest jakaś różnica?

3. **Objawy obecnego stanu ➔** Czy są jakieś problemy, które opiekun zauważył i mogą być związane ze stanem pacjenta? Problemy te mogą być związane z poznaniem (pamięć, uwaga, język lub rozwiązywanie problemów), emocjami (smutek, płacz, wyrażanie czarnych myśli) lub osobowością (czy są jakieś fundamentalne zmiany w osobowości, takie jak irytacja, nieuprzejmość, podrażnienie lub utrata kontroli). Należy również wspomnieć o wszelkich

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

zmianach preferencji żywieniowych, utracie apetytu lub jego wzrostem, wszelkich problemach motorycznych (niestabilność, drżenie i osłabienie).

Jak widać, istnieje wiele informacji, które należy przekazać lekarzowi. Z tego powodu zdecydowanie zaleca się prowadzenie pamiętnika, który można aktualizować, przynajmniej co 3 do 4 dni, aby nie zapomnieć o przekazaniu ważnych danych.

Wreszcie, aby wizyta lekarska była skuteczna, należy przestrzegać pewnych zasad:

1. Bądź szczery z lekarzem. Nie ma sensu kłamać, ani ukrywać przed nim informacji. Jeżeli nie podasz wyraźnych objawów, lekarz nie będzie w stanie odgadnąć ani wyobrazić sobie sytuacji. Nawet, jeśli czujesz się niekomfortowo z niektórymi objawami (na przykład, jeśli osoba będąca pod opieką ma urojenia), ta informacja jest niezbędna dla lekarza, aby nie przepisywać leków, które mogłyby pogorszyć tę sytuację.

2. Zadaj wszystkie swoje pytania. Ważne jest, aby uzyskać odpowiedzi na wszystkie swoje wątpliwości. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak „niemądre" pytanie.

3. Jeśli nie rozumiesz, co lekarz przekazuje Ci, poproś go, aby mówił prościej. Nie ma sensu odwiedzać go, jeśli nie rozumiesz, o czym on mówi. Lekarze mogą dać się ponieść emocjom i używać terminów medycznych, które nie są zrozumiałe dla ich pacjentów. Poproś o ponowne sformułowanie.

4. Nie wahaj się wyartykułować, że coś Ciebie nurtuje. Przykładowo, lekarz decyduje się podać pacjentowi lek, który w przeszłości powodował problemy. Nie wahaj się powiedzieć mu o swoich obawach.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

5. Zapytaj swojego lekarza godziny, w jakich godzinach można się z nim skontaktować, jeżeli wystąpi jakiś problem. Zapytaj go również, co zrobić w nagłym wypadku.
6. Na koniec pamiętaj, że spotkanie jest ograniczone czasem. Okazuj szacunek nie tylko lekarzowi, ale zwłaszcza pacjentom czekającym w poczekalni. Dlatego tak ważne jest, aby umówić się na wizytę i mieć przy sobie wszystkie swoje notatki, aby jak najlepiej wykorzystać czas spędzony w gabinecie.

ĆWICZENIA DO TEMATU 3

1. Wyobraź sobie, że masz umówioną wizytę u lekarza.

a. Sporządź krótki, ale przejrzysty zapis historii medycznej osoby objętej opieką.

b. Zrób listę z objawami obecnego stanu, który musisz mu przekazać. Zacznij od najważniejszych kwestii. Spróbuj ograniczyć listę do 7 kwestii.

2. Podczas wizyty, lekarz zaczyna poruszać kwestie, których nie rozumiesz lub których nie znasz. Postaraj się odpowiednio zareagować i poproś go grzecznie o sformułowanie swoich wypowiedzi.

TEMAT 4- UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

FORMY KOMUNIKACJI

Istnieje kilka różnych form komunikacji wykorzystywanych w środowisku opieki zdrowotnej i społecznej. Ten moduł analizuje werbalne i niewerbalne metody komunikacji, które będą przydatne dla opiekunów podczas wizyty lekarskiej. Zrozumiesz cykl komunikacji, sprawdzając, w jaki sposób można się upewnić, że jest ona skuteczna, a potrzeby pacjenta są zaspokojone. Nauczysz się także rozpoznawać szereg czynników, które mogą tworzyć bariery w komunikacji. Następnie rozważysz

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

sposoby pokonania tych barier, w tym wykorzystanie alternatywnych form komunikacji.

a) *Komunikacja werbalna:*

Komunikacja werbalna wykorzystuje słowa do przedstawienia pomysłów, myśli i uczuć. Skuteczna komunikacja werbalna to umiejętność jasnego wyjaśniania i przedstawiania swoich pomysłów za pomocą słowa mówionego oraz uważnego słuchania innych ludzi. Będzie to wymagało zastosowania różnych podejść i stylów odpowiednich dla odbiorców, do których się zwracasz. Ważne jest, aby pamiętać, JAK wyrazić swoje myśli i uczucia poprzez komunikację werbalną. Istnieją trzy style komunikacji, które należy przeanalizować pod kątem wizyt w służbie zdrowia:

W agresywnej komunikacji można zauważyć:

- Próby zdominowania innych osób
- Upokarzanie w celu kontroli innych osób
- Krytykowanie, obwinianie lub atakowanie
- Impulsywne zachowanie
- Przejawianie niskiej tolerancji na frustrację
- Mówienie głośnym i apodyktycznym tonem
- Działanie w sposób nieuprzejmy i zastraszający
- Brak chęci słuchania innych osób
- Częste przerywanie osobom mówiącym.

W komunikacji pasywno-agresywnej można zauważyć tendencję do:

- mamrotania do siebie zamiast konfrontacji z osobą lub problemem
- przejawiania trudności w przyznaniu się do gniewu
- demonstrowania mimiki nieadekwatnej do tego, jak się pacjent czuje, np. uśmiechanie się w chwili złości
- sarkastycznych wypowiedzi
- wypierania problemu

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- pozornej współpracy przy jednoczesnym wykonywaniu czynności mających na celu zdenerwowanie drugiej osoby lub zakłócenie spokoju
- stosowania subtelnego sabotażu, aby się odegrać.

W komunikacji asertywnej osoba:

- wyraża swoje potrzeby i oczekiwania klarownie i z szacunkiem
- wyraża swoje odczucia wyraźnie, odpowiednio i z szacunkiem
- mówi w pierwszej osobie
- komunikuje się z innymi z szacunkiem
- słucha, nie przerywając
- jest opanowana i czuje, że kontroluje sytuację
- zachowuje dobry kontakt wzrokowy
- mówi spokojnym i opanowanym tonem
- ma zrelaksowaną postawę ciała
- czuje więź z pozostałymi osobami
- czuje się kompetentna
- nie pozwala innym na wykorzystywanie siebie.

B) *Komunikacja niewerbalna;*

- kontakt wzrokowy
- bliskość
- wyraz twarzy
- ruch dłoni i głowy
- postawa
- wygląd.

Podczas wizyty w placówce służby zdrowia kluczowe znaczenie ma umiejętność asertywnego komunikowania się, aby skutecznie wyrażać własne potrzeby oraz potrzeby osoby z demencją. Jeśli chodzi o komunikację niewerbalną, zawsze należy

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

utrzymywać dobry kontakt wzrokowy, pozytywną postawę ciała i zadbany wygląd, jednocześnie kontrolując mimikę twarzy i ruchy ciała.

SKUTECZNE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACJI Z PRZEDSTAWICIELAMI SŁUŻBY ZDROWIA I OSOBAMI Z DEMENCJĄ

a) *Komunikowanie się z pracownikami służby zdrowia:*

Relacja z lekarzem to bardzo osobisty związek oparty na komunikacji i zaufaniu. Przy wyborze lekarza, musi zadziałać między wami „chemia". Musisz być w stanie zaufać lekarzowi informując go, co niepokoi Ciebie w odniesieniu do zdrowia Twojego podopiecznego z demencją. Lekarz powinien cię wysłuchać, zaproponować jakieś rozwiązanie, które będzie dla Ciebie najbardziej dogodne.

Poniżej kilka aspektów, które mogą zbudować dobrą komunikację:

BĄDŹ ZORGANIZOWANY

Lekarze są zajęci, więc musisz wiedzieć, jak najlepiej wykorzystać ich ograniczony czas, który Ci poświęcają. Oznacza to, że musisz być zorganizowany i skoncentrowany na problemach, które chcesz rozwiązać. Pomyśl z góry o pytaniach, na które oczekujesz odpowiedzi. Zapisz i uszereguj je pod względem ważności, podkreślając trzy lub cztery, które chcesz omówić.

RÓB WYCZERPUJĄCE NOTATKI

Zapewnij swojemu lekarzowi wyczerpujące i bardzo dokładne informacje na temat objawów pacjenta i leków, aby mógł on / ona dysponować niezbędnymi narzędziami do dokładnego zdiagnozowania stanu Twojego podopiecznego i przepisania odpowiedniego leczenia. Lista zażywanych przez niego leków i suplementów, ostatnie objawy i daty ich wystąpienia, wszelkie ostatnie badania i nazwiska innych lekarzy, których odwiedzasz, mogą być użyteczną informacją, którą możesz podzielić się z lekarzem.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Im lepiej potrafisz przekazać swoje potrzeby i obawy, tym lepszych informacji może udzielić Twój lekarz.

BĄDŹ WYROZUMIAŁY

Równoważ asertywność z szacunkiem i zrozumieniem. Poinformowanie lekarza o Twoich potrzebach lub powodach do niezadowolenia jest niezbędne, jednak równie ważne jest
wyrażenie uznanie dla pozytywnych aspektów komunikacji i leczenia.

UZYSKAJ INFORMACJE DOTYCZĄCE KONTAKTU Z LEKARZEM

Zanim opuścisz gabinet lekarza, dowiedz się, jak można się z nim skontaktować w okresie pomiędzy regularnymi wizytami. Czy kontakt powinien odbywać się za pośrednictwem pielęgniarki, mailem lub poprzez zostawienie wiadomości głosowej?

CO ZROBIĆ, ABY WIZYTA U LEKARZA BYŁA JAK NAJBARDZIEJ PRODUKTYWNA?

Weź ze sobą ołówek i notatnik do robienia notatek.

- Skoncentruj się na dyskusji, upewniając się, że omówicie Twoje najważniejsze obawy i wątpliwości.
- Poproś o wyjaśnienie, jeśli nie rozumiesz tego, co przekazał lekarz lub jeśli nadal masz pytania.
- Poproś o wyjaśnienie celów leczenia i ewentualnych skutków ubocznych.
- Poinformuj swojego lekarza, jeśli konsultujesz się z innymi lekarzami lub pracownikami służby zdrowia.
- Udostępnij informacje o ostatnich badaniach lekarskich.
- Wykaż się asertywnością i poproś o wyjaśnienie lub zwróć się o pomoc do przyjaciela lub członka rodziny, jeśli twoje obawy nie zostaną rozwiązane.
- Równoważ asertywność z życzliwością i zrozumieniem.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

b) Komunikowanie się z osobami z demencją:

Spróbuj rozpocząć rozmowę z osobą, którą się opiekujesz, zwłaszcza, jeśli zauważysz, że ona sama coraz rzadziej inicjuje rozmowę. Poniższe zachowania mogą być pomocne:

- mówienie wyraźnie i powoli, używając krótkich zdań;
- nawiązanie kontaktu wzrokowego z osobą, która rozmawia lub zadaje pytania;
- udzielenie jej czasu na odpowiedź, ponieważ może odczuwać presję, jeśli spróbuje się wpływać na szybkość jej odpowiedzi;
- zachęcanie jej, aby w miarę możliwości włączała się do rozmów z innymi osobami;
- pozwolenie jej, aby w trakcie dyskusji opowiedziała o swoich problemach związanych ze zdrowiem, unikanie tonu wyższości i wyśmiewania jej wypowiedzi;
- przyjęcie do wiadomości tego, co podopieczny powiedział, nawet, jeśli nie odpowiedział na pytanie lub to, co mówi, wydaje się być poza kontekstem – należy pokazać im, że rozmówca ich słyszał i zachęcić ich, aby uzupełnili swoją wypowiedź;
- przedstawianie podopiecznym prostych wyborów – unikanie stawiania ich w obliczu konieczności dokonania skomplikowanych wyborów;
- wprowadzanie innych sposobów komunikacji, takich jak parafrazowanie pytań, ponieważ nie potrafią odpowiedzieć tak, jak kiedyś.

Komunikacja to nie tylko rozmowa. Gesty, ruchy i mimika twarzy mogą przekazywać znaczenie lub pomagać w przekazywaniu wiadomości. Język ciała i kontakt fizyczny stają się znaczące, gdy mowa jest zbyt trudna dla osoby z demencją.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Gdy ktoś ma trudności z mówieniem lub rozumieniem:

- zachowaj cierpliwość i spokój, może to pomóc tej osobie łatwiej się komunikować;
- w miarę możliwości utrzymuj pozytywny i przyjazny ton głosu;
- rozmawiaj z nią z dystansem, aby nie wywołać efektu zastraszania – prowadzenie rozmowy będąc na tym samym poziomie lub niższym, niż pacjent (na przykład, gdy jest w pozycji siedzącej) może również pomóc;
- aby uspokoić podopiecznego i zbliżyć się do niego, przytrzymaj go za rękę podczas rozmowy - obserwuj mowę ciała i słuchaj tego, co mówi, aby sprawdzić, czy czuje się z tym komfortowo.

Ważne jest, aby zachęcić daną osobę do komunikowania się, bez względu na to, jak chcą tego dokonać. Należy pamiętać o tym, że brak skutecznej komunikacji lub zrozumienia z drugiej strony jest bardzo frustrujący. Komunikacja jest procesem dwukierunkowym, dlatego też, jako opiekun osoby cierpiącej na demencję, będziesz prawdopodobnie musiał nauczyć się „słuchać" bardziej uważnie. Będziesz musiał zwracać uwagę na przekazy niewerbalne, takie jak wyraz twarzy i mowa ciała. Być może będziesz musiał/a użyć więcej kojących gestów, takich poklepanie po ramieniu, uśmiech, jak również mówienie.

Aktywne słuchanie może być pomocne:

- używaj kontaktu wzrokowego, aby spojrzeć na osobę i zachęcaj ją, aby patrzyła na Ciebie, gdy jedno z Was mówi;
- staraj się nie przerywać, nawet, jeżeli wiesz, o czym mówią;
- przerwij, to co robisz w danej chwili, aby skupić się na tym, co mówi druga osoba;
- ogranicz zakłócenia, które mogą przeszkadzać w komunikacji, takie jak zbyt głośne odtwarzanie telewizji lub radia, ale zawsze upewnij się, czy to odpowiada drugiej osobie;

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- powtórz, to co właśnie usłyszałaś/eś i zapytaj, czy dobrze odebrałaś/eś komunikat lub poproś tę osobę o powtórzenie;
- ,,słuchaj'' w inny sposób - potrząsanie głową, odwracanie jej i mamrotanie, to alternatywne sposoby na zaprzeczenie lub wyrażenie dezaprobaty.

ĆWICZENIE DO TEMATU 4

1. Odegraj z przyjacielem scenkę wizyty u lekarza, który nie chce wziąć pod uwagę Twoich potrzeb, jako opiekuna osoby zmagającej się z demencją. Rozważ następujące propozycje:

   - Style komunikacji ((agresywna, pasywno-agresywna, asertywna)
   - Ustalanie priorytetów, co jest ważne do omówienia
   - Umiejętności organizacyjne (długopis, papier, skoncentrowana rozmowa itp.).

2. Jako opiekun, proszę wymienić najpopularniejsze techniki, które uważasz za ważne w odniesieniu do komunikacji z osobą zmagającą się z demencją.

3. Na czym polega ,,aktywne słuchanie'' i dlaczego stanowi główny element komunikacji z osobami z demencją, ale także z pracownikami służby zdrowia?

TEMAT 5- POTRZEBY OPIEKUNÓW I PACJENTÓW

<u>Sprawowanie opieki i opiekunowie</u>

Opiekunami są wszystkie osoby, które wspierają i pomagają osobie wymagającej opieki. Opiekunowie mogą być nieformalni i formalni. Nieformalni opiekunowie to członkowie rodziny, przyjaciele, sąsiedzi i znajomi. Specjaliści zapewniający opiekę i pomoc są uważani za formalnych opiekunów. Opieka w domu odbywa się u głównego

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

opiekuna lub jest dzielona między członków rodziny, często wspieranych przez formalnego opiekuna. Ostatnie badania donoszą, że to kobiety w wieku produkcyjnym pełnią funkcję przeciętnego opiekuna słabych osób starszych i osób z demencją. Opieka nad schorowanymi osobami starszymi i osobami z demencją jest intensywnym i trudnym zadaniem. Opiekunowie powinni pamiętać o tym, aby nie tylko zapewnić bardzo dobrą opiekę, na jaką zasługują bliscy, ale także zmniejszyć ryzyko własnego zmęczenia i wyczerpania.

Rozróżnianie potrzeb opiekuna i pacjenta

Czasami schorowane osoby starsze i osoby z demencją mają trudności z rozpoznaniem i wyrażaniem swoich potrzeb. Może to być mylące, przytłaczające i wyczerpujące dla opiekuna, ponieważ od niego zależy zrozumienie i poradzenie sobie z sytuacją ich podopiecznego. Ponieważ opiekunowie nie są przeszkoleni do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z opieką, często odkładają na bok swoje potrzeby, aby skuteczniej pomagać swoim pacjentom. Ta próba zaoferowania możliwie najlepszej opieki przy jednoczesnym zaniedbaniu własnych potrzeb ma dokładnie odwrotny skutek, powodując, że czują się wyczerpani i nieskuteczni. Udowodniono, że opiekunowie, którzy nie rozpoznają własnych potrzeb i postrzegają opiekę tylko, jako negatywne doświadczenie, są bardziej narażeni na negatywne skutki sprawowanej opieki

Ciężar opieki

Ciężar opieki to obciążenie fizyczne, emocjonalne, społeczne i finansowe, którego mogą doświadczać opiekunowie rodzinni. Wśród potencjalnych problemów stres, depresja oraz pogorszenie funkcji poznawczych zagrażają zdrowiu fizycznemu, emocjonalnemu i psychicznemu opiekunów, wpływając na ich własną funkcjonalność i jakość życia. Sposób, w jaki opiekunowie indywidualnie oceniają i doświadczają swojej sytuacji w zakresie opieki osobistej, jest opisany terminem ***subiektywny ciężar.*** Rozpoznanie, co powoduje obciążenie opieką, może pomóc opiekunom poradzić sobie

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

z trudnościami i utrzymać zdrowie psychiczne i fizyczne zarówno opiekuna, jak i pacjenta. Ciężar opieki może być wywołany przez następujące czynniki:

- koszty opieki
- brak czasu
- trudne zachowania podopiecznego
- lęk
- depresja
- brak osobistych zainteresowań
- ograniczenie działań społecznych
- smutek z powodu losu osoby wspieranej
- dysfunkcyjne postawy wobec siebie i opiekuna
- powtarzanie dysfunkcyjnych strategii postępowania
- stygmatyzacja
- brak szkoleń

Zmniejszenie ciężaru opieki

Aby zmniejszyć obciążenie i zachować zdrowie i dobre samopoczucie, należy podjąć działania. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci lepiej radzić sobie, gdy czujesz się zestresowany i przytłoczony.

- *Poznanie i zrozumienie* potrzeby lub choroby osoby, którą się opiekujesz, może pomóc ci zaakceptować zmiany, które wkrótce nadejdą, i *dostosować Twoje oczekiwania.*
- Pomóż sobie, *realistycznie* oceniając, co możesz zrobić i co jest dla Ciebie najważniejsze, i staraj się do tego podejść reprezentując przyjazną postawą akceptacji.
- To normalne, że się boisz lub jesteś zły. *Zaakceptuj,* że robisz wszystko, co w Twojej mocy i *nagradzaj* się za swoje wysiłki.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- Spróbuj zauważyć *zabawne* aspekty tej sytuacji. Humor wpływa na pozytywny odbiór, co pozwoli Ci poczuć się znacznie lepiej.
- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi oraz dziel się z nimi informacjami i emocjami.
- Zadbaj o siebie, swoje zdrowie oraz odżywianie. Staraj się często ćwiczyć.
- Zrób plany na przyszłość. Przygotowanie się jest czymś w rodzaju samoobrony.
- Poproś o pomoc w razie potrzeby.

Potrzeby opiekunów

Ostatnie badania odnotowały potrzeby opiekunów osób starszych i osób z demencją. Podstawowymi potrzebami opiekunów są wsparcie psychologiczne i finansowe, komunikacja, szkolenia i informacje. Mówiąc bardziej szczegółowo, opiekunowie potrzebują:

- pogłębianie wiedzy na temat opieki nad schorowanymi osobami starszymi oraz pacjentami z demencją;
- uzyskania większej wiedzy o istniejącej chorobie, np. demencja;
- lepszego zrozumienia potrzeb osoby, którą się opiekują (medyczna, poznawcza, behawioralna);
- lepszej komunikacji z osobą wymagającej opieki;
- radzenia sobie z pojawiającym się problemem;
- kontrolowania swoich emocji;
- radzenia sobie ze stresem;
- zawierzenia własnym umiejętnościom w opanowaniu trudnej sytuacji;
- towarzystwa innych osób oraz stowarzyszeń rozumiejących ich potrzeby;
- lepszych usług;
- uzyskania wsparcia finansowego.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Znajdowanie pomocy

Aby lepiej sprostać potrzebom i wyzwaniom opieki, rozpoznać własne potrzeby i zmniejszyć ryzyko obciążenia, pomocne jest odwołanie się do usług dostępnych w Twoim kraju lub społeczności. Możesz zwrócić się do: swojego lekarza rodzinnego lub innych pracowników służby zdrowia, szpitala publicznego w okolicy, organizacji i stowarzyszeń społecznych oraz usług publicznych, które koncentrują się na potrzebach osób starszych i pacjentów z demencją. Te źródła mogą zapewnić szkolenie, profesjonalne wsparcie, np. doradztwo dla opiekuna, szkolenia psychologiczno-edukacyjne, grupy samopomocy, usługi pielęgniarskie oraz informacje na temat obecnie istniejących usług publicznych oraz wsparcia finansowego lub świadczeń. Pomocne może być również korzystanie z mediów społecznościowych oraz udział w grupach i forach samopomocy. Wreszcie, można zwrócić się o pomoc i wsparcie do rodziny, przyjaciół lub znajomych.

ĆWICZENIE DO TEMAT 5

1. Zastanówmy się nad pojęciem stanu „ciężaru”. Udziel odpowiedzi **TAK** lub **NIE** na poniższe stwierdzenia:

   a. Czasami mówię, że mój podopieczny wyzdrowieje, chociaż wiem, że jego stan się nie zmieni.
   b. Wściekam się na niektóre jego zachowania i wtedy na niego krzyczę.
   c. Często denerwuję się na siebie i cierpię z powodu winy.
   d. Nie dbam już o to, żeby widywać się z przyjaciółmi.
   e. Od jakiegoś czasu nie uczestniczyłam w żadnej ulubionej przeze mnie czynności.
   f. Często czuję się beznadziejnie, gdy zastanawiam się, co przyniesie przyszłość.
   g. Ostatnio bardzo się denerwuję.
   h. Odczuwam brak energii od dłuższego czasu.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

i. Choruję częściej niż kiedyś.

j. Przeważnie nie śpię wystarczająco długo.

k. Wygląda na to, że cały czas odczuwam smutek

(im więcej odpowiedzi na „TAK”, tym większy ciężar obciążenia).

2. Postarajmy się stworzyć osobistą listę Twoich potrzeb, jako opiekuna! Spróbuj najpierw skoncentrować się na swoich potrzebach w odniesieniu do osoby, którą się opiekujesz, a następnie na swoich potrzebach, jako opiekuna. Zrób listę 10 takich potrzeb.

TEMAT 6- ZIDENTYFIKOWANIE SYTUACJI AWARYJNEJ I POSTĘPOWANIE W TAKIM PRZYPADKU

Nagłą sytuację można zdefiniować, jako poważną, nieoczekiwaną i często zagrażającą życiu sytuację, która wymaga natychmiastowego działania. Gdy opiekujesz się osobami z problemami medycznymi, mogą zdarzyć się sytuacje awaryjne i dlatego należy przeszkolić opiekunów w zakresie identyfikowania i skutecznego radzenia sobie z nimi.

Zacznijmy od tego, co należy uznać za stan szczególny. Nie jest łatwo to określić, kiedy masz do czynienia z ludźmi, którzy nie potrafią jasno wyrazić stanu, w jakim się znajdują. Sytuacja nadzwyczajna jest nieoczekiwana i często zagraża życiu. Oznacza to, że możemy zdefiniować następujące sytuacje awaryjne:

- **Krwawienie ➔** krwawienie może nastąpić po urazie (na przykład po upadku) lub nawet w moczu, które zauważył opiekun. Krwawienie ostrzega, że mogło dojść do poważnego urazu wewnętrznego.
- **Atak serca ➔** zawał serca często powoduje bóle w klatce piersiowej i uczucie bólu przenikającego całe ciało. Ponadto, na zawał serca mogą również

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

wskazywać trudności w oddychaniu i duszność. Uczucie wszechogarniającego lęku (jak atak paniki) w połączeniu z poceniem się może być kolejną oznaką.

- **Udar mózgu** ➔ często powoduje problemy z mową i ruchem, dlatego konieczne jest sprawdzenie, czy dana osoba może mówić poprawnie i czy może podnieść ramiona do góry i utrzymać je w tej pozycji.
- **Trudności w oddychaniu** ➔ jak wspomniano wcześniej, trudności w oddychaniu mogą wskazywać na zawał serca, ale także inne nagłe sytuacje, takie jak reakcja alergiczna lub zatrucie.
- **Napady padaczkowe** ➔ łatwe do zidentyfikowania, gdy osoba traci przytomność, upada i zaczyna mieć konwulsje.
- **Silny ból** ➔ nagły i silny ból może wskazywać na poważną sytuację, która powinna zaalarmować opiekuna.

Jeśli osoba pozostająca pod Twoją opieką doświadczy jednej z powyższych sytuacji, powinieneś natychmiast wezwać profesjonalną pomoc i pozostać z pacjentem do czasu jej uzyskania. Może się to wydawać oczywiste, ale w sytuacji nieoczekiwanej i stresującej często panika przejmuje kontrolę i wtedy trudno jest udzielić właściwą pomoc.

Postępowanie w przypadku sytuacji wymagającej działania

Po zdefiniowaniu, czym jest nagły wypadek, należy wiedzieć, jak należy postępować, gdyż taka sytuacja może wywołać panikę, a panika nie jest dobrym doradcą.

1 KROK. Bądź przygotowany

Lepiej dmuchać na zimne! Zacznij od umieszczenia numerów telefonów alarmowych blisko telefonu i zebrania wszystkich niezbędnych dokumentów medycznych w szufladzie w pobliżu drzwi, abyś miał szybki dostęp, gdy jest to konieczne. Innym pomysłem jest przygotowanie małej torby, która zawsze będzie dostępna w szafie, w której będziesz mieć niezbędne ubrania oraz rzeczy konieczne do hospitalizacji, w tym

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

wszystkie dokumenty medyczne. Być może dobrym pomysłem jest zapisanie adresu i numeru telefonu podopiecznego, ponieważ w sytuacji ogromnego stresu ludzie mają tendencję do zapominania najprostszych danych.

2 KROK Zachowaj spokój

Jedyną osobą, która może podjąć działanie, jesteś Ty! Dlatego ważne jest, aby dbać o swoje dobre samopoczucie i zachować spokój w sytuacjach awaryjnych. Zamknij oczy i głęboko oddychaj, policz do 10 i powtarzaj sobie, że poradzisz sobie z sytuacją. Oddychaj głęboko, zanim podejmiesz działania. Daj sobie czas na przemyślenie przed podjęciem jakichkolwiek działań.

3 KROK Wezwij pomoc w nagłej sytuacji

Dokładnie i spokojnie opisz całą sytuację ratownikom. Opisz objawy, czy występuje puls, czy dana osoba jest przytomna, czy występuje krwawienie i od kiedy trwa ten stan. Podaj swoje dane i pełen adres (nie zapomnij podać numeru piętra i mieszkania). Po odłożeniu słuchawki, nie odstępuj chorego i spróbuj go uspokoić, mówiąc, że wszystko będzie dobrze, a pomoc jest w drodze.

4.KROK Spróbuj zapanować nad sytuacją

Jeżeli chory upadł, przenoszenie go nie jest dobrym pomysłem, ponieważ nie mamy pewności, ze nie wystąpił problem z kręgosłupem lub chory czegoś sobie nie złamał. Lepiej będzie poczekać na ratowników, ponieważ oni wiedzą najlepiej, jak przenieść taką osobę bez spowodowania większych komplikacji. Pozostań z chorym i łagodnie przemawiaj do niego, aby go uspokoić. Jeżeli jest przytomny, możesz zadać mu pytanie „Jak się nazywasz?”, aby sprawdzić, w jakim stanie psychicznym się znajduje. Powinieneś także próbować utrzymać tę osobę w przytomności możliwie jak najdłużej, pocierając delikatnie klatkę piersiową lub szczypiąc płatek ucha, ewentualnie dotykając jego powiek, sprawdzając, czy pacjent je otworzy.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Tak czy inaczej, pomoc jest w drodze, a Ty zrobiłeś wszystko, co mogłeś. Zachowaj spokój, nie poddawaj się panice, nawet, jeśli sytuacja szybko się zmienia. Ratownicy wkrótce się pojawią.

ĆWICZENIA DO TEMATU 6

1. Zrób listę wszystkich rzeczy, które musisz zorganizować w domu, aby być w pełni przygotowanym na wypadek nagłej sytuacji. Upewnij się, że uwzględniłeś wszystko!

2. Zamknij oczy i spróbuj oddychać prawidłowo i głęboko około 10 razy. Skoncentruj się na oddychaniu i spróbuj oczyścić umysł ze wszystkich negatywnych myśli. Policz do 10 i otwórz oczy. Spróbuj wykonać to ćwiczenie przynajmniej raz dziennie.

SŁOWNIK – TERMINOLOGIA

Agresywna komunikacja: metoda wyrażania potrzeb i pragnień, która nie uwzględnia dobra innych osób.

Asertywna komunikacja: umiejętność obrony praw własnych lub innych osób w spokojny i pozytywny sposób, bez agresji lub biernej akceptacji tego, z czym się nie zgadzasz.

Bliskość: odnosi się do bliskości, fizycznej i metaforycznej.

Ciężar opieki: sytuacja obejmująca problemy fizyczne, emocjonalne, społeczne i finansowe, na które mogą się natknąć opiekunowie rodzinni.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

HLS-EU: Projekt HLS-EU jest pierwszym badaniem, które dostarczyło danych na temat populacji w zakresie wiedzy na temat zdrowia na poziomie UE i umożliwiło porównanie poziomów wiedzy dotyczącej zdrowia w wybranych państwach członkowskich.

Kompetencje zdrowotne: stopień, w jakim osoby są w stanie uzyskać, przetwarzać i rozumieć podstawowe informacje i usługi zdrowotne potrzebne do podejmowania właściwych decyzji dotyczących zdrowia.

Komunikacja niewerbalna: to nie-lingwistyczna transmisja informacji kanałami wizualnymi, słuchowymi, dotykowymi i kinestetycznymi.

Komunikacja pasywno-agresywna: jest pojęciem bezpośredniego wyrażania gniewu poprzez zachowania takie, jak zwlekanie, demonstrowanie ponurego nastroju lub wycofanie się.

Nieformalni opiekunowie: to osoby, które opiekują się rodziną lub przyjaciółmi, zwykle bez wynagrodzenia. Opiekun rodzinny jest opiekunem nieformalnym.

Niska tolerancja na frustrację: jest pojęciem stosowanym do opisania braku zdolności do tolerowania nieprzyjemnych uczuć lub stresujących sytuacji. Wynika to z poczucia, że rzeczywistość powinna odzwierciedlać nasze oczekiwania, a problemy powinny być rozwiązywane szybko i skutecznie

Mamrotanie: wypowiadanie słów niewyraźnie lub niskim tonem, często tak, jakby osoba zachowująca się w ten sposób mówiła do siebie.

Odgrywanie ról: uczenie się, w którym dwie osoby udają, że są kimś innym w celu zastosowania czegoś nowego, czego się nauczyły. Jest uważane za ważne narzędzie do

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ćwiczeń.

Opiekun: osoba odpowiedzialna za czyjeś zdrowie fizyczne i stan psychiczny. Osoba ta zazwyczaj odpowiada za codzienne potrzeby danej osoby, takie jak odżywianie, prysznic, opieka medyczna itp.

Opiekun formalny lub Opiekun zawodowy: termin odnoszący się do osób, które zazwyczaj otrzymują wynagrodzenie za świadczenie opieki

Opiekun rodzinny: członek rodziny, który przejmuje opiekę nad swoim krewnym i wspiera go.

Postawa: 1. pozycja, w której ktoś utrzymuje ciało podczas stania lub siedzenia; 2. określone podejście lub nastawienie do jakiejś sytuacji.

Przemoc: regularne lub często przejawiane agresywne zachowania wobec innych osób.

Sarkazm: użycie ironii w celu kpienia lub wyrażania pogardy.

Traktować protekcjonalnie: traktować kogoś w sposób, który ujawnia uprzedzenia w odniesieniu do jego zachowania, emocji lub pochodzenia etnicznego.

Zastraszanie: straszyć lub grozić komuś w celu zmuszenia go do robienia czegoś, czego dana osoba nie chce.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

MODUŁ 2- ZWIĘKSZANIE ŚWIADOMOŚCI ZDROWOTNEJ PRZY WYKORZYSTANIU NARZĘDZI CYFROWYCH

PRZEGLĄD MODUŁU:

Ogólnym celem modułu jest zapoznanie uczestników z właściwym sposobem korzystania z tabletów w ich codziennych potrzebach, jako pracowników służby zdrowia, aby czuli się wystarczająco komfortowo z technologią wykorzystując ją, jako źródło informacji i środek komunikacji.

Na zakończenie modułu uczestnicy będą:

- Z łatwością obsługiwać system operacyjny Android na tabletach lub smartfonach;
- Wyszukiwać, instalować i zarządzać aplikacjami, jako rutynowym zadaniem, które każdy może wykonać bez żadnych trudności.
- Połączyć się z Internetem za pośrednictwem Wi-Fi lub mobilnego Internetu szerokopasmowego.
- Zachować bezpieczeństwo w Internecie i unikać zagrożeń, takich jak wirusy, phishing i oszustwa.
- Przeszukiwać YouTube, znajdując przydatne zasoby, które wspierałyby ich pracę.
- Używać przeglądarki internetowej do odwiedzania i tworzenia zakładek do stron internetowych.

TEMAT 1- KIEDY URZĄDZENIA MOBILNE SĄ PRZYDATNE

Urządzenia mobilne stały się istotną częścią naszego codziennego życia, a tym bardziej w karierze niektórych osób. Nie powinno to stanowić zaskoczenia, gdy tak wiele

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

przydatnych funkcji znajduje się w podręcznym widgecie, który może wszystkim użytkownikom towarzyszyć prawie wszędzie.

Poniżej znajduje się lista niektórych z najczęstszych zastosowań, które sprawiają, że telefony komórkowe stały się urządzeniami traktowanymi, jako coś absolutnie niezbędnego w naszym codziennym funkcjonowaniu.

• **Telefon** jest tutaj oczywisty, nie wymaga nawet dyskusji.

• **Połączenie z Internetem** za pośrednictwem Wi-Fi lub mobilnego Internetu szerokopasmowego jest kluczowym punktem sprzedaży, ponieważ korzyści z dostępu do globalnej sieci są niezliczone.

• Utrzymywanie kontaktu z innymi użytkownikami dzięki niezliczonym **aplikacjom** do wysyłania wiadomości tekstowych, **przesyłania głosu i wideo**. Te narzędzia w urządzeniach mobilnych znacznie ułatwiły całym sektorom gospodarki zorganizowanie pracy swoim pracownikom w taki sposób, aby mogli ją wykonywać zdalnie. Najlepszym przykładem tego typu sytuacji są odbywające się w Internecie **seminaria.**

• Wykorzystywanie edukacyjnych lub rozrywkowych produkcji audio poprzez **podcasty.** To samo dotyczy materiałów **wideo** online.

• **E-commerce** znacznie się powiększył, odkąd zwiększyła się baza użytkowników urządzeń mobilnych. W dzisiejszych czasach można dokonać wszelkiego typu zakupów lub dokonać płatności za nieomal wszystkie usługi przy pomocy urządzeń mobilnych. Surowe przepisy
chroniące konsumentów w całej Europie jeszcze bardziej wspierają ten trend, co sprawia, że staje się on bardziej bezpieczny dla użytkowników końcowych przy zakupie towarów w sklepach internetowych (nie należy jednak mylić tego z

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

targowiskiem lub sklepach z towarami używanymi, które są na ogół bardziej ryzykowne).

• Znajdowanie adresów i lokalizacji, przeglądanie map, uzyskiwanie wskazówek i generowanie tras podróży poprzez uzyskiwanie informacji bezpośrednio z satelitów **GPS** i ich przetwarzanie nigdy nie było łatwiejsze.

• **Robienie zdjęć i nagrywanie filmów** o bardzo wysokiej rozdzielczości i jakości ułatwia ludziom zarejestrowanie cennych chwil, rozwój hobby, a nawet pracę, w którą zaangażowana jest kreatywność i sztuki wizualne.

• **Czytanie i edytowanie dokumentów**, mimo że jest trudne na mniejszym ekranie i wirtualnej klawiaturze, uległo dalszej ewolucji i jest funkcją dynamiczną, z której użytkownicy korzystają, gdy nie mogą pracować przy komputerze przez cały czas.

• Pamięć masowa zapewniana przez większość urządzeń mobilnych może być łatwo wykorzystana, jako magazyn kopii zapasowych ważnych plików, a wiele aplikacji na Androida zaprojektowano do migracji lub kopiowania takich plików na chronionych serwerach w celu uzyskania dostępu z różnych miejsc nawet, jeśli urządzenie mobilne zostanie skradzione lub zgubione.

ĆWICZENIA DO TEMATU 1

Poniżej przedstawiamy scenariusze sytuacji, w których możesz korzystać z urządzenia mobilnego. Spróbuj udzielić szczegółowej odpowiedzi na pytanie „Jak byś go użył w następującej sytuacji?”

a. Poznajesz naprawdę doświadczonego pracownika służby zdrowia, który może się z Tobą podzielić dużą wiedzą na temat swojej pracy i wymienić kontakty. Jakich narzędzi użyłbyś

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

do obserwowania tej osoby w Internecie, aby pozostać z nią w kontakcie, nie narzucając się jednocześnie.

……

……

……

……

……

b. Zdajesz sobie sprawę, że zgubiłeś instrukcje ulotki dotyczące dawkowania leku, który podajesz pacjentowi, którym się opiekujesz. Jak uzyskać te informacje bez konieczności kupowania innego pudełka lub bezpośredniego skonsultowania się z farmaceutą?

……

……

……

……

……

c. Musisz odwiedzić nową klinikę udając się na spotkanie z lekarzem. Jak znaleźć lokalizację, jeśli nie masz żadnych danych poza nazwą kliniki i nazwiskiem lekarza?

……

……

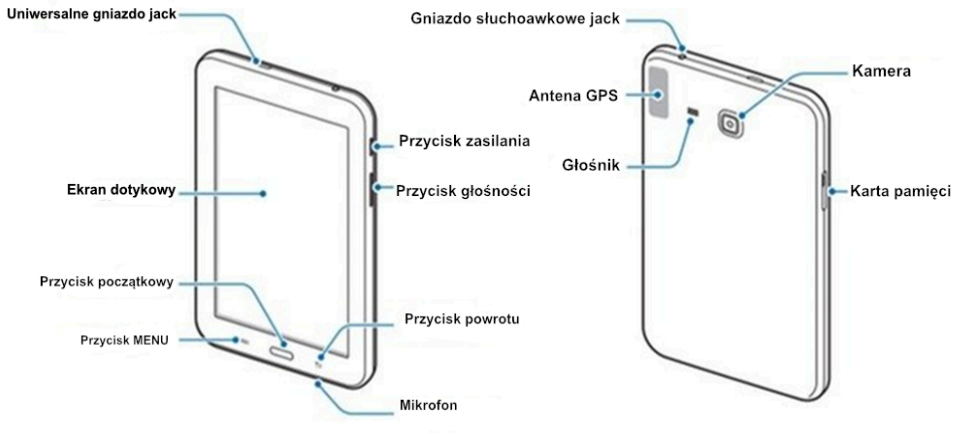
……

……

TEMAT 2- PODSTAWOWE FUNKCJE URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Większość urządzeń mobilnych została opracowana i zaprojektowana z myślą o użyteczności, dlatego przeciętny użytkownik nie powinien mieć większych problemów z obsługą jednego z nich, jeśli przyzwyczaił się do korzystania z laptopa lub komputera stacjonarnego.



Źródło: podręcznik Samsung Galaxy Tab 3 Lite

Typowe interfejsy sprzętowe dla każdego urządzenia mobilnego są następujące:

• **Przycisk zasilania** do uruchamiania, restartowania i wyłączania systemu operacyjnego, ale także służy do blokowania ekranu, gdy urządzenie jest włączone. Guzik znajduje się zwykle u góry lub z boku korpusu, prawie żaden producent nie umieszcza go na dole.

• **Przyciski regulacji głośności** z boku telefonu, zwykle znajdujące się po lewej, ale czasem po prawej stronie. Głośność jest kontrolowana, gdy telefon jest odblokowany lub gdy multimedia są odtwarzane nawet w trybie zablokowanym. Dostępne są różne typy ustawień głośności, w tym poziom głośności dzwonka, powiadomień i

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

multimediów. Gdy poziom dzwonka jest minimalny, połączenia i powiadomienia są przełączane w tryb wibracji.

• **Przyciski Menu, Początkowy i Powrót** zawsze znajdują się na dole ekranu, na niektórych urządzeniach są to przyciski fizyczne, a czasem - wirtualne przyciski na ekranie LED.

- **Przycisk menu**, w zależności od systemu operacyjnego i dodatkowego oprogramowania, zainstalowanego przez producenta, może albo przełączać menu przełączania aplikacji lub uruchomić menu kontekstowe dla aktualnie uruchomionej aplikacji.

- **Przycisk Początkowy**, zawsze będący środkowym przyciskiem, przełącza na główny ekran telefonu, pozostawiając aplikację działającą w tle.

- **Przycisk Powrotu** służy do cofnięcia się o krok w kontekście bieżącej aplikacji lub do wyjścia z niej.

- Gniazdo audio jest dostępne w górnej części telefonu i umożliwia podłączenie słuchawek lub głośników.
- Większość nowoczesnych aparatów i tabletów jest wyposażonych w co najmniej dwie **kamery** – jedną skierowaną do użytkownika, a drugą (jedną lub dwie) z tyłu. Przedni aparat służy do prowadzenia rozmów wideo i wykonywania zdjęć autoportretowych (alias „autoportrety"), a także jest używane gdy lustro nie jest dostępne dla użytkownika. Tylne kamery mają zazwyczaj doskonałe parametry optyczne i robią zdjęcia w wyższej rozdzielczości.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- **Port Micro USB** służy do ładowania urządzenia lub przesyłania danych z jednego do drugiego urządzenia. Zwykle znajduje się na dole.

- **Gniazdo karty Sim,** a nawet dwa z nich, służy do korzystania z urządzenia do

łączenia się z siecią komórkową danego operatora komórkowego. Gniazda mogą być normalne, mikro lub Nano, w zależności od rozmiaru karty SIM, która może się w niej zmieścić.

- **Gniazdo kart pamięci,** które nie znajduje się w każdym urządzeniu, umożliwia jeszcze większe rozszerzenie przestrzeni dyskowej, dając użytkownikowi swobodę wkładania zewnętrznych kart pamięci.

- **Anteny GPS** – zwykle niewidoczne z zewnątrz urządzenia, służą do gromadzenia danych o obecności satelitów lokalizacyjnych w celu obliczenia aktualnej pozycji urządzenia. Lokalizacja ta jest wykorzystywana przez różne mapy i aplikacje do wyznaczania tras w celu zapewnienia użytkownikom dodatkowych funkcji.

- **Ekran dotykowy** pozwala użytkownikom na bogatsze wrażenia podczas interakcji z różnymi interfejsami aplikacji, co było główną różnicą między starszą generacją smartfonów, które miały dostęp do Internetu, ale sprzętowe klawiatury i mniejsze ekrany, a nową generacją, w której szerokie ekrany dotykowe są „wspólnym mianownikiem".

.• **Baterie, choć** w przeszłości były łatwe do usunięcia i wymiany, obecnie są wbudowane dlatego, też może zaistnieć konieczność zwrócenia się o pomoc do autoryzowanego serwisu.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ĆWICZENIA DO TEMATU 2

1. Poniżej przedstawiono proste działania mające na celu zdobycie większego doświadczenia i zrozumienia, jak obchodzić się z urządzeniem mobilnym i jak z niego korzystać:

a. Zamknij, a następnie uruchom urządzenie za pomocą przycisku zasilania. Obserwuj jego zachowanie i obrazy wyświetlane podczas procesu. Po pełnym załadowaniu systemu operacyjnego uruchom urządzenie, ponownie naciskając na przycisk zasilania, gdy ekran jest odblokowany.

Czy zauważyłeś jakąkolwiek różnicę w szybkości uruchamiania, kiedy to zrobiłeś?

b. Włącz aparat i nagraj krótki film. Zrób kilka zdjęć, próbując ustawić fokus na wybranym elemencie, dotykając go na ekranie.

c. Znajdź wideo i zdjęcia zrobione w punkcie **b**. uzyskując dostęp do przeglądarki plików (zwykle znajduje się w Ustawienia → System → Pamięć → Eksploruj, chociaż możesz mieć osobną ikonę na ekranie).

d. Znajdź swoje zdjęcia za pomocą natywnej aplikacji galerii. Powiększ, aby sprawdzić szczegóły na zdjęciach

e. Edytuj jedno ze zdjęć za pomocą natywnej aplikacji do edycji obrazów. Sprawdź, czy możesz sobie poradzić z kadrowaniem i przewracaniem obrazu, a także dostosowywani jasności, kontrastu i nasycenia.

Uwaga:
Głównym celem tego zadania nie jest zostanie świetnym edytorem zdjęć, ale raczej przyzwyczajenie się do niektórych typowych sposobów używania interfejsów aplikacji.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

f. Odtwórz wideo nagrane w punkcie **b**. i zmień jego głośność poprzez przyciski sprzętowe z boku urządzenia

g. Powrót do ekranu głównego urządzenia, przełączanie w tryb cichy, a następnie powrót do głośnego za pomocą przycisków regulacji głośności. Następnie wykonaj tę samą czynność z menu, które pojawia się u góry ekranu po przesunięciu palcem od góry ekranu w dół.

h. Zmień jasność ekranu za pomocą tego menu z pozycji **g**.

2. Aby lepiej korzystać z wirtualnej klawiatury, musisz ćwiczyć. Aby to zrobić, zacznij od wysłania wiadomości do kilku znajomych lub krewnych, informując ich, że wziąłeś udział w kursie szkoleniowym i zaczniesz być bardziej aktywny w komunikacji online. Skorzystaj z sieci społecznościowych i aplikacji do czatowania, ponieważ to właśnie one są główną przyczyną, dlaczego młodzież tak szybko uczy się obsługiwać wiadomości tekstowe.

TEMAT 3- MOBILNE APLIKACJE I INTERAKCJE Z NIMI

Aplikacje, skrót od aplikacji mobilnych, są niezależnymi programami instalowanymi na urządzeniach mobilnych w celu rozszerzenia ich funkcjonalności i zapewnienia nowych funkcji, wykorzystując urządzenia peryferyjne (tylny i przedni aparat, mikrofon, bluetooth itp.) lub usługi zewnętrzne, dostępne za pośrednictwem Internetu (YouTube, Facebook, Amazon itp.).
Aplikacje na smartfony i tablety to programy na komputery stacjonarne.

Łączenie z Internetem.
Gdy potrzebna jest nowa aplikacja, użytkownik musi być podłączony do Internetu za pośrednictwem Wi-Fi lub mobilnej sieci szerokopasmowej w celu wyszukiwania w

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

oficjalnym sklepie z aplikacjami, a następnie pobrania aplikacji w celu instalacji. Połączenie Wi-Fi jest dostępne, gdy punkt dostępu, taki jak przełącznik lub router, jest podłączony do Internetu za pomocą kabla lub światłowodu i emituje sygnał bezprzewodowy dla dowolnego urządzenia w pobliżu z włączonym modułem Wi-Fi.

Większość, jeśli nie wszystkie, mobilne urządzenia przenośne mają ten moduł, więc należy wykonać następujące kroki:

1. Przeciągnij od góry ekranu, gdy jest odblokowany, i dotknij ikonę Wi-Fi.

2. Po pojawieniu się listy dostępnych sieci, wybierz tę właściwą.
Uwaga: Jeśli nie pojawi się żadna lista, powinieneś zobaczyć powiadomienie o podłączeniu urządzenia do sieci, dla której ma już ustawienia.

3. Wybierz sieć z listy, dla której masz hasło dostępu, lub połącz się z niechronioną siecią.

4. Jeśli sieć była chroniona, wprowadź hasło, wtedy powinno pojawić się powiadomienie o udanym połączeniu.

Alternatywnie, zamiast korzystać z Wi-Fi, można skorzystać z mobilnego połączenia szerokopasmowego, które nie zależy od dostępności urządzeń prywatnych w bliskiej odległości i znajomości ich haseł. Źródłem danych mobilnych są mobilne wieże komórkowe, więc można mieć łączność danych tak długo, jak długo mamy połączenie mobilne.

Ponieważ przycisk włączania danych mobilnych znacznie się różni w zależności od marki urządzenia mobilnego i wersji Androida, najlepszym rozwiązaniem jest poznanie tych kroków, które są podobne dla większości z nich:

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1. Kliknij ikonę **koła zębatego** z menu, które rozwija się podczas przesuwania od góry ekranu. Otworzy to menu ustawień urządzenia.

2. Przejdź do sekcji **Połączenia.**

3. W sieciach komórkowych otwórz **Dane mobilne.**

4. Powinno się tam pojawić **pole wyboru danych mobilnych** umożliwiające połączenie szerokopasmowe.

Uwaga: ważne jest, aby pamiętać, że dane mobilne mogą być niedostępne lub mogą być ograniczone w megabajtach/gigabajtach lub prędkości, więc upewnij się, że nie wyczerpiesz tego wszystkiego, pobierając zbyt duże aplikacje, jeśli masz możliwość korzystania Wi-Fi.

Rynek aplikacji

Oficjalne miejsce kupowania lub pobierania bezpłatnych aplikacji dla systemu operacyjnego Android to Google Play. Jak wynika z nazwy, jest obsługiwany przez Google, więc aplikacje są zabezpieczone przed złośliwym oprogramowaniem i wirusami, stając się miejscem, w którym można uzyskać nowe aplikacje, poza pozostałym rynkiem aplikacji na system operacyjny Android.

Oto niektóre kluczowe funkcje Google Play:

• Niebezpieczne aplikacje nie są dozwolone i są usuwane po zgłoszeniu ich do moderatorów sklepu;

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

• Aplikacje są podzielone na kategorie i można je łatwo przeglądać i instalować. Google Play oferuje sugestie oparte na aktualnie zainstalowanych aplikacjach i tych już przeglądanych.

• Pole wyszukiwania pozwala na jeszcze szybszą nawigację, ponieważ jest dość inteligentne w swoich algorytmach wyszukiwania;

• System gwiazdkowy oceny, recenzje i statystyki użytkowania dają dodatkowe informacje na temat tego, czy aplikacja jest tą, której użytkownik szuka;

• Dostęp do rynku można uzyskać z komputera, odwiedzając stronę https://play.google.com/store/apps, a aplikacje można zaplanować pod kątem instalacji na urządzeniu mobilnym za każdym razem, gdy jest ono połączone z Wi-Fi

Wybór odpowiedniej aplikacji

Znalezienie aplikacji, która idealnie pasuje do Twoich potrzeb, może być zniechęcającym zadaniem, gdy spoglądasz na nieskończoną liczbę aplikacji, które są dostępne dla prawie każdego wyszukiwania w Google Play. Oto kilka kwestii, które powinieneś rozważyć przed zainstalowaniem aplikacji:

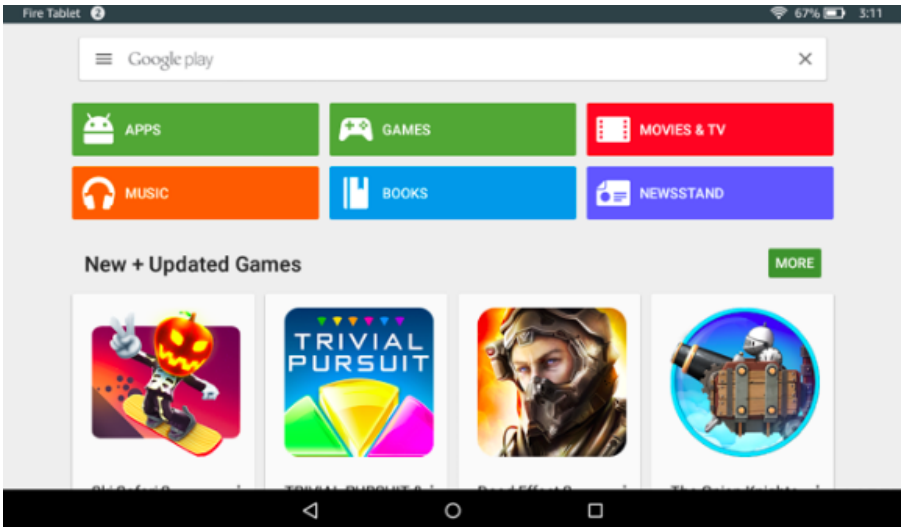
• Czy ma ocenę 4,0 na 5 gwiazdek lub więcej i powyżej kilkuset użytkowników? System gwiazdkowy oceny nie jest bezbłędny, a gdy aplikacja nie jest zbyt popularna, nie będzie tak przydatny, ale nadal stanowi punkt wyjścia do wyszukiwania.

• Czy z aplikacji korzysta wiele osób? Zawsze najpierw spójrz na najpopularniejsze aplikacje, ponieważ zazwyczaj istnieje powód, dlaczego te mniej popularne nie są powszechnie używane, i najczęściej to, co widzisz, nie jest opatrzone datą pierwszego uruchomienia.

• Czy negatywne recenzje, jeśli się pojawiły, są z ostatnich miesięcy, czy też dotyczą starszej wersji aplikacji? Tutaj możesz znaleźć naprawdę cenne informacje, ponieważ

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

niewiele osób poświęca czas na dzieleniu się opiniami, więc prawie zawsze warto wziąć pod uwagę opinie negatywne.



Google Play dostępny na tablecie

• Czy zrzuty ekranu z aplikacji pokazują, że są odpowiednie dla Twoich celów? Jeśli nie wykorzystujesz ich zbyt często, istnieje duża szansa, że aplikacje później pomylą Ci się podczas korzystania z nich, zamiast dobrze Ci służyć.

.• Czy opis zawiera funkcje, których potrzebujesz? Czy brakuje jakichś ważnych? Czasami połączenie kilku różnych aplikacji może zrekompensować brak konkretnej funkcji, ale czasami sprawia to, że cała „konfiguracja" nie jest warta wysiłku.

• Czy uwzględniono kontakt do autora aplikacji? Jeśli żadne kontakty nie są dostępne, nie pokładaj zbyt wielkiej nadziei w aplikacji, ponieważ nie świadczy to zbyt dobrze o jej autorze, który nie zapewnia użytkownikom tych podstawowych informacji.

• Jeśli strona internetowa jest dostępna, czy wygląda na to, że jest to strona firmowa czy hobbystyczna? Nie ma w tym nic złego, ale nadal dobrze jest zastanowić się, czy

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

aplikacja, której szukasz, została opracowana przez firmę, która koncentruje się na tej konkretnej dziedzinie usług, czy też jest tylko niezależny programista, który właśnie uruchomił projekt, aby wzbogacić swoje portfolio.

ĆWICZENIA DO TEMATU 3

1. Zadaj sobie pytanie, jakie aplikacje mobilne byłyby potrzebne w codziennym korzystaniu ze smartfona lub na tablecie. Pamiętaj, jakie aplikacje zostały wspomniane podczas szkolenia i zdecyduj, czy chcesz mieć którąś z nich na swoim urządzeniu.

a. Zainstaluj Viber, WhatsApp, Signal, Telegram, Wire i/ lub inną podobną aplikację do przesyłania wiadomości online i sprawdź, czy masz tam dostępne kontakty.

b. Inne aplikacje, z których możesz skorzystać, to aplikacje dla różnych sieci społecznościowych. Każda sieć, która jest wystarczająco popularna, ma nie tylko aplikację internetową, ale także aplikację mobilną, więc spróbuj i sprawdź, czy jest dla Ciebie odpowiednia.

c. Jeśli chcesz eksperymentować z niesamowitymi aplikacjami, oto kilka, które na pewno Cię zaskoczą:

I. **TextGrabber** - pozwala „digitalizować" tekst z obrazów, tworząc w rezultacie edytowalny plik tekstowy! Pamiętaj, że ta aplikacja ma pewne ograniczenia dotyczące języków i czcionek, które jest w stanie wykryć.

II. **FlightRadar24 -** wyświetlanie danych na żywo dla różnych lotów, ich dokładnej lokalizacji oraz pozwala nawet skierować telefon na samolot na niebie i otrzymywać informacje o danym locie!

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

III. **Live Transcribe** - technologia, której Google używa w YouTube do automatycznego generowania napisów oraz w Androidzie do poleceń głosowych, jest teraz dostępna bezpłatnie do użycia w dowolnym innym celu! Wypróbuj w swoim języku, a możesz być zaskoczony precyzją transkrypcji.

2. Podstawowe operacje z aplikacjami:

a. Uruchom dwie lub więcej aplikacji i ćwicz przełączanie się między nimi bez ich zatrzymywania.

b. Zatrzymaj uruchamianie aplikacji.

c. Poćwicz usuwanie aplikacji, których nie potrzebujesz. Jeśli potrzebujesz wszystkich zainstalowanych aplikacji, zainstaluj losową, aby zapoznać się z procesem odinstalowywania.

3. Teraz, gdy na Twoim urządzeniu jest już zainstalowanych kilka aplikacji mobilnych i wiesz, jak je uruchamiać, przełączać i zatrzymywać, warto je uporządkować, aby uniknąć bałaganu na ekranie.

a. Po pierwsze, umieść aplikacje o podobnym kontekście w grupach, używając techniki przeciągania i upuszczania, umieszczając je jedna nad drugą. Ustaw etykiety dla tych grup, jako wskazówkę dla siebie.

b. W drugim etapie możesz przenieść niektóre aplikacje, które pozostały bez grupy lub nawet całych grup, na inny ekran, ponownie poprzez przeciąganie i upuszczanie, przeciągając je na lewy lub prawy koniec ekranu, aż przełączy Cię na sąsiedni.

c. Dodatkowym krokiem, który wymagałby pewnych badań, jest dodanie do miksu kilku widgetów. Niektóre aplikacje są wyposażone w przydatne widgety, które

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

zapewniają dodatkowe funkcje bezpośrednio na ekranie, nawet bez uruchamiania aplikacji. Może to być lista wydarzeń z kalendarza, szybkie przełączniki na Wi-Fi, dane mobilne lub tryb ekonomiczny w celu oszczędzania baterii, sterowania odtwarzaczem audio itp. Większość sprzedawców telefonów komórkowych oferuje nieco inne interfejsy do interakcji z widgetami do dodawania ich wśród aplikacji na ekranie, dlatego to od Ciebie zależy, jak to zrobić w przypadku modelu Twojego telefonu.

TEMAT 4- WYSZUKIWANIE INFORMACJI W INTERNECIE

Jak działa Internet?

Przede wszystkim przydałoby się zrozumieć, czym dokładnie jest Internet.

Internet to globalna sieć komputerowa, w której urządzenia użytkowników końcowych, takie jak laptopy, komputery stacjonarne, tablety, smartfony i inne urządzenia, są podłączone do infrastruktury kabli do przesyłania danych i światłowodów, które łączą je ze sobą lub z serwerami, będącymi większymi komputerami, stworzonymi do świadczenia usług cyfrowych, takich jak strony internetowe, e-maile itp.

Poniższa grafika wizualizuje dokładnie tę infrastrukturę wraz z użytkownikiem końcowym urządzenia i serwerami w środku:

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Infrastruktura sieciowa kabli, światłowodów i pośrednich węzłów sieciowych jest rozwijana, ulepszana i utrzymywana przez dostawców usług internetowych i operatorów komórkowych. Czasami w działania te zaangażowane są również organizacje rządowe.

Serwery są własnością firm, które czerpią zyski z reklam, które wykonują przez Internet lub organizacje non-profit, które znajdują inne sposoby wspierania własnego miejsca w sieci.

Co to jest strona internetowa?

Ogólnie rzecz biorąc, strona internetowa to zdigitalizowane informacje, gromadzone i organizowane na stronach (internetowych), hostowane na serwerze, publicznie dostępne dla Internetu i jego użytkowników.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Strony witryny są połączonymi treściami za pomocą „hiperłączy", co ułatwia nawigację z jednej strony na drugą w obrębie witryny.

Strony internetowe mogą być czymś więcej niż tylko informacjami statycznymi - mogą reprezentować usługi cyfrowe, takie jak platformy do rezerwacji wizyty u lekarza, zamawiania jedzenia lub zakupów online. Synonimem tego jest aplikacja internetowa.

Strony internetowe są reprezentowane przez ich nazwy domen, co sprawia, że są łatwe do zapamiętania i odróżniają się od siebie. Przykłady: google.com, facebook.com, elily.eu itp.

Przeglądarki

Dostęp do stron internetowych uzyskuje się za pośrednictwem aplikacji (lub programów, w przypadku komputerów), zwanych przeglądarkami. Najpopularniejszym obecnie jest Google Chrome, ale są też inne, które są powszechnie używane, takie jak Mozilla Firefox, Microsoft Edge (następca Internet Explorera) i inne. Większość urządzeń z Androidem jest wstępnie zainstalowana w Chrome.

ĆWICZENIA DO TEMATU 4

1. Google.com jest bez wątpienia najlepszą obecnie wyszukiwarką. Jednak mogą istnieć alternatywy, które warto rozważyć, szukając ściśle wyspecjalizowanych danych lub lokalnie dostępnych zasobów. W Rosji, na niektórych obszarach Ameryki Południowej i Azji, wyszukiwarki opracowanie lokalnie są bardziej popularne i zapewniają lepsze wyniki niż Google, więc jest szansa, że w Twoim kraju jest opcja warta rozważenia.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Podobnie jak w życiu „off-line", czasem dobrym pomysłem jest uzyskanie drugiej opinii, więc poświęć trochę czasu na poszukiwanie alternatyw i zakładek w przeglądarce, które uznasz za pomocne.

Wskazówka: większość przeglądarek ma wstępnie zdefiniowane zestawy wyszukiwarek, których można użyć, więc możesz zacząć od sprawdzenia ich i odwiedzenia każdej strony wyszukiwarki w celu sprawdzenia, jakie konkretne funkcje zapewniają.

2. Utwórz ikony skrótów na ekranie swojego urządzenia mobilnego dla niektórych najbardziej przydatnych witryn, które odwiedzasz regularnie.

3. Sprawdź, co oznacza **Web 2.0**. Pomoże Ci zrozumieć stan Internetu w dzisiejszych czasach i jak się tu znalazł. Większość artykułów na ten temat w Internecie może mieć bardziej techniczny kontekst, więc spróbuj zawęzić wyszukiwanie do tych, skierowanych do ogółu społeczeństwa, które można lepiej zilustrować i łatwiej zrozumieć bez nadmiernie stosowanej terminologii.

.4. Przeczytaj historie Google i Facebook. Będą one zarówno interesujące, jak i przydatne do zapoznania się z nimi, ponieważ rzucają więcej światła na funkcjonowanie i rozwój Internetu.

BEZPIECZEŃSTWO I PRYWATNOŚĆ

Im bardziej Internet staje się popularny, tym bardziej atrakcyjny staje się dla oszustów czających się na niczego niepodejrzewających użytkowników. Dlatego zawsze powinieneś mieć na uwadze swoje bezpieczeństwo i być świadom zagrożeń, które Cię otaczają w Internecie, czy to podczas przeglądania na urządzeniu mobilnym, czy na

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

komputerze. Oto niektóre z najczęstszych zagrożeń oraz porady dotyczące bezpieczeństwa:

Oszustwo internetowe

Chociaż jest to dość ogólny termin, zwykle oznacza kontakt z niepodejrzewającymi niczego internautami za pośrednictwem spamu e-mail, sieci społecznościowych, „podejrzanych" reklam. Atakujący wykorzystują informacje, które zbierają dla ofiar, aby zmanipulować je w celu uzyskania poświadczeń bankowości elektronicznej, danych karty kredytowej lub innych cennych informacji.

Zachowaj bezpieczeństwo

TAK	NIE
Zainstaluj program blokujący reklamy we wszystkich przeglądarkach.	Kupuj w sklepach internetowych, których nie jesteś całkowicie pewien, że są bezpieczne.
Ostrożnie traktuj reklamy, które brzmią zbyt dobrze, aby mogły być prawdziwe;	Wysyłaj hasła, dane karty kredytowej lub inne prywatne informacje przez e-mail lub aplikacje do przesyłania wiadomości. Szanse na oszustwo są wyższe, niż myślisz.
Użyj aplikacji lub rozszerzeń przeglądarki, takich jak „Sieć zaufania", aby wcześnie wykryć niebezpieczną stronę internetową.	Akceptuj zaproszenia do znajomych na Facebooku lub podobnych portalach społecznościowych od osób, których nie rozpoznajesz.
Skonfiguruj filtr antyspamowy dla swojego e-maila.	

Wirusy (konie trojańskie, robaki, oprogramowanie szpiegujące)

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Wirusy to wszelkiego rodzaju złośliwe oprogramowanie, które może kraść poufne dane, informacje prywatne, przekierowywać przeglądarkę na niebezpieczne strony internetowe lub wykorzystywać Twoje urządzenia, jako wektor do atakowania innych urządzeń i rozprzestrzeniania większej liczby wirusów. Zazwyczaj są one o wiele bardziej powszechne na komputerach stacjonarnych, szczególnie w systemie operacyjnym Windows, ale wraz z popularnością urządzeń przenośnych wzrosła liczba zagrożeń dla urządzeń mobilnych.

Większość ludzi zakłada, że nawet, jeśli istnieją wirusy infekujące czyjś system, oni są bezpieczni i właśnie, dlatego, stają się bardziej podatni na ataki.

Zachowaj bezpieczeństwo

TAK	**NIE**
Zainstaluj i skonfiguruj aplikację antywirusową na urządzenia mobilne oraz program antywirusowy na komputer.	Pobieraj i otwieraj / wykonuj pliki z wiadomości e-mail lub wiadomości od nieznanych nadawców;
Użyj rozszerzenia blokującego reklamy dla wszystkich używanych przeglądarek, ponieważ niektóre złośliwe skrypty w sieci są bezpośrednio blokowane przez rozszerzenia.	Odwiedź linki oparte na naprawdę krótkich nazwach domen, takich jak bit.ly, is.gd, adf.ly bit.do lub jakikolwiek inny skrót URL, który ukryłby prawdziwe miejsce docelowe.
Użyj kontrolerów witryn, takich jak „Sieć zaufania”, aby upewnić się, że nie odwiedzasz witryn, które są znane z rozprzestrzeniania wirusów lub zostały naruszone.	Pobierz pliki od znajomych, którzy wysyłają Ci e-maile lub wiadomości bez opisywania linku i bez pozostawiania Ci kontekstu. Są to zazwyczaj wirusy rozprzestrzeniające się przez kontakty ich ofiar, więc

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

	najprawdopodobniej Twoi przyjaciele wpadli w pułapkę i nawet nie wiedzą, że wiadomość lub e-mail zostały wysłane do Ciebie.

Wyłudzanie informacji (phishing)

Są to fałszywe strony internetowe, imitujące strony logowania do portali bankowości internetowej lub bram płatniczych, takich jak PayPal, próbujące oszukać użytkowników do „zalogowania się", w rzeczywistości ujawniając ich dane uwierzytelniające, aby oszust mógł ich użyć.

Zachowaj bezpieczeństwo

TAK	**NIE**
Użyj programu blokującego reklamy lub rozszerzenia przeglądarki, takiego jak „Sieć zaufania", aby mieć pewną ochronę przed takimi witrynami.	Kliknij link w sieciach społecznościowych, e-mailu lub aplikacji do przesyłania wiadomości online bez sprawdzania adresu URL i tego, czy w jakikolwiek sposób wygląda podejrzanie. Domeny takie jak paypal.com.paymentpanel.irrelevantdomain.com/?request_id = 34534 próbują Cię oszukać, dodając paypal.com na początku, gdy jest to tylko subdomena czegoś zupełnie innego.
Niektóre aplikacje i programy antywirusowe mogą również wykrywać witryny wyłudzające informacje, więc korzystanie z nich może być przydatne.	Wprowadź swoje dane uwierzytelniające w witrynach, które nie mają https: // na początku adresu URL, więc ich połączenie nie jest zaszyfrowane.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Używaj silnych haseł i zmieniaj je na pewien czas, więc nawet, jeśli zostałeś oszukany na stronie phishingowej, możesz go zmienić, zanim Twoje konto zostanie wykorzystane przez kogoś innego.	
W dowolnym momencie aktywuj uwierzytelnianie dwuskładnikowe (znane również, jako dwuetapowe lub wieloskładnikowe), które jest dostępne dla usługi online.	

Informacje wprowadzające w błąd i / lub nieaktualne

Informacje ze złych źródeł lub informacje, które nie są już aktualne, mogą spowodować wiele problemów, nawet, jeśli zostały przekazane w dobrych intencjach. Wyobraź sobie, że czytasz o rozkładzie jazdy międzynarodowego autobusu w artykule na blogu opublikowanym dwa lata temu.

Rady „ekspertów" od przypadkowych użytkowników w sieciach społecznościowych to kolejna interpretacja tej sytuacji - tak zwane „Trolle internetowe" lubią żartować z ludzi w Internecie.

Po trzecie, informacje wprowadzające w błąd można znaleźć na stronach internetowych dotyczących stylu życia, promujące określone diety, suplementy lub sposoby postępowania. Zdecydowanie zbyt często korzystają z chwytliwego tytułu, aby przyciągnąć uwagę, gdy strona zarabia na reklamie, lub sprzedaje usługi lub towary w artykule, co prowadzi do stronniczości, a czasem wręcz wprowadzania nieprawdziwych treści.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Zachowaj bezpieczeństwo

TAK	NIE
Sceptycznie traktuj wszystko, o czym czytasz w Internecie, ponieważ mylna informacja może wywrzeć zły wpływ na Twoje życie. Tylko dlatego, że jest online, nie znaczy to, że jest zgodna z prawdą.	Kupuj suplementy, zioła lub „cudowne" leki bez konsultacji z lekarzem lub innym ekspertem, którego znasz osobiście i któremu ufasz.
Sprawdź źródła artykułów i upewnij się, że są godne zaufania.	Poproś nieznajomych o radę w sieciach społecznościowych, nie wątpiąc w rzetelność informacji, które Ci dostarczają.
Sprawdź datę wpisu, jeśli dotyczy on tematu, który może ulec zmianie w czasie.	

Kradzież tożsamości

Ludzie dzielą się w Internecie zbyt dużą ilością prywatnych informacji w sieciach społecznościowych, co stwarza możliwość tworzenia fałszywych kont ze zdjęciami i szczegółami w innych sieciach. W rezultacie ktoś może skontaktować się z Twoimi krewnymi, przyjaciółmi lub współpracownikami przy użyciu fałszywego konta i uzyskać poufne informacje o Tobie, stwarzając w ten sposób problematyczne sytuacje.

Zachowanie bezpieczeństwa

Nie ma technologicznego sposobu na uniknięcie tego ryzyka, dlatego na początek należy zachować ostrożność przy udostępnianiu informacji komukolwiek.

Zachowaj bezpieczeństwo

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

TAK	NIE
Zawsze pamiętaj o ustawieniach prywatności, które pozostawiasz dla treści publikowanych online.	Wypełnij wszystkie wymagane informacje w dowolnym formularzu witryny, gdy możesz pominąć pola nieobowiązkowe;
Dokładnie sprawdź, czy osoba, która wysłała Ci zaproszenie do znajomych lub skontaktowała się z Tobą przez Internet, jest tą, którą znasz.	Udostępniaj informacje publicznie online lub nieznajomemu w prywatnych wiadomościach, jeśli nie chcesz ich udostępniać nieznajomemu na ulicy.
Przejrzyj kontakty w używanej sieci społecznościowej i sprawdź, ilu z nich nie rozpoznajesz. Czy powinni mieć dostęp do twoich zdjęć, filmów i postów?	

Cyberprzemoc i nękanie w Internecie

Agresywne zachowanie w sieci jest dość powszechne w sieciach społecznościowych i nie ogranicza się tylko do atakowania młodzieży. Każdy może stać się ofiarą postów zawierających fałszywe informacje, groźby, przezwiska oraz wszelkiego rodzaju psychologicznego nacisku.

Zachowaj bezpieczeństwo

TAK	NIE

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Unikaj kłótni w sieci.	Bądź w Internecie nieprzyjazny lub nawet agresywny zwiększając szanse na eskalację sytuacji.
Zignoruj lub nawet zablokuj osoby w mediach społecznościowych, które wydają się szukać konfliktów.	Bądź trollem, publikując sarkastyczne komentarze w Internecie i wyśmiewając innych.
Zgłaszaj prześladowców za każdym razem, gdy zobaczysz niebezpieczne zachowanie. Od Ciebie zależy, czy złamane zostaną reguły sieci społecznościowej, a raport należy przesłać odpowiednim władzom.	

ĆWICZENIA DO TEMATU 5

1. Zainstaluj aplikację antywirusową na swoim urządzeniu mobilnym. Być może już zauważyłeś, że w dokumencie Wideo znajduje się film instruktażowy dotyczący instalowania bezpłatnej aplikacji antywirusowej AVG. Żadna z aplikacji antywirusowych nie może być uznana za najlepszą, więc możesz poszukać innej, która lepiej działałaby na Twoim urządzeniu.

Pamiętaj, że niektóre aplikacje w Google Play są oznaczone, jako bezpłatne tylko dlatego, że są instalowane za darmo, ale w celu wykonania skanowania na Twoim urządzeniu i zabezpieczenia go może być konieczne zarejestrowanie się i zalogowanie do usługi zdalnej, co może kosztować konkretna opłatę.

2. Zidentyfikuj ryzyko kradzieży tożsamości. Ponieważ wiesz już o podstawowej koncepcji ryzyka kradzieży tożsamości, sprawdź swoją obecność w Internecie. W

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

sieciach społecznościowych, takich jak Facebook czy LinkedIn niektóre Twoje profile mogą być publiczne.

Należy przeprowadzić kilka rzeczy:

a. Sprawdź ustawienia prywatności i zobacz, kto będzie miał dostęp do informacji o Tobie.

b. Wyszukaj termin „catfishing" w Google lub w Wikipedii. Szukaj artykułów z historiami ludzi, którzy zostali oszukani w ten sposób. Zadaj sobie pytanie, czy Twoje informacje online mogą być używany przez kogoś do zbliżenia się do osoby, którą znasz, udając, że to Ty.

c. Sprawdź profile swoich kontaktów w wybranej sieci społecznościowej i zastanów się, czy ich dane osobowe są bezpieczne, czy nadmiernie wyeksponowane.

d. Wyszukaj w Internecie, jakie środki, możesz podjąć, aby zapobiec kradzieży tożsamości.

Uwaga: nie zapominaj, że „Publiczny" zwykle oznacza „dostępny dla kogokolwiek w Internecie", co na Facebooku oznaczałoby to nawet osoby, które Cię nie znają lub nawet nie są zalogowane na Facebooku, mogą uzyskać dostęp do postów, zdjęć lub filmów opublikowanych, jako „Publiczne".

3. Jeśli jesteś gotowy na ćwiczenie 2, przeprowadziłeś już badania na temat związany z oszustwami internetowymi. W tym miejscu musisz poszerzyć zakres możliwych scenariuszy i wyszukać bardziej ogólny termin i zobaczyć, jakie konkretne przypadki oszustw można znaleźć.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Udostępniaj w Internecie artykuły na temat oszustw, które uważasz za najbardziej niebezpieczne dla Ciebie lub Twoich krewnych, w ten sposób uświadamiając innym użytkownikom, że istnieje taki problem.

TEMAT 6- WITRYNY I FILMY WIDEO

Kiedy już nauczyłeś się podstaw przeglądania Internetu, niewiele więcej można powiedzieć o witrynach, których nie nauczysz się spędzając dużo czasu w Internecie. Istnieje kilka ogólnych zasad, których twórcy stron internetowych przestrzegają w celu zapewnienia spójności w strukturze ich treści, a odwiedzający mogą intuicyjnie dotrzeć do informacji, których szukają.

Poniżej kilka z nich:

• Zwykle na górze strony, zwany również „nagłówkiem”, można znaleźć:

- Menu nawigacyjne z najważniejszymi stronami witryny. W urządzeniach mobilnych menu nawigacji jest ukryte za przyciskiem reprezentującym trzy grube poziome linie, które rozszerzają menu po kliknięciu.

- Pole wyszukiwania, które pozwala na przeszukiwanie treści w całej witrynie (zwykle znajduje się w prawym górnym rogu, gdy ekran urządzenia jest szerszy);

- Logo lub nazwa strony internetowej, jako obraz, który po kliknięciu prowadziłby do strony głównej;

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- Formularz logowania, przycisk logowania lub link do strony profilu, jeśli jesteś zalogowany, ilekroć witryna jest powiązana z użytkownikami rejestrującymi się i logującymi na stronie internetowej;

• Na dole strony, znane również, jako „stopka", którą powinieneś zobaczyć:

- Oświadczenie o prawach autorskich dotyczące praw do treści strony internetowej.

- Menu nawigacyjne z informacjami dotyczącymi autorów strony internetowej (firmy, organizacji lub innej firmy), oświadczeń prawnych, warunków użytkowania itp.

• Wyskakujące okienko lub powiadomienie zwykle pojawia się w widocznej części witryny, którą odwiedzasz po raz pierwszy, podając informacje o danych, które strona internetowa zbiera od ciebie oraz warunki, na jakich te dane są przetwarzane. Stało się to wymogiem na każdej stronie internetowej obsługującej obywateli UE od maja 2018 r.

• Jest to powszechna praktyka w witrynach z wiadomościami, czasopismach internetowych i blogach, artykułach, które obejmują:

- informację o autorze lub link do jego profilu, w którym można znaleźć więcej informacji na ich temat;

- datę opublikowania postu;

- kategorię lub zestaw kategorii, które są uważane za istotne dla postu, a czasem nawet tagi do ustawiania kontekstu. Wszystkie z nich znajdują się

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

zwykle na liście linków, które po kliknięciu prowadzą do listy wszystkich artykułów z wybranej kategorii lub tagu.

• Witryny e-commerce mają również pewne wspólne standardy, których przestrzegają:

- ikona koszyka lub torby na zakupy zwykle znajduje się w prawym górnym rogu nagłówka każdej strony, a kliknięcie jej spowoduje przejście użytkownika do listy przedmiotów, które zamierzają kupić;

- za każdym razem, kiedy w sklepie internetowym znajduje się duża lista produktów, istnieją pewne elementy sterujące do filtrowania i sortowania interesujących produktów. Kontrolki te powinny znajdować się na górze ekranu.

- każda strona produktu, jeśli jest dostępna do zamówienia, zawiera pole do ustawiania ilości przedmiotów do zakupu, czasem dodatkowe pola do wyboru odpowiedniego koloru, rozmiaru lub innej zmiennej cechy, cena tagu, która może ulec zmianie po zmianie wspomnianych atrybutów oraz przycisk dodawania tego produktu do wirtualnego koszyka, a tym samym wystawiania go do kupienia.

- ogólny proces kupowania produktu rozpoczyna się od wybrania jednego lub kilku produktów, dodania ich do koszyka, przejrzenia zawartości koszyka, przejścia do etapu kasy, w którym wskazane są adresy do fakturowania i dostawy, kontaktów do komunikacji z klientem, wyboru sposobu płatności, wpisania kodu rabatowego, jeśli jest dostępny, i ostatecznie potwierdzenia zamówienia. W tym momencie, jeśli wybrano metodę płatności online, użytkownik zwykle zostaje przekierowany do bramki płatności w celu

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

wprowadzenia danych logowania lub danych karty kredytowej. Po tym kroku zamówienie powinno zostać oficjalnie złożone, do klienta należy wysłać wiadomość e-mail z potwierdzeniem zamówienia.

Pamiętaj, że większość tych zasad jest uważana za najlepszą praktykę, ale czasami nie są przestrzegane.

Wideo

Absolutnym liderem w zakresie treści wideo online jest YouTube, który zapewnia bezpłatny dostęp do szerokiej platformy do publikowania i korzystania z treści wideo w Internecie. Istnieje wiele innych aplikacji internetowych (takich jak Vimeo i DailyMotion), które zapewniają mniej więcej tę samą usługę, ale nadal numerem 1 pozostaje YouTube, będący usługą należącą do Google.

YouTube, podobnie jak prawie wszyscy inni dostawcy wideo online, korzysta z interaktywnych odtwarzaczy w przeglądarce lub bezpośrednio we własnych aplikacjach mobilnych, które pozwalają na wprowadzenie kilku dostosowań zgodnie z oczekiwaniami użytkownika:

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1. Pasek postępu, wizualizujący czerwoną linią, jak daleko w filmie dotarliśmy:

a. jasnoszara linia dla części wideo, która jest już buforowana w przeglądarce lub aplikacji oraz ciemnoszara linia na całej długości wideo;

2. Przycisk odtwarzania / pauzy i przycisk do przejścia do następnego filmu;
3. Regulacja głośności lub wyłączenie dźwięku pochodzącego z wideo;

4. Przycisk Ustawienia do rozwijania dodatkowego zestawu opcji;
5. Przełącznik do włączania lub wyłączania automatycznego ładowania i odtwarzania następnego wideo po pełnym odtworzeniu bieżącego;

6. Włączanie automatycznie generowanych napisów w oparciu o technologię używaną przez Google do aplikacji Live Transcribe i poleceń głosowych w Androidzie.

7. Przyspieszenie lub zwolnienie odtwarzania wideo;

8. Kontrola jakości wideo. Obniżenie jakości pomogłoby w szybkości ładowania jej przez powolne sieci i starsze telefony, które w przeciwnym razie mogłyby się zawiesić z jakością High Definition.

Uwaga: odtwarzanie wideo przez dłuższy czas przez mobilny Internet szerokopasmowy może prowadzić do dość szybkiego wyczerpania limitu danych i zużywać dużo czasu pracy baterii.

ĆWICZENIA DO TEMATU 6

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1. Korzystając z przeglądarki na urządzeniu mobilnym, wykonaj następujące czynności:

a. Wyszukaj w Internecie informacje dotyczące wyimaginowanego lub rzeczywistego przepisanego leku dla pacjenta, którym się opiekujesz.

b. Przejrzyj oficjalne informacje dotyczące skutków ubocznych i niezgodności między tym lekiem a innymi chorobami lub lekami, które pacjent może przyjmować lub przyjmuje.

c. Utwórz zakładki najbardziej użytecznych linków, które znalazłeś i uporządkuj je w katalogu zakładek, z nazwą leku.

d. Znajdź firmy farmaceutyczne, które produkują lek z zadania 1. Sprawdź w artykułach, na stronach internetowych instytucji zdrowotnych i/lub w Wikipedii, czy firmy te są dobrze znane na rynku farmaceutycznym.

e. Znajdź aptekę znajdującą się najbliżej miejsca szkolenia lub domu, w której można kupić wybrany lek. Użyj Google Maps lub innych aplikacji z mapami i lokalizacją.

2. Użyj YouTube, aby wyszukać przydatne materiały wideo, wykonując następujące czynności:

a. Wyszukaj filmy za pomocą aplikacji YouTube, koncentrując się na ćwiczeniach dla osób starszych w celu zachowania zdrowia.

b. Wybierz maksymalnie 3 filmy z szczegółowym opisem i informacjami dotyczące ćwiczeń.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

c. Sprawdź informacje o autorze filmu, pozostałych filmach i podejmij świadomą decyzję, czy jest to dobre źródło poszukiwanych informacji.

d. Dodaj przydatne filmy znalezione w zaufanych źródłach na nowej prywatnej liście YouTube.

SŁOWNIK- TERMINOLOGIA

Aplikacja internetowa: oprogramowanie po stronie serwera, które zapewnia usługi cyfrowe, takie jak sposób na umówienie wizyty u lekarza, zamówienie jedzenia lub zakup biletu do kina. Aplikacje internetowe są generowane dynamicznie i mają określone funkcje, co czyni je o wiele bardziej złożonymi, niż strony internetowe, które są zaadresowane i dostępne w ten sam sposób w Internecie, ale nie mają funkcji innej niż dostarczanie informacji.

Aplikacja mobilna (aplikacja): oprogramowanie opracowane do działania na urządzeniach mobilnych. Zwykle aplikacje są opracowywane dla określonego systemu operacyjnego, chociaż niektórzy programiści tworzą wersje swoich aplikacji dla systemów iOS i Android. Aplikacja to niezależne oprogramowanie instalowane na urządzeniach mobilnych, po to aby rozszerzyć ich funkcjonalność i zapewnić nowe funkcje, wykorzystując urządzenia peryferyjne urządzenia (tylna i przednia kamera, mikrofon, bluetooth itp.) lub usługi zewnętrzne, dostępne przez Internet (YouTube, Facebook, Amazon itp.).

Burza mózgów: technika kreatywności grupowej za pomocą, której podejmowane są wysiłki w celu znalezienia rozwiązania konkretnego problemu lub odpowiedzi na pytanie poprzez zebranie listy pomysłów spontanicznie zgłoszonych przez jego członków. Na początkowym etapie procesu sugestie są podawane bez dyskutowania

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

lub krytykowania, aby zapobiec stronniczości lub wpływać na przepływ myśli uczestników.

Dane mobilne: patrz mobilny Internet szerokopasmowy.

Ekran dotykowy: wizualnie nie do odróżnienia od zwykłych ekranów urządzeń, ekrany dotykowe umożliwiają interakcję z interfejsami wyświetlanymi na ekranach poprzez dotykanie ich palcami lub specjalnymi piórami, zwanymi rysikiem.

Emoji: małe obrazy z różnych gatunków, w tym mimika, przedmioty, miejsca i rodzaje pogody oraz zwierzęta, wykorzystywane w wiadomościach elektronicznych, teraz są częścią popularnej kultury cyfrowej.

Facebook: najpopularniejsza internetowa sieć społecznościowa, w której użytkownicy rejestrują się w celu kontaktu ze znajomymi, rodziną i innymi kontaktami, interakcji ze sobą za pośrednictwem prywatnych wiadomości, publicznego udostępniania treści, dołączania do grup zainteresowań, organizowania wydarzenia itp.

Google Play: scentralizowany rynek aplikacji mobilnych dostarczany i moderowany przez Google. To miejsce, w którym użytkownik urządzenia mobilnego z systemem Android może pobrać bezpłatną lub płatną aplikację.

GPS: skrót od Global Positioning System. W urządzeniach mobilnych jest to związane z oprogramowaniem, które pozwala urządzeniu na odczyt sygnałów z satelitów GPS w celu wykrycia jego bieżącej lokalizacji na danej mapie. Popularne aplikacje mobilne z mapą obsługującą GPS to Google Maps i Maps.ME.

Gwiazdkowy system oceny: system oceny różnych elementów tego samego typu, szeroko stosowany w Internecie. W kontekście tego modułu aplikacje mobilne są

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

oceniane przez użytkowników, pozostawiając recenzję z 1 do 5 gwiazdek, w zależności od zadowolenia z korzystania z danej aplikacji. 1 gwiazdka oznaczałaby, że użytkownik wcale nie jest zadowolony, a 5gwiazdek oznaczałoby, że aplikacja jest dokładnie tym, czego potrzebował użytkownik, a nawet przekracza oczekiwania. Gdy używany jest system gwiazdek, zwykle obliczana jest również średnia wszystkich ocen.

Internet: jest to sieć połączonych serwerów rządowych, komercyjnych i prywatnych, które zapewniają dostęp do informacji i usług dla użytkowników końcowych, podłączonych do tej samej infrastruktury. Usługi końcowe obejmują między innymi tylko strony internetowe.

Klawiatura wirtualna: w przeciwieństwie do klawiatury sprzętowej stanowiącej oddzielne urządzenie lub część urządzenia, klawiatura wirtualna jest wyświetlana na ekranie urządzenia i jest używana przez dotykanie przycisków wirtualnych. Klawiatury wirtualne są przydatne tylko w przypadku, gdy ekran dotyku działa na danym urządzeniu lub jeśli dostępne jest inne urządzenie, który pozwala wybrać i kliknąć wirtualną klawiaturę. Takim urządzeniem może być mysz lub joystick.

Koń trojański: pozornie nieszkodliwe oprogramowanie, które po zainstalowaniu na urządzeniu użytkownika rozpoczyna złośliwe zachowanie, czasami całkowicie niezauważone przez właściciela urządzenia. Jest to popularny typ wirusa.

Mobilny Internet szerokopasmowy: jest to marketingowy termin określający bezprzewodowy dostęp do Internetu, zwykle uzyskiwany za pomocą urządzenia mobilnego lub modemu przenośnego.

Oprogramowanie antywirusowe: Oprogramowanie stworzone przez specjalistów ds. bezpieczeństwa, mające na celu wykrywanie i usuwanie (lub wyłączanie) złośliwego oprogramowania, takiego jak wirusy, konie trojańskie, robaki komputerowe itp.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Oszustwo internetowe: zazwyczaj wiąże się z kontaktowaniem się z niczego niepodejrzewającymi internautami za pośrednictwem e-maili spamowych, sieci społecznościowych, „podejrzanych" reklam itp. Atakujący wykorzystują informacje uzyskane od ofiar w celu zmanipulowania ich i uzyskania poświadczeń bankowości elektronicznej, danych karty kredytowej lub innych cennych informacji.

Oprogramowanie szpiegujące: rodzaj złośliwego oprogramowania, stworzonego w celu gromadzenia i wysyłania poufnych informacji użytkownika z komputera lub urządzenia mobilnego bez wiedzy lub zgody ich właściciela. To rodzaj wirusa komputerowego.

Przeglądarka internetowa (lub po prostu przeglądarka): oprogramowanie na dowolnym urządzeniu, mobilnym lub stacjonarnym, które umożliwia użytkownikom odwiedzanie stron internetowych i przeglądanie Internetu.

Robak komputerowy: Jest to rodzaj złośliwego oprogramowania (wirusa), którego podstawową funkcją jest infekowanie innych komputerów lub urządzeń mobilnych, pozostając aktywnym w zainfekowanych systemach. Robak komputerowy to samo-replikujące się złośliwe oprogramowanie, które powiela się w celu rozprzestrzenienia się na niezainfekowane komputery.

Sieć społecznościowa: strona internetowa, aplikacja lub jedno i drugie, stworzone w celu łączenia ludzi o wspólnych zainteresowaniach, rozwijanych na podstawie treści tworzonych przez użytkowników lub interakcji użytkowników.

Smartfon: urządzenie, takie jak każdy normalny telefon komórkowy, ale z w pełni funkcjonalnym systemem operacyjnym, umożliwiającym instalowanie

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

oprogramowania (aplikacji) innych firm, łączenie się z Internetem, wykonywanie połączeń wideo i innych skomplikowanych operacji;

Strona internetowa: informacje w formie cyfrowej, gromadzone i organizowane na „stronach". Strony witryny są połączonymi treściami za pomocą „hiperłączy", co pozwala na łatwiejszą nawigację między stronami w całej witrynie. Zasadniczo jest to prostsza aplikacja internetowa, która nie ma zbyt skomplikowanych funkcji ani funkcjonalności, ale jest raczej skoncentrowana na dostarczaniu informacji. Często strona internetowa i aplikacja internetowa są używane do tego samego.

System operacyjny: oprogramowanie, które służy, jako podstawa dla aplikacji mobilnych do interakcji ze sprzętem smartfona lub tabletu. Najpopularniejszym systemem operacyjnym jest Android firmy Google, a następnie iOS opracowany przez Apple.

Tłumacz Google: najpopularniejsza platforma do automatycznych tłumaczeń na prawie każdy język. Zaczęło się, jako aplikacja internetowa, a później opracowano aplikację mobilną do korzystania z tej samej bazy danych tłumaczeń, która jest aktualizowana przez zgłoszenia użytkowników i poprawki. Tłumacz Google pozwala na tłumaczenie dynamicznie całych stron internetowych, a aplikacje mobilne mogą w locie tłumaczyć krótkie teksty (np. znaki drogowe) przez kamerę.

Urządzenie mobilne: smartfon lub tablet;

Wi-Fi: bezprzewodowa technologia radiowa, która daje użytkownikom końcowym możliwość tworzenia sieci lokalnych bez potrzeby używania kabli z punktu dostępu (zwanego routerem lub przełącznikiem

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Wirus: jest to powszechny termin określający złośliwe oprogramowanie instalowane w systemie operacyjnym użytkownika bez jego zgody lub wiedzy.

Wyłudzanie informacji (phishing): jest to rodzaj oszustwa internetowego, w którym strona internetowa fałszuje stronę logowania innej witryny, takiej jak bankowość internetowa, PayPal, Facebook, Gmail lub inne. Gdy użytkownik próbuje się zalogować, faktycznie podaje swoje prawdziwe poświadczenia właścicielowi fałszywej witryny.

Wyszukiwarka: strona internetowa (lub aplikacja), która ma złożone mechanizmy przeszukiwania rozległych baz danych stron internetowych publicznie dostępnych w Internecie w celu zapewnienia najlepszego dopasowania do podanego słowa kluczowego wyszukiwania lub frazy. Najpopularniejszą obecnie wyszukiwarką jest google.com.

YouTube: platforma udostępniania wideo, która początkowo była aplikacją internetową, ale teraz ma również aplikację mobilną. YouTube umożliwia użytkownikom przesyłanie, przeglądanie, ocenianie, udostępnianie, dodawanie do list odtwarzania, raportowanie, komentowanie filmów i subskrybowanie innych użytkowników. Oferuje szeroką gamę filmów wideo generowanych przez użytkowników i korporacje. Dostępne treści obejmują klipy wideo, klipy programów telewizyjnych, teledyski, filmy krótkometrażowe i dokumentalne, nagrania audio, zwiastuny filmów, transmisje na żywo i inne treści.

Złośliwe oprogramowanie: patrz definicja wirusa

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

MODUŁ 3- UMIEJĘTNOŚĆ KORZYSTANIA Z INTERNETU, A TAKŻE WYSZUKIWANIA I OCENY INFORMACJI O WITRYNACH, APLIKACJACH I FILMACH POŚWIĘCONYCH ZDROWIU

PRZEGLĄD MODUŁU:

Ogólnym celem tego modułu jest nauczenie opiekunów (troszczących się o osoby cierpiące na demencję i/lub starsze), jak szukać, oceniać i podejmować decyzje w oparciu o konkretne informacje /źródła w Internecie. Będzie to możliwe dzięki wykorzystaniu kilku scenariuszy dotyczących zdrowia, które mogą mieć miejsce w prawdziwym życiu.

Pod koniec modułu będziesz mógł:

- *Przeszukiwać strony internetowe, filmy, aplikacje i fora związane z zagadnieniem chorób w poszukiwaniu informacji dotyczących konkretnych problemów wpisując odpowiednie pytanie w wyszukiwarce.*

- *Nawigować w określonych witrynach / aplikacjach, odtwarzać przydatną część filmów i zapisywać linki do ważnych stron internetowych*

- *Oceniać określone informacje, które wygeneruje wyszukiwanie ich.*

TEMAT 1- DOWIEDZ SIĘ, CZYM JEST E-ZDROWIE

W poprzednim Module 1 omówiliśmy znaczenie posiadanej wiedzy dotyczącej zdrowia oraz sposób, w jaki może to wpłynąć na stan naszego samopoczucia. Wyobraź sobie, jak korzystanie z Internetu może mieć wpływ na naszą kondycję.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Czy kiedykolwiek szukałeś informacji na temat zdrowia w Internecie? Jeśli tak, to, co udało Ci się znaleźć?

Wielokrotnie doświadczamy sytuacji, gdy martwią nas objawy zdrowotne. Wiele osób korzysta wówczas z informacji uzyskanych w Internecie, zanim udadzą się do lekarza. A ile razy Ty martwiłeś się z powodu wyników, które znalazłeś?
Pracownicy służby zdrowia są również zaniepokojeni informacjami, które osoby przychodzące go gabinetu uzyskały w sieci, ponieważ w wielu przypadkach mogą być one bardzo błędne.
Biorąc pod uwagę, że nie możemy zmienić informacji dostępnych w Internecie dotyczących kwestii zdrowotnych, możemy poprawić nasze umiejętności wyszukiwania, oceny i wykorzystania tych danych. Takie jest właśnie znaczenie pojęcia e-Zdrowie.

E-Zdrowie obejmuje wiele różnych aspektów. Zainteresowany powinien być w stanie znaleźć, ocenić i wykorzystać źródła związane ze zdrowiem (wiedza o zdrowiu), powinien umieć czytać ze zrozumieniem (umiejętność czytania i pisania), korzystać z Internetu, komputerów oraz innych mobilnych urządzeń (znajomość obsługi komputera), rozumieć terminologię naukową (umiejętność wykorzystywania wiedzy), być w stanie wyszukiwać, oceniać i wykorzystywać informacje ogólne (umiejętność korzystania z informacji) oraz informacje z różnych źródeł, takich jak Internet, gazety, telewizja, radio (umiejętność korzystania z mediów)[1]. Wszystkie te aspekty są ważne, jeżeli chcemy poprawić naszą wiedzę dotyczącą e-zdrowia.

Wiele czynników wydaje się mieć wpływ na korzystanie z Internetu przez opiekunów osób starszych. Do takich czynników należą, np. wiek opiekuna osoby starszej bądź z demencją, jego wykształcenie oraz pokrewieństwo z podopiecznym, jak również lata i godziny opieki[2].

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

W ramach opieki sprawowanej nad inną osobą, można wyszukać informacje związane ze zdrowiem, aby zrozumieć objawy, postęp choroby, zidentyfikować dostępne usługi, ulepszyć zadania opiekuńcze, a w niektórych przypadkach uzyskać informacje na temat kwestii prawnych i finansowych sytuacji podopiecznego. Ponadto, może zaistnieć konieczność komunikowania się z innymi osobami, opiekunami o podobnych problemach lub pracownikami służby zdrowia, a nawet członkami rodziny, z którymi dzielisz się obowiązkiem opieki [3,4].

W dzisiejszych czasach Internet ułatwia naszą komunikację z innymi ludźmi. Kiedy przejmuje się opiekę nad ukochaną osobą, można doświadczać samotności, ponieważ osoby, które kiedyś odwiedzały, teraz zaprzestały podtrzymywania kontaktów. W tej sytuacji Internet jest sposobem interakcji. Opiekunowie mogą publikować w sieci w grupach i na forach społecznościowych, co stanowi alternatywny rodzaj komunikacji. Uzyskując dostęp do informacji dotyczącej zdrowia w Internecie, opiekun oszczędza czas, co pozwala mu na zwiększenie swojej efektywności w trakcie sprawowania opieki i umożliwia lepsze wspieranie pacjenta [5].

ĆWICZENIA DO TEMATU 1 (SCENARIUSZE)

Scenariusz 1

Pavlos, 45 lat, troszczy się o swoją matkę, Aggeliki, 85 lat, która cierpi na demencję od 7 lat. Mieszkają w tym samym domu, a Pavlos w ciągu ostatnich 2 lat stracił pracę z powodu kryzysu finansowego.

U Aggeliki zdiagnozowano demencję w średnim stadium, a ostatnio kobieta stała się bardzo pobudzona i bezustannie podąża za synem, gdziekolwiek ten się znajduje.

Pavlos zwierzył się swojemu bliskiemu przyjacielowi, Giannisowi, że nie jest już w stanie dłużej znieść tej sytuacji oraz to, że cierpi na depresję. Przyjaciel zauważył, że mężczyzna przestał dbać o siebie i spędza w domu większość czasu. Gianni poradził przyjacielowi, aby ten udał się do psychiatry lub psychologa.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Tego samego dnia, Pavlos wraca do domu i szuka informacji w Internecie, aby dowiedzieć się czegoś więcej o usługach wsparcia dla opiekunów oraz tego, jak zadbać o lepsze samopoczucie w przypadku depresji.

Wczuj się w sytuację Pavlosa i przeszukaj Internet, aby znaleźć przydatne informacje na temat radzenia sobie z depresją oraz tego, jakie usługi wsparcia dla opiekunów są dostępne w Twoim kraju.

Możesz tego dokonać w następujący sposób:

Krok 1: Otwórz jedną z przeglądarek (Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera**).**

Krok 2: Znajdź pasek wyszukiwania i wpisz słowo /słowa powiązane z daną sytuacją (np. jeśli chcesz wyszukać zaburzenia pamięci, wpisz słowo- demencja, zapominanie, pamięć i choroby trzeciego wieku, pomoc w przypadku zaburzenia pamięci w Twoim kraju).

Alternatywnie: Możesz skorzystać z listy dostarczonej przez trenera, która obejmuje krajowe zasoby stron internetowych, filmów i/lub forów.

Krok 3: Zdecyduj, które źródła są powiązane z tematem, który Ciebie interesuje.

a) Jakich słów kluczowych użyjesz?

……

……

……

b) Jakie informacje nawiązujące do technik, które mogłyby wspierać Ciebie w trakcie sprawowania opieki znalazłeś? Jakie strony, filmy i fora wykorzystałeś?

……

……

……

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

……

……

c) Jakie usługi są dostępne dla opiekunów w mieście, w którym mieszkasz?

……

……

……

……

……

a) Gdybyś był na miejscu Pavlosa, co zrobiłbyś w dalszej kolejności?

……

……

……

……

Scenariusz 2

Pan Pantelis jest pacjentem ze zdiagnozowaną demencją i mieszka z córką Androulą na wsi na Cyprze. W miarę pogarszania się jego stanu, mężczyzna staje się coraz trudniejszy do opanowania. Pewnego popołudnia pacjent przejawiał zdenerwowanie i zaczął chodzić po domu. Przechodząc się po pokojach, otworzył drzwi wejściowe i wyszedł na zewnątrz, a następnie zaczął chodzić po ulicach. W momencie, gdy usiłował przekroczyć ulicę, został nieomal potrącony przez samochód. Nieco wcześniej, Androula zorientowała się, że ojca nie ma w domu i wyszła szukając go. Kiedy znajdowała się dwie przecznice dalej, zauważyła ojca próbującego przekroczyć ulicę i była świadkiem całego wydarzenia. Podeszła do niego i …….

Pytanie: W oparciu o informacje dostępne w Internecie, jaka byłaby najlepsza reakcja Androuli na zachowanie ojca? Masz 30 minut, aby wybrać jedną z poniższych odpowiedzi i uzasadnić swój wybór, dodając również źródło lub wszelkie dodatkowe informacje znalezione w Internecie.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Krok 1: Otwórz jedną z przeglądarek (Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera **)**

Krok 2: Znajdź pasek wyszukiwania i wpisz słowo /słowa powiązane z daną sytuacją (np. jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś o nowotworach złośliwych, wpisz słowo „nowotwór").

Krok 3: Zdecyduj, które źródła są powiązane z wprowadzonymi słowami kluczowymi i/lub wyszukaj więcej informacji (np. dowiedz się, jakie filmy nawiązują do Twojego przypadku).

a) Androula mówi ojcu, że to, co zrobił było bardzo niebezpieczne w jego stanie zdrowia i nie powinien opuszczać domu.

……

……

……

……

……

b) Informuje ojca, że nie powinien wychodzić. Mówi głośno, aby podkreślić wagę sytuacji.

……

……

……

……

……

……

c) Kobieta zabiera ojca do domu i zamyka wszystkie drzwi na klucz, aby uniemożliwić mu wyjście.

……

……

……

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

……

……

d) Zapewnia ojca, że jest po to, aby mu pomóc, pyta go, dlaczego chciał wyjść na zewnątrz i uzyskawszy od niego odpowiedź, spełnia jego potrzeby.

……

……

……

……

……

……

Ćwiczenie 3

W przypadku chorobie Alzheimera zdolności psychiczne i fizyczne pacjentów stopniowo się pogarszają. W przebiegu choroby wyróżnia się trzy etapy:

1. **Łagodny etap** demencji charakteryzuje się epizodycznymi deficytami pamięci - zapominaniem i funkcjonowaniem wykonawczym. Ogólna funkcjonalność jest dobrze zachowana, a osoba radzi sobie z codziennymi czynnościami bez większych trudności

2.**Etap średni** charakteryzuje się ogólnym deficytem poznawczym i funkcjonowania wykonawczego, pamięci epizodycznej i semantycznej, uwagi, zaburzeniami mowy, dezorientacją, apraksją, agnozją i utratą krytycznej oceny. W przypadku demencji pacjenci reagują wyparciem i lękiem lub innymi zaburzeniami zachowania. Zadania, które w przeszłości były łatwe na tym etapie choroby sprawiają pacjentom trudności.

3. **Późny etap** lub koniec życia charakteryzuje się utratą zdolności komunikacyjnych i mobilności. Pacjent nie może mówić, leży w łóżku, odmawia wykonywania jakichkolwiek czynności, nie kontroluje oddawania moczu i stolca,

Na podstawie powyższego opisu, jaki rodzaj opieki będzie najbardziej odpowiedni dla pacjenta na danym etapie choroby Alzheimera. Sprawdź materiały dotyczące każdego

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

etapu, dostępne w Internecie za pomocą słów kluczowych (etapy choroby Alzheimera, zaburzenia Alzheimera itp.). W takim przypadku będziesz musiał odwiedzić strony internetowe poświęcone opiekunom osób z demencją. Podaj swoje sugestie poniżej:

Choroba Alzheimera	**Propozycje opieki**
Etap łagodny	
Etap średni	
Etap ostateczny	

BIBLIOGRAFIA

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

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

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. *Appl Clin Inform*. 2017;8(1):191-205. doi:10.4338/ACI-2016-07-RA-

TEMAT 2- WYBÓR WŁAŚCIWYCH SŁÓW KLUCZOWYCH DOTYCZĄCYCH ZDROWIA

Ważną częścią naszej zdolności do znajdowania informacji w Internecie i wykorzystywania jej jest wybór najbardziej odpowiedniego sposobu wyszukiwania tych danych.
Gdy mamy temat, o którym chcielibyśmy dowiedzieć się więcej, przeglądamy Internet. Czasami szukamy czegoś konkretnego, ale w końcu możemy zdać sobie sprawę, że było to trudniejsze zadanie, aniżeli tego oczekiwaliśmy. Czasami nasze wyszukiwania kończą się sukcesem, natomiast w niektórych przypadkach, tak się nie dzieje. Gdy taka sytuacja ma miejsce i nasze wyszukanie nie zaowocuje znalezieniem powiązanych informacji na stronach internetowych, filmach lub w innych materiałach, zastanawiamy się, co było tego przyczyną.

Poniżej prezentujemy parę wskazówek, które pomogą nam w wyszukiwaniu informacji w Internecie:

1) Zdefiniuj swoje pytanie. Zastanów się nad pytaniem, które chcesz wyszukać, i utwórz zdanie:
Np. Mój mąż spożywa wiele posiłków dziennie, nawet jeśli nie ma mnie w pobliżu. Jak mogę wpływać na jego zachowanie?

2) Określ, jakie osoby bierzesz pod uwagę. Rozważ konkretną grupę osób i / lub zaburzenie: osoby z demencją, osoby starsze, demencja.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

3) Zdefiniuj swój problem. Rozważ objawy i kategorie, do których te objawy należą. Biorąc pod uwagę powyższy przykład, szczególną kategorią są zaburzenia odżywiania i zaburzenia zachowania w demencji.

4) Określ podstawowy powód wyszukiwania: Zastanów się, jak chcesz kontrolować to zachowanie. W takim przypadku zanotuj kilka słów, które dotyczą tego problemu: np. możliwe rozwiązania, postępowanie w domu, radzenie sobie, opcje leczenia, opcje opiekunów.

5) Ustaliłeś główny temat wyszukiwań: zaburzenia odżywiania w demencji, konkretna populacja i słowa związane z danym problemem (możliwe rozwiązania, postępowanie w domu, radzenie sobie, opcje leczenia). Spróbuj połączyć to w pasek wyszukiwania w następujący sposób:

Starsi ludzie + Zaburzenia odżywiania + Postępowanie w przypadku problemu
Demencja + Zaburzenia odżywiania + rozwiązanie
Demencja + Radzenie sobie z zaburzeniami odżywiania
Demencja + Zaburzenia odżywiania + Leczenie
Demencja + Zaburzenia odżywiania + Wybór opiekuna

Biorąc pod uwagę powyższy przykład, spróbuj rozwiązać ćwiczenia poniżej identyfikując prawidłowe słowa kluczowe.

ĆWICZENIA DO TEMATU 2

1. **Znajdź słowa kluczowe dla oświadczenia**: „Mój ojciec bez przerwy chodzi za mną w

domu. Co mogę zrobić, aby poradzić sobie z tym problemem?”

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1. Populacja lub Zaburzenie	
2. Problem/ Objawy	
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	
Połącz punkty 1+2+3	
Wpisz słowa kluczowe w wyszukiwarce. Jakie są wyniki?	

2. Znajdź słowa kluczowe do stwierdzenia: „Moja matka nie chce mieszkać z nami w domu. Zawsze zapewniam ją, że to jest jej dom, ale ona wtedy denerwuje się. Co mogę zrobić?”

1. Populacja lub Zaburzenie	
2. Problem/ Objawy	
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	
Połącz punkty 1+2+3	

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Wpisz słowa kluczowe w wyszukiwarce. Jakie są wyniki?	

3. Znajdź słowa kluczowe do stwierdzenia: „Moja żona ma łagodne zaburzenie pamięci i zawsze szuka właściwego słowa. Rozmawialiśmy i zdecydowaliśmy, że musi odwiedzić centrum leczenia demencji w celu oceny neurologicznej i, jeśli to możliwe, wziąć udział w tamtejszych programach ”

1. Populacja lub Zaburzenie	
2. Problem/ Objawy	
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	
Połącz punkty 1+2+3	
Wpisz słowa kluczowe w wyszukiwarce. Jakie są wyniki?	

4. Baw się dobrze!

Muzyka działa terapeutycznie, w związku, z czym, utwórz listę piosenek i melodii, na które starsze osoby z demencją mogą dobrze reagować. Skopiuj linki z muzycznych portali (youtube.com) i stwórz własną listę odtwarzania i udostępnij je swoim podopiecznym.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1. Piosenki z nazwami miejsc;

2. Piosenki z nazwami ulic;

3. Piosenki na specjalne okazje;

4. Piosenki z imionami;

5. Pieśni patriotyczne;

6. Pieśni religijne;

7. Inne.

5. Rozróżniamy komunikację werbalną i niewerbalną. Nawet, jeśli starsza osoba z demencją milczy, może chcieć nam coś przekazać w sposób niewerbalny. Wprowadź słowa kluczowe (komunikacja werbalna i komunikacja niewerbalna) w wyszukiwarce. Przejrzyj dostępne materiały źródłowe, a następnie zastanów się, kiedy dana osoba milczy i jakie informacje niewerbalne może przekazać?

……
……
……
……
……

TEMAT 3- OCENA MATERIAŁÓW WYSZUKANYCH W INTERNECIE

W poniższej sekcji omawiamy kroki wyszukiwania informacji w Internecie. Jak oceniać te materiały? Skąd wiemy, że to, co znaleźliśmy jest wartościowe? Czy są jakieś szczególne wskazówki, którymi możemy się posłużyć, gdy znajdziemy jakieś dane w Internecie?

Niezawodność witryny internetowej, filmu lub aplikacji zależy od programisty. Możemy czuć się bezpiecznie, wiedząc, że informacja, którą znaleźliśmy w Internecie

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

została opracowana, np. przez instytucję medyczną, dobrze znaną organizację non-profit lub inną publiczną lub prywatną instytucję zdrowotną godną zaufania (np. Stowarzyszenie Alzheimera, Stowarzyszenia na rzecz chorób układu krążenia i cukrzycy).

Inne ważne aspekty, które musimy ocenić podczas odwiedzania strony internetowej, wideo lub aplikacji, to użyteczność i dostępność, klarowność strony internetowej (przejrzystość prezentacji, spójność projektowania i estetyki stron internetowych, funkcjonalność, wyszukiwarka, wymagania dotyczące zaangażowania i dostępności prawnej, bez żadnych ograniczeń, lub przestarzały kod programowania)[6,7].

Pomimo, iż identyfikujemy te wiarygodne strony internetowe, nadal będziemy musieli zadbać o jakość naszego tekstu. Termin „czytelność" oznacza, że tekst jest dla czytelnika łatwy i przyjemny.

Jak można to osiągnąć? Poniżej przedstawiono kilka ogólnych punktów:

1) Sprawdź datę przesłania tekstu do sieci.

a. Zazwyczaj informacje te znajdują się na końcowej stronie witryny
b. Na stronie końcowej aplikacji
c. W sekcji informacyjnej filmu

2) Przeczytaj tekst i sprawdź, czy tekst [8]

a. ma krótkie i proste zdania oraz używa znajomych słów i jasnego języka?
b. unika żargonu;
c. używa kultury i języka neutralnego płciowo;
d. pozwala uniknąć błędów gramatycznych, interpunkcyjnych i ortograficznych;
e. unika powtarzania tego samego tekstu (frazy lub akapitu) w kółko?
f. jest napisany dla ogółu społeczeństwa lub dla określonych odbiorców;
g. wykorzystuje prostą grafikę (wypunktowania, liczby itp.).

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ĆWICZENIA DO TEMATU 3

1. W oparciu o informacje poniżej, przeszukaj Internet, aby znaleźć odpowiednie dane do interesującego Ciebie tematu.

Twoje pytanie:

……
……
……

Słowa kluczowe

1. Populacja lub Zaburzenie	
2. Problem/ Objawy	
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	
Połącz punkty 1+2+3	

Twoje wyniki po dokonaniu oceny. Zapisz je i uzasadnij, dlaczego wybrałeś te konkretne źródła.

3 strony internetowe

……
……
……

2 filmy

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

……

……

……

Aplikacja (opcjonalnie)

……

……

……

Ćwiczenie 2. Wykorzystaj Internet, aby stworzyć książkę swojego życia!

Ludzie z chorobą Alzheimera nie zawsze są w stanie wyrazić swoje myśli za pomocą słów. Opiekunowie, którzy mają wpływ na poziom życia osób z demencją, muszą je zrozumieć i być w stanie komunikować się z nimi. W tym celu przygotowywana jest książka życia osoby z demencją, która jest również podstawową częścią terapii. Łatwiej jest zrozumieć zachowanie, zwyczaje i reakcje pacjenta, jeśli znasz jego historię. Kompilując księgę życia, zbieramy informacje o pacjencie i obserwujemy jego reakcje i zachowania. Odwiedź forum online poświęcone opiekunom osób starszych i osób z demencją, dołącz do dyskusji i spróbuj zebrać następujące informacje:

* Przykłady pomocnych pytań w danej kategorii:

Kategoria	**Dane do książki**
Relacje społeczne (Relacje pacjenta z rodziną i przyjaciółmi) *	

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Środowisko społeczne (W jakim środowisku wzrastał? Jakie role towarzyskie pełnił? Do których grup i organizacji należał?) *	
Płeć (Czy identyfikuje się z konkretną płcią?) *	
Związek między ciągiem wydarzeń a historią jego życia. (Wpływ sytuacji gospodarczej, społecznej i politycznej, wpływy pokoleniowe) *	
Sytuacje życiowe (Jak sobie radzi w sytuacjach kryzysowych, pod presją czasu?)*	
Miejsce pochodzenia (Skąd pochodzi, kim są ludzie w tym miejscu, co wyróżnia to miejsce, jakie święta są obchodzone, jakieś szczególne zwyczaje?) *	

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Wykształcenie (Typ ukończonych szkół, czy myślał o innej dziedzinie edukacji?) *	
Zawód (Gdzie pracował, jaką pracę wykonywał, czy lubił swoją pracę, czy chciał mieć inną?) *	
Czas wolny (W jaki sposób spędzał wolny czas, a jak jego przyjaciele i krewni?) *	
Religia / przekonania (Co oznacza wiara i religia? Czy jest to ważny element jego życia?) *	
Codzienny rytm życia (Czy wykonywał jakieś czynności rutynowo?)	
Nawyki żywieniowe (Co lubi jeść i pić, a czego nie lubi, czy zwykle je posiłki ze swoją rodziną, czy ma jakiś związek z jedzeniem lub gotuje sam?) *	

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Styl życia przed chorobą (Co oznacza dom rodzinny, czy mieszkają z innymi członkami rodziny, czy czują się samotni?) *	
Rzeczy osobiste, cenne przedmioty ważne dla pacjenta (Które rzeczy mają dla nich wartość i dlaczego?) *	
Umiejętności i zainteresowania (Hobby, co lubi robić, co chce robić, a czego nie i dlaczego?) *	
Zdrowie / choroba (Czy pacjent czuje się chory lub zdrowy, dlaczego?) *	

BIBLIOGRAFIA

6. 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

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

7. 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

8. DuBay W. The Principles of Readability. *Online Submiss*. 2004.

ROZWIĄZANIA

ĆWICZENIA DO TEMATU 1

Scenariusz 1 może posłużyć, jako rozwiązanie do ćwiczeń do części 1

Scenariusz 1

Jakich słów kluczowych użyjesz?

Demencja, depresja, choroba Alzheimera, wsparcie dla chorych na demencję na Cyprze, depresja opiekunów

a. Jakie informacje w odniesieniu do technik pomocy w domu udało się Panu/Pani znaleźć i gdzie (strony internetowe, filmy, fora)?

„Najczęstsze leczenie depresji w chorobie Alzheimera obejmuje połączenie medycyny, poradnictwa i stopniowego powrotu do zajęć i osób, które przynoszą szczęście. Samo powiedzenie pacjentowi z chorobą Alzheimera, aby „rozchmurzył się", „otrząsnął się" lub „bardziej się wysilił" jest rzadko pomocne. Osoby w depresji z chorobą Alzheimera lub bez niej rzadko są w stanie poczuć się lepiej z własnej woli lub bez dużego wsparcia, otuchy i profesjonalnej pomocy "

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

b. Jakie usługi dla opiekunów są dostępne w Twoim mieście?

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

COGITO – Association for Propagation and Knowledge Development about Memory Disorders and Cogito Dementia

http://www.alzheimer.szczecin.pl/

c. Gdybyś był na miejscu Pavlosa, jak byś postąpił?

Pierwszym krokiem powinno być rozpoznanie stresującej sytuacji, wykrycie wszystkich towarzyszących jej objawów psychicznych i fizycznych. Porozmawiaj z innymi osobami, które znajdują się w podobnej sytuacji. Zwróć się do lokalnej grupy opiekunów. Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi i dziel się emocjami. Rób przerwy w ciągu dnia na głębokie oddechy, aby się zrelaksować, trenuj lub zastosuj techniki relaksujące mięśnie, nie pij i nie pal, zmniejsz ilość wypijanej kawy. Bądź aktywny, rozpocznij sport lub chodź na spacery.

https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/zespol-stresu-opiekuna-co-to-jest-przyczyny-objawy-i-leczenie-zespolu-aa-Pgw6-aVQN-ShWM.html

ĆWICZENIA DO TEMATU 2

1. Znajdź słowa kluczowe dla oświadczenia: „Mój ojciec bez przerwy chodzi za mną w domu. Co mogę zrobić, aby poradzić sobie z tym problemem?”

1. Populacja lub Zaburzenie	Demencja, choroba Alzheimera
2. Problem/ Objawy	Wędrowanie, smutek, podenerwowanie
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	Uspokojenie się, postępowanie, mechanizm radzenia sobie

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Połącz punkty 1+2+3	Radzenie sobie z demencją pacjenta w przypadku jego wędrówek/błąkania się.
Wpisz słowa kluczowe w wyszukiwarce. Jakie są wyniki?	https://strefawsparcia.souvenaid.pl/artykuly/wedrowanie-w-chorobie-alzheimera.html Lista wskazówek, jak postępować z pacjentem w danej sytuacji.

2. Znajdź słowa kluczowe do stwierdzenia: „Moja matka nie chce mieszkać z nami w domu. Zawsze zapewniam ją, że to jest jej dom, ale wtedy ona denerwuje się. Co mogę zrobić?”

1. Populacja lub Zaburzenie	Demencja, choroba Alzheimera
2. Problem/ Objawy	Rozdrażnienie, smutek, agresja
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	Postępowanie, mechanizm radzenia sobie
Połącz punkty 1+2+3	Jak się zachować w przypadku podenerwowania pacjenta z chorobą Alzheimera?
Wpisz słowa kluczowe w wyszukiwarce. Jakie są wyniki?	https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/przebieg-choroby-alzheimera/ http://opiekanadseniorami.blogspot.com/2015/01/agresja-w-chorobie-alzheimera-jak-sobie.html Lista wskazówek, jak radzić sobie z pacjentem w przypadku podenerwowania lub agresji.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ĆWICZENIA DO TEMATU 3

1. W oparciu o informacje poniżej, przeszukaj Internet, aby znaleźć odpowiednie dane do interesującego Ciebie tematu.

Twoje pytanie:

Jak sobie radzić w przypadku odleżyn?

Twoje słowa kluczowe

1. Populacja lub Zaburzenie	Pacjent z chorobą Alzheimera, demencja
2. Problem/ Objawy	Odleżyny
3. Przyczyna szukania (2 lub 3 wyrazy dla konkretnej przyczyny)	Postępowanie, zapobieganie powstawaniu odleżyn
Połącz punkty 1+2+3	Postępowanie z pacjentami z chorobą Alzheimera z odleżynami

Twoje wyniki po dokonaniu oceny. Zapisz je i uzasadnij, dlaczego wybrałeś te konkretne źródła.

3 strony internetowe

https://medicoversenior.pl/odlezyny

https://promedica24.com.pl/opieka-nad-osobami-starszymi-poradnik/choroby-wieku-starczego/choroby-mozgu-osob-starszych/demencja-starcza/

https://ambercare24.pl/porady-zawodowe-dla-opiekunek/postepowanie-w-przypadku-odlezyn/

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

2 filmy

https://www.youtube.com/watch?v=8OGAmD0rJyQ

https://www.youtube.com/watch?v=SVmYBnNKDhI

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

MODUŁ 4- WIEDZA O ZDROWIU I USŁUGI INTERAKTYWNE: MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

PRZEGLĄD MODUŁU

Ogólnym celem tego modułu jest umożliwienie nieformalnym opiekunom zdobycie wiedzy:

- Jak uzyskać dostęp do interaktywnych usług i korzystać z nich w celu **wypełnienia luki w zakresie wiedzy dotyczącej zdrowia**;
- Jak znaleźć przydatne zasoby i usługi w mediach społecznościowych w celu **wspierania nieformalnych opiekunów**;
- Jak korzystać z mediów społecznościowych, **stosując umiejętność krytycznego myślenia** do wyszukiwania informacji na temat zdrowia.

Do końca modułu każdy uczestnik będzie wiedział, co obejmują usługi interaktywne i media społecznościowe (Część 1) oraz będzie mógł zarządzać głównymi mediami społecznościowymi za pośrednictwem swojej aplikacji na smartfonach / tabletach z systemem ANDROID /IOS (system operacyjny) zdolnych do uruchamiania pobranych aplikacji:

- **FACEBOOK (TEMAT 2)**: pobrać aplikację Facebook, zarejestrować się, polubić stronę dołączyć do grupy, szukać zaufanych źródeł zdrowia, unikając niesprawdzonych źródeł wiedzy o zdrowiu, itp.
- **SKYPE (Część 3):** pobrać aplikację Skype, zarejestrować się, wyszukać i dodać kontakt, rozmawiać na czacie, uzyskać połączenie, prowadzić rozmowę wideo, użyć Skype, jako narzędzia wsparcia dla nieformalnych opiekunów, itp.

- **WHATSAPP/VIBER AND MESSENGER (Część 4)**: pobrać aplikację WhatsApp / Viber and Messenger, powiązać numer telefonu, rozmawiać na czacie, uzyskać połączenie, prowadzić rozmowę wideo, utworzyć grupę, nagrać

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

wiadomość, użyć WhatsApp / Viber i Messenger jako narzędzi wsparcia dla nieformalnych opiekunów i unikać udostępniania niesprawdzonych źródeł wiedzy o zdrowiu, itp.

- **FORMULARZE ONLINE DLA PRACOWNIKÓW (Część 5)**: wyszukiwanie forów internetowych, uczestniczenie w nich, wykorzystywanie ich, jako narzędzi wsparcia dla nieformalnych opiekunów, wybieranie odpowiednich informacji do udostępnienia itp.

Ponadto, pod koniec kursu każdy uczestnik będzie w stanie zrozumieć podstawowy język najpopularniejszych usług interaktywnych (**SŁOWA KLUCZOWE**), a także orientować się, co robić lub czego nie robić w każdej z tych usług **(ZASADY PRZEWODNIKA**).

Pod koniec modułu uczestnicy wzmocnią następujące umiejętności cyfrowe:

- Przeglądanie, wyszukiwanie, filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych;
- Interakcja za pomocą technologii cyfrowych;
- Znalezienie zaufanych zasobów e-zdrowie.

TEMAT 1- WPROWADZENIE DO USŁUG INTERAKTYWNYCH

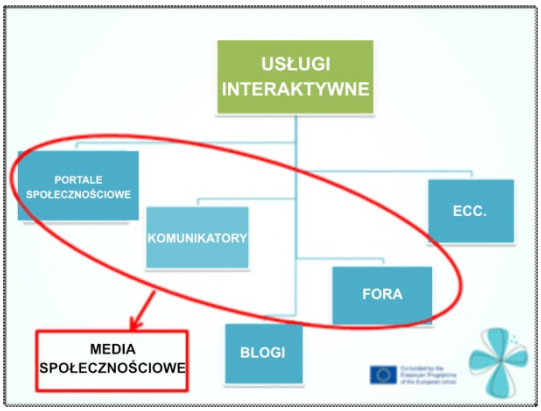
Usługa interaktywna to usługa oferowana przez Internet, która jest dostępna za pośrednictwem komputera, tabletu lub smartfona. Jest ogólnie bezpłatna i pozwala użytkownikowi na kontakt z innymi osobami na interaktywnej platformie.
A oto niektóre przykłady działań interaktywnych:

- Dodawanie treści: pliki, zdjęcia, filmy itp.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- Przekazywanie informacji zwrotnych
- Wysyłanie wiadomości tekstowych lub głosowych
- Wykonanie połączeń telefonicznych lub wideo
- Organizowanie wydarzeń
- Inne

Istnieją różne rodzaje usług interaktywnych, z których najbardziej popularne to sieci społecznościowe, usługi wiadomości błyskawicznych, fora oraz blogi.



Sieci społecznościowe, komunikatory i fora są także znane pod ogólnym pojęciem **„media społecznościowe”.**

„Media społecznościowe wykorzystują technologie mobilne i internetowe do tworzenia wysoce interaktywnych platform, za pomocą których osoby i społeczności udostępniają, współtworzą, dyskutują i modyfikują treści generowane przez użytkowników”

Kietzmann, Hermkens, McCarthy i Sivestre, 2011

Sieć społecznościowa

Jest to ogólnie darmowa usługa oferowana przez Internet. Jest dostępna za pośrednictwem komputera, tabletu lub smartfonu za pomocą przeglądarki lub

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

określonych aplikacji. Jej celem jest ułatwianie zarządzania relacjami społecznymi, zachęcanie do komunikacji i udostępniania, poprzez wymianę treści cyfrowych, takich jak: wiadomości pisemne, wiadomości głosowe, linki, muzyka, zdjęcia, filmy itp.

Każda sieć społecznościowa ma inne cechy, tryby działania, treść i cele: na przykład **LinkedIn** (www.linkedin.com) służy głównie do zarządzania tożsamością zawodową i jest adresowany do pracodawców publikujących oferty pracy i osób poszukujących pracy publikujących życiorys; **Instagram** (www.instagram.com) służy do udostępniania zdjęć i filmów; itp.

Komunikatory

Jest to rodzaj czatu online, który wykorzystuje Internet do przesyłania wiadomości w czasie rzeczywistym. Wiadomość może zawierać tekst, obrazy, zdjęcia, pliki, filmy, nagrania, klikalne hiperłącza itp. Wiadomości mogą być przesyłane do jednej lub więcej osób.

Za pomocą wiadomości błyskawicznych można również nawiązywać połączenia wideo lub wideo z jedną lub kilkoma osobami, na podstawie używanej usługi. Zazwyczaj usługi czatu ułatwiają połączenia między znanymi użytkownikami. Obecnie większość tego typu usług odbywa się w aplikacjach do przesyłania wiadomości.

Fora internetowe

Jest to strona dyskusyjna, na której użytkownicy mogą prowadzić rozmowy w formie opublikowanych wiadomości. Można jej używać na komputerze, tablecie lub smartfonie i zazwyczaj jest bezpłatna. Forum może zawierać różne typy pod-forów związanych z określonym tematem: np. forum online dla opiekunów może zawierać pod-forum dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Na podstawie ustawień forum, użytkownicy mogą się zarejestrować lub występować anonimowo.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Przejdź do Części 5, aby dowiedzieć się więcej na ten temat.

POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Wszystkie media społecznościowe mają określone pozytywne i negatywne aspekty, które należy wziąć pod uwagę. Kolejne rozdziały, 3,4 i 5, szczegółowo analizują każde z nich. Poniżej przedstawiony jest krótki opis głównych aspektów mediów społecznościowych:

POZYTYWNE	NEGATYWNE
ZAPOBIEGANIE IZOLACJI I ZNAJDOWANIE POMOCY ORAZ WSPARCIA EMOCJONALNEGO: media społecznościowe oferują ludziom możliwość rozmawiania ze sobą. Ten proces może przyczynić się do wzrostu poprawy samopoczucia. *Pamiętaj, aby nie porównywać życia innych ludzi na podstawie informacji uzyskanych z profili ich mediów społecznościowych. Może to wywołać negatywne uczucia, takie jak zazdrość, samotność i izolacja. Pamiętaj, że to, co ludzie wyświetlają na swoim profilu jest zawsze niepełne. Webber 2017*	**PROBLEMY Z PRYWATNOŚCIĄ:** nieprawidłowe ustawienie ustawień prywatności może wywołać negatywne konsekwencje. Udostępnienie danych osobowych w Internecie może być niebezpieczne (atakowanie, nękanie, oszustwa, zniesławienie, zrujnowanie reputacji itp.) *Dane osobowe mogą obejmować adres domowy i służbowy, numer telefonu, numer ubezpieczenia społecznego, konto bankowe, stan zdrowia.*
WYRAŻANIE SIEBIE I DZIELENIE SIĘ DOŚWIADCZENIEM: ludzie mogą łatwiej wyrażać swoje odczucia za pośrednictwem mediów społecznościowych. *Czytanie o doświadczeniach innych osób, jako opiekuna lub osoby niepełnosprawnej /chorej może*	**OSZUSTWA:** ludzie mogą ukrywać swoją prawdziwą tożsamość za ekranem i korzystać z mediów społecznościowych w celu zdobycia zaufania i oszustwa.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

być inspirujące i może znacznie zmniejszyć poczucie izolacji u osób będących w podobnej sytuacji. Ponadto można komentować, udostępniać treść i stać się częścią wspierającej społeczności.	*Nie ufaj nieznanym osobom, które proszą o pieniądze lub występują z propozycją małżeństwa, jako że są to najbardziej powszechne oszustwa.*
BUDOWANIE OWOCNYCH RELACJI: dla wielu osób komunikowanie się za pośrednictwem Internetu jest łatwiejsze, aniżeli komunikacja bezpośrednia. *Zwłaszcza, jeżeli mieszkają w innym mieście lub kraju (dorosłe dzieci, które przeniosły się do innego miasta, bratanek studiujący za granicą).*	**ZŁOŚLIWE OPROGRAMOWANIE, WYŁUDZANIE INFORMACJI:** IT (Technologia Informacyjna) służące do nakłonienia użytkowników do udostępnienia danych osobowych, które mogą być wobec nich wykorzystywane (np.hasła, dane bankowe, itp.) *Pamiętaj, aby hasła przechowywać w bezpiecznym miejscu.*
ZWIĘKSZENIE SZYBKOŚCI KOMUNIKACJI I ZAPEWNIENIE WIĘKSZEGO ZAANGAŻOWANIA W KONKRETNE PROBLEMY: media społecznościowe przyczyniają się do zwiększenia udziału społeczeństwa w niektórych kwestiach. *Mogą one przynieść zmiany społeczne poprzez podnoszenie świadomości odnośnie konkretnych tematów (np. gromadzenie środków na daną chorobę itp.).*	**PRZESTĘPSTWA** związane z tym, co użytkownicy publikują w mediach społecznościowych (groźba, zniesławienie). *Pamiętaj, aby wyrażać swoje poglądy z szacunkiem, nie obrażając innych użytkowników, ani nie grożąc im bez względu na to, czy to, co czytasz w sieci obraża Ciebie lub zasmuca.*
ZNALEZIENIE INFORMACJI zwiazanej z konkretnym tematem lub problemem, w tym informacji od ekspertów.	**DEZINFORMACJA:** celowe rozpowszechnianie fałszywych lub nieprawidłowych informacji oraz

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

W mediach społecznościowych można znaleźć oficjalne strony sieci informacyjnych, instytutów badawczych, a nawet lekarza specjalizującego się w konkretnej chorobie (np. choroba Alzheimera). Dzięki swoim publicznym profilom można być na bieżąco z wiadomościami dotyczącymi obszarów zainteresowań, przydatnych narzędzi, artykułów, a nawet powiązanych wydarzeń w okolicy.	**MYLNA INFORMACJA:** niezamierzone rozpowszechniane fałszywych lub nieprawidłowych informacji. *Pamiętaj, aby sprawdzić, czy przeczytane informacje pochodzą z wiarygodnego źródła, czy też są to subiektywne opinie/artykuły, które wyrażają czyjeś pomysły.*

Media społecznościowe mogą być niezmiernie użyteczne dla wsparcia nieformalnych opiekunów. Przykładowo, mogą oni znaleźć lub utworzyć grupy dyskusyjne lub grupy wzajemnej pomocy w sieci. Mogą oni także wykorzystać niektóre rodzaje mediów społecznościowych do celów telemedycyny (zdalna pomoc medyczna).
Ponadto, osoby te mogą wyszukiwać strony informacyjne dotyczące zdrowia. Należy jednak cały czas pamiętać o wielu zagrożeniach związanych z przeglądaniem mediów społecznościowych w poszukiwaniu informacji zdrowotnych (np. brak możliwości odróżnienia nieprawidłowych informacji od informacji naukowych i opartych na dowodach). W kolejnych tematach dowiesz się, jak konkretne media społecznościowe mogą być użyteczne lub niebezpieczne.

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 1

Kolumna A zawiera terminy użyte w Części 1. Kolumna B zawiera wyjaśnienie każdego terminu. Połącz każdy termin z poprawnym wyjaśnieniem wstawiając numer w kolumnie B.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

	KOLUMNA A		KOLUMNA B
1	**FORUM ONLINE**	…	Jest to nieprawdziwa lub niedokładna informacja, która nie jest celowa.
2	**KOMUNIKATOR**	…	Jest to fałszywa informacja celowo tworzona, po to, aby wyrządzić szkody ludziom, grupom społecznym, krajom itp.
3	**DEZINFORMACJA**	…	Jest to witryna internetowa lub strona internetowa, na której użytkownicy mogą otwierać wątki, zamieszczać komentarze na temat konkretnego problemu lub tematu oraz odpowiadać na komentarze innych użytkowników.
4	**OSZUSTWO**	…	Jest to usługa oferowana przez Internet, strony internetowe i/lub aplikacje, w których użytkownicy mogą wchodzić w interakcje, dodając treści cyfrowe, informacje zwrotne itp.
5	**MEDIA SPOŁECZNE**	…	Jest to rodzaj czatu online, który umożliwia użytkownikom wymianę wiadomości błyskawicznych przez Internet.
6	**MYLNA INFORMACJA**	…	Jest to usługa interaktywna (sieć społecznościowa, komunikator, forum online), która za pośrednictwem stron internetowych lub aplikacji umożliwia użytkownikowi tworzenie i udostępnianie treści cyfrowych.
7	**USŁUGI INTERAKTYWNE**	…	Jest to bezprawne lub kryminalne oszustwo, którego celem jest przynoszenie korzyści finansowych lub osobistych.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

BIBLIOGRAFIA

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

TEMAT 2-INSTALOWANIE I ZARZĄDZANIE APLIKACJĄ FACEBOOKA

Facebook to popularne i bezpłatne media społecznościowe i jedna z największych firm oferujących serwisy społecznościowe, założona przez Marka Zuckerberga i innych.

Dostęp do Facebooka można uzyskać z urządzeń z dostępem do Internetu (komputer, tablety i smartfony). Sieć społecznościowa Facebook jest dostępna

- Przez aplikację Facebook (w sklepie Android lub IOS)
- Za pośrednictwem strony na Facebooku (www.facebook.com)

Facebook pozwala zarejestrowanym użytkownikom na tworzenie własnego profilu osobistego lub strony publicznej, grupy publicznej lub prywatnej do zarządzania.

Na Facebooku zarejestrowani użytkownicy mają możliwość przesyłania zdjęć, dokumentów, wiadomości i filmów, wysyłania wiadomości i utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami, nawiązywania kontaktów, publikowania wydarzeń itp.

Jeżeli używasz tabletu lub smartfona, najłatwiejszym wyborem jest pobranie aplikacji Facebook ze sklepu Google Play lub sklepu z aplikacjami IOS na tablet/smartfon.

Po zainstalowaniu aplikacji można utworzyć swój profil osobisty rozpocząć od:

- **Udostępnienia informacji** o sobie, w tym imię, zdjęcie profilowe i zdjęcie w tle;

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- **Udostępnienia** notatek, zdjęć, filmów, łączy itp. na ścianie na Facebooku, na ścianie na Facebooku „znajomych z Facebooka", w „Grupie Facebook" (w przypadku członkostwa, na stronie Facebooka (jeśli można na niej komentować). Jednak, należy zwrócić uwagę na **ustawienia prywatności**: należy starannie wybrać status prywatny lub publiczny. Ogólnie rzecz biorąc, można udostępnić media:
    - Tylko sobie
    - Tylko swojemu „Przyjacielowi na Facebooku"
    - Tylko wybranym osobom
    - Wszystkimi, z wyjątkiem konkretnych osób
    - Ogółowi społeczności.

- **Wysłania** do innego użytkownika „zaproszenia do znajomych" lub zaakceptowania „zaproszenie do znajomych" od innego użytkownika: po tym nastąpi powiadomienie od innych „znajomych użytkowników" o ich działaniach na Facebooku.
- **Poszukania określonej strony i kliknięcia przycisku „Lubię to",** aby śledzić działania „Lubię to".
- **Poszukać konkretnej „Grupy na Facebooku" i kliknięcie przycisku „Dołącz":** grupy umożliwiają ludziom spotkanie online w celu wymiany informacji na określone tematy. Inna osoba należąca do grupy musi zaprosić użytkownika do dołączenia do grupy. Można także utworzyć własną grupę, jednak trzeba pamiętać o ustawieniach prywatności:

    - **"Otwarta"** – grupa, członkowie i komentarze są widoczne dla ogółu użytkowników, którzy nie mogą wchodzić w interakcje bez dołączenia;
    - **"Zamknięta"-** grupa i członkowie są widoczni dla ogółu użytkowników, ale komentarze nie są widoczne, dopóki nie dołączą do grupy;
    - "**Tajna"** opinia publiczna nie może niczego zobaczyć.

- **Użycia przycisku „Lubię to", („Lubię to", „Kocham", "Haha", "Wow", „Smutek" lub „Złość")** lub dodanie komentarza, linków i innych mediów na widok

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ciekawego ćwiczenia. Umożliwia to łatwą interakcję z działaniami „Użytkowników znajomych", „Lubię to" i „Grup na Facebooku".

- **Wzięcia udziału w wydarzeniu lub utworzeniu „wydarzenia":** Wydarzenia na Facebooku pozwalają znajomym poznać nadchodzące imprezy (prywatne lub publiczne) w ich społeczności.
- **Pobrania aplikacji Facebook Messenger (Część 4),** aby skontaktować się ze znajomymi.

POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY FACEBOOKA

Przed użyciem Facebooka jako sieci społecznościowej, należy zwrócić uwagę na jego pozytywne i negatywne aspekty. Poniżej krótka lista przykładów:

POZYTYWNE

Na ścianie na Facebooku lub w grupie na Facebooku możesz wyrazić swoje opinie i podzielić się swoimi doświadczeniami.

Możesz udostępniać własne zdjęcia, filmy itp. lub udostępniać treści zamieszczone przez kogoś innego, aby rozpocząć publiczną rozmowę lub pokazać, że zgadzasz się z treściami, którymi dzielisz się z innymi użytkownikami.

NEGATYWNE

Zwróć uwagę na to, co zdecydujesz się udostępnić, Nie wiesz, gdzie trafią Twoje informacje: nie możesz kontrolować tego, co publikujesz w sieci.

POZYTYWE

Możesz używać ściany Facebooka, stron Facebooka i Grup Facebooka do dyskusji, wyszukiwania i udostępniania informacji odnośnie określonych tematów związanych ze zdrowiem. Możesz poszukać oficjalnych stron krajowych stowarzyszeń związanych z tematami zdrowotnymi, które mogą Cię zainteresować, lub poszukać stron najbliższego stowarzyszenia lub organizacji, aby być na bieżąco z lokalnymi wydarzeniami.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

NEGATYWNE

Zwróć uwagę na wiarygodność informacji: wiadomości fałszywe i mylne informacje są rozpowszechnione na Facebooku.

POZYWNE

Na Facebooku możesz nawiązywać nowe relacje, również z osobami znajdującymi się w sytuacji podobnej do Twojej.
Jednak podczas wymiany osobistych informacji podczas rozmowy pamiętaj, że lepiej jest to zrobić za pośrednictwem prywatnej wiadomości (Wiadomość na Facebooku), aby zachować jej poufny charakter.

NEGATYWNE

Zwróć uwagę na fałszywe konta: tak naprawdę nie wiesz, kim jest osoba po drugiej stronie ekranu i jakie są jej intencje. Jeśli coś wydaje się niewiarygodne, prawdopodobnie nie jest to zgodne z prawdą.

POZYTYWNE

Facebook umożliwia łączenie się z innymi opiekunami z różnych generacji i środowisk, przez co użytkownicy poszerzają swoje poglądy i wzbogacają swoją sieć.
Można ich łatwo znaleźć w grupach Facebook poświęconych konkretnej chorobie, gdzie omawiane są tematy lub publikowane prośby o poradę lub odwiedzając stronę na Facebooku krajowej i lokalnej organizacji działającej na danym obszarze, która zajmuje się konkretnym problemem lub chorobą.

NEGATYWNE

Czasami język, żargon i kodeks postępowania w mediach społecznościowych nie zawsze są łatwe do przyswojenia i zapamiętania. Np. napisanie komentarza wielkimi literami jest równoznaczne z krzykiem w prawdziwym życiu.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

FACEBOOK I OPIEKA ZDROWOTNA

Na Facebooku możesz dołączyć do kilku „grup" związanych z najróżniejszymi tematami: niektóre z nich to grupy wzajemnej pomocy (MAG), które zajmują się wymianą informacji, dzieleniem się doświadczeniami, a także przyjmowaniem i wspieraniem członków mających podobny problem. Np. są grupy, w których można dyskutować o konkretnej chorobie, utracie lub jakimś przeżyciu.

Niektóre MAG są publiczne (Twoi znajomi na FB mogą zobaczyć, że dołączyłeś do jednej z nich), inne są prywatne (w tym przypadku Twoi znajomi na FB nie będą mogli zobaczyć, czy jesteś częścią tych grup).

W przypadku drażliwego tematu, z uwagi na konieczność uszanowania prywatności jej członków, zazwyczaj preferuje się grupy prywatne

Grupy prywatne mogą być:

- „Zamknięte": grupa i członkowie są widoczni dla ogółu użytkowników, ale komentarze nie są widoczne, dopóki nie dołączysz do grupy.
- „Tajne": informacje są niedostępne dla ogółu użytkowników.

Otwórz aplikację Facebook na smartfonie / tablecie i wyszukaj „Grupę wsparcia opiekuna" na pasku wyszukiwania (https://www.alzheimer-sklep.pl/warto-wiedziec/zajecie-dla-chorego-na-alzheimera-grupa-na-facebooku/): jest to przykład prywatnej zamkniętej grupy wspierającej opiekunów.

ĆWICZENIA DO TEMATU 2

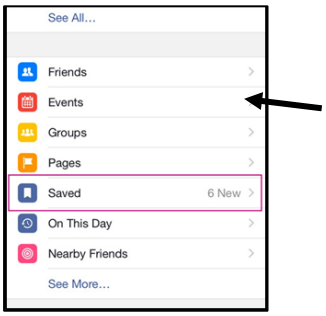
Postępuj zgodnie z instrukcjami poniżej i spróbuj utworzyć własne prywatne wydarzenie na Facebooku:

1- Otwórz menu swojego smartfona/tabletu i kliknij ikonę Facebooka.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

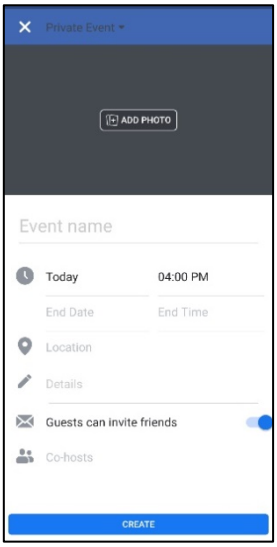
2- Kiedy pojawi się strona główna, kliknij ikonę menu ☰ u góry strony (Android)/u dołu strony (IOS).

3- Kiedy pojawi się menu, kliknij sekcję „wydarzenie".



4- Kiedy pojawi się strona wydarzenia, kliknij ikonę  u dołu strony, aby utworzyć swoje własne wydarzenie (ANDROID) / kliknij „utwórz" u góry strony, aby utworzyć swoje własne wydarzenie (IOS).

STEP 1: SELECT "PRIVATE EVENT" (ONLY THE FRIENDS YOU INVITE WILL SEE IT).



(Przykład obrazu Androida)

STEP 2: CLICK ON "ADD A PHOTO" ON THE TOP OF THE PAGE, FOR UPPLOADING A PICTURE FROM YOUR SMARTPHONE OR TABLET **(ANDROID)** / CLICK ON PHOTO ICON ON THE TOP OF THE PAGE FOR UPPLOADING A PICTURE FROM YOUR SMARTPHONE OR TABLET **(IOS).** THE IMAGE LETS YOUR FRIENDS KNOW WHAT THE EVENT IS ABOUT.

STEP 3: FILL IN ALL THE USEFUL INFORMATION BELOW:
- TITLE
- DAY
- TIME
- LOCATION
- DESCRIPTION OF THE EVENT

5- Pojawi się strona wydarzenia i będziesz mógł „zaprosić znajomych".

STEP 4: ONCE YOU HAVE FILLED IN ALL THE INFORMATION, CLICK ON THE "CREATE" BUTTON.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

6- Teraz kliknij ikonę „edytuj” i „anuluj wydarzenie”.

BIBLIOGRAFIA

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

TEMAT 3- INSTALOWANIE I ZARZĄDZANIE SKYPE

Skype to media społecznościowe, które umożliwiają komunikację między dwoma lub więcej komputerami/tabletami/smartfonami przez Internet. Skype pozwala zarejestrowanym użytkownikom na wykonywanie bezpłatnych połączeń wideo i głosowych jeden na jeden oraz grupowych, udostępnianie plików i wysyłanie wiadomości błyskawicznych do innych osób na platformie.

Skype służy do różnych celów: rozmów kwalifikacyjnych, rozmów konferencyjnych na spotkaniach biznesowych, do prowadzenia zajęć, sesji terapeutycznych z terapeutą, telemedycyny itp.

Skype jest dostępny:

- Przez aplikację Skype (w sklepie Android and IOS)
- Za pośrednictwem strony internetowej Skype (www.skype.com)

Jeśli używasz tabletu lub smartfona, najłatwiejszym wyborem jest pobranie aplikacji Skype ze Sklepu Google Play lub IOS App Store na tablet/smartfon.

Po zainstalowaniu aplikacji możesz przejść do utworzenia swojego osobistego profilu ze zdjęciem i imieniem oraz:

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- **Wyślij do innego użytkownika „prośbę o kontakt" lub zaakceptuj „prośbę o kontakt" innego użytkownika**: teraz możesz odbierać połączenia, połączenia wideo i wiadomości od innych „użytkowników kontaktu";
- **Rozpocznij połączenie**, połączenie wideo lub połączenie konferencyjne (z więcej niż jednym użytkownikiem kontaktu);
- **Wysyłaj bezpośrednie wiadomości** do swoich kontaktów.

POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY SKYPE

Przed użyciem mediów społecznościowych Skype należy zwrócić uwagę na ich pozytywne i negatywne aspekty. Oto krótka lista niektórych przykładów:

POZYTYWNE

Skype może być bardzo przydatnym narzędziem do wykonywania połączeń na duże odległości, ponieważ jest bezpłatny! Przez Skype możesz prowadzić rozmowy wideo, mając okazję zobaczyć osoby, z którymi rozmawiasz, jest to świetny sposób na przełamanie barier odległości!

NEGATYWNE

Czasami usługi internetowe mogą działać z różną „prędkością" w dwóch różnych lokalizacjach, powodując pewne opóźnienia, hałasy lub rozłączenia: np. kamera internetowa może spowolnić szybkość usług.

Skype zależy od niezawodności połączenia internetowego. Z tego powodu prawidłowe użycie go w odległych obszarach lub obszarach, w których połączenie internetowe jest niestabilne, może być trudne.

POZYTYWNE

Skype to przydatne narzędzie dla pracujących opiekunów. Świetnie nadaje się do dzielenia się postępami, jeśli nie możesz być w tym samym miejscu, co Twoi koledzy. W rzeczywistości, jeśli chcesz pokazać im, nad czym pracujesz, możesz udostępnić swój ekran podczas połączenia. Ponadto Skype jest często używany do rozmów kwalifikacyjnych.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

NEGATYWNE

Pokazanie się na wideo może u niektórych osób wiązać się z uczuciem stresu i zażenowania.

POZYTYWNE

Skype umożliwia rozmowę z więcej niż jedną osobą jednocześnie, tworząc połączenia grupowe zwane „połączeniami konferencyjnymi". Tego rodzaju połączenia są bardzo powszechne w środowisku biznesowym, ale są również szeroko rozpowszechnione wśród rodzin, w których niektórzy członkowie mieszkają daleko. Są również wykorzystywane przez grupy wsparcia i grupy dyskusyjne.

NEGATYWNE

Rozmawianie z większą liczbą osób jednocześnie może być rozpraszające z powodu różnych urządzeń, lokalizacji, dźwięków w tle itp.

POZYTYWNE

Przez Skype możesz łączyć się tylko z listą kontaktów. Zanim ktoś będzie mógł się z Tobą skontaktować, musisz „zaakceptować" jego prośbę o skontaktowanie się z Tobą, zapobiegając przeszkadzaniu nieznajomym. Dopiero po tym kroku będziesz mógł do nich zadzwonić.

NEGATYWNE

Skype to nie media społecznościowe, które są przeznaczone do spotykania i łączenia się z nowymi użytkownikami. Jeżeli to jest Twoim priorytetem, powinieneś użyć innego nośnika społecznościowego.

SKYPE I OPIEKA ZDROWOTNA

Skype jest wykorzystywany w służbie zdrowia do różnych celów. Oto kilka przykładów:

- **Telemedycyna**

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Według WHO, oznacza to ,,uzdrawianie na odległość".

"Jego celem jest zapewnienie wsparcia klinicznego, pokonanie barier geograficznych, łącząc użytkowników, którzy nie znajdują się w tej samej fizycznej lokalizacji. Polega na wykorzystaniu różnych rodzajów ICT. Jego celem jest poprawa wyników zdrowotnych".

(Światowa Organizacja Zdrowia, 2010)

W takim przypadku Skype może być używany do konsultacji z pacjentami, którzy nie mogą podróżować do lekarza rodzinnego. Może to wynikać z braku możliwości opuszczenia domu z powodu obowiązków opiekuńczych lub faktu, iż mogą mieszkać daleko na obszarach wiejskich. Mogą to być również inne czynniki, takie jak brak środka transportu, niesprzyjające warunki pogodowe lub przyczyny zdrowotne. Skype może być wykorzystywany do udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym przy zastosowaniu instrukcji wideo.

- **Sesje terapeutyczne i grupy wzajemnej pomocy**
  Skype może być wykorzystywany w służbie zdrowia również do prowadzenia sesji terapii indywidualnej lub grupowej ze specjalistami (np. psychologami lub facylitatorami) lub do organizowania grup wzajemnej pomocy z rówieśnikami lub osobami zmagającymi się z tymi samymi problemami, w celu dzielenia się doświadczeniami i poradami.

ĆWICZENIA DO TEMATU 3

Prawda lub fałsz: zaznacz prawidłową odpowiedź

1. Skype jest internetowym forum, na którym użytkownicy mogą otwierać wątek, publikować komentarze dotyczące konkretnego problemu lub tematu oraz odpowiadać na posty innych użytkowników.

- **Prawda**
- **Fałsz**

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1) Skype jest często wykorzystywany do rozmów kwalifikacyjnych.
   - **Prawda**
   - **Fałsz**

2) Skype to media społecznościowe, które są specjalnie przeznaczone do spotkań i łaczenia się z nowymi użytkownikami.
   - **Prawda**
   - **Fałsz**

3) Nie można używać programu Skype do wysyłania wiadomości.
   - **Prawda**
   - **Fałsz**

4) Telemedycyna i Grupy Wzajemnej Pomocy są użytecznymi opcjami wsparcia dla personelu w programie Skype.
   - **Prawda**
   - **Fałsz**

5) Skype nie pozwala zarejestrowanym użytkownikom na wykonywanie połączeń konferencyjnych.
   - **Prawda**
   - **Fałsz**

BIBLIOGRAFIA

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/

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

TEMAT 4- INSTALOWANIE I ZARZĄDZANIE WHATSAPP/VIBER I MESSENGER

Messenger (znany również jako Facebook Messenger) to bezpłatna usługa czatu (pierwotnie opracowana jako Facebook Chat), która jest dostępna

- Za pośrednictwem aplikacji Messenger
- Za pośrednictwem strony na Facebooku (www.facebook.com)
- Za pośrednictwem strony Messenger (www.messenger.com)

Jeśli używasz tabletu lub smartfona, najprostszym wyborem jest pobranie aplikacji Messenger ze sklepu Google Play lub IOS App Store na tablet / smartfon. Aplikacja Messenger jest oddzielna od aplikacji Facebook; Można go jednak używać do komunikowania się zarówno z „przyjaciółmi" Facebooka, jak i kontaktami telefonicznymi.
Po zainstalowaniu aplikacji Messenger możesz:

- zarejestrować konto przy użyciu adresu e-mail / numeru telefonu i tajnego hasła (postępuj zgodnie z instrukcjami platformy);
- uzyskać dostęp do Messengera za pośrednictwem swojego profilu na Facebooku.

Następnie możesz zacząć:

- Wysyłać lub odbierać wiadomości, zdjęcia, filmy, naklejki, nagrania audio, a także dołączać pliki (np. Dokument Word)
- Nawiązywać lub odbierać połączenia głosowe i wideo jeden do jednego lub połączenia konferencyjne

Aplikacja obsługuje także gry.

WhatsApp to popularna bezpłatna platforma do przesyłania wiadomości, wideo i głosu, która pozwala użytkownikom wysyłać wiadomości tekstowe i głosowe, nawiązywać połączenia audio i wideo, udostępniać obrazy, pliki, lokalizacje użytkowników i inne media.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

WhatsApp jest dostępny:

- Za pomocą smartfona lub tabletu z kartą SIM, za pośrednictwem aplikacji WhatsApp;
- Przez komputer lub tablet bez karty SIM, za pośrednictwem strony WhatsApp połączonej z aplikacją WhatsApp (www.web.whatsapp.com).

Po zainstalowaniu aplikacji WhatsApp użytkownik musi podać numer swojego telefonu komórkowego.
Następnie użytkownik może:

- **Zacząć tworzyć swój profil osobisty** (zdjęcie, imię itp.): zezwolić aplikacji na dostęp do kontaktów w książce telefonicznej;
- **Utworzyć lub wziąć udział w czacie indywidualnym lub grupowym**: wysyłać wiadomości tekstowe, pliki, obrazy, filmy, linki, nagrywać wiadomości itp.
- **Nawiązać lub odebrać połączenie lub połączenie wideo** z listy kontaktów.

Viber to popularna bezpłatna platforma do obsługi wiadomości błyskawicznych, wideo i głosowych, która pozwala użytkownikom wysyłać wiadomości tekstowe i głosowe, wykonywać połączenia audio i wideo, udostępniać obrazy, pliki, lokalizacje użytkowników i inne media.

Viber jest dostępny:

- Za pośrednictwem aplikacji Viber na smartfonie, tablecie lub komputerze.

W aplikacji Viber użytkownicy są rejestrowani i identyfikowani za pomocą numeru telefonu komórkowego, chociaż usługa jest dostępna na platformach komputerowych bez potrzeby łączności mobilnej.
Poprzez Viber możesz:

- Utworzyć swój profil osobisty (zdjęcie, imię itp.): zezwolić aplikacji na dostęp do kontaktów w książce telefonicznej

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- Rozpocząć czat, wysyłać wiadomości tekstowe, pliki, obrazy, filmy, linki itp., rozpocząć połączenie lub połączenie wideo z listą kontaktów.

Ponadto serwisy społecznościowe Viber zapewniają płatne usługi międzynarodowe.

POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY APLIKACJI MESSENGER ORAZ WHATSAPP/VIBER

Przed skorzystaniem z mediów społecznościowych Messenger i WhatsApp / Viber należy zwrócić uwagę na ich pozytywne i negatywne aspekty. Oto lista niektórych przykładów:

POZYTYWNE

Dzięki połączeniu z Internetem urządzenia WhatsApp/Viber i Messenger oferują nieograniczone darmowe połączenia, wideo-rozmowy i wiadomości w każdej części świata.

NEGATYWNE

WhatsApp / Viber i Messenger działają tylko z połączeniem internetowym, a jeśli nie ma połączenia Wi-Fi, wówczas użytkownik płaci za taką usługę. Jeśli użytkownik często korzysta z aplikacji bez Wi-Fi, zaleca się sprawdzenie planów firmy telekomunikacyjnej, aby znaleźć najlepsze rozwiązanie dla swoich potrzeb online.

POZYTYWNE

Oprócz wiadomości błyskawicznych i połączeń WhatsApp / Viber i Messenger mogą być używane do współpracy, ponieważ wszystkie te aplikacje umożliwiają udostępnianie plików takich, jak zdjęcia oraz pliki Word i Excel.

NEGATYWNE

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Aplikacje zawsze będą działały w tle urządzenia, wysyłając ostrzeżenia i powiadomienia, co często prowadzi do szybkiego rozładowania baterii urządzenia.

POZYTYWNE

Messenger jest połączony z Facebookiem (FB), dzięki czemu można swobodnie i łatwiej komunikować się z przyjaciółmi z FB z danego urządzenia. Messenger jest idealny do wymiany prywatnych wiadomości, ponieważ tylko ci użytkownicy, których one dotyczą będą mogli je odczytać.

NEGATYWNE

Użytkownicy Facebooka muszą pobrać Messenger, jeśli chcą komunikować się łatwiej i natychmiast ze znajomymi z FB, jednak aplikacja zajmuje dużo miejsca w pamięci danego urządzenia (do 100+ MB).

ĆWICZENIE DO TEMATU 4

OPCJA1: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami i spróbuj wysłać wiadomość głosową w aplikacji WhatsApp.

1- Otwórz menu smartfona / tabletu i kliknij ikonę WhatsApp
2- Kiedy pojawi się strona główna
   - **ANDROID**: kliknij ikonę na dole strony, aby znaleźć kontakty telefoniczne korzystające z WhatsApp. Następnie wybierz kontakt.
   - **IOS**: wpisz nazwę kontaktu w pasku wyszukiwania na górze strony , a następnie wybierz kontakt.
3- Gdy pojawi się strona kontaktu WhatsApp, znajdź ikonę mikrofonu na dole (ANDROID) (IOS), przytrzymaj i zacznij mówić. Po zakończeniu nagrywania

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

wiadomości zdejmij palec z ekranu. Wiadomość głosowa zostanie natychmiast wysłana.

OPCJA 2: Postępuj zgodnie z instrukcjami poniżej i spróbuj wysłać wiadomość głosową w aplikacji Viber jednemu z Twoich kontaktów telefonicznych:

1- Otwórz menu smartfona / tabletu i kliknij ikonę Viber

2- Kiedy pojawi się strona główna

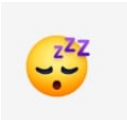
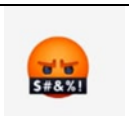
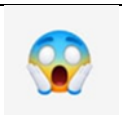
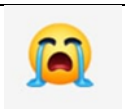
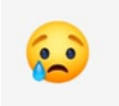
- **ANDROID**: kliknij ikonę na dole strony, aby znaleźć kontakty telefoniczne korzystające z Viber. Następnie wybierz kontakt.
- **IOS**: kliknij ikonę na górze strony, następnie wybierz kontakt.

3. Kiedy pojawi się strona kontaktu Viber, znajdź ikonę mikrofonu na dole strony, przytrzymaj i zacznij mówić. Po zakończeniu nagrywania wiadomości zdejmij palec z ekranu. Wiadomość głosowa zostanie natychmiast wysłana.

ĆWICZENIE 2

Interpretacja pisemnych wiadomości na WhatsApp /Viber /Messenger jest trudna. Mogą być one zniekształcone przez styl pisania, przez co mogą dezorientować odbiorcę i powodować problemy w komunikacji między ludźmi. Używanie emotikonów (mimiki w postaci ikon) może być przydatne w wyjaśnieniu tonu wiadomości tekstowej i spersonalizowania rozmowy. Proszę połączyć każdy emotikon w kolumnie A z właściwym opisem uczuć lub nastroju w kolumnie B, numerując kolumnę B**.**

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

	KOLUMNA A		KOLUMNA B
1		…	Ten emotikon często przekazuje entuzjastyczne uczucie miłości, zauroczenia i uwielbienia.
2		…	Ten emotikon jest często używany do wskazania dużego wybuchu gniewu, frustracji lub wściekłości.
3		…	Ten emotikon może przekazywać różne negatywne emocje, w tym irytację, złość i pogardę. Para wydmuchiwana z nosa może wyrażać wściekłość, ale także uczucie dumy, dominacji i władzy.
4		…	Ten emotikon może przedstawiać pocałunek na pożegnanie lub dobranoc oraz bardziej ogólnie przekazywać uczucia miłości I sympatii.
5		…	Ten emotikon przedstawia zdenerwowanie lub dyskomfort.
6		…	Ten emotikon, choć ma reprezentować grozę i strach, zwykle przekazuje takie uczucia, jak szok, lęk, niedowierzanie i intensywne podniecenie (jako krzyczący fan)
7		…	Ten emotikon często daje poczucie zabawy, podniecenia, wariactwa, błazenady lub żartów.
8		…	Ten emotikon często przekazuje ogólną przyjemność i dobry nastrój.
9		…	Ten emotikon może wskazywać na senność, zmęczenie. Może to także oznaczać nudę.
10		…	Ten emotikon może wyrażać przygnębienie oraz inne intensywne uczucia.
11		…	Ten emotikon może wyrażać umiarkowany stopień smutku lub bólu.

Ćwiczenia zostały zaadaptowane z www.emojipedia.org. Zajrzyj na stronę internetową, aby uzyskać pełne wyjaśnienie wszystkich emotikonów.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

BIBLIOGRAFIA

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

TEMAT 5- WYSZUKIWANIE I WYKORZYSTYWANIE FORMULARZY ONLINE DLA OPIEKUNÓW, JAKO NARZĘDZI WZAJEMNEJ POMOCY

Jak wcześniej wspomniano, Forum Online to strona dyskusyjna, na której ludzie mogą prowadzić rozmowy w formie opublikowanych wiadomości. Można go używać na komputerze, tablecie lub smartfonie i jest zwykle bezpłatny.
Za pośrednictwem forum online użytkownicy mogą otwierać wątki, zamieszczać komentarze dotyczące określonego problemu lub tematu oraz odpowiadać na komentarze innych użytkowników.
Forum może zawierać różne podfora związane z określonymi tematami: na przykład, forum online dla opiekunów może zawierać podforum poświęcone opiekunom osób z chorobą Alzheimera.

Zajrzyj na następujące strony internetowe, które zawierają fora dla opiekunów:

- http://www.prosenior24.pl/opieka-osob-starszych.php
- https://opiekanadchorym.pl/osoby-chore-przewlekle/choroba-alzheimera/jestes-opiekunem-chorego-na-alzheimera-pozwol-sobie-pomoc/

W oparciu o ustawienia forum, może to być:

- **Moderowane Forum**
  Jest to forum, na którym użytkownicy lub pracownicy forum są moderatorami, co oznacza, że mają dostęp do wszystkich wątków i komentarzy w celu moderowania dyskusji. Zazwyczaj pełnią one kilka funkcji, takich jak ochrona forum przed spamem, odpowiadanie na obawy użytkowników dotyczące zasad, rozwiązywanie wszelkiego

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

rodzaju problemów, zarówno technicznych, jak i w przypadku konfliktu między użytkownikami.

- **Niemoderowane Forum**

  Forum, które nie jest moderowane, jest to forum, na którym użytkownicy mogą publikować posty, komentarze lub otwarte wątki bez moderowania przez innego użytkownika. Zazwyczaj jest ono publiczne.

- **Forum Prywatne**

  Prywatne forum to takie, na którym użytkownicy muszą być zarejestrowani i zatwierdzeni przez administratora forum w celu przeczytania, opublikuj lub komentuj w otwartych wątkach.

- **Forum Publiczne**

Forum publiczne na forum internetowym, na którym zawartość jest dostępna dla każdego użytkownika, nawet, jeśli nie jest zarejestrowana. W tym przypadku, niezarejestrowanie użytkownicy są nazywani „gośćmi" lub „odwiedzającymi". Zazwyczaj fora publiczne mają określone sesje, które są przeznaczone wyłącznie dla zarejestrowanych użytkowników, po złożeniu żądania do administratora użytkownik może mieć prawo do udziału w sesji prywatnej lub sesji ograniczonej.

POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY FORÓW ONLINE

Przed skorzystaniem z forum internetowego należy zwrócić uwagę na jego pozytywne i negatywne aspekty. Oto krótka lista niektórych przykładów:

POZYTYWNE

- Fora internetowe mogą działać, jako społeczności, jako grupy wzajemnej pomocy, w których użytkownicy mogą znaleźć wsparcie i empatię (Daine i in., 2013).
- Korzystanie z forów internetowych może służyć, jako mechanizm radzenia sobie z niepokojem i stresem.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

- Użytkownicy forów internetowych mogą czuć się akceptowani i rozumiani oraz mogą złagodzić samotność i izolację.
- Użytkownicy forów internetowych mogą prowadzić dyskusje i porównywać swoją sytuację z osobami o podobnych doświadczeniach życiowych.
- Fora internetowe mogą ułatwiać nowe znajomości i kontakty.
- Fora internetowe są przydatne do wymiany wątpliwości i informacji na określone tematy

NEGATYWNE

- W zależności od typologii forów (publicznych, prywatnych, moderowanych, niemoderowanych) zmieniają się trudności w korzystaniu z nich i pojawiają się potencjalne wady.
- Bariery komunikacyjne: trudno jest interpretować wiadomości pisane. Mogą być zniekształcone przez styl pisania i przez to powodować problemy w komunikacji między ludźmi.
- Brak natychmiastowej komunikacji: jeśli forum nie jest aktywne, nie jest dobrze zarządzane i nie jest popularne, staje się niefunkcjonalnym narzędziem, ponieważ zwiększa się czas reakcji innych użytkowników.
- Zagrożenia spowodowane anonimowością: ludzie mogą kłamać na temat tego, kim są i czego oczekują. Należy uważać na to, co decydujemy się ujawnić i nie wolno udostępniać zbyt osobistych informacji. Ochrona prywatności jest niezwykle ważna na forach internetowych.
- Informacje na forach mogą być niedokładne lub obarczone błędami, ponieważ często pochodzą od osób bez konkretnych umiejętności.
- Fora są dobrymi narzędziami porównywania, ale nieodpowiednimi narzędziami informacyjnymi.

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 5

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Uzupełnij poniższą tabelę następującymi zdaniami dotyczącymi forów internetowych. Wybierz, które zdanie znajduje się w kolumnie „TAK”, a które w kolumnie „NIE”:

1 - Udostępniaj zdjęcia prawdziwych osób.

2 - Udostępniaj artykuły, filmy, link znajdziesz w Internecie, jeśli źródło jest bezpieczne.

3 - Używaj emotikonów.

4 - Wyraź swoją opinię w uprzejmy i pełen szacunku sposób.

5 - Użyj CAPS_LOCK (wszystkie słowa pisane wielkimi literami).

6 – Użyj swojego prawdziwego zdjęcia i prawdziwego imienia.

TAK	NIE

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

BIBLIOGRAFIA

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

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

ROZWIĄZANIE DO ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 1:

	KOLUMNA A		KOLUMNA B
1	FORUM ONLINE	6	Jest to nieprawdziwa lub niedokładna informacja, która nie jest celowa.
2	KOMUNIKATOR	3	Jest to fałszywa informacja celowo tworzona w celu wyrządzenia szkody ludziom, grupom społecznym, krajom itp.
3	DEZINFORMACJA	1	Jest to witryna internetowa lub strona internetowa, na której użytkownicy mogą otwierać wątki, zamieszczać komentarze na temat konkretnego problemu lub tematu oraz odpowiadać na komentarze innych użytkowników.
4	OSZUSTWO	7	Jest to usługa oferowana przez Internet, strony internetowe i/lub aplikacje, w których użytkownicy mogą wchodzić w interakcje, dodając treści cyfrowe, informacje zwrotne itp.
5	MEDIA SPOŁECZNE	2	Jest to rodzaj czatu online, który umożliwia użytkownikom wymianę wiadomości błyskawicznych przez Internet.
6	MYLNA INFORMACJA	5	Jest to usługa interaktywna (sieć społecznościowa, komunikator, forum online), która za pośrednictwem stron internetowych lub aplikacji umożliwia użytkownikowi tworzenie i udostępnianie treści cyfrowych.
7	USŁUGI INTERAKTYWNE	4	Jest to bezprawne lub kryminalne oszustwo, którego celem jest przynoszenie korzyści finansowych lub osobistych.

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 3

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

1) Skype to forum internetowe, na którym użytkownicy mogą otwierać wątki, zamieszczać komentarze na temat konkretnego problem lub tematu oraz odpowiadac na komentarze innych użytkowników.

   - Prawda
   - **Fałsz**

2) Skype jest często wykorzystywany do rozmów kwalifikacyjnych.
   - **Prawda**
   - Fałsz

3) Skype to media społecznościowe specjalnie przeznaczone do spotkań i łączenia się z nowymi osobami.
   - Prawda
   - **Fałsz**

4) Skype nie może byc wykorzystywany do wysyłania wiadomości tekstowych.
   - Prawda
   - **Fałsz**

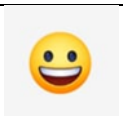
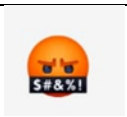
5) Telemedycyna i Grupy Wzajemnej Pomocy są użytecznymi opcjami wsparcia na Skype dla opiekuna.
   - **Prawda**
   - Fałsz

6) Skype nie pozwala zarejestrowanym użytkownikom na połączenie konferencyjne.
   - Prawda
   - **Fałsz**

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 4

Ćwiczenie 2

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

	KOLUMNA A		KOLUMNA B
1		11	Ten emotikon często przekazuje entuzjastyczne uczucie miłości, zauroczenia i uwielbienia.
2		4	Ten emotikon jest często używany do wskazania dużego wybuchu gniewu, frustracji lub wściekłości.
3		8	Ten emotikon może przekazywać różne negatywne emocje, w tym irytację, złość i pogardę. Para wydmuchiwana z nosa może wyrażać wściekłość, ale także uczucie dumy, dominacji i władzy.
4		6	Ten emotikon może przedstawiać pocałunek na pożegnanie lub dobranoc oraz bardziej ogólnie przekazywać uczucia miłości i sympatii.
5		1	Ten emotikon przedstawia nerwowość lub dyskomfort.
6		5	Ten emotikon, choć ma reprezentować grozę i strach, zwykle przekazuje takie uczucia, jak szok, lęk, niedowierzanie i intensywne podniecenie (jako krzyczący fan)
7		9	Ten emotikon często daje poczucie zabawy, podniecenia, wariactwa, błazenady lub żartów.
8		2	Ten emotikon często przekazuje ogólną przyjemność i dobry nastrój.
9		3	Ten emotikon może wskazywać na senność, zmęczenie. Może to także oznaczać nudę.
10		7	Ten emotikon może wyrażać przygnębienie oraz inne intensywne uczucia.
11		10	Ten emotikon może wyrażać umiarkowany stopień smutku lub bólu.

Ćwiczenia zostały zaadaptowane z www.emojipedia.org. Zajrzyj na stronę internetową, aby uzyskać pełne wyjaśnienie wszystkich emotikonów

ĆWICZENIE DO CZĘŚCI 5

TAK	NIE
	1. Nie udostępniaj zdjęć prawdziwych osób.

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

	Nie udostępniaj zdjęć prawdziwych osób bez ich zgody. Poszanowanie prywatności jest niezwykle ważne. Pamiętaj jednak, że nie możesz kontrolować tego, co udostępniasz po wykonaniu tej czynności!
2 - Udostępniaj artykuły, filmy, link znajdziesz w Internecie, jeśli źródło jest bezpieczne *Nie udostępniaj treści bez sprawdzenia źródła lub fałszywych wiadomości!*	
3. Używaj emotikonów *Są one przydatne do wyjaśnienia tonu wiadomości tekstowej I spersonalizowania rozmowy!*	
4. Wyraź swoją opinię w uprzejmy i pełen szacunku sposób. *Nie wyrażaj swojej opinii w sposób gwałtowny I wulgarny, przeklinając lub obrażając innych osób. Nie popełniaj mowy nienawiści. To przestępstwo!*	
	5 Używaj CAPS_LOCK (wszystkie słowa pisane wielkimi literami). *Nie używaj CAPS_LOCK, to jest niegrzeczne!*
	6 – Używaj swojego prawdziwego zdjęcia oraz swojego imienia. *Pamiętaj, że musisz chronić swoją prywatność!*

Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu elily.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.