

ALAPVETŐ DIGITÁLIS KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK AZ IDŐSEK GONDOZÁSÁHOZ



**KÉSZÜLT A DIGITALIS PROJEKT
KERETÉBEN**

INFORMATIKAI ÉS ADATKEZELÉSI ISMERETEK

1.1. INFORMÁCIÓKERESÉS

Az Ön eszköze (PC, okostelefon, táblagép, laptop, notebook) már eleve tartalmaz egy vagy több internetes böngésző alkalmazást, mikor a boltokba kerül.) Az egyetlen dolog, amit tennie kell, hogy testre szabja és beállítja azt, amelyiket a továbbiakban használni szeretne.

Mi az a **böngésző**?

[Ide](#) kattintva hallgathatja meg.

A böngészők alapértelmezés szerint az operációs rendszerével megegyező nyelvet használják, de ezt a beállítást a felhasználó megváltoztathatja. Hallgassa meg, milyen lépéseket kell tennie ehhez az MS Edge-ben. Kattintson [ide](#), hogy meghallgassa a hangfájlt!



Forrás: <https://www.grenfellinternetcentre.com.au>



A [videó](#) elindításához kattintson a Google hivatalos letöltési útmutatójára, amely a Google Chrome, az egyik legnépszerűbb és legelterjedtebb internetböngésző telepítéséről szól:



Forrás: YouTube

Útmutató a [videó](#) fordításához:

A [videó](#)hoz való hozzáférés után beállíthatja, hogy milyen nyelven szeretné látni a feliratokat. Kattintson a [videó](#)képernyő alatti műszerfal panelen a Beállítások szimbólumra, és válassza a Feliratokat, ahol kiválaszthatja a nyelvet. Így a szöveget a kiválasztott nyelven feliratozva olvashatja.

A legjobbnak értékelt böngészők biztonságos letöltési oldalai és a letöltéshez szükséges linkek:



[*Google Chrome*](#)



[*Mozilla Firefox*](#)



[*Microsoft Edge*](#)

Hogyan fordítson le egy weboldalt a böngészőjével?

Hallgassa meg a hangos útmutatókat, hogy megtudja, milyen lépéseket kell tennie egy weboldal lefordításához a böngészőjével, ha az nem rendelkezik az Ön által beszélt nyelvek változatával:

[*Google Chrome*](#)

[*Firefox*](#)

Ha egy weboldal más nyelven van, ne aggódjon: a böngészőben beállíthatja az automatikus fordítási funkciót, ahogyan a Google Chrome-ban is láthatja, a felső sarokban.



Forrás: képernyőkép a szerzőtől

1.2 HOGYAN TALÁLHATUNK MEGBÍZHATÓ INFORMÁCIÓT A NETEN?

Az információkeresésekhez a következőket javasoljuk:

- Általános kifejezések helyett használjon olyanokat, amelyek pontosabban leírják a fogalmat (pl. a "macska" kifejezés helyett használja a "sziámi macska" kifejezést).
- Használjon szinonimákat vagy alternatív kifejezéseket
- A kifejezések legyenek rövidek, világosak és pontosak - kevesebb szóval minél többet fejezzenek ki.
-
- Használjon idézőjeleket " " - a keresési eredmények olyan weboldalat fognak tartalmazni, amelyek az idézőjeleken belül pontosan ezt a kifejezést tartalmazzák.

Az Ön által használt böngésző egy keresőmotort alkalmaz, hogy megtalálja a keresett információt az interneten található több millió weboldal dzsungelében.

Böngésző	Alapértelmezett keresőmotor	Tulajdonságok
----------	-----------------------------	---------------



Google Chrome Opera Firefox	Google Search	A legfrissebb információt sorolja előre. Gyűjt a felhasználói adatokat.
MS Edge	Bing	Régebbi weboldalakat részesít előnyben. Dátumok nélkül mutatja a weboldalakat.

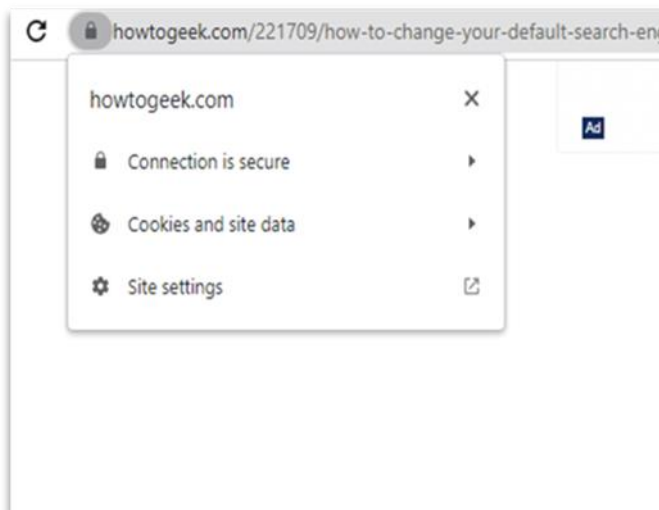
Forrás: készítette a szerző

Megjegyzés: a Google keresőben nemcsak (Chrome) beírhatja, hanem szóban be is mondhatja a keresőszavakat, illetve képeket is feltölthet a kereséshez.

Tippek

- Egy biztonságos weboldal neve mindig https-szel kezdődik, nem csak http-vel. Emellett a címsor/állapotsorban van egy lakat jel, amelyre kattintva jelentést kaphat a biztonsági állapotról.
- Használjon olyan böngészőt, amely [2023-ban a legelőkelőbb helyezést elért böngészők](#) között szerepel. Ezek beépített biztonsági funkciókkal rendelkeznek, amelyek megvédik Önt böngészés, illetve fájl megnyitása vagy letöltése közben az internetről.
- Kerülje a túl hosszú vagy szokatlan nevű, vagy láthatóan rossz minőségű weboldalakat. Néhány hamis webhely, amely megpróbálja megtéveszteni a látogatókat, megtévesztően hasonlíthat az eredetire, de az URL-ben mindig van valami furcsa, ami gyanút kelt.





Forrás: képernyőkép a szerzőtől

Amikor meg akarja nyitni a keresőmotor által felkínált webhelyet, általában el kell fogadnia a cookie-kat a folytatáshoz. Ne aggódjon emiatt, ezek ártalmatlanok: "A süti a weboldal adataiból származó, a webböngészőben tárolt adatok, amelyeket a weboldal egy későbbi időpontban lekérdezhet. A süti arra szolgál, hogy a kiszolgálónak jelezzék, hogy a felhasználók visszatértek egy adott weboldalra." (Forrás: <https://www.trendmicro.com>, utolsó látogatás 2023. 05.25.)

Az internet használatának kényelmesebbé tétele érdekében szinkronizálhatja telefonját és számítógépét a hanganyagban javasolt módon: [itt](#) hallgatható meg.

1.3. FÁJLOK TÁROLÁSA ÉS KÜLÖNBÖZŐ ALKALMAZÁSOK LETÖLTÉSE

Ahelyett, hogy minden fájlt a saját számítógépére mentene, vagy töltene le, vagy nagyméretű mellékleteket tartalmazó e-maileket küldene, inkább tárolja azokat a "felhőben". Így különböző eszközökről is hozzáférhet a fájljaihoz, megoszthatja azokat másokkal, és akár a társaival együttműködve is dolgozhat rajtuk.

A YouTube-ról ide beágyazott oktatóvideók segítenek abban, hogy többet tudjon meg a felhőalapú adattárak használatáról. Felhívjuk a figyelmét, hogy sok olyan alkalmazás, amelynek a használatához regisztrálnia kell, biztosít belső adattárat a fájljai számára, és közvetlenül online megoszthatja vagy közzé teheti azokat.

Néhány népszerű "felhőtárhely" oktatóvideói:

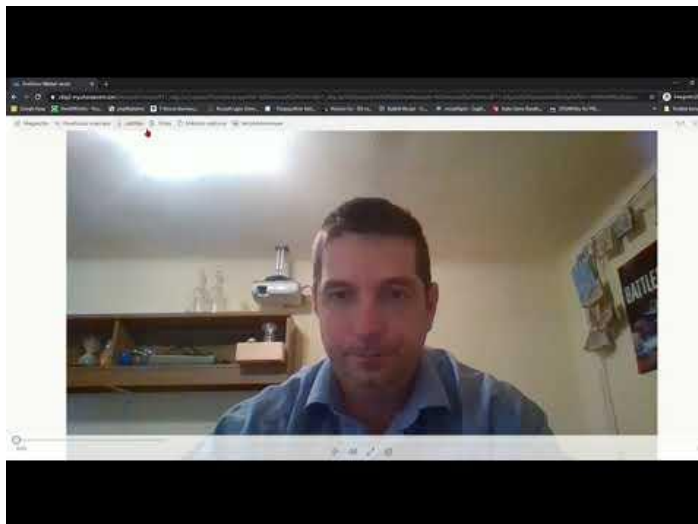




Forrás: YouTube



Forrás: YouTube



Forrás: YouTube



Forrás: YouTube

Az internet nem csak az információkeresésre szolgál: lehetővé teszi, hogy a webes alkalmazások segítségével önállóan is létrehozzon valamit. A webes alkalmazás olyan számítógépes program, amely a webböngészőket és webes technológiát használ a feladatok interneten keresztül történő elvégzésére. A webes alkalmazás meghatározása:

"Webalkalmazás, távoli kiszolgálón tárolt számítógépes program, amelyet a felhasználók webböngészőn keresztül futtatnak. A webes alkalmazás a szoftverek előnyös formája, mivel a böngészők használata lehetővé teszi, hogy az alkalmazás kompatibilis legyen a legtöbb szabványos számítógéppel és operációs rendszerrel.

Ezen kívül az alkalmazás nem foglal el memóriát a számítógép merevlemezén, és szinte bármilyen számítógépről vagy eszközről elérhető, amelyet egy személy használhat. Több felhasználó is használhatja ugyanazt az alkalmazást egyszerre, lehetővé téve az egyidejű részvételt. Bár a webes alkalmazások mindig hálózati kapcsolatot igényelnek, ennek a korlátozásnak egyre kisebb a jelentősége, ahogy az internet egyre inkább mindenütt jelen van." (<https://www.britannica.com/topic/Web-application>)

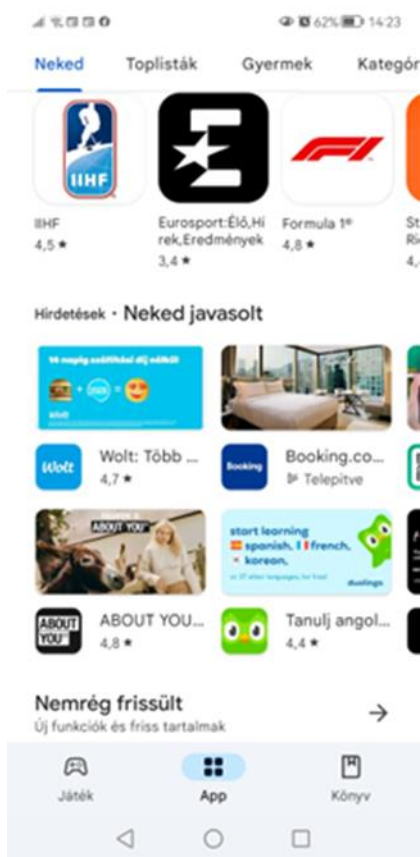
Több millió különböző webes alkalmazás létezik, amelyeket érdemes használni, kezdve a jó öreg online játékoktól, [videó](#)- és zenei streaming alkalmazásoktól egészen azokig, amelyek segítenek a gondozási munka során, például a fizikai aktivitás (pl. lépésszámlálók) vagy az egészségi állapot (pl. szívritmus-mérők) nyomon követésében. A letöltött alkalmazások regisztrációt igényelhetnek, és a többi szoftverhez hasonlóan futnak majd a készülékén.

A webes alkalmazásokat Android-eszközökre a Google Play Áruházból töltheti le. A Play Store alkalmazás előre telepítve van a Google Play-t támogató Android-eszközökön, és letölthető egyes Chromebook-eszközökre is.

A Play Store alkalmazás megnyitása:

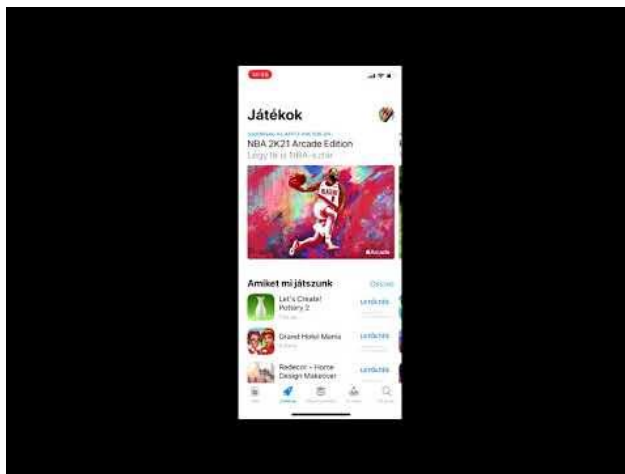
- A készüléken menjen az Alkalmazások menüpontra.
- Koppintson a Google Play Store/Google Play elemre.
- Ez megnyitja az áruházat, ahol kereshet a letölthető alkalmazások között.





Forrás: képernyőkép a szerzőtől

IOS-eszközök esetében az Apple Store-t kell használnia a [videó](#)ban leírtak szerint:



Forrás: YouTube

2. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS

2.1. E-MAILEK

Az internetes böngészők ugyanúgy nyújtanak e-mailezési szolgáltatásokat, mint ahogyan saját keresőmotorokat is működtetnek.

Az Outlook a Microsoft által kínált e-mail szolgáltatás, amelyben ingyenes fiókot hozhat létre ezzel a végződéssel: @outlook.com.



Forrás: [Microsoft Outlook - Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure \(wikipedia.org\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Microsoft_Outlook)

A Gmail-fiók egy ingyenes Google-fiók, amelynek e-mail címe a következő végződéssel rendelkezik: @gmail.com.



Forrás: [Gmail - Simple English Wikipedia, the free encyclopedia](https://simple.wikipedia.org/wiki/Gmail)

Hallgassa meg, hogyan kell regisztrálni a Gmailre: kattintson [ide!](#)

Bár a Thunderbird a Mozzillához kapcsolódik, külön is használható az e-mail



szolgáltatásokhoz. Letöltés [innen.](#)



További segédlet a beállításhoz [itt.](#)

Abban az esetben, ha másik e-mail tárhelyet szeretne választani, számos ingyenes lehetőséget találhat...

2.2. VALÓS IDEJŰ KOMMUNIKÁCIÓS ALKALMAZÁSOK

Ha csatlakozik az internethez, lehetősége lesz azonnali üzenetek váltására, valós idejű [videó](#)- és telefonos beszélgetésekben való részvételre, amelyeket számos alkalmazás tesz lehetővé:

- [WhatsApp](#)
- [Viber](#)
- [Facebook Messenger](#)



Forrás: YouTube

- [Skype](#)





Forrás: YouTube

- [Zoom](#)



Forrás: YouTube

- [MSTeams](#)
- [Google Meet](#)

Míg a Viberhez, a WhatsApphoz és a Zoomhoz le kell töltenie az alkalmazást, és regisztrálnia kell, mivel ezek önálló alkalmazások, a továbbiak - az MSTeams és a Google Meet, valamint a Skype - a meglévő Google-, Facebook- vagy Edge-fiókjához csatolva futtathatók, és bejelentkezve használhatja őket.

Bár azonnali üzeneteket válthat, illetve hangot és [videó](#)t továbbíthat, ezek az alkalmazások az interneten keresztül működnek, így használatuk nem igényel extra költségeket, és nem számítanak bele a telefonszámlájába. A fent említett alkalmazások bármelyikének használatakor lehetősége van megosztani a képernyőjét a többiekkel, folytathat audió- és [videó](#)csevegéseket, szöveges üzeneteket, valamint csatolt fájlokat küldhet. Az ingyenes verziók időben korlátozottak.

2.3. EGYÜTTMŰKÖDÉSI PLATFORMOK

Az együttműködés nemcsak az együtt dolgozó emberek közötti folyamatos kommunikációt jelenti, hanem a meghatározott tevékenységek összehangolt végrehajtását is, egy közös cél elérése érdekében.

A legnépszerűbb együttműködési platformok listája a Techradar szerint [itt](#) található. A leginkább elterjedt alkalmazások:



Forrás: positek.net



Forrás: maken.wikiwijs.nl

Hallgassa meg, hogyan használhatja a Google Drive-ot és a OneDrive-ot az együttműködéshez:

[Google Drive](#) és [OneDrive](#).





Forrás: <https://www.powsybl.org/pages/community/>

A [Slack](#) az üzleti szervezetek számára jól ismert ingyenes együttműködési eszköz, amellyel azonnali üzeneteket küldhet, fájlokat csatolhat, és lehetősége van hang- és [videó](#)beszélgetéseket folytatni a csoporton belül. Megkönnyíti a folyamatos együttműködést és kommunikációt a csoporton belül. Tekintse meg a bemutatót, hogy többet megtudjon erről a hasznos alkalmazásról:



<https://youtu.be/o3HJuPaITWk>

Forrás: YouTube

(A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez a YouTube-on kattintson a fogaskerék ikonra, és kapcsolja be a feliratozást. A felirat alapértelmezetten angol lesz. Az angol automatikusan létrehozott feliratra kattintva kapja meg a fordítás lehetőségét, majd a legördülő listát, amelyből kattintással kijelölheti a magyar nyelvet.)

Bővebben a Slack alkalmazásáról: [itt](#).



3. DIGITÁLIS TARTALOM KÉSZÍTÉSE ÉS SZERZŐI JOG

3.1. DIGITÁLIS TARTALOM

Digitális tartalomnak nevezünk minden digitális formában megjelenő tartalmat, beleértve az online közzétett hang-, [video](#)- és képanyagokat, weboldalakat, valamint cikkeket, könyveket, szótárakat és oktatási kurzusokat. A digitális tartalom olvasható és letölthető az interneten keresztül vagy optikai adathordozón (CD vagy DVD) történő terjesztés útján.

A könnyen elérhető [Canva](#) alkalmazással különböző digitális tartalmakat hozhat létre, pl. önéletrajzokat, [videó](#)kat, fotógyűjteményeket, közösségi média posztokat, szórólapokat, kártyákat stb. Regisztrálhat felhasználóként, de az alkalmazás anélkül is használható. A bejelentkezés meglévő Google- vagy Facebook-fiókkal is lehetséges. Számos funkció és sablon áll rendelkezésre, amit akár ingyenesen, regisztráció nélkül is szabadon használhat.

Canva

Forrás: <https://www.canva.com/>



Forrás: YouTube



A Canva segítségével könnyedén létrehozhat saját digitális tartalmakat, például, hogy egy meghívót vonzóbbá tegyen a címzettek számára, vagy hogy egy személyes üdvözlőlappal lepjen meg valakit.

Nézze meg [ezt a videót](#) arról, hogyan készíthet el például egy üdvözlőlapot a Canva segítségével!

Ezenfelül a Canva segítségével szerkesztheti saját fotóit, látványos közösségi média posztokat, borítóképeket és még sok mást is készíthet. A regisztrációs folyamat nagyon egyszerű és ingyenes a nem profi felhasználók számára. A saját munkáit az egyéni fiók tárolja, és közvetlenül megoszthatók a közösségi médiában és sok más módon is. Akár le is töltheti őket különböző formátumokban a további felhasználáshoz vagy nyomtatáshoz.

3.2. SZERZŐI JOG, CREATIVE COMMONS

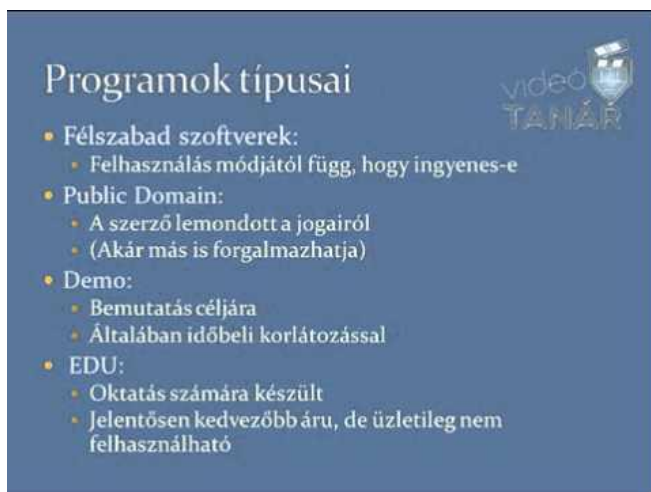
A szerzői jog a szellemi tulajdon egy olyan fajtája, amely kizárólagos jogot biztosít a tulajdonosának - egy szöveg, fénykép, kép, [videó](#), hanganyag, formatervezés stb. felett - a kreatív alkotás másolására, terjesztésére, átdolgozására, bemutatására és előadására. Digitális tartalom létrehozásakor figyelembe kell vennie, hogy a felhasználni kívánt elemek szerzői jogi védelem alatt állnak-e. Hogyan győződhet meg erről?

- A tartalomkészítő alkalmazások, mint például a Canva, saját ingyenes képtárral rendelkeznek.
- Ellenőrizze, hogy a használni kívánt képhez, [videó](#)hoz stb. milyen Creative Commons szimbólumot adtak hozzá!

A CC szimbólumok és kategóriák leírását ide kattintva találja: <https://creativecommons.org/about/ccllicenses/>

Hallgassa meg tippjeinket a szerzői jogtól mentes képek és grafikai elemek keresésére a Google Chrome segítségével: [itt](#). További tudnivalók a szerzői jogokról a [videó](#)ban:





Forrás: YouTube

Mielőtt egy magánjellegű, nem nyilvános fotót vagy [videót](#) használna, vagy osztana meg nyilvánosan, mindig kérje a tulajdonos/szereplő beleegyezését!

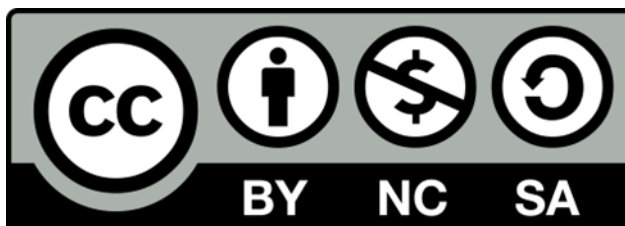
3.3. INGYENES FOTÓ- ÉS VIDEÓTÁRAK

Az alábbi tárhelyek korlátozott számú fotót/[videót](#)/képet vagy akár grafikai elemeket kínálnak a felhasználóknak regisztráció nélkül, ingyenesen. Mások kereskedelmi alapon állnak az előfizetők rendelkezésére. Valamennyi internetes fotó-és [videótár](#), akár ingyenes, akár előfizetéshez kötött a használata, megbízhatóan feltünteti az egyes tartalmak legális felhasználásának feltételeit. (Többnyire általában lehetővé teszik az ingyenes letöltést egy előre meghatározott darabszámig.)

- [Unsplash](#)
- [Pixabay](#)
- [Freeimages](#)
- [istock](#)
- [Pexels](#)

Ne felejtse el meggyőződni arról, hogy a letöltött anyagot szabadon felhasználhatja-e, a szerzői jogi előírások betartásával! Saját készítésű tartalmak publikálásakor megadhatja a lehetőséget, hogy azok újra felhasználhatók legyenek-e vagy sem, a Creative Commons segítségével. "A Creative Commons egy amerikai nonprofit szervezet és nemzetközi hálózat, amely az oktatási célú hozzáférésnek és a kreatív alkotások körének bővítésének szenteli magát, hogy mások számára is elérhetővé váljon a legális felhasználás és a megosztás." (Wikipedia)





Forrás: Creative Commons

"A CC BY a legnyitottabb licenc. Lehetővé teszi a felhasználó számára az újra megosztást, a változatok - például fordítás - létrehozását, sőt, a kiadvány kereskedelmi célú felhasználását is, feltéve, hogy a szerzőt megfelelően feltüntetik (BY), és a felhasználó jelzi, hogy a kiadványt megváltoztatták-e.

A CC BY-SA szintén nyílt licenc. Az SA (share alike) betűk azt jelzik, hogy a módosított művet ugyanazon újra felhasználási jogok mellett, tehát ugyanazzal a CC licenccel kell megosztani.

Az NC (nem kereskedelmi célú felhasználás) és az ND (nincs származékos mű) olyan feltételek, amelyek a CC-licencket korlátozóbbá és így kevésbé nyitottá teszik." (Wageningen University & Research)

A Creative Commons szimbólumok valamelyikének hozzáadásával megvédheti a közzétett művét.

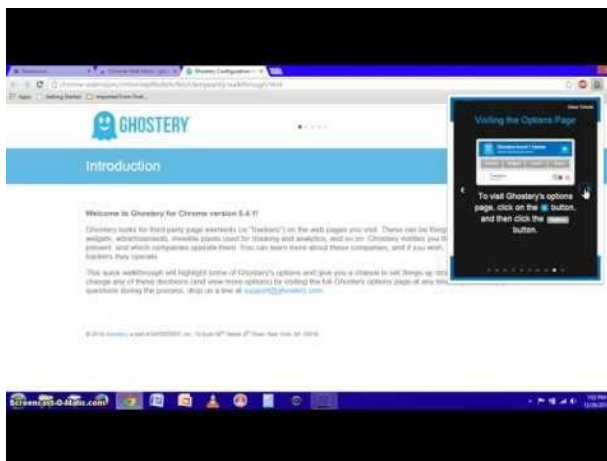
4. DIGITÁLIS BIZTONSÁG

4.1. AZ ESZKÖZÖK ÉS A SZEMÉLYES ADATOK VÉDELME

A legtöbb fertőzés, támadás, biztonsági rés stb. általában csak a digitális eszköz és az internet közötti kapcsolat miatt következhet be. Ezek kiküszöbölésére az operációs rendszerek automatikusan letöltik a biztonsági frissítéseket, Önnek csak a hozzájárulását kell adnia ezek elfogadásához. Itt megtekinthet egy [videót](#) a biztonsági bővítményekről, amelyeket a Firefox és a Google Chrome kínál a felhasználóknak.

(A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez a YouTube-on kattintson a fogaskerék ikonra, és kapcsolja be a feliratozást. A felirat alapértelmezetten angol lesz. Az angol (automatikusan létrehozott) felíratra kattintva kapja meg a fordítás lehetőségét, majd a legördülő listát, amelyből kattintással kijelölheti a magyar nyelvet.)





Forrás: YouTube

Hogyan tudja megvédeni a számítógépét, laptopját, tabletjét, okostelefonját?

- Fogadja el az operációs rendszer automatikus frissítéseit.
- A böngésző konfigurációs menüjében lehetősége van a biztonság megerősítésére a felkínált biztonsági "Bővítmények" használatával.
- Alkalmazásokat csak megbízható webhelyekről töltsön le és telepítsen, így biztosítva, hogy azok a legbiztonságosabbak legyenek.
- Használjon tűzfalat a számítógép védelmére.
- Állítsa be az ujjlenyomatát vagy a mintaazonosítást az okostelefonjához való hozzáféréshez.
- Töltsön le egy vírusirtó szoftvert és fizessen rá elő.

4.2. JELSZAVAK, AZONOSÍTÁS

Amikor egy szolgáltatáshoz vagy az adatainkhoz való hozzáférésre jut eszünkbe, a biztonságra gondolunk. A szolgáltatásokhoz való hozzáférés általában egy hitelesítési folyamattal jár, melynek során meg kell adnunk a jelszavunkat. Mindenkinek, aki jelszavakat kezel vagy használ, figyelembe kell vennie bizonyos helyes gyakorlatokat a jelszavak létrehozásakor:

Ne használjunk alapértelmezett jelszavakat (amiket széles körben használnak az elektronikus eszközökben).

- A jelszavaknak erősnek, személytelenül biztonságosnak kell lenniük, és nem szabad újra felhasználnunk őket.
- A jelszavakat időnként meg kell változtatni.
- Ne használjuk ugyanazt a jelszót különböző szolgáltatásokhoz.



- Ne használjunk jelszóemlékeztetőt.
- Tippek a biztonságos jelszóalkotáshoz:
 - legyenek benne számok
 - legyen benne kis-és nagybetű.
 - Legyen benne valamilyen különleges karakter.? Például: - * ? ! @ # \$ / { } = . , ; :

A weboldalak általi hitelesítés egyéb módjai (például bankok vagy különböző szolgáltatások esetében):

- Ellenőrzés két lépésben: ez nem a jelszót helyettesíti, hanem megerősítésre szolgál, ami növeli a biztonságot. Alapja a kettős ellenőrzés: "valami, amit tudunk" (a jelszó) és "valami, ami vagyunk" vagy "valami, amivel rendelkezünk". A legtöbbször ez a második tényező általában egy üzenetben (SMS) vagy emailben küldött link, amire rá kell kattintani.
- Az ujjlenyomat, mint a jelszó alternatívája, az okostelefonok fejlődésének köszönhetően az elmúlt években drámai fejlődésen ment keresztül.
- Az egyéb biometrikus adatok, mint például az íriszfelismerés, az arcfelismerés, a szívritmus, stb.
- Egyedi és ideiglenes jelszó használata. A rendszer egy véletlenszerű és ideiglenes kódot generál, amelyet minden alkalommal, amikor megpróbálunk bejelentkezni, szöveges üzenetben (SMS) elküld nekünk.

Az Ön által meglátogatott weboldalnak az Ön beleegyezését kell kérnie az adatainak feldolgozásához, tárolásához és újra felhasználásához. Mindig alaposan gondolja át, hogy valójában mihez járul hozzá!



Forrás: <https://www.allaboutlean.com/5th-birthday/gdpr-europe/>



Mivel a különböző webhelyek eléréséhez a hitelesítéskor meg kell adnia adatait, meg kell győződnie arról, hogy ezekkel az adatokkal nem élnek vissza. A GDPR (General Data Protection Regulation – Általános Adatvédelmi Szabályozás) célja az adatok védelme azáltal, hogy az interneten működő szervezeteket arra kötelezi, hogy nyilatkozzanak arról, hogy tárolják-e a felhasználók adatait, és mire használják azokat.

Az általános adatvédelmi rendelet vagy [GDPR](#) uniós rendelet meghatározza az adatvédelmi elveket (pl. adatminimalizálás; pontosság; adattárolás korlátozása; elszámoltathatóság), az adatbiztonságot és az adatvédelmet, és ezek betartásának jogalapjául szolgál.

4.3. ROSSZINDULATÚ PROGRAMOK, SPAMEK STB.

A **rosszindulatú programok** lehetnek:

- *Vírusok: rosszindulatú futtatható kód, amely más futtatható fájlhoz kapcsolódik, és általában a helyükre lép.*
- *Féreg: emberi beavatkozás nélkül, sebezhetőségek kihasználásával szaporodnak. Gyorsan osztódnak és terjednek egyik számítógépről a másikra, lelassítva a hálózatot és a csatlakoztatott eszközt.*
- *Trójaiak: legális szoftvernek álcázva rosszindulatú műveleteket hajtanak végre, hogy a támadónak távoli hozzáférést biztosítsanak a fertőzött számítógéphez.*
- *Zsarolóvírusok: olyan program, amely váltságdíj kifizetéséig blokkolja a számítógéphez való hozzáférést. Általában féregként (sebezhetőséget kihasználva) vagy trójaiaként (letöltött fájlként) terjed.*
- *Rootkitek: Az operációs rendszert módosító szoftverek, amelyek részt hoznak létre, hogy adminisztrátori jogosultságokkal férjenek hozzá az eszközhöz, folyamatosan elrejtve jelenlétüket a felhasználó elől.*
- *Botok: olyan szoftverek, amelyek automatikusan ismétlődő dolgokat hajtanak végre, és rosszindulatú műveletek, például szolgáltatásmegtagadási támadások végrehajtására használhatók.*

Tippek, hogy védhetjük meg okostelefonunkat a vírusoktól:





<https://youtu.be/2v-E99MRIGA>

Forrás: YouTube

A "**spam**" kifejezés ismeretlen vagy nem valós feladóktól érkező, nem kívánt e-mailek tömegét jelenti, és még ma is a kibertámadások legelterjedtebb formája. A fertőzött számítógépek hálózatai tömegesen küldhetik a netbotokat, amik többnyire kereskedelmi célokat szolgálnak. **A szabály egyszerű: ne nyissuk meg a furcsának tűnő emaileket!**

Hallgassa meg, hogyan védheti meg e-mail fiókját a spamektől: [itt](#).

4.4. PHISHING, VISHING AND SMISHING – CSALÁSOK A DIGITÁLIS TECHNIKA FELHASZNÁLÁSÁVAL

Mit jelentenek ezek a fogalmak:

- phishing - teljesen az e-mailekre specializálódott megtévesztés
- vishing - telefonos adathalászat
- smishing - SMS formájában történő adathalászat.



Az adathalászat a csalárd adatszerzés gyűjtőfogalma (elsősorban az e-mailekben és hamis weboldalak segítségével, de az adatszerzés minden típusát magában foglalhatja). Például: adathalász banki e-mailek. **Ne feledje: egyetlen bank sem érdeklődik a számlaszámáról vagy jelszaváról!**

„A közüzemi szolgáltatók vagy a kézbesítő cégek üzenetei szintén felhasználhatók csalások alapjául. Ezek jellemzően adategyeztetésre vagy bankszámlaadatok megadására, illetve díjhátralék befizetésére vonatkozó felszólítások. A hivatalosnak tűnő üzenetekben a támadók olyan linkeket is elrejthetnek, amelyek segítségével rosszindulatú szoftverek telepíthetők a készülékre.” **Ne nyissa meg az ilyeneket!** (<https://kiberpajzs.hu/>)

A **felugró ablakok** (pop-up) általában bizalmas információkat kérnek Önről. Ne kattintson rájuk, és ne adjon meg személyes adatokat az ilyen oldalakon. A [videó](#) megmutatja, mit jelent valójában az adathalászat, és mit tehet ellene:



Forrás: YouTube

Hogyan védhetjük meg magunkat az internetes támadások ellen?

Soha ne nyissa meg egy bank weboldalát egy e-mailben található linkekre kattintva!

- *Mindig gépelje be a linket, vagy használja a "Kedvencek" közé mentett linket!*
- *Használjon olyan böngészőt, amely lehetővé teszi a felugró ablakok blokkolását!*
- *Legyen gyanakvó, ha biztos benne, hogy nincs folyamatban lévő ügye, tranzakciója vagy bármilyen más, a feladóval kapcsolatos ügye.*



5. ÖSSZEFOGLALÁS

Az első fejezetben megmutattuk, hogyan lehet elkezdni használni az internetet. Megtudhatta, hogyan töltheti le és állíthatja be a legjobbnak értékelt webböngészőket, valamint hogyan használhatja azokat az interneten való böngészés során, hiteles információk után kutatva, illetve, hogy hol tárolhatja a talált információt, és hogyan tölthet le olyan webes alkalmazásokat, amelyeket használni szeretne.

Az írásos kommunikáció legegyszerűbb módja az interneten az e-mail küldése, bár ez nem hatékony abban az esetben, ha azonnali válaszra van szüksége. Az időmegtakarítás érdekében néhány olyan alkalmazást mutattunk be, amelyek lehetővé teszik a valós idejű kommunikációt, amely csak egy lépésre van a másokkal való együttműködéstől, amelyet számos ingyenes alkalmazás támogat, és a legtöbb esetben a már meglévő fiókjaival is használhatja ezeket.

Ha elég önbizalmat szerzett az előzőleg tanultakból, megpróbálhat létrehozni saját digitális tartalmakat, amelyeket megoszthat másokkal. Ehhez figyelembe kell vennie az itt említett szerzői jogi kérdéseket. Népszerű fotó-és [videótárakat](#) is ajánlottunk ehhez, amelyek ingyenes tartalmat kínálnak, és bemutattuk a Creative Commons szimbólumokat, amelyekkel a saját készítésű digitális tartalmakat is megvédheti.

Függetlenül attól, hogy Ön milyen szintű digitális készségekkel rendelkezik, az internetes fenyegetésekkel és az ellenük való védekezés módjaival mindenképpen tisztában kell lennie - erre helyeztük a legnagyobb hangsúlyt ebben a fejezetben.

Ne feledje, hogy az 1. modul opcionális, de bármikor visszatérhet ide, ha a képzés során elbizonytalanodna a digitális készségeinek szintjét illetően. Amennyiben szeretne tiszta képet kapni személyes fejlődéséről, kérjük, regisztráljon és [tesztelje digitális készségeit az EU platformján](#), és fedezze fel digitális kompetenciáinak szintjét, a modulhoz hasonló kategóriák szerint csoportosítva.



6. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Sead Fadilpašić *Best Secure Browsers of 2023* (frissítve 2023. 04. 26.) <https://www.techradar.com/best/most-secure-browsers-heres-our-pick> (utoljára megtekintve: 2023. 07. 11.)
2. <https://helpcenter.trendmicro.com/en-us/article/tmka-10653> (utoljára megtekintve: 2023. 07. 11.)
3. Simon Blatt *What is Google Chrome and Should You Use It?* on MUO (Make Use of) , published April 26. 2021. <https://www.makeuseof.com/what-is-google-chrome/> (utoljára megtekintve 2023. 05. 17.)
4. Volle, Adam. "Web application". Encyclopedia Britannica, 6 Oct. 2022, [https://www.britannica.com/topic/](https://www.britannica.com/topic/Web-application) Web-application. Accessed 11 July 2023.
5. megminden.hu A 8 legjobb internetböngésző 2023-ban, <https://www.megminden.hu/a-8-legjobb-internetbongeszo-2023-ban/>, utoljára megtekintve: 2023. 07.31.
6. Steve McCaskill *Best online collaboration tools of 2023* utoljára frissítve 2023. március 7. közzétéve itt: Techradar. <https://www.techradar.com/best/best-online-collaboration-tools>, Utoljára megtekintve 2023. 06. 19.
7. Marinez-Moyano, I. J. *Exploring the Dynamics of Collaboration in Interorganizational Settings*, Ch. 4, p. 83, in Schuman (Editor). Jossey-bass, 2006. ISBN 0-7879-8116-8.
8. Stack Path "What Is a Web Application?". <https://www.stackpath.com/edge-academy/what-is-a-web-application/> Retrieved 2022-08-15. Last accessed 12.07.2023
9. tudasbazis.sybell.hu <https://tudasbazis.sybell.hu/tudasbazis/thunderbird-levelezo-kliens-beallitasai/> toljára megtekintve 2023. 07. 31.
10. Chris Gardnerpositek.net <https://positek.net/google-drive-access/> November 17, 2016, utoljára megtekintve 2023. 07. 31. Rob Woodgate MI A SLACK, ÉS MIÉRT SZERETIK AZ EMBEREK? szeptember 13, 2021 <https://rencanaringgit.com/hu/mi-a-slack-%C3%A9s-mi%C3%A9rt-szeretik-az-emberek/>, utoljára megtekintve 2023. 07. 31 "What are Creative Commons licenses?". Wageningen University & Research. June 16, 2015. [Archived](#) from the original on March 15, 2018. Utolsó megtekintés: 2023. 07. 12.
11. "The Creative Commons licenses". UNESCO. [Archiválva](#) a 2018. március 5-i. Utolsó megtekintés: 2023.07.12.



12. Ben Welford *What is GDPR?* <https://gdpr.eu/what-is-gdpr/> Last accessed 12.07.2023
13. Sanjeev Rao, Anil Kumar Verma, Tarunpreet Bhatia *A review on social spam detection: Challenges, open issues, and future directions* Expert Systems with Applications Volume 186, 30 December 2021, 115742 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0957417421011209> megtekintve 2023. 07. 12.
14. General Data Protection Regulation in Europe <https://gdpr-info.eu/>
15. Kiberpajzs.hu <https://kiberpajzs.hu/>, utoljára megtekintve 2023. 07.31

SEGÍTŐ TECHNOLÓGIÁK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI INFORMÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSOK

1. VÉSZHELYZETI RIASZTÓK ÉS ÉLETMENTŐ ALKALMAZÁSOK

1.1. A SEGÍTŐ TECHNOLÓGIÁK MŰKÖDÉSE

A segítő technológia tág fogalom, amely számos olyan eszközt, szolgáltatást és alkalmazást foglal magában, amelyek segítik az idősebb felnőttek vagy krónikus betegségben szenvedők életvitelét. Ebben a modulban olyan digitális eszközökre összpontosítunk, amelyek segítséget nyújtanak az egyedül élő idősebb felnőttek számára, hogy biztonságban legyenek otthonukban, valamint lehetőséget biztosítanak számukra, hogy fizikailag és szellemileg egészségesek maradjanak.

A gondozásban is használható segítő alkalmazásokat az idősek, a gondozók és a család bevonása jellemzi. A cél gyakran az idős felnőttek napi tevékenységeinek, egészségi állapotának és a betegségek kezelése betartásának segítése, távoli nyomon követés segítségével.

A gondozással kapcsolatos riasztó alkalmazások célja, hogy figyelmeztessenek valakit (gondozót, családtagot) egy esemény bekövetkeztére, azzal a céllal, hogy



reagálni tudjanak, ha az illető elesik, elfelejtette bevenni a gyógyszereket, vagy éppen esedékes a gyógyszerek bevétele, ha nincs aktivitás, és más, az időseket veszélyeztető vagy veszélyeztethető helyzetek lépnek fel.

A megfigyelő alkalmazások és eszközök nyomon követik az idős felnőttek egészségi állapotát, mindennapi élettevékenységeit, azzal a céllal, hogy szükség esetén jobb és gyorsabb ellátást nyújtsanak, így támogatva az egészségügyi ellátást és a megelőzést.

Az online játékok és a testmozgás vagy fitness alkalmazások segítik a fizikai és mentális egészség megőrzését.

Ebben a modulban néhány olyan digitális eszközt és alkalmazást mutatunk be, amelyek a kapcsolattartást, és az otthoni biztonságos életvitelt - beleértve a vészjelzést, az életmentést, valamint a fizikai és mentális egészség megőrzését - szolgálják.



Forrás: [Grandis 21 project](#) 2016-1-HU01-KA202-023044

Milyen eszközöket kínál a Google a gondozóknak?

A Google maga is rengeteg olyan alkalmazást fejlesztett, amelyek az otthoni biztonság és az otthoni ápolás területén használhatók. Ezek alkalmazása nagyon



egyszerű abban az esetben, ha Ön és az ápolts személy is rendelkezik Google-fiókkal:

1. Hely/cím keresése a Google Maps segítségével
2. Az elveszett okostelefon megtalálása
3. Helymegosztás
4. Azonnali üzenetváltás a Chatben
5. Időpontok szem előtt tartása a Google Naptárral
6. Fájlok (pl. fényképek) tárolása és megosztása a Google Drive-on.
7. Valós idejű [videó](#)csevegés a Meetben
8. Gondozói munkáját támogató alkalmazások keresése és letöltése a Google Play segítségével:

Ahhoz, hogy ezeket a funkciókat a legjobban kihasználhassa, szinkronizálnia kell az eszközeit. (Lásd 1. modul)

Ahhoz, hogy megtudja, hogyan oszthatja meg a tartózkodási helyét, látogasson el ide:

<https://support.google.com/maps/answer/7326816?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid>

(A magyar nyelv beállításához a Google Chrome böngészőben tanulmányozza át az 1. modul vonatkozó részét!)

A Google ezeket a funkciókat mind az Android, mind az Apple készülékekhez felkínálja. Az otthoni ápolás különböző céljaira szolgáló alkalmazások az Android készülékekre a GooglePlay-ről, az iOS készülékekre pedig az AppleStore-ból letölthetők.

Hogyan működnek a gondozáshoz kifejlesztett segítő technológiák?

- Eszközök azok számára, akik nem használják az internetet:



1. Érzékelők
 2. Mérőeszközök
 3. Riasztók
- Internet-alapúak és okostelefonhoz csatlakoznak

Ne feledje, hogy a szolgáltatásokhoz vagy alkalmazásokhoz csatlakozó eszközök több funkcióval is rendelkeznek, így kategorizálásuk nem olyan egyszerű. Ezért itt

az egyes témák során mindig az adott téma szempontjából leglényegesebb funkciójuk szerint mutatjuk be őket.

1.2. VÉSZHELYZETI RIASZTÓK

Sok esetben az ápoló az, aki észreveszi, hogy valami szokatlan történt a gondozottal, vagy aki először szembesül a sürgősségi esetekkel, holott feltehetően nem egészségügyi szakember. Vészhelyzeti esetekben ez a 2 tényező a legfontosabb:

- idő
- alapvető elsősegélynyújtási ismeretek.

A vészhelyzeti riasztási technológiák segítenek időt megtakarítani: a gondozott közvetlenül küldhet riasztást egy szolgáltató központnak vagy a megbízott személynek (gondozónak), de egy fejlettebb vészjelző technológia értesítést is képes küldeni szokatlan mozdulatról, ami lehet hirtelen esés, túl hosszú ideig tartó mozdulatlanság stb. Az alapvető elsősegélynyújtási ismeretek pótlása megoldható különböző weboldalak és alkalmazások felkeresésével, amelyek pontosan megmutatják, hogy mit kell ilyenkor tenni. Nézze meg például, mit javasol a Nemzeti Népegészségügyi Központ Egészségvonal oldala az [egészségügyi veszélyhelyzet elhárításához](#).

A Forbes Health szerint 2023-ban világviszonylatban a legmagasabbra értékelt vészjelző rendszerek felsorolását itt találja: <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/best-medical-alert-systems/>

A healthyatri.com szerint [2021-ben ezek voltak a legjobb egészségügyi riasztórendszerek](#).



Az idősek számára létrehozott egyszerű vészjelző rendszereket gyakran az államok szociális ellátással foglalkozó minisztériumai vagy a helyi önkormányzatok működtetik. A legtöbb esetben ezek egy könnyen kezelhető eszközből állnak, amelyen az idős ember egyszerűen megnyom egy gombot, hogy vészhelyzet esetén kapcsolatba lépjen a szolgáltató központtal. A központ diszpécser a készüléken I vagy telefonon keresztül kapcsolatba léphet az idős emberrel, és riaszthatja a kapcsolattartó személyt, vagy továbbíthatja az

információt az illetékes hatóságnak, például a mentőknek. Ezen az elven működik a hazai modell, az időseknek ingyenesen igényelhető Gondosóra is.

Vannak hasonló, magán vagy közösségi hálózatok által működtetett riasztórendszerek is, amelyek különböző szintű szolgáltatásokat kínálnak. A riasztórendszerek vezetékes vagy mobiltelefonon keresztül működnek, vagy az internetet használják.

SOS hívások okostelefonon

Az SOS/Vészhelyzeti szolgáltatás Android és iOS mobiltelefonokon egyaránt elérhető. A vészhelyzetet érzékelő gondozó vagy az ápolat személy egyaránt üzembe helyezheti.

iOS

Ha az SOS segítségével hívást kezdeményez, az iPhone automatikusan felhívja a helyi segélyhívó számot, és megosztja a helymeghatározási információkat a segélyszolgálatokkal. Más vészhelyzeti elérhetőségek is hozzáadhatók. A funkció beállításához az Apple-telefonon látogasson el [ide](#).

Android

A SOS vészhelyzeti funkció lehetővé teszi a központi segélyhívó szám hívását a bekapcsológomb többszöri, gyors megnyomásával. További hasznos vészhelyzeti beállításért Android telefonon, látogasson el [ide](#).

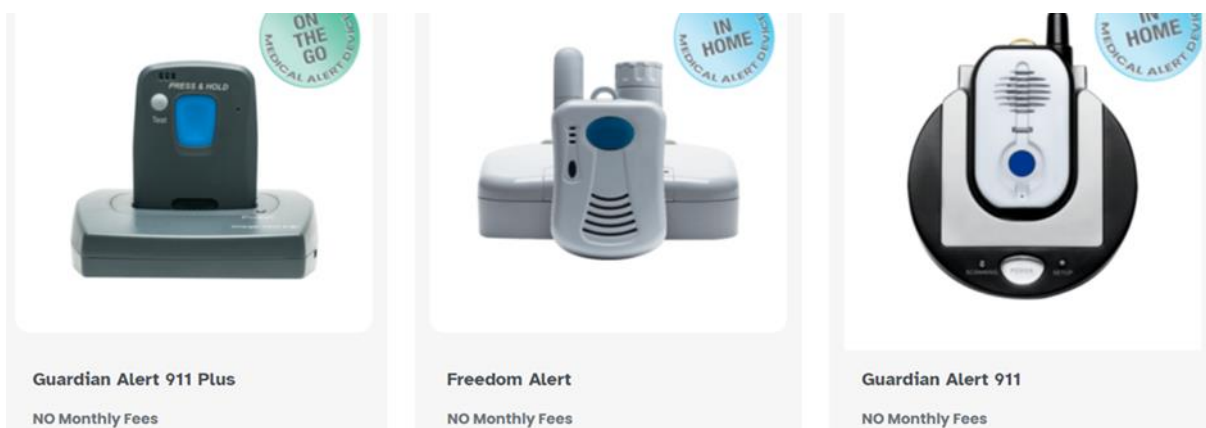




Forrás: Apple.com

1.3. RIASZTÓRENDSZEREK

A vezetékes beépített vagy hordozható készülékek széles választékán keresztül a gondozottak vészhelyzetben egyetlen gombnyomással közvetlenül kommunikálhatnak a kijelölt személyekkel, a családtagokkal vagy a gondozókkal. Mivel itt nincs a rendszerben szolgáltatóközpont (illetve csak a hivatalos segélyközpont van), ezek egyszeri díjbefizetéssel vásárolják meg, és nem kell havonta fizetni a fenntartásukért. Az elérhető rendszerek köre országonként eltérő.



Forrás: [Logicmark](#) (promóció)

A **Guardian Alert 911 Plus** egy személyes vészhelyzeti segélyhívó készülék, amely egy gombnyomással működésbe hozható. 4GLTE technológiával működik, és így képes akkor is vészjelzést küldeni, amikor a felhasználó nem tartózkodik



otthon, hanem úton van. Ez a kétirányú kommunikációs eszköz vészhelyzet esetén közvetlenül összekapcsolja a gondozottat a segélyhívó operátorokkal.



Forrás: Logicmark

Tulajdonságok:

- 4G LTE lefedettség
- Nincs szükség vezetékes telefonvonalra
- Kétirányú hangkommunikációs készülék
- Nincs havidíj
- Vízálló még fürdés vagy zuhanyzás közben is.

A riasztórendszer csak egy viselhető eszközt tartalmaz, amelyen mindössze egyetlen gomb található a segélyhívás elindításához.

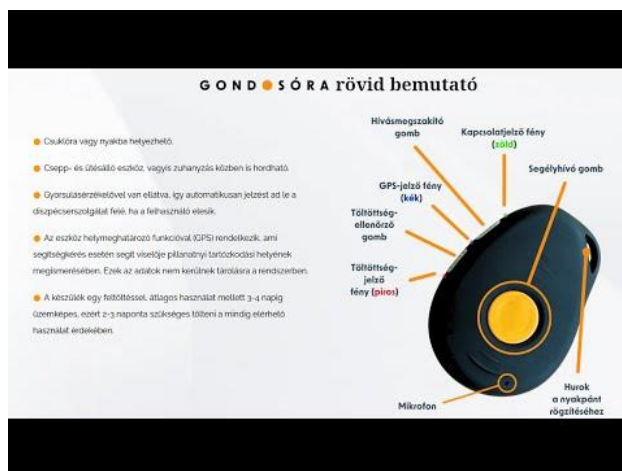
Hasonló elven működik a magyar állami program keretében kifejlesztett **Gondosóra** szolgáltatás is, **amely ingyenesen igényelhető a 65 év feletti idős emberek számára.**

Az eszköz két irányú kommunikációra alkalmas. A zárt rendszeren belül a készülékről csak a diszpécserközpontba lehet jelzést indítani a csuklón és nyakban is viselhető készüléken lévő egyetlen gomb megnyomásával. A 0-24 órában elérhető diszpécser szolgálat kapcsolatba lép a felhasználóval, és a vészhelyzet szempontjából illetékes szervezetek, illetve a megadott kontaktszemélyek értesítésével nyújt segítséget.



A kontaktszemélyek azok a felhasználó által megadott személyek (családtag, hozzátartozó, gondozó), akiket szükség esetén a diszpécser gyorsan értesíteni és mozgósítani tud a segítségnyújtásra és a felmerülő probléma megoldására.

A jelzőeszköz víz- és ütésálló, erősebb ütést vagy esést érzékelve automatikusan jelzést ad a Diszpécserszolgálatnak, illetve GPS jeladó segítségével a felhasználó mozgása is követhető.



Forrás:YouTube

Szintén magyar fejlesztés az Országos Mentőszolgálat és a Vodafone Magyarország Alapítvány új, [ÉletMentő](#) elnevezésű applikációja is. Ha baj van, az alkalmazás egyetlen gombnyomással, a segélykérő pontos helymeghatározása mellett megjeleníti az előre feltöltött egészségügyi adatokat is a mentők számára. A mobilalkalmazás gyorsabbá, egyszerűbbé teszi a segélyhívást, egyetlen gombnyomással hívható a mentő. Az is tudja használni, aki az állapota miatt nem tud beszélni: ikonok segítségével bejelölheti, hogy például erős vérzés, nehézlégzés miatt van szüksége mentőre. A letöltést követő regisztráció során meg lehet adni az adott személy egészségügyi előzményeit, pl. hol kezelték, milyen betegsége, esetleg gyógyszerallergiája van. Ezeket az információkat segélyhíváskor a mentők is látják.

Az ÉletMentő alkalmazás Android készülékre az Google Play áruházból tölthető le [itt](#).

iOS készülékre az Apple Store-ból tölthető le, [itt](#).



Forrás:YouTube

1.4. OKOSÓRÁK

A gondozottak okostelefonjával párosítva az okosórák számos funkciójuknak köszönhetően - amelyek közül az egyik a vészjelzés - felhasználhatók az otthoni ápolásban. Míg az idősek nem feltétlenül hordják magukkal egész nap a mobiltelefonjukat, az okosóra viselése nem okoz kényelmetlenséget, és biztosítja, hogy a segítség mindig kéznél legyen. Az Apple Watch nem csak orvosi riasztóként működik, mivel más egészségmegőrző funkciókkal is rendelkezik. Egyes modellek tartalmaznak esésérzékelőt és a segélyhívást is le lehet bonyolítani velük. Az Apple Watch használatához a családtagnak vagy a gondozónak rendelkeznie kell egy iPhone-nal, hogy beállíthassa az órát és használhassa annak összes funkcióját.

Ha az **Apple Watch SE** vagy az **Apple Watch Series 4** vagy újabb modellek nagyobb esést érzékelnek, megérintik a felhasználó csuklóját, riasztást adnak, és megjelenítenek egy figyelmeztetést. A felhasználó a digitális felhúzógomb megnyomásával a bal felső sarokban lévő Bezárás gombra koppintva vagy a "Jól vagyok" gombra koppintva választhat, hogy felveszi-e a kapcsolatot a segélyszolgálattal, vagy törli-e a riasztást. Ha körülbelül egy percig mozdulatlanságot érzékel, 30 másodperces visszaszámlálásba kezd, miközben a csuklóra koppint és riasztást ad ki.





Forrás: apple.com

További információkért lásd a leírást [itt](#).

Android okosóra

A **Samsung Okosóra** rendelkezik olyan funkciókkal, amelyek képesek vészjelzésre, például esésérzékelésre és SOS-üzenetek küldésére. A tulajdonos SOS-üzeneteket küldhet a kijelölt kapcsolattartóknak a tartózkodási hely feltüntetésével. Modellek és leírások [itt](#).

A **Vodafone okosórája** kifejezetten idősek számára készült, leírása [itt](#) található.



Forrás:YouTube



A **Google Pixel Watch** - közvetlenül összekapcsolhatja a felhasználót a segélyszolgálatokkal. Wifi vagy LTE hálózaton keresztül működik. A vészhelyzeti SOS aktiválásához nyomja meg gyorsan 5 egymást követő alkalommal a beállítógombot. Ennek a műveletnek a végrehajtásával vagy a segélyszolgálatokat hívja, vagy egy hozzárendelt vészhelyzeti kapcsolattartót. További részleteket és ismertető [itt](#).



Forrás:YouTube

A [videó](#) angol nyelvű. Magyar feliratozáshoz a beállítások jelre kattintva válassza ki az angol nyelvű (alapértelmezett) feliratozást, majd erre kattintva a fordítást magyar nyelvre, amit a legördülő menüből választhat ki.

Természetesen szabadon választhat bármilyen más típusú okosórát az Ön által gondozott személy számára. Amikor kiválaszt egyet, győződjön meg róla, hogy rendelkezik-e a fenti funkciókkal - elesés- és mozgásképtelenség-érzékelő és SOS-üzenetküldés vagy vészhívás funkció -, mivel ezek a legfontosabbak az idősek gondozása során. Ne feledje, hogy az okosóra okostelefonnal párosítva működik, így a gondozott személynek vagy Önnek, mint gondozónak rendelkeznie kell okostelefonnal ahhoz, hogy az okosóra minden előnyét ki tudja használni!

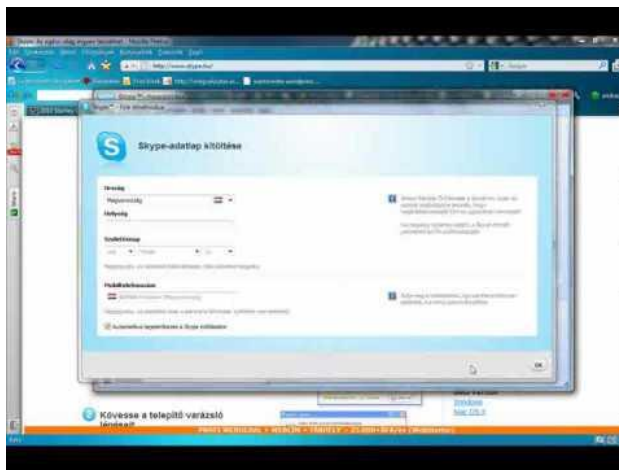
2. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS OTTHONI BIZTONSÁG

2.1. ÁLTALÁNOS KOMMUNIKÁCIÓ

Az azonnali üzenetváltáshoz számos kommunikációs alkalmazás létezik, amelyek támogatják a [videó](#)- és hangalapú csevegéseket, és amelyek letölthetők Android és Apple készülékekre és számítógépekre, és amelyeket valószínűleg Ön is

használ a magánéletben. Abban az esetben azonban, ha a gondozottja és családja rendelkeznek okostelefonokkal és internet eléréssel, akkor ezeket az alkalmazásokat a velük való kommunikációra szintén használhatja, úgy, hogy az alkalmazáson belül minden egyes gondozott és családtag számára létrehoz egy csoportot, hogy egyszerűsítse a velük való kommunikációt.

A legtöbb általános kommunikációs alkalmazás, mint például a Skype, a WhatsApp vagy a Viber, ingyenesen letölthető és könnyen használható. Mivel az internetet használják, nem generálnak extra telefonszámlát. Itt megnézheti a legelterjedtebb kommunikációs alkalmazások letöltését és használatát bemutató [videó](#)kat (az angol nyelvű [videó](#)k magyar feliratozásához a jobb alsó sarokban lévő Beállítások ikonra kattintva ki lehet választani a feliratozást és a magyar nyelvet):

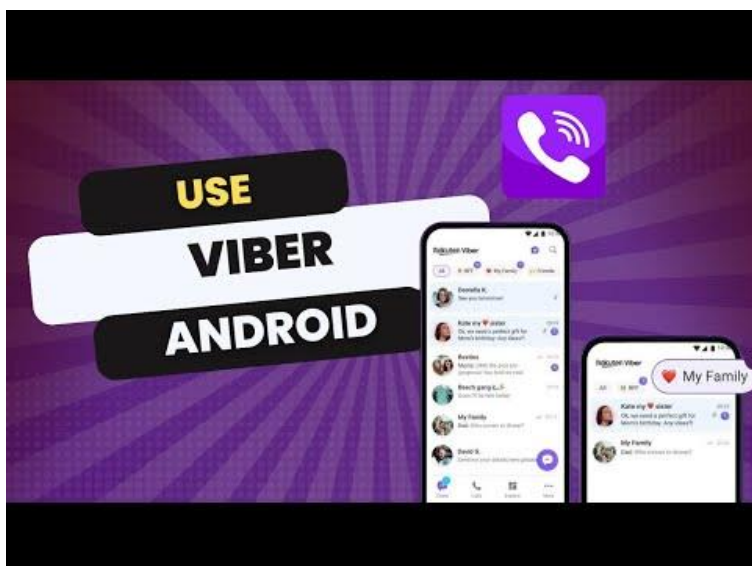


Forrás: YouTube





Forrás: YouTube



Forrás: YouTube

Amikor a gondozottal kommunikál az említett alkalmazások bármelyikének használatával, nemcsak kérdéseket tehet fel és kaphat, hanem akár láthatja is őt,

így több információt nyerhet a fizikai állapotáról és hangulatáról, illetve mellékelhet a beszélgetéshez fotókat, linkeket küldhet, így például fontos leleteket is lefotózhat és megoszthat a gondozott családjával vagy más gondozókkal, akik szintén gondoskodnak az illetőről.

Ezek az alkalmazások, nagyon könnyen használhatóak még az idősek számára is, akik egyre inkább használják már a modern technológiát, és könnyen meg tudják tanulni, hogyan alkalmazzák ezeket.

2.2. SPECIÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ OTTHONI GONDOZÁSHOZ

A kommunikáció rendkívül fontos az otthoni ápolásban, hogy minden érintett folyamatosan kapcsolatban álljon:

- Gondozó
- Gondozott
- Az ellátást igénybe vevő családja
- Egészségügyi/szociális ellátó szervezetek, háziorvos
- Más gondozók.

Egy kifejezetten az otthoni ápolásra kifejlesztett kommunikációs alkalmazás használatával célzottabbá teheti a kommunikációt, és a különböző feleket ugyanazon a kommunikációs szalon hozhatja össze. Ráadásul ezek az appok több szolgáltatást nyújtanak, mint a fent említett általános kommunikációs eszközök, és különböző egyéb funkciókat tartalmazva kifejezetten az otthoni ápolásra specializálódtak.

Valakiről gondoskodni, különösen, ha az illető egy szeretett személy, nagyon felemelő lehet, de bizonyos nehézségekkel vagy stresszorokkal is jár. A gondozás gyakran hosszú távú feladat, ami a gondozó egészségében stresszel, szorongással vagy kiégéssel kapcsolatos károkat okozhat. Ez nyilvánvalóan hatással van a gondozó életére, de a gondozott személyre is. A gondozói hálózathoz való tartozás vagy a más gondozókkal való kapcsolat sokat segíthet. Az alábbi alkalmazás ezt is lehetővé teszi.

Oscar Senior <https://www.oscarsenior.com> digitális távgondozási eszköz.

Az Oscar Senior a Viberhez és a Skype-hoz hasonló alkalmazás. Az idősek számára kínál egy olyan eszközt, amellyel [videón](#), szöveges üzeneteken és hívásokon keresztül tarthatják a kapcsolatot családtagjaikkal és barátaikkal. Az alkalmazás 2013 óta világszerte nagyon hasznos platformnak bizonyult az otthoni és szociális gondozási ügynökségek, idősothonok vagy más ápolási szervezetek számára. Az ingyenes kipróbáláshoz egy regisztrációs webes űrlapot kell kitölteni: <https://www.oscarsenior.com/free-trial>.



Tulajdonságok:

- iOS vagy Android rendszerrel is működik
- Elérhető táblagépeken, okostelefonokon vagy laptopokon
- Idősbarát kezelőfelülettel rendelkezik
- Ingyenes próbaidőszak 2 hétig (a havi díj 12 eurótól kezdődik)

Hallgassa meg, mi mindenre jó az alkalmazás: [itt](#).

Az Oscar Senior a következő módokon nyújt támogatást a gondozóknak a gondozói kezelőfelületen keresztül:

- az ápolók kapcsolatba léphetnek a gondozottal,
- emlékeztetőket állíthatnak be a gondozottak számára (tevékenységek, gyógyszerhasználat, orvosi látogatások stb.),
- beállíthatják számukra a szórakoztató alkalmazásokat stb.

A letöltés és az aktiválás lépéseit meghallgathatja: [itt](#).

Claris Companion for Families <https://clarishealthcare.com/claris-companion/claris-for-family>

webes platform, amelyhez tablet és konzol is tartozik, hogy összekapcsolja az idős embereket családjukkal és gondozóikkal. Android és IOS operációs rendszereken is működik, és nem igényel számítógépes tapasztalatot!

A következőkből elemekből áll:

- A Claris Companion konzol és az alkalmazás, amely egy intuitív online kezelőfelület (és mobilalkalmazás) a gondozók és a családtagok számára, és távolról kapcsolódik az idősek tabletjéhez.
- A Claris Companion tablet a gondozott személy számára, amely a konzolhoz kapcsolódik, és biztosítja a folyamatos kapcsolattartást.

Tulajdonságok - számos olyan funkciót egyesít, amelyre a gondozottaknak szükségük lehet:

- Tornagyakorlatok
- [Videók](#)
- Riasztás



- Gyógyszerezés
- Hívás
- Fotóalbum
- Játékok
- [Videóhívás](#)
- Üzenetek
- Hírek
- Weboldalak
- Események

Hallgassa meg, miben segít Önnek a Claris Companion: [itt](#).

Hogyan használhatja a gondozott a Companion táblagépet: (a [videó](#) angol nyelvű, a feliratozást a Beállítások ikonra kattintva tudja elindítani, és kijelölni az automatikus fordítást, amihez kiválaszthatja a magyar nyelvet. Így a feliratok magyarul jelennek majd meg):



Forrás: YouTube

A másik eszköz, a konzol, a családnál/gondozónál marad, aki a következő műveleteket végezheti:



- A táblagép távoli kezelése,
- A táblagép személyre szabása, a beállítások módosítása
- Az idős ember érdeklődésének leginkább megfelelő weboldalak és alkalmazások hozzáadása Emlékeztetők beállítása
- Az idős ember online tevékenységének ellenőrzése
- Kapcsolattartók hozzáadása
- Riasztások beállítása
- Tartózkodási hely és az akkumulátor töltöttségének megtekintése

Az ingyenes próbaverzió 30 napig tart, és csak a tablettáért kell fizetni. A tablet ára nem téríthető vissza, lemondás esetén a tabletet távolról resetelik, és átlagos Android táblagépként lesz használható. A havi díj 29 USD-től kezdődik.

Lotsa Helping Hands <https://lotsahelpinghands.com>

egy ingyenes, Android vagy IOS rendszerre letölthető, masszív közösségépítő funkciókkal rendelkező gondozói önkéntes szolgáltatási koordinációs alkalmazás. A Lotsa Helping Hands online közösség egy online naptárt működtet,

amely lehetővé teszi, hogy a gondozók kéréseket tegyenek közzé olyan feladatokra, mint az ételkészítés vagy az orvosi rendelésekre való fuvarozás.

Tulajdonságok:

- Fotógaléria
- Gondozási naptár
- Közlemények
- Jókívánságok küldése a közösségen belül, amelyet a felhasználó épített ki, vagy amelyhez csatlakozott.

Hallgassa meg, mire használható az alkalmazás: [itt](#).

Az alábbi [videó](#) bemutatja az alkalmazás használatát. (A [videó](#) angol nyelvű, a Beállítások ikonra kattintva lehet feliratozást beállítani, és kijelölni az automatikus fordítást, majd kiválasztani a magyar nyelvet.)





Forrás:YouTube

MedHelp <https://www.medhelp.org> egy kiterjedt támogató online hálózat, ahol a különböző kategóriákba szervezett felhasználói közösségekhez csatlakozhat, mint például:

- Covid 19
- Cukorbetegség
- Általános egészség
- Magas vérnyomás
- Táplálkozás
- Depresszió stb.



The screenshot shows the MedHelp website interface. At the top, there is a navigation bar with 'MedHelp', 'Communities', 'Information', 'About Us', and 'Sign in'. A search bar is also present. Below the navigation bar, there are two tabs: 'Questions' and 'Resources'. The 'Questions' tab is active, displaying a list of four questions with their respective authors and dates. The 'Resources' tab is also visible, showing a sidebar with 'Popular Resources' including 'Diabetic Recipes: Summer Meal Ideas', 'Stop Diabetes Before It Starts', 'Diabetic Recipes: Super Bowl Snacks', 'Cuppa Joe: Friend or Foe?', '10 Ways to Sidestep Diabetes', and 'Diabetes-Friendly Snacks'.

Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

A bejelentkezést és a profil létrehozását követően lehetősége van az egészséggel kapcsolatos cikkek között böngészni, kérdéseket feltenni, válaszokat kapni, és kapcsolatot teremteni a felhasználói közösségekkel. Az oldalon a regisztrált felhasználók különböző témakörökben tehetnek fel kérdéseket, amelyekre válaszokat kaphatnak. Például:

Mi történik, ha a cukorszint nullára (0) csökken?

„Ha a páciens rosszul van, segít, ha édes jégkrémet helyez a szájához.”

„A hipoglikémia tünetei általában izzadás, éhség, pánik, remegés, sápadtság stb. formájában jelentkeznek. Súlyos esetekben koncentrációhiány, nyugtalanság, ingerlékenység vagy akár kóma is előfordulhat.

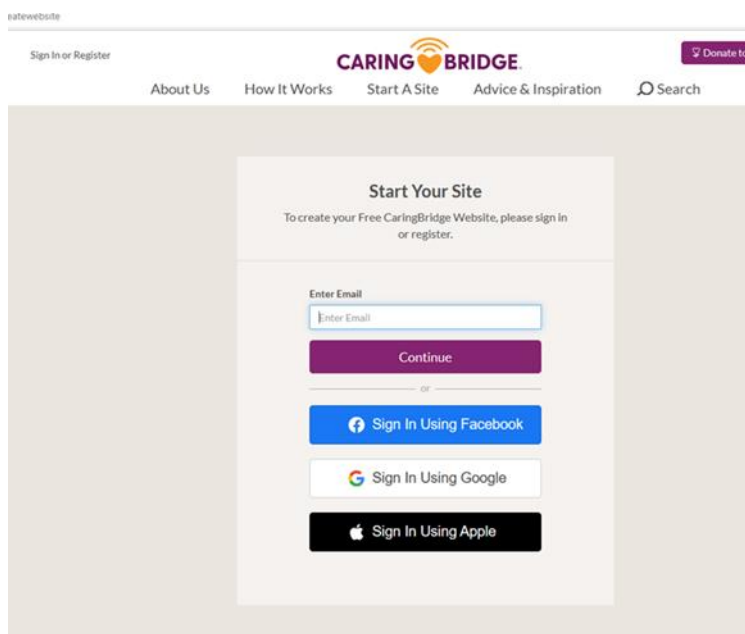
Enyhe vagy közepes fokú hipoglikémia esetén a szájon át bevett cukros víz, cukros italok vagy édesség, keksz, kenyér, zsemle stb. fogyasztása enyhítheti a tüneteket.

Gyógyszer okozta hipoglikémia esetén a vonatkozó gyógyszereket abba kell hagyni.”

CaringBridge <https://www.caringbridge.org> egy ingyenes online eszköz az egészségügyi hírek megosztására. Ez egy egyszerű és reklámmentes módja annak, hogy egy személy egészségi állapotának változásait, kezelését egy ingyenesen létrehozott saját weboldalon keresztül megossza a kiválasztott partnerekkel. Hosszabb naplóbejegyzést írhat, fényképet tehet közzé, vagy [videót](#)



tölthet fel. Android és IOS operációs rendszerre készült mobilalkalmazásként is elérhető. A meglévő fiókjával is bejelentkezhet:



Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

Jellemzők:

- Napló
- Tervező
- Találd meg a segítségnyújtás módjait
- Társszerzői közreműködés.

Apkmonk <https://www.apkmonk.com/app/com.creativetrends.simple.app> egy egyszerű webes alkalmazás, hasonló a Facebook mobiloldalához, amelyet a

gondozottak könnyen használhatnak. Tartalmazza az összes alapvető funkciót: interakció a posztokkal, fotó és [videó](#) feltöltése. A Facebook Messenger támogatásával is rendelkezik. Az alkalmazás csak egy kevés témaválasztékkal rendelkezik, és nagyon egyszerű. Az ingyenes verzióban hirdetések vannak.

2.3. HASONLÓ HAZAI ALKALMAZÁSOK

Webnővér <https://webnover.hu/> - a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által létrehozott weboldal, ami konkrét segítséget ad az otthoni ápoláshoz szakértői



támogatással, különböző témákban (Életmód, táplálkozás, gondozási tanácsadás, ápolási feladatok), és lelki segítséget is nyújt a gondozói munkához.



Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

Témakörönként számos hasznos [videó](#)t tartalmaz, amelyek szemléletesen bemutatják, mit kell tenni az egyes helyzetekben. Ilyen például ez a [videó](#), az ágyhoz kötött gondozott személy oldalra fordításának technikáját bemutatva (a [videó](#) a webnóvér.hu oldalba ágyazva is megtekinthető):



Forrás: YouTube

Az oldal használatához nincs szükség regisztrációra, a személyre szabott tanácsadás nem publikus módon, emailben történik: „A Gondozási tanácsadás menüpont alatt felteheti a témával kapcsolatos kérdéseit szakembereinknek. Ehhez kérjük adja meg nevét és e-mail címét, majd az üzenet begépelése után kattintson az „Elküld” gombra. Szakértőnk egy héten belül e-mailben válaszol majd Önnek. Amennyiben hozzájárul, hogy kérdése (természetesen név nélkül) és a válasz megjelenjen a Gyakran Ismételt Kérdések között, kérjük jelölje be a megfelelő mezőt!”

Webbeteg <https://www.webbeteg.hu/> - egészségügyi tanácsadás témájú weboldal, ahol szakértő orvosoktól származó részletes leírás található az egyes betegségekről, tüneteikről, kezelésükről, életmódbeli témákról, illetve orvosi tanácsadásra is van lehetőség. Ez utóbbi már nem ingyenes: egy online beküldött kérdés megválaszolása a kérdező email címére küldött válasszal 790 forintba kerül, és néhány napot vesz igénybe.

A weboldal hasznos kereső szolgáltatásokat is kínál:

- Orvoskereső szakterületek és települések szerint
- Gyógyszerkereső gyógyszer típusok, név és hatóanyag szerint
- Laborérték-kereső a laborvizsgálatokban alkalmazott kategóriák szerint.

Szeretnénk hangsúlyozni, hogy - mivel az öndiagnózis könnyen tévútra vezethet - az idős gondozottaknak nem ajánlott, hogy saját maguk keressenek az egyes betegségek leírásai között, ha erre hajlamosak - ugyanakkor a gondozónak hasznos támpont lehet, ha új tünetek jelentkezésekor tájékozódni tud ezekről, illetve megtalálhatja a megfelelő szakellátást a közelben, ahová a gondozott problémájával fordulhat.

2.4. OTTHONI BIZTONSÁG

Az idősekre az otthonaikban leselkedő veszélyek közül sok minimalizálható speciális eszközök és alkalmazások használatával, amelyek:

- segítenek megelőzni a háztartási baleseteket (például füstérzékelők, szén-monoxid-érzékelők, biztonsági rendszerek);

- segítik az idősebb felnőtteket mindennapi tevékenységeikben (kalóriaszámlálás, nyomon követés, egészségmegőrzés stb.)



- vészhelyzet esetén riasztják a családtagokat vagy a gondozókat (vészeljő gombokkal ellátott viselhető riasztók, elesésérzékelők.

Európa-szerte számos olyan helyi fejlesztésű kormányzati vagy önkormányzati szolgáltatás létezik, amely az otthonukban élő idősek biztonságának fenntartására hoztak létre, és amelyekhez még okostelefon vagy internetkapcsolat sem szükséges!

[Itt](#) található néhány hasznos tipp az idősek számára arra vonatkozóan, hogy egyszerű szabályok betartásával, a legalapvetőbb szinten biztonságban legyenek az otthonukban.

Mozgás nyomon követése

A modern technológia lehetővé teszi a gondozottak útjának nyomon követését abban az esetben, ha rendelkeznek okostelefonnal - [itt](#) például megnézheti, hogyan lehet beállítani a Google Maps egyszerű helyzetmegosztási funkcióját -, de számos olyan alkalmazás is létezik, amelyik letölthető az okostelefonokra és párosítható egy okosórával, amely például képes számolni a lépéseket vagy a pulzusszámot.

Az olyan speciális digitális eszközök, mint az esésérzékelők, alvásérzékelők, észlelik a szokatlan tevékenységeket és képesek elemezni az okokat, a kalóriaszámlálók segítenek a speciális diéta betartásában, a vízivásra emlékeztető appok pedig gondoskodnak az elegendő folyadékbevitelről.

Okosórák -

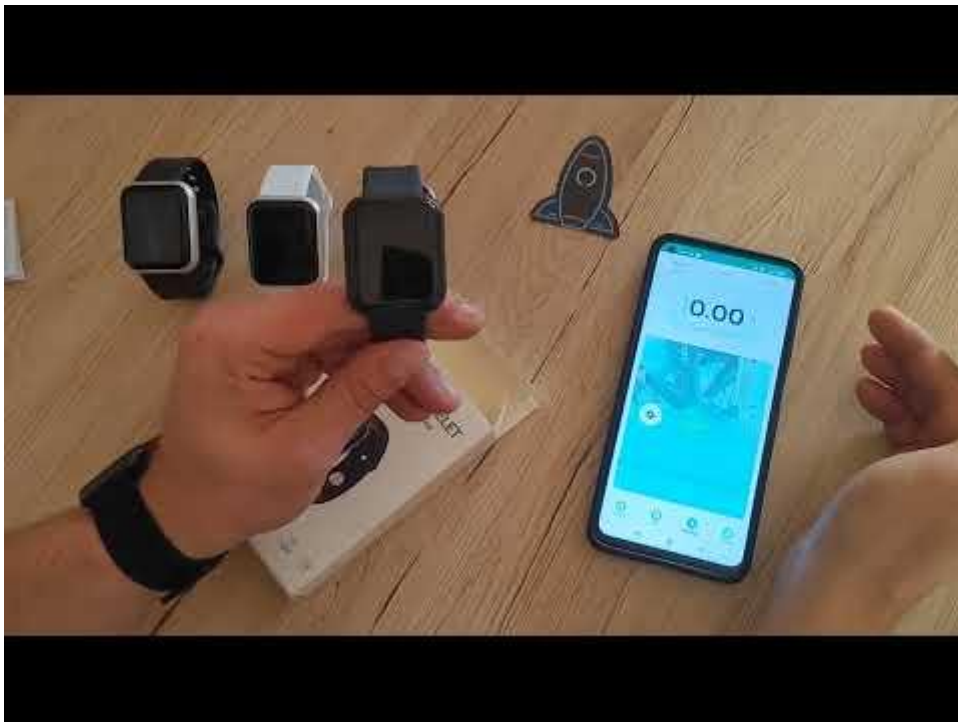
az Android és iOS rendszerű okosórák különböző típusai többféle szolgáltatást nyújtanak. Egész nap viselhetők, így a gondozottak számára egyszerűen elérhetők a funkcióik. Az okosórák megfigyelik például a testmozgást, a pulzusszámot, mérik a vérnyomást, nyomon követik az egészségügyi adatokat stb. (és egyesek még SOS-üzeneteket is tudnak küldeni vészhelyzetben, ahogyan azt a 2. fejezetben olvashatta).





Forrás: pexels.com

Egy okosóra akár különböző típusú okostelefonokhoz is csatlakoztatható Bluetooth-on keresztül vagy közvetlenül, ha azok 4G LTE készülékek.



Forrás: YouTube

Tekintse meg a legjobbra értékelt okosórák listáját [itt](#).

Life360 -

egy komplex támogató alkalmazás az otthoni és a mozgás közbeni biztonsághoz. Android és iOS eszközökön egyaránt fut. Az alapsomag ingyenes.

Tulajdonságok:

- Helymegosztás
- Hely figyelmeztetések

(riasztás, ha a személy be-és kimegy a gyakran látogatott helyeken)

- Egyetlen érintéssel történő útbaigazítás

(a fényképére koppintva közvetlenül bármelyik kapcsolattartó személyhez navigál)

- Vezetési jelentés

(naplózza, mit csinál a sofőr a volán mögött a biztonságos szokások ösztönzése érdekében)

- Vészhelyzeti üzenet küldése a kontaktoknak a képernyő megérintésével.

CarePredict – egy integrált webes platform, amely hordható technológiát, intelligens beltéri helymeghatározást, mély gépi tanulást és kifinomult előrejelző elemzést ötvöz. Amellett, hogy megoldást kínál az idősek intézményi gondozásának megszervezésére, Tempo Wearable nevű eszközével támogatja az otthoni ápolást és gondozást.



24/7 Valuable Insight with Tempo Wearable

⚠️ Get Early Warnings of Potential Health Problems

Tempo detects changes that may signal the onset of serious health problems, like urinary tract infections, and alerts the home care provider for early intervention before the senior needs to be hospitalized.

🏠 Extend the Reach of Home Care

For seniors that may not be ready for home care, Tempo can provide a level of monitoring to reassure families. For seniors receiving home care who cannot or do not want to move to assisted living, Tempo can supplement home care services by providing 24/7 monitoring.



☰ Prioritize Home Care Needs

Tempo helps home care providers prioritize staff time in areas where senior clients need the most care.

😊 Provide Peace of Mind to Families

Home care providers can choose to share reassuring information with families, giving them valuable health insight into the lives of their loved ones.

📍 Find Seniors with Smart Location Awareness

Tempo displays near real time location of seniors in their homes on web and mobile apps. In areas of the home that families have determined might be dangerous for the senior, Tempo sends multi-mode (or geofence) alerts when the senior approaches a prohibited area.

✓ Deliver Appropriate Level of Service

Tempo provides objective data to illustrate to families the need to increase level of services provided to home care clients.

Forrás: carepredict.com

A rendszer képes megtanulni viselőjének napi rutinját, így észleli a jelentős eltéréseket, és mesterséges intelligencián alapuló prediktív elemző funkcióval képes azonosítani a baj korai jeleit.



Forrás: YouTube



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

A platformot az Egyesült Államokban fejlesztették ki és használják. Bár a mögötte álló vállalat nem állítja, hogy Európában is működhet, mégis jó példa arra, hogyan fejlődhet az idősek gondozása a közeljövőben a mesterséges intelligencia alkalmazásával az egész világon.

Vivago DOMI <https://www.vivago.fi/yritys/> - A Vivago DOMI okosóra valós idejű információt gyűjt a felhasználó állapotáról, és ezen túlmenően szükség esetén automatikusan segítséget hív. A Vivago DOMI az előző bemutatott eszközhez hasonlóan szintén megtanulja a felhasználó normál napi rutinját, és reagál a közérzet és a tevékenység változásaira.

Az okosóra akkor is gondoskodik a gondozott személy biztonságáról, ha ő maga nem tud segítséget hívni, például eszméletvesztés esetén. Az egészségi állapot változásairól szóló, a szolgáltatás által küldött riasztások, értesítések közvetlenül a hozzátartozóhoz vagy a gondozóhoz irányíthatók. A valós idejű értesítések tájékoztatnak a személy állapotában bekövetkezett változásokról, és lehetővé teszik az egyéni és proaktív ellátást.

A szintén az USA-ból származó egészségügyi technológia európai központja Finnországban van, és már több tízezer ember otthoni biztonságát garantálja Európában is.



Forrás: vivago.fi



2.5. HAZAI ALKALMAZÁSOK

Vario MEd Care

- <https://alfanetplus.hu/szolgaltatasaink/tavfelugyelet/idosgondozas>

Az Alfabet plus kifejezetten az idősgondozása kínált megoldása. Maga az eszköz egy nagyon egyszerűen használható többfunkciós telefonkészülék, ami képes automatikus helymeghatározásra, nyomkövetésre, pánikjelzésre, segélykérésre, távgondozásra, továbbá orvosi diszpécser felhívására is.

Rosszullét, baleset esetén a készülék használója egyetlen gomb megnyomásával tud segítséget kérni. A segélyhívás a diszpécserközpontba érkezik, ahol az ügyeletes azonnal visszahívja a készüléket, amely automatikusan összekapcsolja az elláttal. Ezt követően a diszpécser hangkapcsolaton keresztül tájékozódni tud a segélykérés okáról és elindítja a szükséges intézkedést: orvost, mentőt hív, járőrt küld a helyszínre, értesíti a hozzátartozót stb.

A rendszer egy csuklóra rögzíthető egy gombos készülékből és egy telefonkészülékből áll, ami egyirányú hívásra alkalmas.



Forrás: Alfabetplus.hu

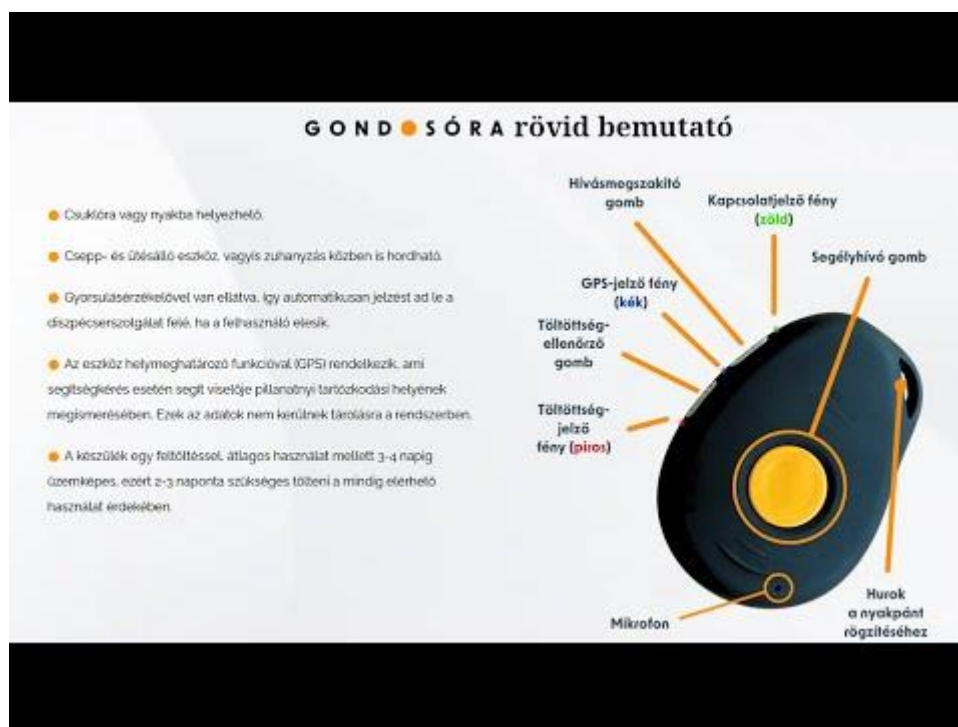
Gondosóra - <https://gondosora.hu/>

A Magyarországon a közelmúltban indult állami Gondosóra program hasonlóan működik, mint az előzőekben bemutatott, viszont nem tartalmaz kiegészítő készüléket, és ingyenes valamennyi 65 év feletti magyar állampolgár számára. A program kizárólag magyar nyelven vehető igénybe, a regisztráció, a szolgáltatás és a diszpécserok segítségnyújtása is magyar nyelven történik. Az igénylés a program weboldalán nyújtható be, egy egyszerű webes űrlap kitöltésével, amelyen meg kell adnunk az idős személy adatait, és a kapcsolattartó személy (családtag vagy gondozó) elérhetőségét is.

A készülék egy nyakba vagy csuklóra illeszthető, egy nyomógombos eszköz, ami 4G technológiára alapozva kétirányú kommunikációra alkalmas. A zárt rendszeren belül a készülékről csak a diszpécserközpontba lehet jelzést indítani a főgomb hosszú megnyomásával, az ügyeletesek azonban azonnal vissza tudják hívni a jelzést adót, és a megfelelő tájékozódást követően szükség szerint értesítik a hatóságokat vagy a megadott kontakt személyt.

A jelzőeszköz víz- és ütésálló, erősebb ütést vagy esést érzékelve automatikusan is jelzést ad a diszpécserközpontnak. Beépített GPS jeladója révén az idős személy helyzete is meghatározható.

A felhasználó oldaláról a Gondosóra csak időnkénti feltöltést igényel nagyjából 48 óránként, és a saját töltöttségi állapotáról automatikus jelzést küld a központnak.



Forrás:YouTube

A Gondosórat alkalmazó egyik hazai idősgondozó gyors tesztelése során a következőket állapította meg a programról:

Előnyei:

az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják segítségkérési szándékukat.

- az idős emberek szükség esetén egyszerűen el tudják érni azt a személyt, aki gyorsan, valódi segítséget tud nyújtani nekik.*
- a diszpécser eldönti, hogy elég csak a kontakt személyt értesíteni vagy a mentőket, rendőrséget, tűzoltóságot is hívni kell*
- egyszerű a kezelése*
- elesésjelző is van benne, ilyenkor automatikusan megy a jelzés a központba*
- a jelzőeszköz víz- és ütésálló.*

Hátrányai:

- Ha nincs a közelben kontaktszemély, akit baj esetén értesíteni lehetne, nehéz lehet megoldást találni az adott helyzetre*
- demencia esetén nem tudja mikor kell megnyomnia*
- nagyothallás esetén nem hallja a diszpécsert*
- rendszeresen tölteni kell.*

3. FIZIKAI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

3.1. ALVÁSFIGYELÉS ÉS AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az idősebbeknek számos egészségügyi problémájuk lehet, amelyeket az egészségügyi ellátó rendszer remélhetőleg figyelemmel kísér és kezel, így megfelelő orvosi ellátást és gyógyszeres kezelést kapnak. Bár nem minden idős ember küzd betegséggel, az öregedés normális folyamata azt jelenti, hogy náluk nagyobb a megbetegedés kockázata.

A csökkent fizikai aktivitás, az elhízás, az álmatlanság vagy az alacsony vízfogyasztás azok az okok, amelyek az időseknél gyakoriak, és súlyos betegségekhez, illetve a fizikai állapot romlásához vezethetnek, ha nem kezelik őket megfelelően. A leggyakoribb alvászavarokról [itt](#) tájékozódhat.

A vízfogyasztás például megelőzi a kiszáradást, amely zavaros gondolkodást, hangulatváltozást, székrekedést és vesekövet okozhat, míg az álmatlanság



depresszióért, véletlenszerű esésekért okolható, és szívproblémákhoz vagy cukorbetegséghez vezethet.

Az alvásproblémák okozta egészségügyi kockázatokról bővebben [itt](#) olvashat.

Beddit – ez az alvásfigyelő egy érzékelőből és egy alkalmazásból áll Apple készülékekhez, amely minden reggel visszajelzést ad és elemzést készít arról, hogy az adott személy életfunkciói milyenek voltak az éjszaka folyamán, és javaslatokat tesz a jobb alváshoz.

Mit figyel meg:

- alvási idő mennyisége
- szívritmus
- a percenkénti légzésszám
- horkolás
- a szoba hőmérséklete és páratartalma

Így működik: van egy szenzorcsík, amelyet az ágynemű alá kell helyezni, hogy érzékelje az alvást, a pulzusszámot és a légzést. A Beddit Sleep Monitor addig működik, amíg a felsőtest nagy része az érzékelőcsík fölött helyezkedik el. Az érzékelőcsík bármilyen alvási pozícióban működik - oldalt, hason vagy háton. Az

érezkelő Bluetooth-on keresztül kommunikál az iPhone-nal. Nézze meg a [videót](#), ha szeretne többet megtudni a Bedditről. *(A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)*



Forrás: YouTube



EMFIT QS– ez az érzékelő eszköz az alvás közbeni alvástevékenységet figyeli.

A matrac alá helyezett érzékelővel folyamatos, érintkezés nélküli mérést biztosít, és olyan adatokat szolgáltat, mint a szívritmus és légzésszám, az alvásokoztályok (REM, mély, könnyű, éber) ideje, a mozgásaktivitás, az egész éjszakai szívritmus-változás és a vegetatív idegrendszeri egyensúly (ANS). Az összegyűjtött információkat Wi-Fi vagy mobiltelefonos adatkapcsolaton keresztül továbbítja, és biztonságos szervereken tárolja, hogy a felhőalapú megoldáson keresztül könnyen hozzáférhető legyen az interneten.

Az EMFIT QS-t az idősek gondozásában részt vevő családtagok és gondozók használhatják a napi rutinellenőrzésre és az éjszakai alvástevékenység megfigyelésére. Az alábbi [videó](#) bemutatja alkalmazásának előnyeit.

(A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás: YouTube

SleepCycle – az egyik legelterjedtebb mobil alvásmegfigyelő alkalmazás a piacon, amely iOS és Android rendszerekre is elérhető.



Funkciói:

- Hangok (horkolás, köhögés, beszéd stb.) elemzése alvás közben
- Segít megismerni a használó személy alvási ciklusait
- Személyre szabott tanácsokat ad a jobb alvás érdekében
- Nyugtató zenét és hangokat sugároz
- Gyengéden ébreszt a felhasználó számára legmegfelelőbb időpontban.

Kiegészítésként egy olyan weboldal is támogatja a felhasználókat, amely az alvászavarokkal és a rossz alváshoz kapcsolódó vagy ahhoz vezető egészségügyi problémákkal kapcsolatos különböző témákban nyújt tájékoztatást. Az eszközt bemutató [videó](#)t itt tekintheti meg: (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás: YouTube

Ha a gondozott személy fizikai aktivitása a középpontba kerül valamilyen okból, lehetőség van a fizikai és mentális egészségének megőrzése érdekében a lépések vagy megtett távolság és a fizikai aktivitással töltött idő nyomon követésére. Olvassa el, hogyan hat a fizikai aktivitás a demencia ellen [itt](#).



iPhone-ok: A lépések nyomon követése iPhone-nal automatikusan elvégezhető az Apple Health alkalmazáson keresztül, miután beállította a profilját.

Androidos telefonok: A Google Fit alkalmazással "Google lépésszámlálót" lehet alkalmazni. Egyes készülékeken az alkalmazás előre telepítve van, de mindenki letöltheti azt és más hasonlót is a Play Store-ból.

Fitness trackerek: Az okostelefonok által kínált lépésszámláló funkció mellett léteznek speciális fitness-követők eszközök, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy figyelemmel kísérjék a gondozott személy aktivitását egy bizonyos időszak alatt, különösen fogyókúra idején, vagy ha felmerül a gyanú, hogy fizikailag nem aktív. Ezek csuklóra erősíthető eszközök (karkötők, okosórák), amelyek viselése egyértelműen kényelmesebb, mint ha az okostelefont állandóan magukkal kellene hordaniuk mozgás közben.

Ezek jellemzően az okostelefonokhoz csatlakoztatott karpántok olyan adatokat figyelnek meg, mint a pulzusszám, a naponta megtett lépések száma és a

gyakorlatok elvégzésének ideje. A legtöbb fitnesskövető több külön üzemmóddal rendelkezik a különböző mozgásformák rögzítésére, és némelyikük GPS-szel is rendelkezik a helymeghatározáshoz a séták és kerékpározások során. A legtöbb fitnesskövető az alvással töltött időt és az egyes alvási szakaszokat is nyomon követi.

Garmin Venu SQ – ez az egyik legkönnyebben használható megfigyelőeszköznek számít. Beépített GPS-t, pulzusmérőt és vér oxigénérzékelőt is tartalmaz. Elsősorban futás, kerékpározás és úszás üzemmóddal rendelkezik.

Nézze meg a [videót](#), hogy megtudja, hogyan működik: (A [videó angol nyelvű](#). Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)





Forrás: YouTube

Fitbit Charge 4 – ez egy fejlett fitness tracker, amely kompatibilis az iOS 15 vagy magasabb verziókkal és az Android OS 9.0 vagy magasabb verziókkal. Hat tevékenységet tud nyomon követni, amelyek közül 4 választható - nyilván azokat érdemes kijelölni, amelyeket a felhasználó a leggyakrabban végez.

Tulajdonságok:

- Beépített GPS: a telefon hátrahagyható, és az alkalmazásban egy edzésintenzitási térkép mutatja az útvonalat és az erőkifejtést.
- Aktív zóna percek: figyelmeztet arra, hogy a felhasználó melyik pulzuszónában tartózkodik.
- Alvási szakaszok és pontszám: nyomon követi a könnyű, mély és REM alvási szakaszokban töltött időt, és éjszakai alvási pontszámot ad a Fitbit alkalmazásban.
- Értesítések és alkalmazások: ha az okostelefon a közelben van hívás-, naptár- és okostelefon-alkalmazás-értesítésekkel lehet kapcsolódni, és gyors válaszokat küldhet az üzenetekre (csak Android).
- Szívritmus: 24/7 szívritmusfigyelés
- Stresszkezelési pontszám: az alkalmazáson belüli pontszám, amely nyomon követi a stressz fizikai jeleit.
- Úszásbiztos



- Automatikusan nyomon követi a megmászott szinteket
- Oxigénszaturáció figyelése.

A Fitbit Charge 4 okosóra elmenti az elmúlt hét részletes aktivitási adatait, illetve a távolságot, a megtett lépéseket és az elégetett kalóriákat az elmúlt 30 napra vonatkozóan.



Forrás: YouTube

3.2. VÍZIVÁSRA FIGYELMEZTETÉS ÉS KALÓRIASZÁMLÁLÁS

Az idősek gyakran elfelejtnek elegendő vizet inni a nap folyamán, vagy nem emlékeznek rá, hogy eleget ittak-e vagy sem. Emellett előfordulhat, hogy túlsúlyosak, vagy cukorbetegség miatt diétáznak, ami tudatos táplálkozást igényel. A következő alkalmazások segítenek leküzdeni ezeket a problémákat.

[Water Alert Pro](#) – ez egy iOS alkalmazás, amely emlékezteti a felhasználót a vízivásra. Nagyon fontos az idős gondozottak esetében, akik gyakran elfelejtnek

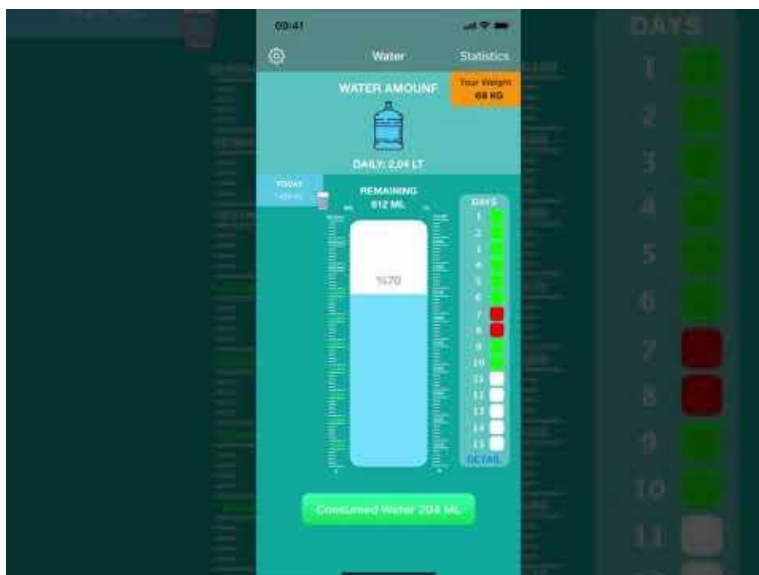


elegendő vizet inni a nap folyamán. Az alkalmazás ingyenesen letölthető az Apple Store-ból.

Funkciók:

- Napi vízivási célmennyiség beállítása
- Egyéni vízivási ütemterv. (Korlátlan számú emlékeztető létrehozása.)
- 12 ingyenes emlékeztető hang
- Egyéni emlékeztető teszt
- Beállítás alapértelmezett palack vagy egyénileg megadott űrmérték
- Megjeleníti a megivott / célzott vízmennyiséget
- A palack alapértelmezett mértékének beállítása
- Támogatja az oz/ml/L értékeket.
- Ábra, amely mutatja a megivott vagy a fennmaradó százalékot
- Napi vízivási naplót vezet
- Az egyes napok mennyiségét naplókkal és hisztogrammal mutatja
- Megjeleníti a napi egyes vízivások idejét és mennyiségét
- Támogatja az iPhone és iPad verziót is
- Naplózás küldése e-mailben

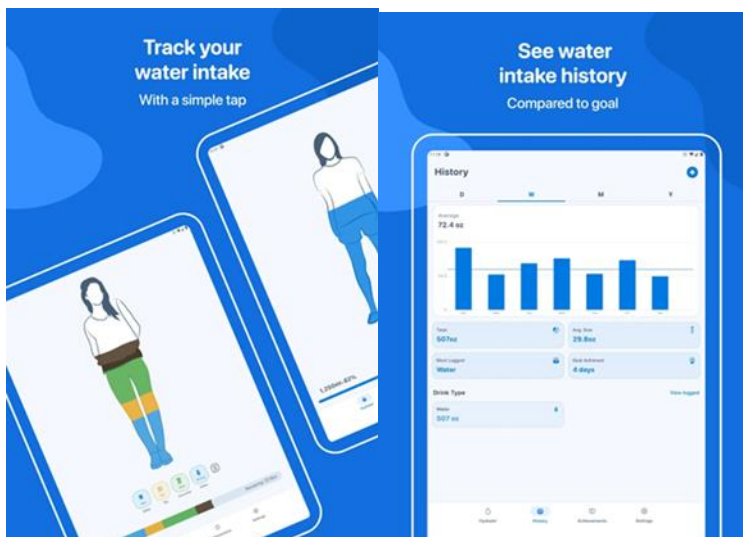
A Water AlertPro bemutató [videója](#): (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás: YouTube



Water Tracker - egy Androidra fejlesztett vízivás-követő és emlékeztető alkalmazás, amely hasonló funkciókkal rendelkezik, mint a korábban leírtak.



Forrás: Google Play

MyFitnessPal – egy kalóriakalkulátor mobil és webes alkalmazás, amely segít nyomon követni a napi táplálékbevitelt. Segít elemezni az étkezési szokásokat,

majd megmondja, hogy a felhasználó miből eszik sokat, és eligazít, hogy mi hiányzik az étrendből.

Az alkalmazás ingyenes, de van egy prémium, reklámmentes verziója is, amely számos extra funkcióval rendelkezik.

Hogyan működik:

Az egyszerűen elvégezhető regisztráció után hozzá kell adni a célt: fogyás / testsúly fenntartás vagy hízás. Ezután válaszolni kell arra a kérdésre, hogy a felhasználó mennyire aktív, és meg kell adni néhány személyes adatot (életkor, nem, ország), a magasságot, a súlyt és az elérni kívánt testsúlyt.

A célok beállítása után az alkalmazás meghatározza a kívánt súly eléréséhez szükséges kalóriamennyiséget. Táplálkozás során kalóriát ad hozzá, de ha testgyakorlást végez a felhasználó, akkor kalóriát veszít, amit szintén nyomon követhet. A nap végén látható, hogy a kalóriák száma meghaladja vagy alatta van-e a napi célnak.



A MyFitnessPal kompatibilis az Apple Health alkalmazással és az Apple Watch-csal is. Használatát az alábbi [videóból](#) ismerheti meg alaposabban. (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez *kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.*)



Forrás: YouTube

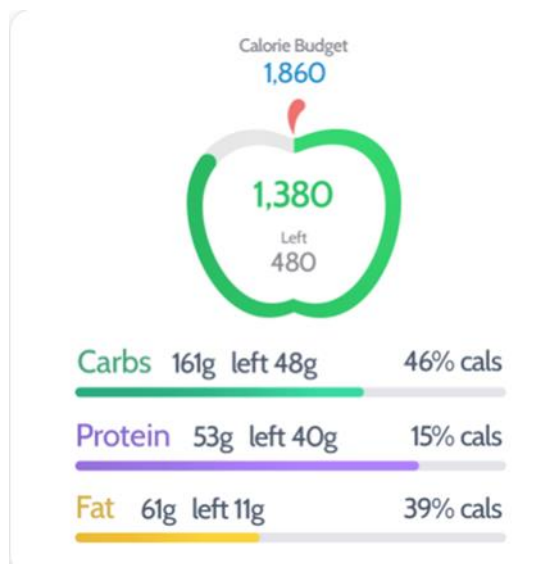
MyNetDiary – egy iOS és Android rendszerű alkalmazás, amely támogatja a különböző diétákat és az optimális táplálkozást.

Fontosabb funkciók:

- Digitális edző
- Diéták és tápanyagok
- Egészséges étrend tervezése
- Gyógyszerek és cukorbetegség
- Emlékeztetők, értesítések

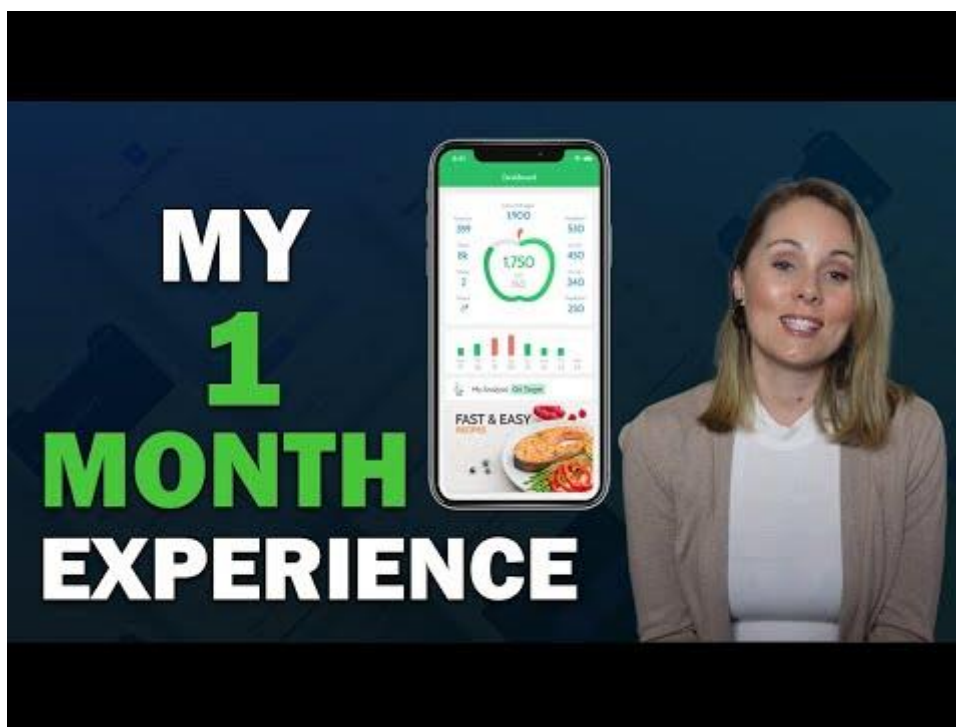
A felhasználó magasságának, súlyának, korának, nemének és diétás céljainak megadását követően az alkalmazás ezeknek megfelelő, konkrét recepteket kínál. Ellenőrizheti a felhasználó által hozzáadott ételek és az egyes étkezések kalóriamennyiségét.





Forrás: MyNetDiary.com

Az alábbiakban az egy felhasználó tapasztalatait bemutató [videó](#)t tekinthet meg. (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás: YouTube



3.3. MENTÁLIS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) megállapítása szerint: "A lelki egészség hatással van a fizikai egészségre és fordítva. Például a valamely betegségben, akár szívbetegségben szenvedő idősebb felnőtteknél magasabb a depresszió aránya, mint az egészségeseknél. Emellett a szívbetegségben szenvedő idős ember kezeletlen depressziója negatívan befolyásolhatja a betegség kimenetelét". (www.who.int)

A magányosság és a krónikus betegséggel való küzdelem hosszú távon depresszióhoz vezethet, ami ördögi körbe zárja az időseket. Kétségtelen, hogy az idősök mentális állapotának megőrzése ugyanolyan fontos, mint az egészségük és fittségük megőrzése.

A tanulási alkalmazások és az online szellemi játékok sokat segíthetnek ebben, és orvosi tanulmányok igazolják, hogy az aktív elme segíthet csökkenteni a demencia kockázatát is.

Tanulási alkalmazások

Duolingo – egy többnyire nyelvtanulásra szolgáló alkalmazás, amely 40 év felettiek számára ingyenesen elérhető, és letölthető a Google Play-ről vagy a saját weboldaláról. Kutatásokkal alátámasztott tanítási módszereket - főként játékalapú tanulást - és élvezetes tartalmakat használ, hogy olyan kurzusokat hozzon létre, amelyek hatékonyan tanítják az olvasási, írási, hallás utáni és beszédkézségeket.

A mesterséges intelligencia és a nyelvtudomány támogatásával a leckék úgy vannak kialakítva, hogy a megfelelő szinten és tempóban segítsék a tanulókat.

Funkciók:

- önkorigáló tanulási rendszer
- tanulható nyelvek széles választéka
- a felhasználóra szabott tevékenységek a mesterséges intelligencia segítségével





Forrás: Duolingo.com

Flowkey – segít megtanulni, hogyan kell egy kedvenc zeneművet vagy dalt zongorán eljátszani. Egy zongora vagy billentyűzet birtokában és természetesen az alkalmazás letöltésével az idősek interaktív módon gyakorolhatják a hangjegyeket és akkordokat, és azonnali visszajelzést kaphatnak.

Funkciók:

- Több ezer tárolt dal különböző műfajokban és eltérő készségi szintek szerint
- Lassított lejátszás
- Megvárja, hogy a tanuló megtalálja a helyes hangot
- Folyamatos lejátszás
- Kézválasztás.

Az alkalmazás ingyenesen elérhető és könnyen használható még kezdők számára is, hogy megtanuljanak zongorázni. Az alkalmazást bemutató [videó](#) az alábbiakban tekinthető meg. (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás YouTube

Memóriajátékok

[Lumosity](#) – ingyenes online szellemi játékok széles választékát kínálja idős emberek számára, amelyek célja az agy tréningezés és az általános mentális egészség javítása. A platform célja, hogy a játékok segítségével fejlessze a kritikus gondolkodást, a memóriát és a problémamegoldó képességeket. Több mint 40 kognitív játék közül lehet választani a különböző kategóriájú játékok és gyakorlatok közül.

7 kategóriát fedezhetünk fel, amelyek a sebesség, a memória, a figyelem, az ügyesség, a problémamegoldás, a szókinccs és a matematika területét fedik le, és mindannyian az agy tréningezésére szolgálnak. A program alkalmazkodik a felhasználó egyedi erősségeihez és gyengeségeihez, és személyre szabottá teszi a játékot.

Játéktípusok:

- Gyorsasági játékok
- Memória játékok
- Figyelem játékok
- Rugalmassági játékok
- Problémamegoldó játékok

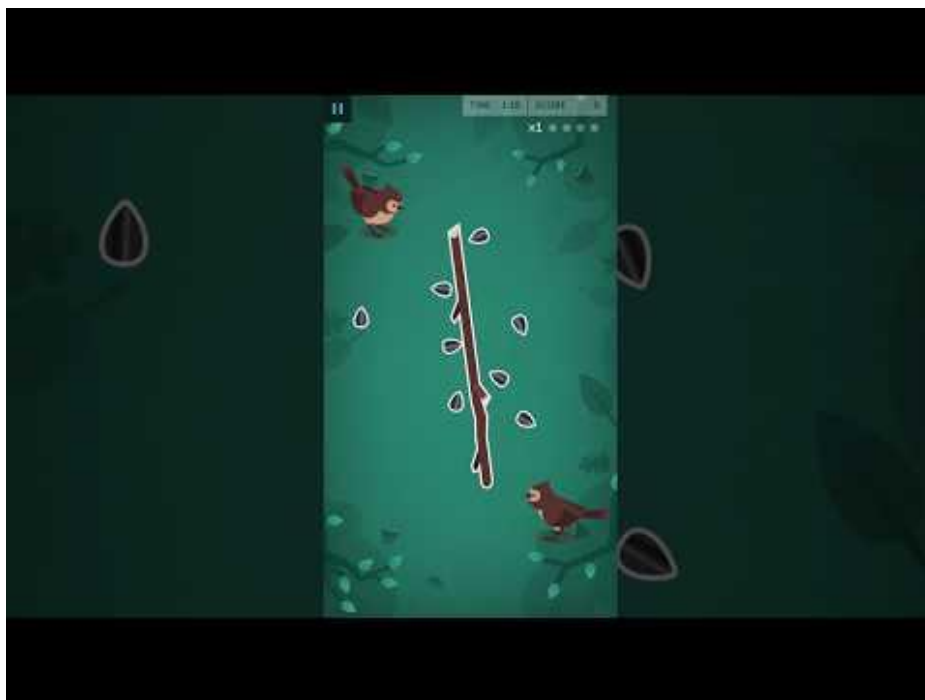


- Szójátékok
- Matematikai játékok



Forrás: sls.weco.net

Az alábbi [videó](#) bemutatja, hogyan működik az alkalmazás, és mire használható:
(A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás: YouTube



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Konzulens önkéntes gondozónk, Marót Edit tapasztalatai:

„Mi a Lumosity?”

Ez a program a memória, a figyelem és egyéb képességek tesztelésére szolgál. A világszerte 70 milliónál is több felhasználó által kedvelt Lumosity több mint 25 kognitív játékot ötvöz egy napi „agytorna” programba. A játékok igazodnak az felhasználó egyedi teljesítményéhez, és segítenek tesztelni a gondolkodás sokféle formáját.

Az egyes feladatszintek elvégzése kevesebb, mint öt percet vesz igénybe, így az ütemtervtől függően apró falatokban vagy hosszú blokkokban is használható. Ráadásul szinte bármilyen számítógépen vagy mobil eszközön használható, így útközben is végezhetőek. Van lehetőség személyes edzési célok beállítására is, és a program edzési emlékeztetőket küldhet a felhasználónak, ha ezt kéri.

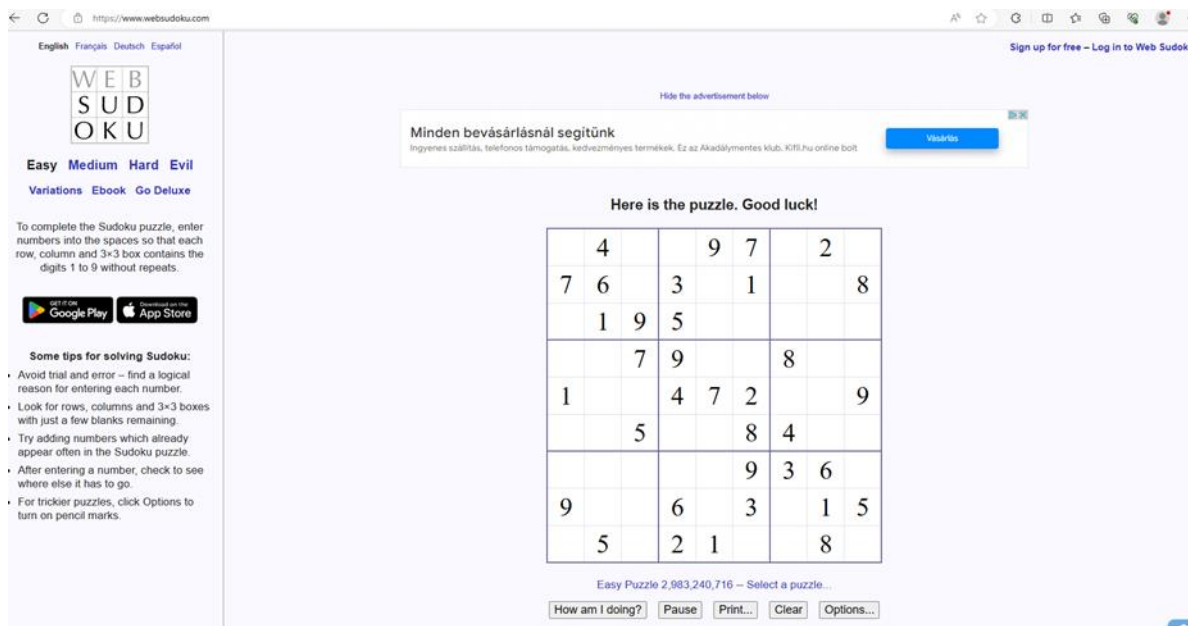
Az ingyen programban napi három feladatot kell elvégezni, ahol a gyorsaság, a koncentráció készség, a logikai képesség, figyelem tesztelhető. Az applikáció, ha kérjük, magyarázatot, bemutatót küld az új feladatokhoz. A korábbi eredmények mindig visszanezhetőek és összehasonlíthatóak a korábbi teljesítmények. Így az idősgondozásban dolgozók fel tudják mérni az idős kognitív képességeit, hogy hogyan érti meg, mi a feladat és hogyan teljesít.

A korábbi játékokat újra lehet próbálni és összehasonlítani a korábbi eredménnyel. Fizetés ellenében, havi 5 USD összegért az összes játék közül lehet mindig választani. Lehet családi csomagot is venni ahol 5 fő résztvevő lehet egy családi csomagban. A feladatok nagyon változatosak és szórakoztatóak. Együtt is lehet játszani egy gondozónak és az idősnek, esetleg tudnak versenyezni is, ha az idősnek van ehhez kedve.

Röviden ennyi a két programról, ajánlom minden gondozónak a kipróbálását!”

Sudoku – egy ingyenes online mentális játék idősek számára, ami a játék módja miatt segít az idősek mentális egészségének javításában. A Sudoku játék során a játékosnak fel kell ismernie a mintákat, és stratégiai gondolkodást kell alkalmaznia a rejtvény megoldásához. A Sudoku játék sokak szerint csökkenti a demencia és az Alzheimer-kór kockázatát. Játsható az Android és iOS készülékekre letölthető alkalmazásban vagy az interneten.





Minden bevásárlásnál segítünk
Ingyenes szállítás, telefonos támogatás, kedvezményes termékek. Ez az Akadémikus Klub, KFT. online bolt

Hide the advertisement below

Here is the puzzle. Good luck!

4			9	7		2		
7	6		3		1			8
	1	9	5					
		7	9			8		
1			4	7	2			9
		5			8	4		
				9	3	6		
9			6	3		1	5	
	5		2	1			8	

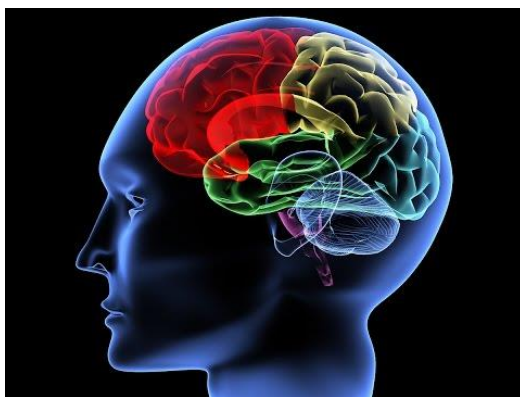
Easy Puzzle 2,983,240,716 -- Select a puzzle...

How am I doing? Pause Print... Clear Options...

Forrás: Képernyőfelvétel a szerzőtől (sudoku.com)

Memorado – egy gondolkodásfejlesztő játék, amelyet iOS, Android és interneten elérhető játékként fejlesztettek ki. A játék célja az agy edzése számos különböző szempontból, mint például gondolkodási sebesség, logikus gondolkodás, koncentráció, memória, tudatosság és reakcióképesség. A felhasználó profil létrehozásakor ki lehet választani, hogy mely kategóriákat tekintjük nehéznek vagy könnyűnek. Az alkalmazás ezután ennek megfelelően választja ki a játékokat

a felhasználó számára, és minden nap emlékeztetőt küld a játékok lejátszására. Nézze meg a [videót](#), hogy további információkat kapjon a működéséről: (A [videó](#) angol nyelvű. Megtekintéséhez kapcsolja be a Beállítások menüben a Feliratozást, majd állítsa be a magyar nyelvet az automatikus fordítás nyelvének.)



Forrás:YouTube

Otthoni szórakozás

Nem csak az agyműködés karbantartása fontos idős korban, hanem a szellemi kikapcsolódás, a szórakozás is, ami sok esetben kényszerűen csak a gondozott otthonából érhető el. Azok számára, akik szeretnek olvasni, de az egészségi állapotuk miatt már nem látják a betűket vagy nem tudják kézben tartani és lapozni a hagyományos könyveket, jó megoldást jelentenek a hangoskönyvek, amelyek számos internetes forrásból elérhetők – például a YouTube-on is. A könyveket ismert színészek, előadók olvassák fel, hűen a szöveghez, a tartalomnak megfelelő hangsúlyokkal, jól érthetően és értelmezhetően, és a hazai és világirodalmi művek jelentős része már elérhető ebben a hangos formában.

A legnépszerűbb hangoskönyvek műfajok és a megjelenés szerint az Országos Elektronikus Könyvtár adatbázisából ingyenesen letölthetők [itt](#).

A [YouTube](#) ingyenes médiamegosztó tárhely keresőjébe beírva a hangoskönyv szót máris értékes felvételek között válogathatunk, amelyeket nem kell letölteni, hanem online is meghallgathatók (magyarul):

hangoskönyvek

Száz év magány 1/4 - Hangoskönyv H; Gabriel García Márquez
6,5 E meglekintés • 2 hónappal ezelőtt
Kronika hangoskönyv
Száz év magány 1/4 - Hangoskönyv H; Gabriel Garcia Marquez Hangoskönyvek a gépi felolvasástól a művészi előadásig széles ...
Felirat

A fekete kapitány - Rádiójáték; Rejtő Jenő (P. Howard)
12 E meglekintés • 2 hónappal ezelőtt
Kronika hangoskönyv
A fekete kapitány - Rádiójáték; Rejtő Jenő (P. Howard) Hangoskönyvek a gépi felolvasástól a művészi előadásig széles körben ...
Felirat

A sziget 1/2 - Rádiójáték; Robert Merle
6,7 E meglekintés • 2 hónappal ezelőtt
Kronika hangoskönyv
A sziget 1/2 - Rádiójáték; Robert Merle Hangoskönyvek a gépi felolvasástól a művészi előadásig széles körben. Hangoskönyvek
Felirat

Háromlevelű lóhere - Szép Ernő vigjátékának rádióváltozata (rádiószínház - hangoskönyv)
7,3 E meglekintés • 9 nappal ezelőtt
Zoltán B.
Rádióra alkalmazta és rendezte: Hegyi Árpád Jutocsa (1987) Technikai munkatársak: Kiss László és Bortai Kinga Zenei ...

Forrás: Képernyőfelvétel a szerzőtől



4. ÖSSZEFOGLALÁS

Az első fejezetben megismerkedett a segítő technológiák jelentőségével és előnyeivel az ápolásban, és bemutatunk néhányat a legfontosabbak közül: vészjelző rendszereket, valamint a vészhelyzeti segítségnyújtásra alkalmas okostelefonokat és okosórákat.

Emellett szándékunkban áll felhívni a figyelmét a Google számos olyan funkciójára, amelyeket a gondozói munkában is hasznosíthat, és amelyeket talán már korábban is használt, de nem kifejezetten a gondozói munkában. A Google Naptár vagy a Google Térképek segítségével történő helymegosztás jó szolgálatot

tehet gondozási feladatainak ellátása során. Megismerhetett egy fontos hazai fejlesztésű sürgősségi applikációt, amit a Mentőszolgálat hozott létre és az állami Gondosóra programot is bemutatunk, ami az egyedül élő idősök számára jelenthet biztonságot.

A második fejezetben néhány általános és specifikus kommunikációs eszközt szeretnénk ajánlani Önnek a gondozási munkához. A specifikusak célja, hogy megkönnyítsék a kommunikációt az ápolat személy és a kapcsolati hálózatában szereplők között, ugyanakkor az ápolat személy részéről könnyen kezelhetőek legyenek. Bemutatunk néhány olyan kommunikációs web alkalmazást, amelyet a gondozók számára fejlesztettek, és amelyek segítenek megosztani gondolataikat, tapasztalataikat, és segítenek megszabadulni a magányosság érzésétől, valamint megelőzni a kiégést. Felhívtuk a figyelmét azokra a platformokra (eszköz+weboldal) és alkalmazásokra is, amelyeket a gondozott személy otthoni vagy mozgás közbeni megfigyelésére fejlesztettek ki, a kijelölt személy (gondozó vagy családtag) számára történő információküldéssel. Ezek közül a legújabbak mesterséges intelligenciát (AI) alkalmaznak a gondozott napi rutinjának vagy viselkedési mintáinak feltérképezésére és követésére, és riasztást küldenek, ha azokban hirtelen változás áll be. Vélhetően a jövőben az új fejlesztések is ezekhez hasonlóak lesznek.

Az otthoni ápolást segítő technológiák megvitatásakor igyekeztünk elkerülni azokat, amelyek az öndiagnosztikával vagy öngyógyítással kapcsolatosak lehetnek, mivel ezeket csak szakembereknek szabad végezniük. Az ilyen technológiák használatakor mindig egyeztessünk azokkal az egészségügyi szakemberekkel, akikhez az ápolat személy tartozik, és az ő javaslatuknak megfelelően vegyük figyelembe ezeket.



Rendkívül nagy kihívás meggyőződni arról, hogy az egyedül élő gondozott biztonságban van-e, amikor a család és az őt gondozó személy távol van: nem érte-e baleset, nem tévedt-e el, betartotta-e a diétát, ivott-e elég vizet stb. Ebben a fejezetben olyan könnyen elérhető, és esetenként ingyenes online alkalmazásokat vagy weboldalakat mutattunk be, amelyek hasznos és állandó segítségül szolgálhatnak az otthoni gondozáshoz, az idős emberek korra jellemző fő kockázatokra összpontosítva, mint például az alvászavar, a nem elegendő vízfogyasztás, a táplálkozás vagy azok, amelyek lehetővé teszik mozgásuk nyomon követését és fizikai aktivitásuk ellenőrzését. Ezek mind a gondozott, mind a gondozást végző személy számára könnyen használhatók, és segítenek az életvitelük nyomon követésében, valamint fontos adatokat gyűjtenek a szokásaikról, és kiderítik, hogyan lehetne jobbá tenni az életminőségüket.

Találkozhatott olyan alkalmazásokkal és weboldallal is, amelyeket az idős emberek fizikai és szellemi fittségének megőrzésére fejlesztettek ki. Ezeket úgy lehet beállítani, hogy a lehető legjobban szolgálják a gondozottak sajátos igényeit vagy egyéni érdeklődését. Mivel a mentális egészség megőrzése ugyanolyan fontos, mint a jó fizikai állapot, betekintést engedtünk néhány olyan, különböző típusú memóriafejlesztő alkalmazásba, amelyek segítségével tanulás vagy játszva erősíthetik a szellemi képességeiket.

Ha a modulban bemutatott eszközök közül kiválasztja azokat, amelyek a gondozottja számára is megfelelőek és használhatók, és elkezdi ezeket alkalmazni, akkor az otthoni ápolás kevésbé stresszessé és könnyebben megszervezhetővé válhat.

5. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Alena Hall, Robby Brumberg *Best Medical Alert Systems of June 2023* forbes.com; Ellenőrizte Sarah Davis Editor Frissítve: 2023. június 9., utolsó megtekintés 2023. június 27. <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/best-medical-alert-systems/>
2. Apple.com Support; utolsó megtekintés 2023. 07. 14. <https://support.apple.com/en-us/HT208944>
3. Support Samsung.com Utolsó megtekintés 2023. 07. 14. <https://www.samsung.com/us/support/answer/ANS00078032/>



4. Support Google.com, utolsó megtekintés 2023. 07.
14. <https://support.google.com/googlepixelwatch/answer/12663810?hl=en>
5. Egészségvonal.gov.hu Az elsősegélynyújtás alapjai <https://www.egeszsegvonal.gov.hu/e-e/1363-az-elsegegelynyujtas-alapjai.html>, utoljára megtekintve 2023.08.03.
6. healthyatri.com 2021 6 legjobb orvosi riasztórendszere <https://hu.healthyatri.com/best-medical-alert-systems-KZW>, utoljára megtekintve 2023. 08.03.
7. Deborah Vollmer Dahlke, David Lindeman, Marcia G. Ory *No longer just for the young: 70% of seniors are now online* World Economic Forum Közzétéve 2019.07.26., utolsó megtekintés 2023. 07.
14. <https://www.weforum.org/agenda/2019/07/no-longer-just-for-the-young-70-of-seniors-are-now-online/>
8. Lauren Martin *What to know about caregiver burnout* Medical News Today 2022.02. 28. Utoljára megtekintve 2023.07.10. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/caregiver-burnout>
9. Andy Walker *The best smartwatches for keeping track of your health Monitoring specific health factors has never been this easy or accessible.* Android Authority. 2023. 06.
19. <https://www.androidauthority.com/best-smartwatch-health-monitoring-3224222/> Utolsó megtekintés 2023.07.17.
10. Health in Ageing Foundation *Home Safety Tips for Older Adults* [To see some useful tips at the very basic level by keeping simple rules suggested for elderly people to be safe in their homes, visit here.](#) 2019. június. Utolsó megtekintés 2023. 07. 17.
11. Digitális család 7+1 otthoni biztonsági tipp idős embereknek és családjaiknak <https://www.digitaliscsalad.hu/biztonsag/71-otthoni-biztonsagi-tipp-idos-embereknek-es-csaladjaiknak>, utoljára megtekintve 2023. 07.12.
12. Csontos Zoltán A legjobb okosóra 2023-ban – tesztek és vélemények a legleg.hu-n, publikálva 2022-11-05., utoljára megtekintve 2023. 07.15. <https://legleg.hu/elektronika/legjobb-okosorak-2023/>
13. GreatSeniorLiving.com Physical Health for Seniors: why it's important & how to maintain it? <https://www.greatseniorliving.com/health-wellness/physical-health> Frissítve 2022. Április 22, utoljára megtekintve 2023. 07. 12.



14. Stephanie Watson and Kristeen Cherney *The Effects of Sleep Deprivation on Your Body* healthline.com <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#Causes-of-sleep-deprivation> Frissítve, 2023. 02.14. utolsó megtekintés 2023. 07. 17.
15. Centers for Disease Control and Prevention *Water and Healthier Drinks* https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html frssítve: 2022. 06. 06. utolsó megtekintés 2023. 07. 17.
16. Team PainAssist *5 Common Sleep Disorders and their Causes Reviewed* <https://www.epainassist.com/sleep-disorders/common-sleep-disorders-and-their-causes> utoljára megtekintve 2023. 07. 17.
17. Matt Evans *The best fitness trackers 2023: Get active with these ace wellness devices* published on techradar.com, <https://www.techradar.com/best/best-fitness-trackers> frissítve 2023. 02. 14., utolsó megtekintés 2023.07.17.
18. Mirja Tenhunen, Ella Elomaa, Heli Sistonen c, Esa Rauhala, Sari-Leena Himanen *Emfit movement sensor in evaluating nocturnal breathing* *Respiratory Physiology & Neurobiology* 187. kötet, 2. kiadás, 2013. 06. 15., 183-189. oldalak <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1569904813000888> last accessed 18.07.2023.
19. Christine Luff, Sarah Felbin *The 9 Best Pedometers of 2023, Tested and Reviewed Updated on 2023. 07.05.* Verywellfit.com, <https://www.verywellfit.com/best-pedometers-4159148> Utolsó megtekintés 2023. 07. 18.
20. World Health Organization Newsroom <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> utolsó mgttekintés 2023. 07. 18.
21. Luke Edwards *What Is Duolingo and How Does It Work? Tips & Tricks*, Techlearning.com <https://www.techlearning.com/how-to/what-is-duolingo-and-how-does-it-work-tips-and-tricks> megjelent 2022. 05. 19., utoljára megtekintve 2023.07. 19.
22. Ann Pietrangelo *How to Prevent Dementia: Is It Possible?* an article on Helathline.com <https://www.healthline.com/health/how-to-prevent-dementia> frissítve 2020. 06. 08. utoljára megtekintve 2023.07.19.
23. Lumos Labs *New Big Data Study Reveals Clear Link Between "Dose" of Brain Training and Improvements in Cognition Across All Ages - Results from large real-world study of online brain training* published in



PLOS ONE- Publikálva 2023. 07.17. a Lumoslabs.com-on, utoljára megtekintve 2023. 07. 24.

24. Balogh Mária A tartós alváshiány komoly betegségeket okozhat webbeteg.hu, frissítve 2023.

01.21. <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/24522/a-tartos-alvashiany-komoly-betegsegeket-okozhat>. Utoljára megtekintve 2023. 07. 10.

25. K.J. A mozgás jó az emlékezetromlás ellen webbeteg.hu, Frissítve 2019. 5. 14. <https://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/2189/a-rendszeres-mozgas-jo-az-emlekezetromlas-ellen> Utoljára megtekintve 2023. 07. 11

ÖNMEGFIGYELÉS ÉS BETEGSÉGKEZELÉS IKT-ESZKÖZÖK ALKALMAZÁSÁVAL

1. A KRÓNIKUS BETEGSÉGEKRE VONATKOZÓ ALAPVETŐ EGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEK

1.1. A KRÓNIKUS BETEGSÉG FOGALMA

Először is fontos elmondani, hogy a "krónikus betegségnek" nincs egységes definíciója. Nemcsak a "krónikus betegség" fogalma alá tartozó betegségek között van óriási eltérés, hanem abban is, hogy mennyi ideig kell fennállnia egy betegségnek ahhoz, hogy valamit krónikusnak nevezhessünk. [Bernell & Howard, 2016](#)

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint a krónikus betegség a következő jellemzőkkel írható le:

- hosszú időtartam
- általában lassú lefolyású
- nem terjed emberről emberre.

[World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. 2014.](#)



Az Egyesült Államok Betegségellenőrzési és Megelőzési Központja (CDC) szerint a krónikus betegségeket tág értelemben olyan állapotokként határozzák meg, amelyek:

- 1 évig vagy tovább tartanak
- folyamatos orvosi kezelést igényelnek
- befolyásolják a napi életvitelt.

A krónikus betegség jellemzői más megközelítésben

- összetett ok-okozati összefüggés, több tényező vezet a kialakulásukhoz

- hosszú fejlődési időszak, amely alatt nem feltétlenül jelentkeznek tünetek
- a betegség elhúzódó lefolyása, amely esetleg más egészségügyi szövődményekhez vezethet
- kapcsolódó funkcionális károsodás vagy fogyatékoság.

Australian Institute of Health and Welfare. *Chronic Diseases*. (2016).

1.2. A KRÓNIKUS BETEGSÉG EGYÉB ÉRTELMEZÉSEI

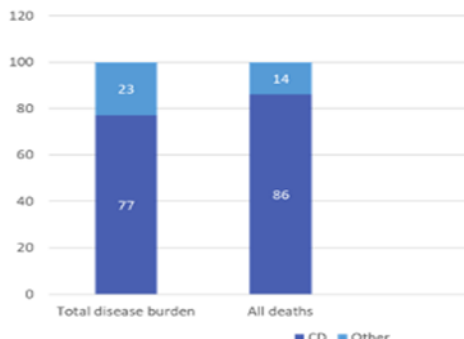
Összefoglalva tehát azt mondhatjuk, hogy - a definíciók sokfélesége ellenére - a krónikus betegség olyan állapot, amely:

- hosszú ideig, legalább egy évig fennáll
- lassú lefolyású
- jelentős egészségügyi következményei vannak
- gyakran társul funkcionális fogyatékosággal

A leggyakoribb krónikus betegségek



A krónikus betegségek messze a vezető halálozási okok Európában, a teljes betegségteher 77%-át és az összes halálozás 86%-át teszik ki.



Forrás: ECDA

- Kardiovaszkuláris betegségek – 2015-ben az EU területén 49 millió embert érintett
- Rákos betegségek – 2015-ben 1.3 millió ember halálát okozták az EU területén. Európában fordul elő a világ összes rákos megbetegedésének mintegy ¼-e, évente mintegy 3,7 millió új beteggel.
- Krónikus vese-máj – emésztőszervi betegségek – nagyjából 70 millió európai ember veséje nem működik megfelelően, 29 millió szenved krónikus májbetegségben és 3 millió embert érint a krónikus bélgyulladás.

Ezeknek a betegségeknek a sorába tartoznak még:

- allergia – 3 európai emberből 1 szenved valamilyen allergiától, és 4 tíz év alatti gyerekből 1 valamilyen allergia okozta betegségtől
- magas vérnyomás – a magas vérnyomás továbbra is a szív- és érrendszeri betegségek (CVD) és a teljes halálozás fő megelőzhető oka Európában.
- mentális egészségügyi problémák - Becslések szerint az EU-ban 83 millió embert érint valamilyen mentális egészségügyi probléma. A pszichológiai kihívásokkal küzdő emberek legalább 45%-a krónikus fizikai betegségben is szenved.

Hazánkban a leggyakrabban előforduló krónikus betegségek a következők:

- magas vérnyomás: A magas vérnyomás népbetegség hazánkban. 55 éves kor felett már 30-40%-ot is eléri a magas vérnyomástól szenvedők aránya.
- allergia: Az emberek kb. 15%-a szenved hazánkban valamilyen allergiától.



- mozgásszervi betegségek: A különböző felmérések szerint 15%-18%-unk szenved különféle nehezen kezelhető mozgásszervi panaszoktól.
- cukorbetegség: Hozzávetőleg félmillió embert kezelnek cukorbetegség tüneteivel.

Sok cukorbeteg nem is tud a betegségéről, így állapotuk egyre súlyosabb lesz, anélkül, hogy tennének ellene valamit – ezért is nevezik a cukorbetegséget „néma gyilkosnak”.

A két legnagyobb veszélyforrás az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód.

A négy leggyakoribb krónikus betegség részletes leírását [itt](#) találja.

1.3. MIT JELENT AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN AZ ÖNMENEDZSELÉS?

Az önmenedzselés azokat a feladatokat jelenti, amelyeket az egyéneknek vállalniuk kell ahhoz, hogy jól éljenek együtt egy vagy több krónikus betegséggel.

Ezek a feladatok a következők:

- az orvosi kezeléshez szükséges önbizalom az egészségügyi menedzsmenettel szemben
- szerepek kezelése
- az állapot érzelmi kezelése.



Source: Institute of Medicine (US)
Pic: Freepik



Mi az önmenedzselés az egészségügyben?

Az önmenedzselés célja, hogy a hosszú távú betegségben szenvedő embereket képessé tegye arra, hogy kezükbe vegyék kezelésük irányítását és saját egészségük kezelését.

A következőket foglalja magában:

- Többet megtudni az állapotukról
- Új készségek elsajátítása a saját egészségük kezelésének segítése érdekében
- Partnerségben dolgozni a saját egészségügyi csapatokkal
- Annak kiválasztása, hogy mi a megfelelő a számukra, mint egyének számára.

[The Patients Association](#)

Miért fontos az önmenedzselés?

- Európában több millió ember él hosszú távú krónikus betegséggel. Folyamatos gondozásra szorulnak, és nem feltétlenül "gyógyíthatóak".
- A jelenlegi egészségügyi modelljeinket a betegek gyógyítására és az egyszeri szövődmények kezelésére tervezték.
- Az egészségi problémával élő emberek többsége nagyon kevés időt tölt az egészségügyi ellátócsoporttal; a fennmaradó időben a mindennapi életet az adott állapottal együtt, saját maguk oldják meg, azaz "önmenedzseléssel" foglalkoznak.

[Self Management UK](#)

Az önmenedzselés potenciális előnyei:

1. Fokozott felügyelet - Az adott állapot ismerete képessé tehet arra, hogy kérdéseket tegyen fel, és elmondja az egészségügyi szakembereknek, hogy mit szeretne.
2. Csökkent szorongás

- Ha tudja, mit jelent egy tünet vagy diagnózis, segíthet csökkenteni a szorongását.



- Magabiztosabb lehet abban, hogy mikor kell segítséget kérnie.

3. Jobb kimenetel

- Ha felismeri, hogy tünetei súlyosbodnak, és tudja, mit kell tennie és mikor kell segítséget kérnie, csökkentheti a súlyos szövődmények kockázatát.

Az esetleges riasztó jelek azonnali felismerésének fontossága

Tanulmányok kimutatták, hogy hatékony megelőzéssel számos krónikus betegség teljesen elkerülhető vagy késleltethető.

- Azok az emberek, akik már szenvednek ezekben a betegségekben, szintén profitálhatnak az ellátáshoz való jobb hozzáférésből, a tünetek kezeléséhez nyújtott segítségből és még sok másból.
- A legfontosabb fiziológiai paraméterek (pl. EKG, légzésszám, oxigén telítettség, vérnyomás stb.) a legfontosabb mutatók a betegség állapotának értékeléséhez a krónikus betegségek klinikai alkalmazásaiban, lehetővé téve a gyanús esetek korai diagnózisát és kezelési útmutatást nyújtva az orvosok számára. (Guo Y, Liu X, Peng S, Jiang X, Xu K, Chen C, Wang Z, Dai C, Chen W. 2021)

A riasztó jelek felismerése segíthet a másodlagos és harmadlagos megelőzési stratégiák végrehajtásában:

1. Másodlagos megelőzés:

célja a már bekövetkezett betegség vagy sérülés hatásainak csökkentése. Ez úgy történik, hogy a betegséget vagy sérülést a lehető leghamarabb felismerik és kezelik, hogy megállítsák vagy lelassítsák annak előrehaladását, ösztönzik az újbóli sérülések vagy a kiújulás megelőzésére irányuló személyes stratégiákat, és olyan programokat hajtanak végre, amelyek a hosszú távú problémák megelőzése érdekében visszaállítják az emberek eredeti egészségi állapotát és funkcióját.

2. Harmadlagos megelőzés:

célja, hogy enyhítse a tartósan fennálló betegség vagy sérülés hatásait. Ez úgy történik, hogy az embereket segítjük a hosszú távú, gyakran összetett egészségügyi problémák és sérülések (pl. krónikus betegségek, maradandó



károsodások) kezelésében, hogy a lehető legnagyobb mértékben javuljon a cselekvőképességük, az életminőségük és a várható élettartamuk.

2. ÖNELLENŐRZÉST SZOLGÁLÓ ORVOSI ESZKÖZÖK ÉS ALKALMAZÁSOK

2.1. MI A TELEMEDICINA?

Telemedicina alatt a távközlési technológiák felhasználása értendő, amelyekkel mindenféle orvosi, diagnosztikai és kezelési jellegű, általában orvosok által nyújtott szolgáltatást támogatnak.

Ide tartozik a diagnosztikai vizsgálatok elvégzése, a beteg kezelés vagy terápia utáni állapotának szoros nyomon követése, valamint a beteggel nem egy helyen tartózkodó szakemberekhez való hozzáférés megkönnyítése



Példák:

Távvezérelt ultrahangos rendszerek, amelyek lehetővé teszik a szakértő radiológusok számára, hogy nagy távolságból is végezzenek vizsgálatokat.

Hasznos lehet például olyan kisebb másodlagos kórházak számára, ahol nem feltétlenül áll rendelkezésre radiológus szakértő a helyszínen.

[ESA](#)



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Mi a távgyógyászat?

A távgyógyászat hasonló a telemedicinához, de az orvos-beteg kapcsolaton túlmenően a távoli egészségügyi szolgáltatások szélesebb körét foglalja magában. Például gyakran magában foglalja az ápolók vagy gyógyszerészek által nyújtott szolgáltatásokat, akik segítenek a betegek egészségnevelésében, a szociális támogatásban és a gyógyszerelés betartásában, valamint a betegek és gondozóik egészségügyi problémáinak elhárításában.

[FCC](#)

Példák:

Egy hongkongi kórházban távgyógyászati projektet hajtottak végre.

A klinikai gyógyszerészek a kamera előtt tanácsot adtak a betegeknek, és bemutatták a különböző orvosi eszközök használatát.

A betegek otthonukban is kipróbálhatták saját gyógyszereik használatát, a klinikai gyógyszerészek pedig felülvizsgálhatták és visszajelzést adhattak a betegek a gyógyszerek használatának technikájáról, és ami még fontosabb, a klinikai gyógyszerész a gyógyszerelés felülvizsgálatán keresztül nyomon követhette a beteg terápiás eredményét.

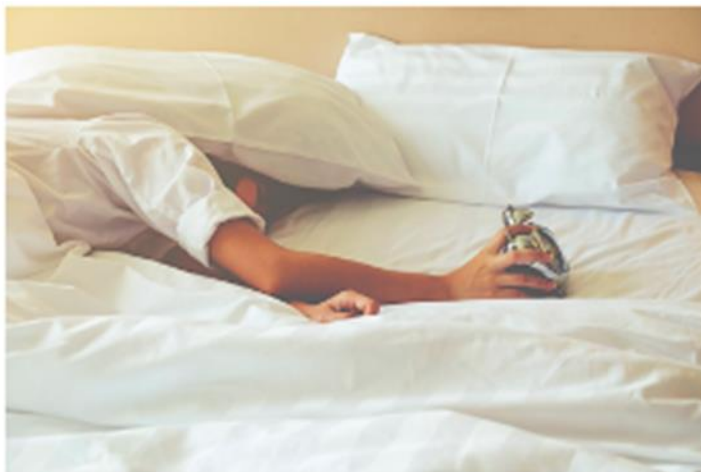
[Wong et al. 2022](#) *Diseases*. (2016).

2.2. ÖNELLENŐRZÉST SZOLGÁLÓ DIGITÁLIS ESZKÖZÖK

Az önellenőrzés alatt a következők használatát értjük: digitalizált egészségügyi információs rendszerek és/vagy a vezeték nélküli mobil digitális eszközök és viselhető, beültetett vagy behelyezett bioérzékelők alkalmazása a laikusok számára, egészségük, jólétük és fizikai funkcióik nyomon követésére. (Lupton, 2013)

Példák





Ph: Freepik.com

Alváskövető alkalmazások:

Ezek az alkalmazások alvás közben elemzik a hangokat, a mozgást és a viselkedést, hogy információt szolgáltatassanak az alvás időtartamáról és minőségéről. Sok alkalmazás viselhető eszközök, például okosórák adatait használja fel, és grafikonokat készít, amelyek az időbeli változásokat mutatják. Egyes alkalmazások lehetővé teszik az adatok exportálását, így azok megoszthatók az egészségügyi szakemberrel.

Az otthoni egészségügyi felügyeleti eszközök a következő tulajdonságokkal rendelkeznek:

- felhasználói szintű (nem professzionális) eszközök
- az egyén otthoni egészségügyi megfigyelését látják el
- általában alacsony árfekvésűek
- könnyen beszerezhetőek
- a páciensek vagy a gondozók minimális felkészüléssel működtethetik. (Mondal & Mondal 2021)

Példák gyakran alkalmazott önellenőrző orvostechnikai eszközökre:

- Automatikus vérnyomásmérők: ezek automatikus vérnyomásmérők, amelyek a felkarra vagy a csuklóra helyezhetők.
- Vércukormérők: egy vércukormérőből és egy tesztcsíkből állnak. A tesztcsíkok egy bioreceptort tartalmaznak, amely egy adott reagensből és egy fogadóanyagból áll.
- Elektrokardiográf: az egyvezetékes, fogyasztói minőségű elektrokardiográfok már elérhető áron kaphatók. Ezek a készülékek



- ugyanazon az elven működnek, mint a kórházi minőségű elektrokardiográfok.
- Termométerek: a digitális hőmérőkkel biztonságosan rögzíthető a hőmérséklet minden általánosan alkalmazott helyen - a nyelv alatt, a hónaljban és a végbélben. Az érintésmentes infravörös hőmérők távolról is használhatók a hőmérséklet mérésére.

Bár számos digitális vérnyomásmérő áll ma már rendelkezésre, nem beszélve az okosórák nyújtotta vérnyomásmérő funkcióról, fontos tudni, hogy pontos és az állapotot hitelesen tükröző vérnyomás-értékeket csak akkor kapunk, ha a vérnyomásmérést helyese végezzük el. Az alábbi [videó](#)ban erről talál rövid összefoglalót:



Forrás:YouTube

2.3. ÖNELLENŐRZŐ APPLIKÁCIÓK

Az alkalmazás olyan szoftver, amely telepíthető és futtatható számítógépen, táblagépen, okostelefonon vagy más elektronikus eszközön.



→ Ezeket az alkalmazásokat ma már nagyrészt egészségmegőrzésre használják, mivel bárhonnán könnyen lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy egészségügyi információkat gyűjtsenek, kezeljenek és nyomon kövessenek.

→ Az érzékelőkkel ellátott okoseszközökkel (például okosórákkal) összekapcsolt alkalmazások lehetővé teszik az olyan paraméterek egyszerű regisztrálását és kidolgozását, mint a szívverés vagy az alvás.

Lássunk néhány példát...

Az önellenőrző appok néhány típusa

Szívmonitorok:

Általában a következő három módszer valamelyikét alkalmazzák:

- Az ujjbegyet a telefon beépített kamerájához érintik (úgynevezett kontakt fotopletizmográfia).
- A kamerát az arc elé kell tartani (érintés nélküli fotopletizmográfia).
- Összekapcsolódik egy speciális külső eszközzel (például egy okosórával), amely gyakran a vérnyomást is képes mérni.

[Healthify](#)

Hidratáltság figyelők

Ezek az **appok** általában három funkcióval rendelkeznek:

- A folyadékbevitel nyomon követése, lehetővé téve a felhasználó számára, hogy figyelje a napi szinten megivott víz mennyiségét.
- Emlékeztetők ütemezése véletlenszerű időközönként, hogy a felhasználó biztosan igyon vizet.
- Segítség a napi vízcél kitűzésében, kiszámítva, hogy mennyi vízre van szüksége naponta az életkor, a testsúly, a lakóhely és az életmód alapján.

Lépésszámlálók

A lépéskövető vagy lépésszámláló egy olyan digitális eszköz, amely kiszámítja a gyaloglási távolságot és a lépések számát egy adott időkeretben.



Az okostelefonok többsége manapság beépített gyorsulásmérővel van felszerelve, amely méri a telefon gyorsulását mozgás közben, és nyomon tudja követni a lépések ritmusát, miközben az egyén sétál vagy fut.

Az alkalmazások a telefon GPS-éből származó információkkal együtt elemzik az aktivitást, és kiszámolják a naponta megtett lépések számát. [Garofalo, 2021](#)

Vércukorszintmérő és a hozzá kapcsolódó tapasztalatok

[DCont](#) – diabétesz menedzsmet rendszer, ami lehetővé teszi egy vércukornapló online vezetését és elemzését. Az e-naplóba feltöltött vércukoradatok automatikusan szinkronizálódnak az EESZT rendszerben is.



Forrás: YouTube

A hasznos mérőeszközzel és webes alkalmazásról, ami méri és naplózza a vércukorszintet, illetve közvetlenül kapcsolódik az EESZT-hez, konzulens gondozónk osztja meg tapasztalatait:

„A Dcont cukormérőről

Kedves Cukormérő használók, Betegek, Idősek, Családtagok, Gondozók!



Pár sorban azt szeretném leírni, hogy mikor és miért tanácsos a cukormérő használata. A pontos használati utasítást úgyis a készülék kiskönyve tartalmazza pontról pontra, felhasználóbarát módon.

Itt szeretném kiemelni, hogy a cukorbetegség nem kizárólag az idősek betegsége. Kisgyermekes esetében, iskolások esetében ugyanúgy előfordul, mint fekvőbetegek, idős emberek esetében.

Minden, amit elfogyasztunk, étel, ital, bevett gyógyszerek, nasi, kávészüti, bármi aktivitásunk, legyen az séta, mosogatás, takarítás nyugalmi állapotban tv-nézés, egy unokákkal folytatott telefonbeszélgetés, ami stresszt vált ki belőlünk, hat a vércukorszintünkre.

Sőt, más a vércukorszintünk étkezés előtt, étkezés közben, és étkezés után. Fekvőbetegként, vagy akár csak minimálisan sétálni tudó idősként. Az étkezést nem csak a 3 fogásos ebédre, nagyobb lakomára értem, hanem pl. a tv közbeni nassolásra is. De legyen az a délutáni tea elfogyasztása... Vagy csak nátha esetén a mézes tea fogyasztása.

Nem kell mindig az ételekben a szó szerint vett cukrot keresni. A bevitt szénhidrát mennyisége befolyásolja a vércukorszintjét.

Az összes szénhidrát, ami a szervezetünkbe kerül, glükózzá alakul, ami a bélfalon keresztül felszívódva jut el a szervezetünk valamennyi pontjához, miközben a szervezetünk inzulint termel.

A glükózra szervezetünk minden apró pici sejtjének szüksége van a működéshez. Nélküle nem tudjuk mozgatni magunkat, nem tudunk koncentrálni, nem tudunk sétálni, mosogatni.

Amennyiben a hasnyálmirigyünk – ami az inzulin termeli – nem megfelelően működik- inzulin injekcióra van szükségünk.

A vérünkben lévő cukor táplálja szervezetünket, energiát ad! Fontos figyelni rá egy egyszerűnek tűnő gyengélkedés esetén is, vagy idősek esetében a mozgás csökkenésekor

A szervezetnek az sem jó, ha magas, de az sem jó, ha alacsony a vércukorszintünk. Tulajdonképpen egy alattomos anyagcsere betegségről van szó, ami mielőbbi orvosi segítséget igényel.



Olykor népbetegségként szokták elbagatellizálni, de tudni kell, hogy orvosi segítség nélkül – magas, és alacsony cukor esetében is – pl. cukorkóma- adott esetben halálos kimenetelű betegségről beszélünk.

Miért népbetegség? Mert felgyorsult életünkben nem szakítunk megfelelő figyelmet a nyugodt étkezésre, főtt étel fogyasztásra, mozgásra. Rohanunk, de nem figyelünk a rostok, szénhidrátok bevitelére, fiatalok esetében a gyorséttermi ételek határtalan fogyasztása, ülőmunka, egésznapos iskolapadban nyugalmi állapot. Hányszor mondjuk azt délután 5 órakor, hogy ma még nem is reggeliztem... hányszor megyünk haza eset 9-kor úgy, hogy az egész napi tápanyagszükségletünket egyben visszük be. Hányszor fordul elő, hogy valaki elájul, majd az első kérdés, amit feltesznek neki, „Evett már”? Mennyit ivott?

Hányszor fordul elő, hogy egy jóleső séta helyett a fotelben punnyadunk, mert fáradtak vagyunk?

Időskorban is, betegek esetében is a mozgás, ami létszükségletű. A helyes táplálkozás, és a megfelelő aktivitás, akár fotelban ülve is a végtagok mozgatása, ágyban fekvők esetében a napi átmozgatás nagyon fontos. Igen, mindez kihat a vércukorszintünkre, mindez kihat a sejtekhez eljutó inzulinszintünkre.

Nem térnék most ki a helytelen fogyókúrákra, a „mit nem szeretek” étrendre, hiszen ez komoly diabéteszes szakemberek feladata.

A fentiek ismeretében, a kialakuló akár alacsony, akár magas cukorszint esetén, akárcsak a cukorszint kontrollálása miatt javasolt a cukormérő használata.

Gyógyszertárakban többféle készülék kapható, használatuk fájdalommentes, egyszerű, szakképzettséget nem igényel, de adott esetben jelzés az orvos felé.

Egyetlen csepp vérből, melyet az ujjbegyünkből veszünk megállapítható a pillanatnyi vércukorszintünk.

Amit tanácsos akár egy megszedülés esetén, akár egy hirtelen fellépő gyengeség esetén megmérni.” (Kuty Ágnes)

Gyógyszer bevitelére figyelmeztető alkalmazások

A már felismert és karbantartott krónikus betegségek esetében döntő fontosságú, hogy az orvos által előírt kezelést a páciens pontosan be is tartsa. Ez



nem mindig egyszerű, ha egyedül élő idős emberről van szó, akinek magának kellene gondoskodnia a gyógyszerei pontos beviteléről, illetve ügyelnie kellene arra is, hogy melyikből mennyit kell szedjen naponta. Néha az is gondot okoz, hogy mi történjen, ha véletlenül kihagyott egy adagot, vagy esetleg többet vett be az előírtnál...

Ezeket az eseteket nehéz kézben tartani a családtagoknak és a gondozóknak, hiszen nincsenek napi 24 órában az idős gondozott mellett. Néhány hasznos alkalmazás azonban segít ebben.

[MyTherapy](#) – egyszerűbb felépítésű, mind Android, mind iOS rendszerű készüléken használható alkalmazás, melynek minden funkcióját ingyen vehetjük igénybe. Adatbázisába szinte bármilyen gyógyszer (tabletta, kanalas orvosság, porok, pezsgőtabletták stb.) felvihető.

„Az egyes gyógyszereknél beállíthatjuk a bevitel időpontját, a szükséges mennyiséget, a beszedés ismétlődésének sűrűségét (napi, heti stb.), kúrák esetére a kúra tervezett befejezésének dátumát. Sőt, azt is rögzíthetjük, hogy mekkora készletünk van az adott termékből, így a program (miután a lényege szerint jelölni fogjuk, hogy tényleg bevettük-e az éppen aktuális gyógyszert) azt is jelzi, ha már időszerű beszerezni a következő adagot.” <https://techwok.hu/2018/10/25/ket-legjobb-gyogyszer-bevetelre-emlekezteto-program/>

[Medisafe](#) – Android és iOS eszközökre is letölthető, gyógyszereszedésre emlékeztető, az otthoni gyógyszeres kezelést támogató alkalmazás.

A képzésben konzulensként részt vevő önkéntes gondozók, Marót Edit a következő tapasztalatokat gyűjtötték az applikáció használata közben:

„Mi az a Medisafe?

Az egészség megőrzése érdekében fontos, hogy az előírt gyógyszereket a beteg időben szedje. Korábban a betegnek, a családnak és a segítőknek is kihívást jelentett a gyógyszerek időben történő bevitelének ellenőrzése. De most, ha a betegnek van okostelefonja vagy számítógépe, ez az app segíthet abban, hogy a beteg az előírás szerint szedje a gyógyszereit.

Telepítése egyszerű, a letöltés után egy bemutató oktatóvideó segít, hogyan kell az applikációt használni, hogy mindig emlékeztessen a gyógyszer időben történő



bevételére. A legtöbb lépést az oktatóvideó illusztrálja. A [videók](#) egyenként két percnél rövidebbek, így többször megnézhetőek és gyakorolható az alkalmazás használata. Az alkalmazás elindításához, mint más alkalmazásnál meg kell érinteni a Medisafe alkalmazás ikonját a telefonon. Amikor először elindítjuk a Medisafet, végigvezet az első gyógyszer hozzáadásának folyamatán. A program nagyon egyszerű: sorban hozzá kell adni a gyógyszereket, megadni mikor és mennyit kell belőlük a betegnek bevennie.

A kérdések és utasítások nagyon egyértelműek egyszerűek, és később minden adatot lehet változtatni.

Arra is van lehetőség, hogy csak rövid ideig szedendő gyógyszereket is felvigyenek a rendszerbe. A gyógyszereszedési napok kiválasztásánál van egy speciális választás, az úgynevezett „napok korlátja”. Ezt a funkciót olyan gyógyszerhez használjuk, amelyet korlátozott ideig kell csak szedni; esetleg egy antibiotikum, amit csak egy-két hétig szed a beteg.

Amikor a gyógyszer bevétele esedékes, az okostelefon riasztást ad, és a lezárási képernyőn egy emlékeztető jelenik meg. A tényleges gyógyszer nincs megemlítve, ez a személyes adatok védelme érdekében történik. Lehet, hogy a beteg nem szeretné, hogy bárki, aki látja a figyelmeztetést, tudja, milyen gyógyszert kell szednie.

Amikor ez a figyelmeztetés megjelenik, rá kell koppintani és megnyílik a Medisafe alkalmazás. Ott lesz a kezdőlap. Három választási lehetőséget kínál itt az alkalmazás:

1. Koppintás az „x”-re, és ez a figyelmeztetés egyszerűen eltűnik.
2. Ha a beteg vagy az ápoló tudja, hogy melyik gyógyszereket kell szedni, vagy beadni, koppintson a „Mindent beszédett” gombra, vagy
3. ha éppen elfoglalt, koppintson a „Később” elemre, és a Medisafe ismét emlékeztetni fogja. pár percen belül. Ha tévedésből rossz választásra koppintott a gyógyszereszedés emlékeztetőnél, egyszerűen koppintson a tableta képére a tablettadobozban, és az előugró ablakban lehetőség nyílik a művelet visszavonására.

Ha egy gyógyszert teljesen törölnie kell, a képernyő alján van a „törlés” lehetősége.

Valaki a saját gyógyszerein kívül egy második profilt is adhat az alkalmazáshoz, így beállíthat gyógyszereket és emlékeztetőket valaki másnak is, akiről gondoskodik (Medifriend).

A Medisafe fióknak két előnye van. Először is, az adatok biztonsági mentése a Medisafe felhőben történik. Ha valaha elveszítené telefonját, bejelentkezhet egy másik telefonon, és ismét hozzáférhet adataihoz. Egy beteget, mint „Medifriend”, távolról is emlékeztethet a gyógyszerek beszedésére. A Medifriend figyelmeztető jelzés 30 perccel a kihagyott adag után kialszik, és nem adja meg a gyógyszer nevét, csak azt, hogy kihagyott egy adagot. Amikor meghív egy Medifriendet, egy e-mailt kap, amely nagyon egyszerű utasításokat tartalmaz, hogy kattintson egy linkre, és csatlakozzon Önhöz. A Medifriend kapcsolat az egyik út – a gondozottak kapnak értesítést róla, de te nem kapsz róluk értesítést.

Természetesen ők is meghívhatnak téged, hogy legyél a Medifriendjük, és akkor mindketten értesítést kaptok, ha a másik személy kihagy egy adagot.

Ez nagyon jó lehet a távoli betegápolásnál, távfelügyeletnél.

A program lehetővé teszi, hogy utólagosan is ellenőrizzük, hogy az orvosságokat az elmúlt időben megfelelő időben és megfelelő mennyiségben vette be a beteg.

Az app letöltése ebben a formában ingyenes.”

(Marót Edit)

Az IKT-alapú önellenőrzés előnyei

Az önellenőrzés lehetőséget kínál arra, hogy tudatában legyen a következőknek:

- tünetek
- testi érzések
- napi aktivitás
- kognitív folyamatok.

Az önellenőrzés lehetőséget ad a következőkre:

1. az öngondoskodás, a tünetkezelés és a betegség karbantartásának fejlesztése
2. a szövődmények csökkenése



3. javul a betegek betegségükhöz való hozzáállása
4. reális célmeghatározás
5. jobb életminőség

3. AZ ÖNELLENŐRZÉS SORÁN KAPOTT ADATOK HASZNÁLATA, KEZELÉSE ÉS KIOLVASÁSA

3.1. AZ OTTHONI EGÉSZSÉGÜGYI MEGFIGYELŐ ESZKÖZÖK HELYES HASZNÁLATA

Az otthoni egészségmegfigyelő eszközök általában könnyen kezelhetőek és nagyon hasznosak a krónikus betegségek önellenőrzésében, azonban ezeknek az eszközöknek a helytelen használata hibás eredményeket adhat, ami számos negatív hatáshoz vezethet, például szükségtelen kórházi kezeléshez vagy távkonzultációhoz. A megfelelő használat mellett azt is javasoljuk, hogy ezek beszerzését, használatát lehetőség szerint egyeztesse a gondozott egészségügyi felügyeletét ellátó szakemberrel, háziorvossal.

Példa: okosóra a szívverés mérésére

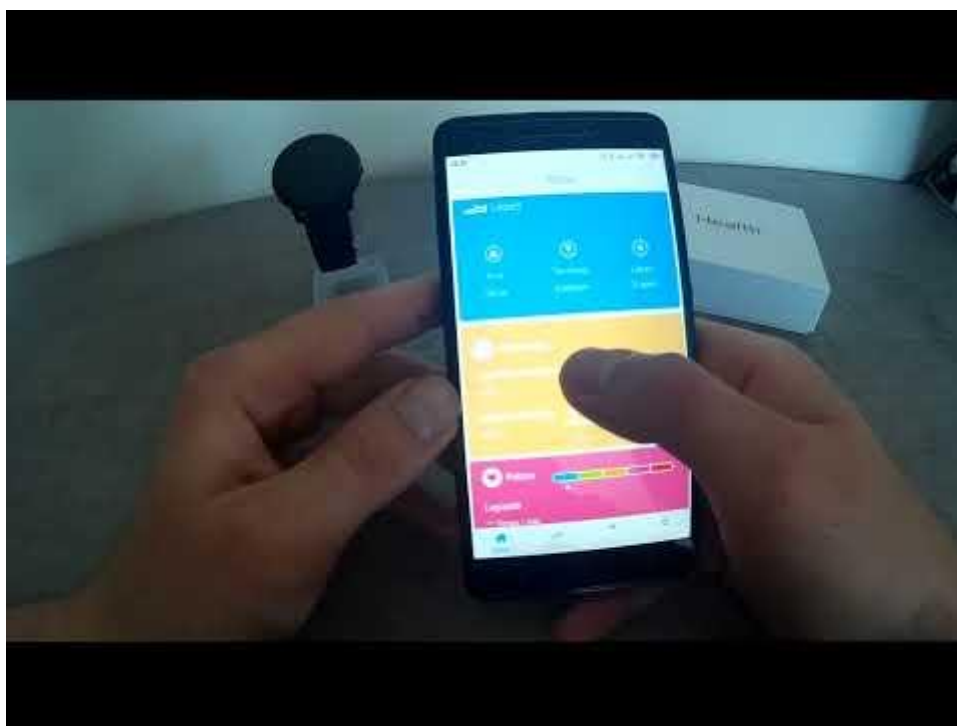
Egyre több okosóra rendelkezik beépített EKG-funkcióval. Számos példa volt már arra, hogy a felhasználók az okosórájuk segítségével értesültek szabálytalan szívverésről, szívritmuszavarról, és ez lehetővé tette számukra, hogy megelőző intézkedéseket tegyenek, és orvosuk még jóval a komplikációk kialakulása előtt elkezdje figyelemmel kísérni az állapotukat. A Mayo Clinic által végzett tanulmány szerint az okosóra-riasztással jelentkező okosóra-felhasználók 11,4%-ánál mutattak klinikailag igazolható diagnózist.

Ez nagyjából 1-et jelent minden 10 betegből, akik egyébként átcsúsztak volna a hagyományos rendszeren. Ugyanakkor 1 személy diagnózisa volt csak pontos, ez azt jelenti, hogy a másik 9 felhasználónál hamis pozitív eredmény is volt, ami az egészségügyi erőforrások fölösleges használatát eredményezte.



A tanulmányból kiderült, hogy az egyik ok az volt, hogy "sok felhasználó a Food and Drug Administration [a közegészségügy védelméért felelős amerikai állami szerv] útmutatásával összeegyeztethetetlen módon használta a készüléket".

A negatív hatások elkerülése érdekében ezért fontos, hogy a digitális egészségmegfigyelő eszközöket megfelelően használják. Az alábbi [videó](#)ban egy EKG és vérnyomásmérő funkcióval is rendelkező okosóra alkalmazását tekintheti meg:



Forrás:YouTube

3.2. OTTHONI TESTZSÍR-MEGFIGYELÉS HORDOZHATÓ ESZKÖZZEL

A túlsúly és az elhízás számos negatív egészségügyi hatással járhat. A testzsír alakulásának nyomon követése a bioelektromos impedanciaanalízis (BIA) nevű módszerrel jobban segíthet a testzsír pontosabb becslésében, mint a testtömegindex (BMI) használata. A BIA-alapú mérés elvégzésére, a testzsír otthoni becslésére hordozható digitális készülékeket fejlesztettek ki, és ezek könnyen megfizethető áron kaphatók a piacon.



A testelemző okosmérlegek működésével az alábbi [videó](#)ban ismerkedhet meg bővebben:



Forrás: YouTube

Példa:

Egy 2019-ben végzett tanulmány kimutatta, hogy a felhasználók túlnyomó többsége nem követte a megfelelő előzetes mérési protokollokat. A testsúly pontos leolvasása például nagymértékben függ az egyén hidratáltsági szintjétől: a kevesebb hidratáltság magas testsúlyszázalékot, míg a többlethidratáltság alacsonyabb testsúlyszázalékot adna. Ezért a monitoring eszköz által szolgáltatott eredmények az esetek többségében valószínűleg pontatlanok lesznek. (Mondal, H., Mondal, S., & Baidya, C. 2019).

3.3. A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK ÁLTAL SZOLGÁLTATOTT ADATOK

Az eszközök lehetővé teszik az emberek számára, hogy adatokat és információkat rögzítsenek az egészségi állapotukról, de mi történik ezekkel az adatokkal? Három területet kell figyelembe vennünk:



- az adatok minőségét
- az adatok biztonságát
- az adatok értelmezését.

Az adatok minősége

Nem használható minden adat: az alátámasztó, bizonyító adatoknak magas színvonalúnak és relevánsnak kell lenniük.

A viselhető eszközökből származó adatok jelminőségét következő következők befolyásolják:

1. Maga az eszköz

Például: elektromos zaj, a jel közvetett változásai a készülék üzemi hőmérsékletének időbeli emelkedése miatt, időeltolódások és kalibrációs eltolódások.

2. Az eszközt viselő személy

Például az, hogy a készüléket a testen hol rögzítették, a napszak, amikor a mérés készült, az alany bőrszíne, mivel a különböző bőrszínek megváltoztathatják a rögzített adatok általános jelminőségét.

3. A környezet

Például az érzékelők fényét zavaró világítás, az időjárási körülmények, például magas páratartalom, amely növeli a bőrfelület nedvességtartalmát és ezáltal a vezetőképességét.

Az adatok biztonsága

Az adatbiztonsággal kapcsolatban néhány szempontot figyelembe kell venni:

1. Adatvesztés

Az eszköz memóriája véges lehet (jobb, ha kézzel szinkronizáljuk online tárhellyel)

Az adatfolyam megszakadhat, ha a jeladó nem működik megfelelően.



2. Adatvédelmi szempontok

Ezek az eszközök olyan adatok gyűjtését teszik lehetővé, amelyeket rajtunk kívül mások is megvizsgálhatnak.

3. Kibertámadások

A betegekhez csatlakoztatott orvosi eszközökhöz a funkciók megváltoztatásának szándékával hozzá lehet férni. Ez a legrosszabb esetben az eszköz súlyos meghibásodását eredményezheti élet-halál helyzetekben.

3.4. AZ ADATOK KIOLVASÁSA

Az egészségmegfigyelő eszközökből gyűjtött adatok értelmezése összetett feladat, és általában egészségügyi szakemberek segítségét igényli.

Például:

Egyes eszközök nem rendelkeznek a normál tartomány ábrázolásának módjával, és nem teszik lehetővé a felhasználó számára, hogy megértse, hogy egy adott napi változás lényegtelen-e (kicsit alacsonyabb vagy magasabb, mint tegnap, de a normál tartományon belül van), vagy pedig jelentősebb változásról van szó, amelyet másképp kell kezelni.

Egyes eszközök valójában összekeverik a test reakcióját a felhasználó viselkedésével, és az adatok kevésbé lesznek használhatók.

Példa a kapott adatok értékelésére

A testzsírmérők adatait különbözőképpen kell értelmeznünk nők és férfiak esetében:

„Férfiak esetén

40% feletti testzsír – Extrém túlsúly: Számos egészségügyi problémát vonhat maga után, mint például cukorbetegség, agyvérzés, szívproblémák stb.

20% feletti testzsír – Közepes túlsúly: Van némi zsírréteg, az izmok nem láthatóak.



15-19% testzsír – Normális, átlagos érték: Az izomzat enyhén látszódik, leginkább a vállnál és a felkaron, míg a hasizmok nem igazán láthatóak.

12-14% testzsír – Fitt: A mellkason, a háton és a hason is látszódnak az izmok.

6-12% testzsír – Atletikus: A karon, a mellkason, a lábakon, a hason és a háton is jól kirajzolódnak az izmok, és az erek is kidudorodnak.

2-5% testzsír – Esszenciális testzsír: Minimális a testzsír, mindössze annyi van, amennyi szervezetünk egészséghez működéséhez szükséges.

Nők esetén

A nőknél általában magasabb a testzsír mértéke, ami az ösztrogén nevű hormonra vezethető vissza, amely segíti a zsír elraktározását. A nőknek ezen kívül több zsírra van szükségük a férfiaknál.

45% feletti testzsír – Extrém túlsúly: Számos egészségügyi problémát vonhat maga után, mint például cukorbetegség, agyvérzés, szívproblémák stb.

26% feletti testzsír – Közepes túlsúly: Van némi zsírréteg, az izmok nem láthatóak.

20-25% testzsír – Normális, átlagos érték: Az izomzat enyhén látszódik, leginkább a vállnál és a felkaron, míg a hasizmok nem igazán láthatóak.

17-19% testzsír – Fitt: A mellkason, a háton és a hason is látszódnak az izmok.

14-17% testzsír – Atletikus: A karon, a mellkason, a lábakon, a hason és a háton is jól kirajzolódnak az izmok, az erek is kidudorodnak.

10-13% testzsír – Esszenciális testzsír: Minimális a testzsír, mindössze annyi van, ami szükséges a szervezetünk egészséghez működéséhez.” (benu.hu)

Tippek a digitális monitoring eszközök helyes alkalmazásához

Az egészségügyi digitális felügyeleti eszközök nagyon hasznosak lehetnek, azonban tudni kell használni őket:

- kövessük pontosan a szabályozó hatóságok és a gyártók utasításait;

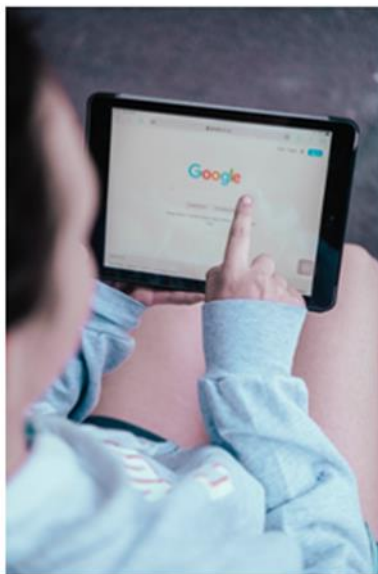


- konzultáljunk olyan egészségügyi szakemberrel, aki útmutatást tud adni a megfelelő mérések elvégzéséhez és a pontatlan eredmények elkerüléséhez;
- fejlesszük saját egészségügyi ismereteinket.

4. KOMMUNIKÁCIÓ AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREKKEL

4.1. A DIGITÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A PÁCIENS SZEREPE

- Fontos kiemelni, hogy a kutatók szerint vannak aggályok a digitális technológiáknak a beteg-orvos interakcióra gyakorolt hatásával kapcsolatban:



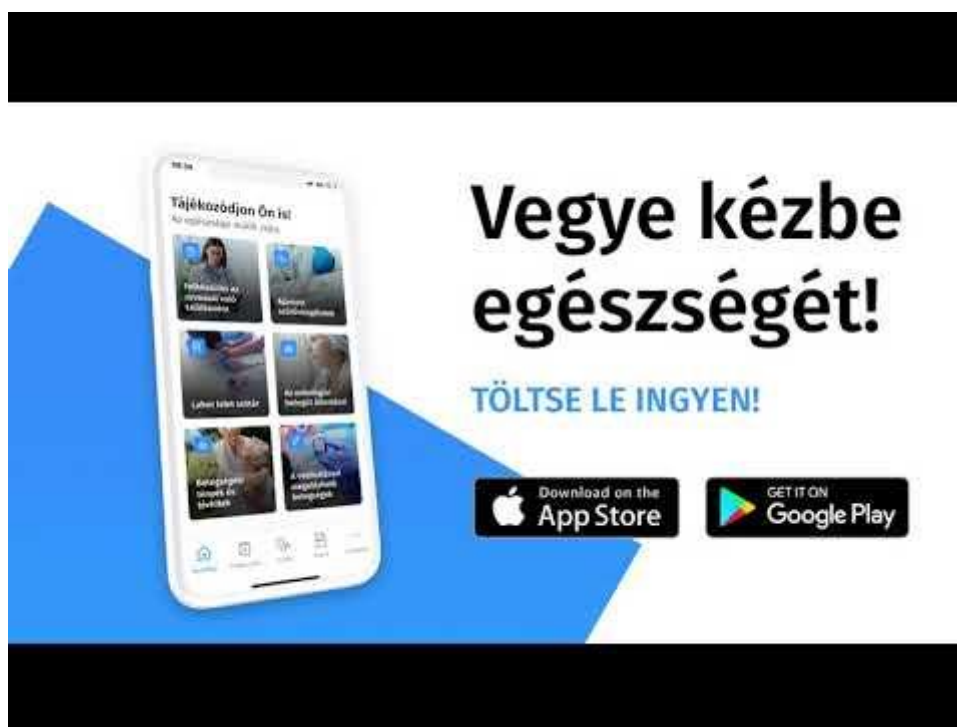
Ph Duncan Meyer on Unsplash

- **Egészségügyi információ keresése az interneten**
- Sok orvos neheztel amiatt, ha a betegek az egészségügyi szakmai tanácsadás helyett vagy előtt online forrásokhoz fordulnak. Egy egészségügyi állapot "kiguglizása" megnövelheti a klinikai vizsgálatok idejét, mivel az orvosoknak el kell magyarázniuk, hogy bizonyos vizsgálatok miért nem relevánsak az adott esetben, vagy időt kell rá szánniuk, hogy megszerzett téves információt kijavítsák.



- Az online információkeresés és az orvosi konzultáción ezeknek a megemlézése azt mutathatja, hogy az orvosba vetett bizalom megingott. (Fiske, A., Buyx, A., & Prainsack, B. 2020).
- **Az önmenedzsment típusai**
- *Az önmenedzsment három szintjét különböztethetjük meg a beteg és az orvos közötti felelősségmegosztás szerint. Ezek mindegyike hatással van az érintett felek közötti kapcsolatra.*
 - *1. Az önellenőrzés során a beteg átvesz néhány gyakorlati feladatot az egészségügyi szakembertől, különösen a mérések elvégzését.*
 - *Ez segíthet a beteg egészségi állapotának vagy jóllétének javításában, de nem segíti elő az autonómiát, mivel nem jár együtt a beteg döntéshozatalával, és nem veszi figyelembe a beteg saját véleményét vagy kívánságait. A betegeknek ugyanis követniük kell a szakemberek utasításait és nem nekik maguknak kell értelmezniük az adatokat vagy cselekedniük. Ha az adatok azt mutatják, hogy valami nincs rendben, a beteg hívást vagy elektronikus üzenetet kap.*
 - *2. A beteg teljes mértékben átveszi a szakember értelmező és döntési feladatait.*
 - *Megérti a mérési adatok jelentését, értelmezni tudja azokat, és ennek megfelelően tud cselekedni, pl. a gyógyszeradagolás módosításával. A beteg így kevésbé függ a szakemberektől, de nem válik képessé arra, hogy megfogalmazza és megélje saját elképzelését a "sikeres betegségkezelésről" és az életminőség fenntartásáról.*
 - *2. A páciens vonatkozó ismereteinek, és gyakorlati képességeinek bővítésével lehetővé teszik és ösztönözik, hogy saját maga találja meg a módját az állapotával való együttélésnek.*
 - *A beteg saját döntéseket hozhat és választásokat tehet, amelyek orvosi szempontból nem mindig a legmegfelelőbbek, de javíthatják a beteg általános életminőségét, vagy lehetővé tehetik számára, hogy fontos életcélokat vagy értékeket valósítson meg.*
- **Hasznos egészségügyi információs weboldalak**
- Akadnak azonban olyan információs weboldalak is, amelyek a fentieket figyelembe véve tartamaznak betegségspecifikus információt, leírják egyes betegségek kezelésének módját, a várható betegutakat. Ilyen a <https://tajekozottbeteg.eu/>, amely nagy hangsúlyt fektet az adatbázisában szereplő betegségek megelőzésére is. A weboldalhoz egy ingyenesen letölthető applikáció is tartozik, amely mind Android, mind iOS eszközökre letölthető. Az alábbi [videó](#) mutatja be az alkalmazás különböző funkcióit:





Forrás: YouTube

- A Házipatika weboldalán a leggyakoribb betegségek leírását és részletes tünetelemzését találjuk, a tudástár menüpontban: [itt](#). Az egyes betegségek jellemző tünetei segíthetnek az egészségügyi otthoni mérőeszközön kapott értékek előzetes minősítésében, és támpontot adhatnak arra nézve, mikor kell mindenképpen orvoshoz fordulni.
- A tudástárban egészségügyi témájú szakmai cikkek között is lehet böngészni.

4.2. JAVASLATOK AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓ JAVÍTÁSÁRA

- Válasszon megfelelő kommunikációs módot! Minden egyes digitális kommunikációs csatorna egy célra alkalmas leginkább. Például: az e-mail hasznos lehet összetett vagy hosszú információk és külső forrásokra mutató hivatkozások közzétételére, míg a szöveges üzenetküldés jó lehet időpontváltoztatásra vagy gyors lekérdezésre.



- Legyen tisztában a titoktartási kérdésekkel: a nem személyes kommunikáció, például az e-mail vagy az azonnali üzenetküldés keretében történő kommunikáció során felmerülhet az orvosi titoktartási kérdése.
- Szabjon világos határokat a kezelést végző egészségügyi csapattal egyetértésben arra vonatkozóan, mikor állnak rendelkezésére az üzenetek megválaszolására, különösen munkaidőn kívül, illetve egyeztesse a kommunikáció jellegét és tartalmát.
- Beszélje meg az önmenedzselést a kezelést végző egészségügyi csapattal: egyeztessen velük arról, hogy mit jelent az önmenedzselés az Ön számára, milyen mértékben kell beépíteni az Ön nézeteit, tapasztalatait, kérdéseit és életmódbeli döntéseit a közös gondolkodásba az együttműködés során.
- **Cyberchondria**
- Hasznos dolog az internetet információszerezésre használni egészségügyi témák és problémák tekintetében is, fontos azonban megemlíteni, hogy ezt sem szabad túlzásba vinni!
- A cyberchondria egy olyan klinikai jelenségre utal, amelyben az orvosi információkkal kapcsolatos ismételt internetes keresések túlzott aggodalmat eredményeznek a fizikai egészséggel kapcsolatban.
- Az orvosok szakmai szerepük fontos részének tartják, hogy enyhítsék az orvosi vizsgálatok és kezelések által kiváltott szorongást vagy zavart, és segítenek a betegeknek abban, hogy az eredményeket egészségük és életcéljaik tágabb összefüggéseibe helyezték.
- A digitális öngondoskodás egyfajta "Pandora szelencéjévé" válhat, amely, ha egyszer kinyílik, olyan kényszeres, szorongás-vezérelt viselkedést válthat ki, ami ronthat az egészségi állapoton. (Fiske, A., Buyx, A., & Prainsack, B. 2020).
- **Biztonsági aggályok**
- A betegek, akik hozzáférhetnek a digitális megfigyelőeszközökből származó egészségügyi adataikhoz, esetleg mindössze egy mutatóra összpontosíthatnak, állapotuk és egészségük általános összefüggéseinek rovására. Ez azt eredményezheti, hogy a betegek egy mutató alapján hamis biztonságérzetet éreznek, vagy nem tudják értelmezni az egyik mutatót más mérésekkel összefüggésben. Hangsúlyozni kell a betegek és az egészségügyi szakemberek közös munkájának jelentőségét annak eldöntésében, hogy milyen vizsgálatokat végezzenek, milyen adatokat generáljanak, és mit kezdjenek az eredményekkel.

4.3. A BETEG-ORVOS INTERAKCIÓVAL KAPCSOLATOS AGGÁLYOK

- Sok orvost frusztrál, hogy a betegek a szakmai tanácsadás helyett vagy azt megelőzően online forrásokat keresnek.
- Egy betegség "kiguglizása" megnyújthatja az orvos-beteg találkozások idejét, mert az orvosoknak meg kell magyarázniuk, hogy bizonyos vizsgálatok miért nem relevánsak, vagy ki kell javítaniuk a téves információkat.
- A konzultációkra online szerzett információkkal felvértezve való érkezés azt is mutathatja, hogy az orvosba vetett bizalom megingott.
- Összefoglalva, a digitális öngondoskodás olyan gyakorlatokat foglal magában, amelyek hasznosak lehetnek, de csak az orvos-beteg kapcsolaton belül és orvosi útmutatás kíséretében, a téves diagnózis és a felesleges kezelések megelőzése, valamint az eredmények helyes értelmezése és az esetleges szorongás vagy félelem kezelése érdekében. (Fiske, A., Buyx, A., & Prainsack, B. 2020).



- Az orvos és a beteg közötti kommunikáció alapvető fontosságú egy betegség meggyógyításában, de csak akkor lesz sikeres, ha az orvos a beteg számára hiteles személy. Minden kezelés eleve kudarcra van ítélve, ha a beteg érzelmileg elutasítja az orvos személyét, vagy nem hisz neki, mert nem tartja megfelelő mértékben hozzáértőnek, megbízhatónak, esetleg éppen azért, mert ő maga túl messzire ment az öndiagnózisban és az öngyógyításban.

5. ÖSSZEFOGLALÁS

- Saját egészségügyi adataik nyomon követése öntudatosabbá teszi a betegeket állapotukat illetően, és úgy tűnik, hogy motiváltabbak is lesznek

életmódbeli viselkedésformák kialakítására, hogy javítsanak az adataikon. (Morton et al. 2017) Ehhez számos IKT eszköz áll rendelkezésre, melyek alkalmazását elsődlegesen a krónikus kezelést végző, a beteg állapotát folyamatosan megfigyelő szakorvossal vagy más egészségügyi szakemberekkel tanácsos egyeztetni.

- A Telemedicina az IKT használata orvosi, diagnosztikai és kezelési szolgáltatások nyújtására (általában orvosok által).
- A távgyógyítás a telemedicinához hasonló, de az egészségügyi szakemberek által kínált, egészséggel kapcsolatos tevékenységek szélesebb körét foglalja magában. Digitális önellenőrzés: az IKT használata laikusok által egészségük és jóllétük paramétereinek nyomon követésére
- Saját egészségügyi adataik nyomon követése öntudatosabbá teszi a betegeket állapotukat illetően, és úgy tűnik, hogy motiváltabbak is lesznek életmódbeli viselkedésformák kialakítására, hogy javítsanak az adataikon. (Morton et al. 2017)
- Az egészségügyi állapotot – különösen egy ismert krónikus betegség meglétekor, amely folyamatos megfigyelést igényel – a gondozott személy otthonában is figyelemmel lehet kísérni, különböző, célorientált digitális eszközök és online alkalmazások használatával. Ezek többféle funkcióval rendelkezhetnek, mérhető a szívverés, a vérnyomás, de akár a testzsír is, amennyiben az jelenti a különösen nagy egészségügyi kockázatot a gondozottra nézve. Fontos azonban, hogy ezeket az eszközöket helyesen használjuk, a hiteles mérési adatok kinyeréséhez, illetve, hogy ezeket az adatokat megfelelően értelmezni is tudjuk. Segítséget adhat olyan alkalmazások használata, amelyek a folyamatosan naplózott adatokat, pl. a vérnyomásértékeket fel is töltik az EESZT -be, ahol a kezelőorvos is megtekintheti azokat.
- Saját egészségügyi adataik nyomon követése öntudatosabbá teszi a betegeket állapotukat illetően, és úgy tűnik, hogy motiváltabbak is lesznek életmódbeli viselkedésformák kialakítására, hogy javítsanak az adataikon. (Morton et al. 2017)
- Ehhez számos IKT eszköz áll rendelkezésre, melyek alkalmazását elsődlegesen a krónikus kezelést végző, a beteg állapotát folyamatosan megfigyelő szakorvossal vagy más egészségügyi szakemberekkel tanácsos egyeztetni.

6. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Australian Institute of Health and Welfare. *Chronic Diseases*. (2016).: <http://www.aihw.gov.au/chronic-diseases/> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
2. Bernell, S., & Howard, S. W. (2016). Use your words carefully: what is a chronic disease?. *Frontiers in public health*, 4, 159.
3. CDC <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/index.htm>, Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
4. ECDA – European Chronic Diseases Alliance <https://alliancechronicdiseases.org/chronic-disease-policy/> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
5. Guo, Y., Liu, X., Peng, S., Jiang, X., Xu, K., Chen, C., ... & Chen, W. (2021). A review of wearable and unobtrusive sensing technologies for chronic disease management. *Computers in Biology and Medicine*, 129, 104163.
6. IWH – Institute for Work and Health <https://www.iwh.on.ca/what-researchers-mean-by/primary-secondary-and-tertiary-prevention> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
7. Institute of Medicine (US) Committee on the Crossing the Quality Chasm: Next Steps Toward a New Health Care System; Adams K, Greiner AC, Corrigan JM, editors. *The 1st Annual Crossing the Quality Chasm Summit: A Focus on Communities*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2004. Chapter 5, Patient Self-Management Support. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK215507/>
8. Self Management UK - <https://www.selfmanagementuk.org/why-self-manage> Utoljára megtekintve 2023. 06.05.
9. The patients association - <https://www.patients-association.org.uk/self-management> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
10. World Health Organization. *Global status report on noncommunicable diseases*. 2014. <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
11. Harmónia Centrum <https://www.harmonia-centrum.hu/blog/melyek-a-leggyakoribb-kronikus-betegsegek/> Publikálva: 2015.11.17., utoljára megtekintve 2023. 07 24.
12. Nákovics László A két legjobb gyógyszer bevételre emlékeztető program okostelefonra, publikálva 2018. 10. 25. [techwok.hu-n](https://techwok.hu/2018/10/25/ket-legjobb-gyogyszer-bevetelre-emlekezteto-program/). Utoljára megtekintve 2023. 07. 24. <https://techwok.hu/2018/10/25/ket-legjobb-gyogyszer-bevetelre-emlekezteto-program/>
13. Understanding the importance of using self-monitoring medical devices and apps ESA – The European Space Agency: <https://sdg.esa.int/activity/tessa-4239> Utoljára megtekintve 2023.06.13.



14. FCC – Federal Communication Commission: <https://www.fcc.gov/general/telehealth-telemedicine-and-telecare-whats-what> Utoljára megtekintve 2023. 06. 13.
15. Garofalo E., (2021) How Does My Phone Track My Steps? Make use of, <HTTPS://WWW.MAKEUSEOF.COM/HOW-DOES-MY-PHONE-TRACK-MY-STEPS/> Utoljára megtekintve 2023. 06. 05.
16. Healthify <https://healthify.nz/apps/h/heart-rate-apps/>, Utoljára megtekintve 2023. 06. 13.
17. Huygens, M.W.J., Swinkels, I.C.S., de Jong, J.D. *et al.* (2017) Self-monitoring of health data by patients with a chronic disease: does disease controllability matter?. *BMC Fam Pract* 18, 40 (<https://doi.org/10.1186/s12875-017-0615-3>)
18. Lupton, D. (2013). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health*, 11, 256-270.
19. Mondal, H., & Mondal, S. (2021). Basic technology and proper usage of home health monitoring devices. *Malaysian Family Physician: the Official Journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 16(1), 8.
20. Morton, K., Dennison, L., May, C., Murray, E., Little, P., McManus, R. J., & Yardley, L. (2017). Using digital interventions for self-management of chronic physical health conditions: a meta-ethnography review of published studies. *Patient education and counseling*, 100(4), 616-635.
21. Mit mutat testzsír százalék? <https://benu.hu/cikk/mit-mutat-a-testzsirszazalek-publikalva-2020>. 02. 29., utoljára megtekintve 2023. 07. 24.
22. Altini M., Data Interpretation Issues in Wearables, Medium, 2022 https://medium.com/@altini_marco/data-interpretation-issues-in-wearables-a3942cae82ac Consulted on 19th June 2023
23. Böttcher, S., Vieluf, S., Bruno, E., Joseph, B., Epitashvili, N., Biondi, A., ... & Loddenkemper, T. (2022). Data quality evaluation in wearable monitoring. *Scientific reports*, 12(1), 21412.
24. Galen Data, The Disadvantages of Technology in Healthcare, <https://galendata.com/disadvantages-of-technology-in-healthcare/> , Consulted on 19th June 2023
25. Lamensch M., Putting Our Bodies Online: The Privacy Risks of Tech Wearables, 2021, <https://www.cigionline.org/articles/putting-our-bodies-online-the-privacy-risks-of-tech-wearables/> Consulted on 19th June 2023
26. Landers, M., Dorsey, R., & Saria, S. (2021). Digital endpoints: definition, benefits, and current barriers in accelerating development and adoption. *Digital Biomarkers*, 5(3), 216-223.
27. Mondal, H., Mondal, S., & Baidya, C. (2019). Competency in home body fat monitoring by portable devices based on bioelectrical impedance analysis: A pilot study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 223.



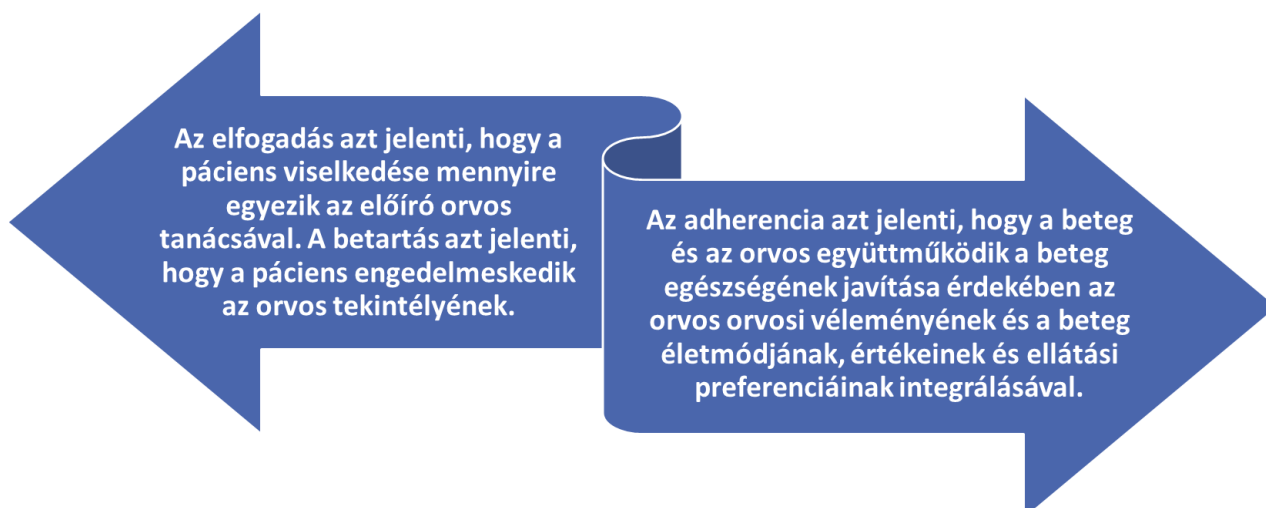
28. Mondal, H., & Mondal, S. (2021). Basic technology and proper usage of home health monitoring devices. *Malaysian Family Physician: the Official Journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 16(1), 8.
29. Wyatt, K. D., Poole, L. R., Mullan, A. F., Kopecky, S. L., & Heaton, H. A. (2020). Clinical evaluation and diagnostic yield following evaluation of abnormal pulse detected using Apple Watch. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 27(9), 1359-1363.
30. Wong B., Zheng M., Wong H., Mak R., Chan A. and Chui W., (2022) Telepharmacy – An Alternative Way to Enhance Medication Safety and Quality of Care in the New Era, *Quality times*, October 2022 https://www.ha.org.hk/haho/ho/qs/Quality_Times_Issue_45_eng.p
31. Németh Erzsébet A meggyőző kommunikáció szerepe a gyógyításban, *medicalonline*, http://medicalonline.hu/cikk/a_meggyozo_kommunikacio_szerepe_a_gyogyitasban publikálva 2007. 08. 02, utoljára megtekintve 2023. 07.25.
32. Fiske, A., Buyx, A., & Prainsack, B. (2020). The double-edged sword of digital self-care: Physician perspectives from Northern Germany. *Social Science & Medicine*, 260, 113174.
33. Griffiths, F. E., Armoiry, X., Atherton, H., Bryce, C., Buckle, A., Cave, J. A., ... & Sturt, J. (2018). The role of digital communication in patient-clinician communication for NHS providers of specialist clinical services for young people [the Long-term conditions Young people Networked Communication (LYNC) study]: a mixed-methods study. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482031/>
34. Hemus B., How Digital Health Can Positively Transform the Doctor-Patient Relationship, *Sidebar*, 2023, <https://www.sidekickhealth.com/news/digital-health-transform-the-doctor-patient-relationship> Frissítve 2023. június 19.

DIGITÁLIS TECHNOLÓGIÁK AZ ADHERENCIA TÁMOGATÁSÁRA

1. A GYÓGYSZERADHERENCIA MÉRÉSÉRE KIFEJLESZTETT DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HATÉKONYSÁGÁNAK MEGISMERÉSE

1.1. BETARTÁS VS. MEGFELELÉS





Jimmy, B., & Jose, J. (2011)

1.2. A BE NEM TARTÁS TÍPUSAI

- **Elsődleges:** A szolgáltatók felírják a receptet, de a gyógyszer receptjét soha nem töltik le vagy kezdik el szedni.
- **Nem alkalmazkodó:** Különböző módokat foglal magában, amikor a gyógyszereket nem az előírás szerint veszik be.
- **Nem állandó:** A betegek úgy döntenek, hogy abbahagyják a gyógyszer szedését annak megkezdése után, anélkül, hogy ezt egészségügyi szakember tanácsolná. Lehet:

• **Nem szándékos be nem tartás:** a kapacitás és az erőforrások korlátaiból adódik, amelyek megakadályozzák a betegeket abban, hogy végrehajtsák a kezelési ajánlások követésére vonatkozó döntéseket.

• **Szándékos be nem tartás:** azokból a hiedelmekből, attitűdökből és elvárásokból fakad, amelyek befolyásolják a betegek motivációját a kezelés megkezdésére és a kezelés folytatására. (Jimmy, B., & Jose, J. (2011))

A be nem tartás következményei





1.3. A BETARTÁST TÁMOGATÓ DIGITÁLIS ESZKÖZÖK



[Syed, 2023](#)

Példák a gyógyszerelés betartását támogató digitális eszközökre

Mobilalkalmazások, amelyek lehetővé teszik a betegek számára, hogy emlékeztetőket állítsanak be gyógyszereik bevitelére, nyomon kövessék

gyógyszerhasználatukat, és kommunikáljanak egészségügyi szolgáltatójukkal a gyógyszeres kezelésükről.



Fotó: Sara Kurfeß on Unsplash

Viselhető eszközök, amelyek nyomon követik a gyógyszerezés betartását, és visszajelzést adnak a betegeknek és az egészségügyi szolgáltatóknak.



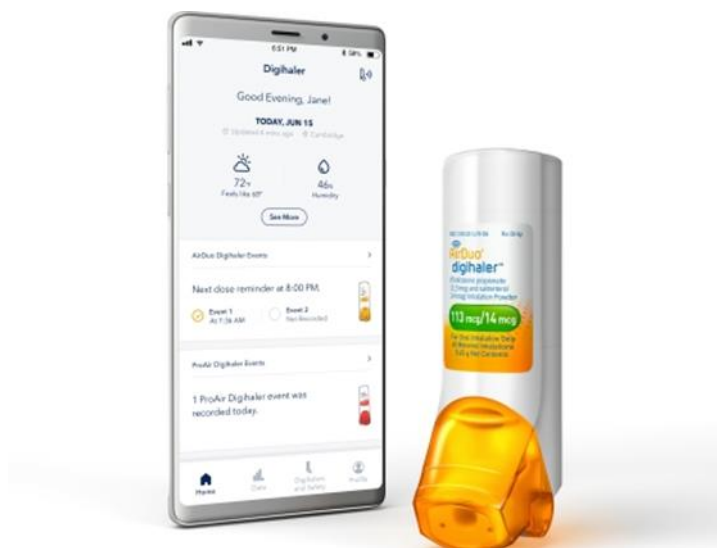
Fotó: Al Amin Mir on Unsplash

Elektronikus tabletaadagolók, amelyek automatikusan adagolják a gyógyszereket az előírt időpontokban, és figyelmeztetik a betegeket vagy a gondozókat, ha egy adag kimarad.



Fotó: Amazon

Digitális inhalátorok (elektronikus eszközökhez csatlakoztatható légzést segítő eszközök. Az ezekben az inhalátorokban lévő érzékelők arra készítik a felhasználót, hogy minden nap a megfelelő időpontokban vegyen be gyógyszert).



Forrás: Syed, 2023

E-injekciós tollak, amelyek automatikusan rögzítik az inzulinadagolási információkat, megmutatják, hogy az injekció hatása hogyan befolyásolja a

glükózsintet, és átvihetik az inzulinadagolási információkat egy cukorbetegség-alkalmazásba, és megoszthatják azokat az egészségügyi szolgáltatóval.



Fotó: Pendiq

Távorvoslási platformok, amelyek lehetővé teszik a betegek számára, hogy távolról kapcsolatba léphessenek egészségügyi szolgáltatójukkal, és támogatást és útmutatást kapjanak a gyógyszeres kezelésükhöz.



Fotó: DCStudio on Freepik



Az adherencia érdekében használt digitális eszközök előnyei

- Javítják a gyógyszeresedés mértékét azáltal, hogy emlékeztetik a betegeket, hogy időben vegyék be a gyógyszereiket, illetve nyomon követik a gyógyszerelés betartását, ezzel javítva általános egészségi állapotukat.
- Javítják az egészségügyi szolgáltatókkal való kommunikációt azáltal, hogy valós idejű adatokat biztosítanak a gyógyszerbevitelről és a kezelés betartásáról, lehetővé téve az egészségügyi szolgáltatók számára, hogy nyomon kövessék a beteg előrehaladását, és ennek megfelelően módosítsák kezelési tervüket.
- Fokozzák a betegek elkötelezettségét azáltal, hogy több információval látják el a betegeket gyógyszereikről, és segítenek nekik jobban megérteni kezelési terveiket, ami növelheti az egészségügyi ellátásban való részvételüket
- Növelik a kényelmet azáltal, hogy bármely internetkapcsolattal rendelkező eszközről elérhetőek, így a betegek könnyebben kezelhetik gyógyszereiket.

Az adherencia érdekében használt digitális eszközök hátrányai:

- Korlátozott hozzáférhetőség: előfordulhat, hogy a digitális rendszerekhez nem férhetnek hozzá azok a betegek, akik nem ismerik a technológiát, vagy korlátozottak a digitális ismereteik.
- Adatvédelmi és biztonsági aggályok: a digitális rendszerek érzékeny páciens-egészségügyi információkat tárolhatnak, amelyek sebezhetőek lehetnek az adatvédelmi incidensekkel és más biztonsági fenyegetésekkel szemben.
- Hibák és helytelen használat lehetősége: a digitális rendszerek érzékenyek lehetnek a hibákra és a visszaélésekre, amelyek helytelen gyógyszeradagoláshoz vagy egyéb káros egészségügyi hatásokhoz vezethetnek.
- Technológiától való függés: a digitális rendszerek technológiára támaszkodhatnak, ami zavaró lehet, ha a rendszer meghibásodik vagy leáll.

1.4. HOGYAN HASZNÁLJUK A DIGITÁLIS ESZKÖZÖKET AZ ADHERENCIA JAVÍTÁSÁRA?

Emlékeztetők és felszólító mechanizmusok:



A betegek gyakran feledékenységről számolnak be, mint az adherencia okáról. Kutatások szerint a betegek 22-73%-ánál a feledékenység az oka annak, hogy nem tartják be a gyógyszeres kezelést.

A digitális eszközök, amelyek segíthetnek emlékeztetni a gyógyszeres kezelés szükségességére, a következők:

- **Elektronikus gyógyszerdoboz** - Részletes nyilvántartást vezet a gyógyszerbevitelről a doboz felbontása dátumának és időpontjának regisztrálásával. Lehetőséget kínál SMS küldésére is, ha a páciens egy bizonyos időn belül nem nyitja ki a dobozt
- **Automatikus tabletaadagolók** - Ezek olyan számítógépes rendszerek, amelyek különféle funkciók végrehajtásával javíthatják a betartást, mint például riasztások, a gyógyszerek rekeszekbe rendezése és a megfelelő adagolás
- **Egészségügyi alkalmazások** - Ezek az alkalmazások audió/[videó](#) riasztások és értesítések révén javítják a gyógyszeres betartását.

A hiedelmek és az emberi viselkedés befolyásolása

Azoknál a beavatkozásoknál, amelyek összetettek és életmód-módosítást igényelnek az adherencia fokozása érdekében, fontos lehet a viselkedés befolyásolása. (Atreja, A., Bellam, N., & Levy, S. R. 2005).

A mobilalkalmazások lehetőséget kínálnak a krónikus vagy súlyos betegségben szenvedő betegek életmódjának javítására, így segíthetnek e cél elérésében.



Fotó: Freepik

A viselkedésváltozást támogató appok jellemzői

Lehetővé teszik az ismételt gyakorlást vagy próbát - Ez különösen fontos, mivel a viselkedésváltozással kapcsolatos intervenciós kutatások azt sugallják, hogy az ismétlés a sikeres beavatkozás fontos összetevője.

Olyan funkciókat tartalmaznak, amelyek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy kitűzzék vagy frissítsék saját céljaikat - A kutatások kimutatták a célok kitűzésének fontosságát a negatív egészségkezelés visszaszorításában.

Lehetővé teszik a saját viselkedés figyelemmel kísérését egy kitűzött célhoz képest - Ez ösztönzi a pozitív szokások kialakulását

Tartalmazzák a jelvényes jutalmazási módszereket és a mini ünneplést - A játékelemek támogatják a külső motivációt.

(McKay et al. (2019) and Strivecloud)

2. MIÉRT FONTOS, HOGY AZ INFORMÁLIS GONDOZÓK VALÓS IDEJŰ INFORMÁCIÓKAT KAPJANAK AZ ORVOSI ADHERENCIÁRÓL ÉS A KEZELÉSEKRŐL

2.1. AZ INFORMÁLIS GONDOZÓK SZEREPE A GYÓGYKEZELÉSBEN

A gondozók általában kétféle gyógykezelési tevékenységben vesznek részt

Közvetlenül:

- gyógyszerek beszerzése
- piruladobozok elkészítése
- segítség a gyógyszeradagolásban

Közvetve



- a gyógyszerek rendszerezése és a szedés nyomon követése
- információgyűjtés
- kezelési döntések meghozatala.

(Look, K. A., & Stone, J. A. 2018)

A kutatások azt mutatják, hogy a gondozók jelenlétéhez jobb adherencia társul. Például azt találták, hogy a szívbetegség vagy a demens betegek esetében a gondozóval rendelkezők jellemzően kisebb valószínűséggel nem szedték be a gyógyszereiket, mint a gondozó nélküli betegek.



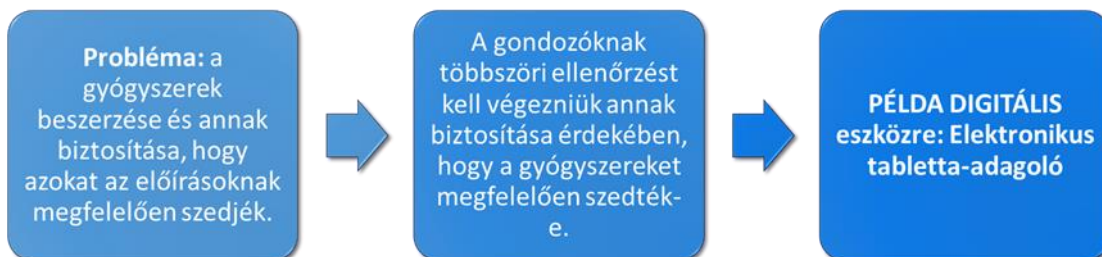
Fotó: Dario Valenzuela on Unsplash

Az informális gondozók nehézségei a betartás támogatásában

Bár egyértelmű a gondozók pozitív hatása az orvosi adherenciára, figyelembe kell venni, hogy ez néha kihívást jelent számukra. Például a monitorozással kapcsolatos tevékenységek a gondozók által végzett, kognitív szempontból legösszetettebb és legigényesebb gyógyszerekkel kapcsolatos tevékenységek közé tartoztak. Egy tanulmány szerint a gondozók naponta 1-14 gyógyszert tudnak beadni, ami néha megnehezíti a konzisztens gyógyszeres ütemezés betartását. (Look, K. A., & Stone, J. A. (2018)



Az informális gondozók nehézségei a betartás támogatásában: hogyan segítenek a digitális eszközök?



2.2. A GONDOZÓK TERHEI ÉS ADHERENCIÁJA

Hatás a gondozottakra:

Az informális gondozók szorongása, stressze és depressziója növeli annak valószínűségét, hogy gondozottjaik rossz adherenciáról számolnak be.

- Ezek a tünetek pszichológiailag megterhelőek a gondozóknak, és ez befolyásolja a hozzátartozók folyamatos gyógyszerbevételének hatékony ellenőrzésében betöltött szerepüket.
- A jelentős mentális zavart mutató családgondozók általában súlyosan károsodnak az egészségmegőrzésre és a feladataik ellátására való képességükben. (Kretchy et al. 2018)

Hatás magukra a gondozókra

- Az informális gondozó státusz az orvosi ellátástól való tartózkodással és a felírt gyógyszerek beszedésének be nem tartásával jár.



- a gondozók körében tapasztalható túlzott fizikai és pszichés egészségügyi problémák nem vezetnek az orvosi ellátás igénybevételének várhatóan magasabb szintjéhez
- az informális gondozóknak gyakran kielégítetlen gondozási szükségleteik vannak. (Berglund, E., Lytsy, P., & Westerling, R. (2019))

2.3. DIGITÁLIS ESZKÖZÖK AZ INFORMÁLIS GONDOZÓK ÖNGONDOSKODÁSÁNAK ÉS MEGKÜZDÉSI KÉSZSÉGEINEK FEJLESZTÉSÉRE

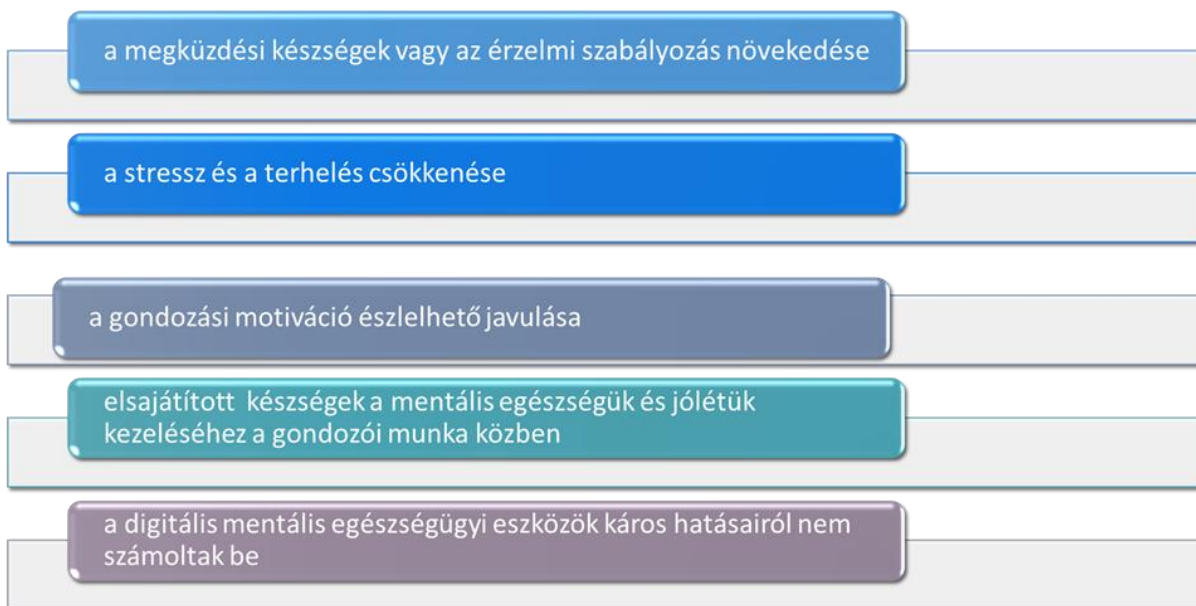
- A gondozói szerep súlya nemcsak az ellátás minőségét, hanem a gondozók egészségét is jelentős mértékben veszélyezteti. A gondozók túlnyomó többsége stresszről és érzelmi feszültségről, depresszióról és a krónikus betegségek megnövekedett arányáról számol be. A mentális digitális egészségügyi eszközök fontos részei lehetnek a gondozók mentális egészsége megőrzésének (Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020))
- **Az informális gondozókat támogató digitális eszközök típusai**

		
MOBILAPPLIKÁCIÓK Általában a gondozó megküzdési és érzelmi szabályozási készségeinek fejlesztésére összpontosít, mint a gondozási teher, a stressz és a káros érzelmek kezelésének eszközére.	WEB-ALAPÚAK Általában a gondozási terhek és a rossz mentális egészség káros következményeinek kezelésére irányul azáltal, hogy a gondozókat megtanítja a speciális egészségügyi problémákra, és a gondozási szerephez szükséges specifikus rendellenességekhez megfelelő készségeket alakít ki.	EGYEBEK Ide tartoznak az egyéb típusú beavatkozások, például a virtuális valóságon alapuló, telefonos és interaktív hanghívások.

Forrás: Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020) Ph: Unsplash

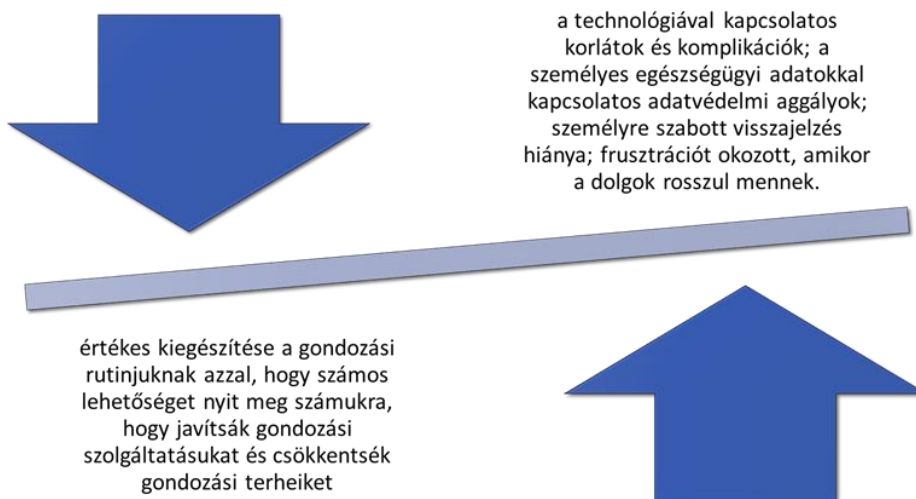
- **A digitális eszközök használatának hatása az informális gondozókra**



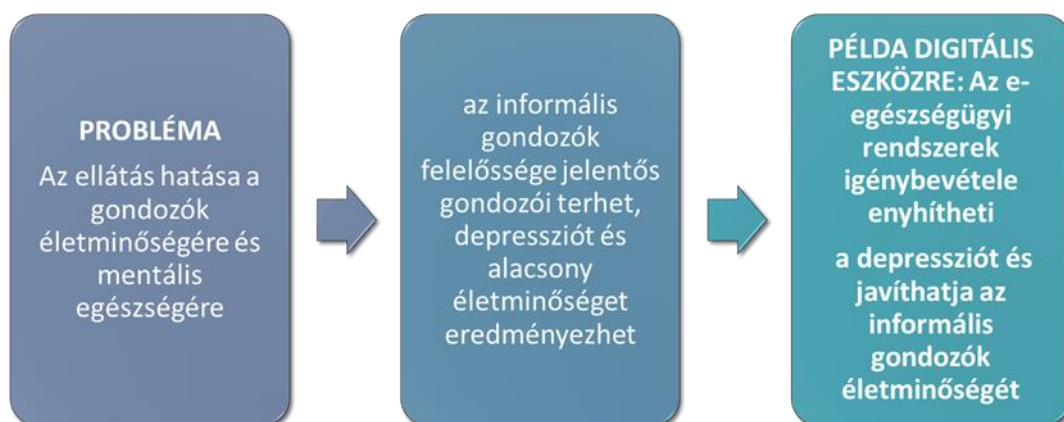


- - Forrás: Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020)

• **Az IKT előnyei és hátrányai a gondozók számára**



- - Forrás: Xiong, C., et al. (2022).



2.3. DIGITÁLIS ESZKÖZÖK AZ INFORMÁLIS GONDOZÓK ÖNGONDOSKODÁSÁNAK ÉS MEGKÜZDÉSI KÉSZSÉGEINEK FEJLESZTÉSÉRE

A gondozói szerep súlya nemcsak az ellátás minőségét, hanem a gondozók egészségét is jelentős mértékben veszélyezteti. A gondozók túlnyomó többsége stresszről és érzelmi feszültségről, depresszióról és a krónikus betegségek megnövekedett arányáról számol be. A mentális digitális egészségügyi eszközök fontos részei lehetnek a gondozók mentális egészségének megőrzésének (Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020))

Az informális gondozókat támogató digitális eszközök típusai

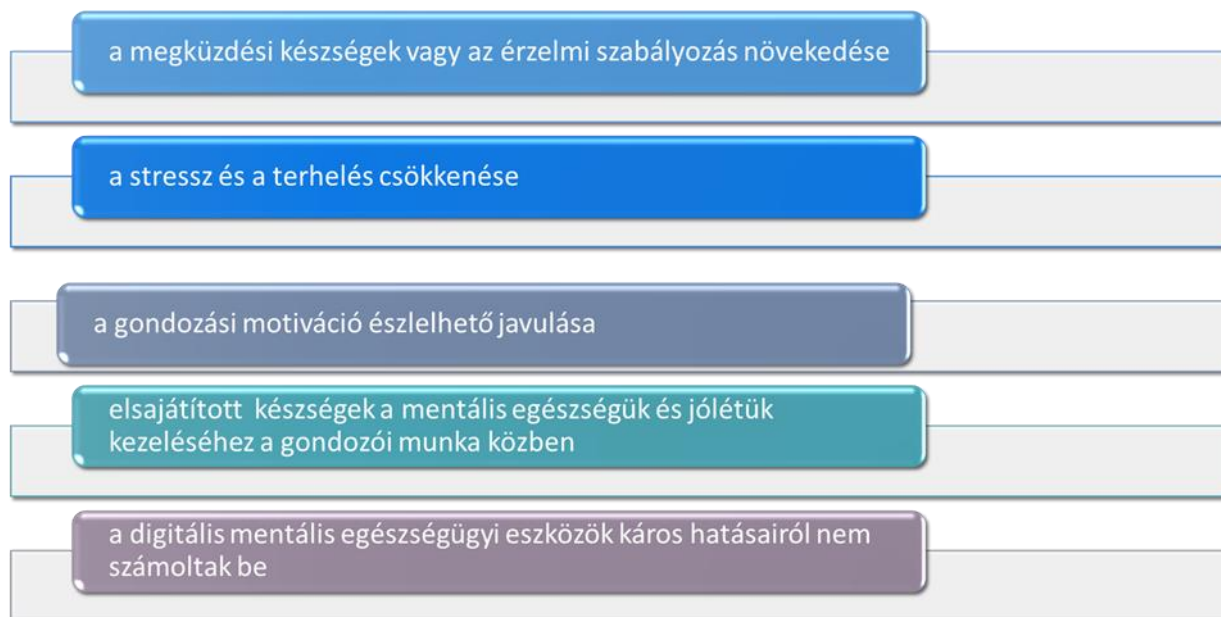


		
<p>MOBILAPPLIKÁCIÓK</p> <p>Általában a gondozó megküzdési és érzelmi szabályozási készségeinek fejlesztésére összpontosít, mint a gondozási teher, a stressz és a káros érzelmek kezelésének eszközére.</p>	<p>WEB-ALAPÚAK</p> <p>Általában a gondozási terhek és a rossz mentális egészség káros következményeinek kezelésére irányul azáltal, hogy a gondozókat megtanítja a speciális egészségügyi problémákra, és a gondozási szerephez szükséges specifikus rendellenességekhez megfelelő készségeket alakít ki.</p>	<p>EGYEBEK</p> <p>Ide tartoznak az egyéb típusú beavatkozások, például a virtuális valóságon alapuló, telefonos és interaktív hanghívások.</p>

Forrás: Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020)

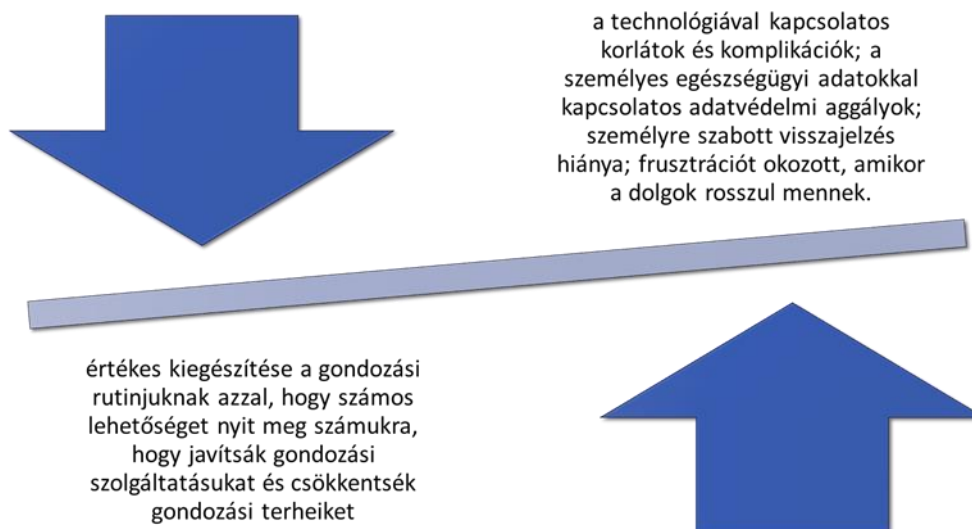
Ph: Unsplash

A digitális eszközök használatának hatása az informális gondozókra



Forrás: Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020)

Az IKT előnyei és hátrányai a gondozók számára



Forrás: Xiong, C., et al. (2022).

3. AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREKEL ÉS A NEMZETI E-EGÉSZSÉGÜGYI RENDSZEREKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓ JAVÍTÁSA

3.1. AZ E-EGÉSZSÉGÜGYI RENDSZEREK EURÓPÁBAN

Az e-egészségügyi rendszer definíciója

Az e-egészségügyi rendszer:

- összegyűjti
- kategorizálja
- elraktározza

a betegek egészségügyi adatait. ([Lopez \(2022\)](#))

Valamennyi EU-országban (Csehország és Írország kivételével) létezik olyan jogszabály, amely lehetővé teszi a betegek adatainak elektronikus tárolását. Azonban: mindössze 20 állam rögzíti törvényben, hogy az állampolgárok hozzáférését helytől és technológiától függetlenül lehetővé kell tenni.



Csak 12 ország tünteti fel, hogy állampolgárai nem jogosultak eldönteni, hogy melyik egészségügyi szakember vagy más fél férhet hozzá az e-egészségügyi rendszerhez.

[Európai Bizottság \(2021\)](#)



Fotó: Guillaume Périgois on Unsplash

Személyes elektronikus egészségügyi nyilvántartás és a krónikus betegségek

Az elektronikus személyes egészségügyi nyilvántartások betegportálok vagy személyesen ellenőrzött elektronikus egészségügyi nyilvántartások –, amelyekben a beteg hozzáférhet saját személyes egészségügyi információihoz. A kutatás kimutatta, hogy a saját információhoz való hozzáférés lehetősége különösen hasznos krónikus betegségek esetén, mivel:

- támogatja a páciens önkezelését
- javítja a beteg-ellátó kommunikációt
- felhatalmazza a betegeket
- fokozza a gyógykezelés betartását
- érthetővé és visszakrészhetővé teszi az orvosi információkat

Wass, S., Vimarlund, V., & Ros, A. (2019).



E-egészségügyi rendszerek, mint a betegségkezelés facilitátorai

Példa: egy cukorbetegséggel foglalkozó betegportál, amely lehetővé tette a betegek számára, hogy egészségügyi mutatókat naplózzanak, a szolgáltatók pedig nyomon kövessék ezeket a betegek által megadott egészségügyi mutatókat, valamint hozzáférjenek a betegséggel kapcsolatos információkhoz és oktatási anyagokhoz, megmutatta, hogy a portál használata során javult:

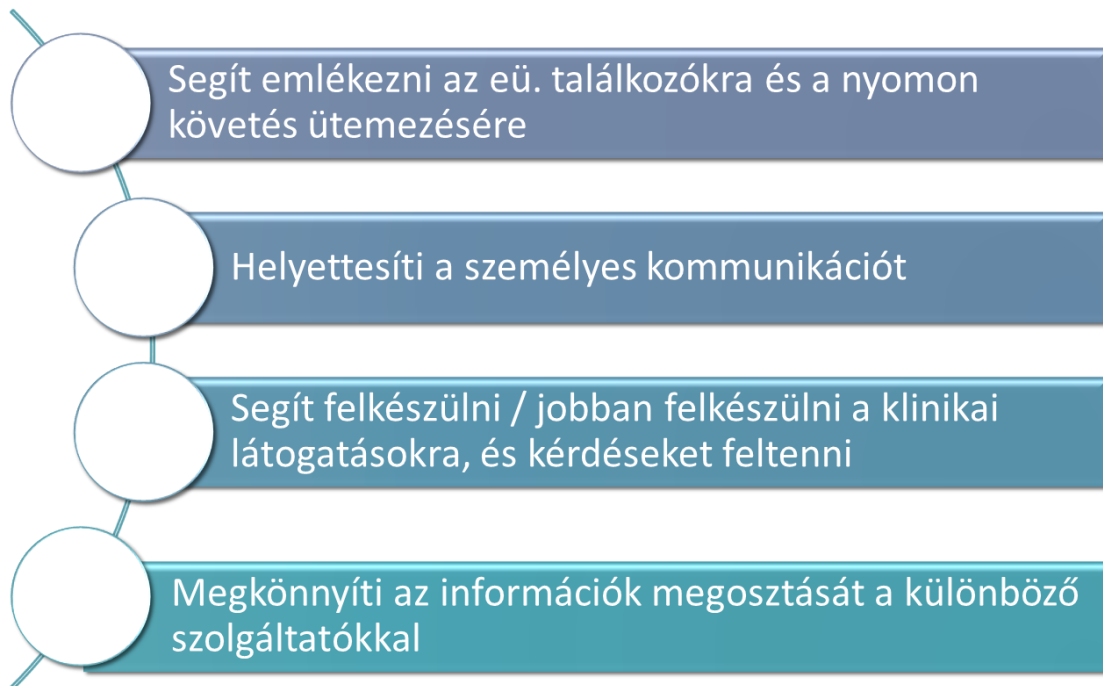
A betegek tudatossága a betegségükkel kapcsolatban	Az információhoz való hozzáférésük	Az önhatékonyság és viselkedésváltozás
<ul style="list-style-type: none">• Az egészségügyi adatokat megjelenítő grafikonok javították a saját egészségi állapot megismerését.• A betegek jobban nyomon tudták követni betegségüket.	<ul style="list-style-type: none">• A hiteles egészségügyi információkhoz való hozzáférés növelte a lehetséges mellékhatások és a társbetegségek ismeretét.• Bátorította a betegség jobb kezelését.	<ul style="list-style-type: none">• A portált arra használták, hogy apró változtatásokat hajtsanak végre a betegségek önkezelésében.

Urowitz et al. (2012)

E-ü rendszer & beteg / betegellátó kommunikáció

Az e-egészségügyi rendszer használata segíthet a betegek és az egészségügyi szolgáltatók közötti kommunikáció javításában.



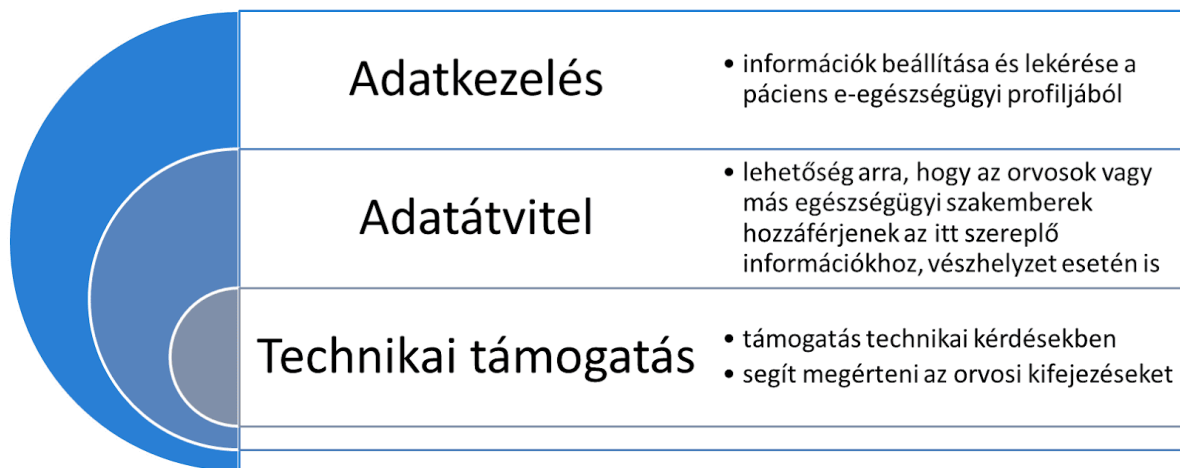


Az e-egészségügyi rendszerek használatának aggályai és akadályai:

- **Adatvédelem és titoktartás**
- **Technikai szempontok - a digitális ismeretek hiánya**
- **Zavar vagy szorongás a fellelt orvosi információk miatt**
- **Az orvosi terminológia félreértése**

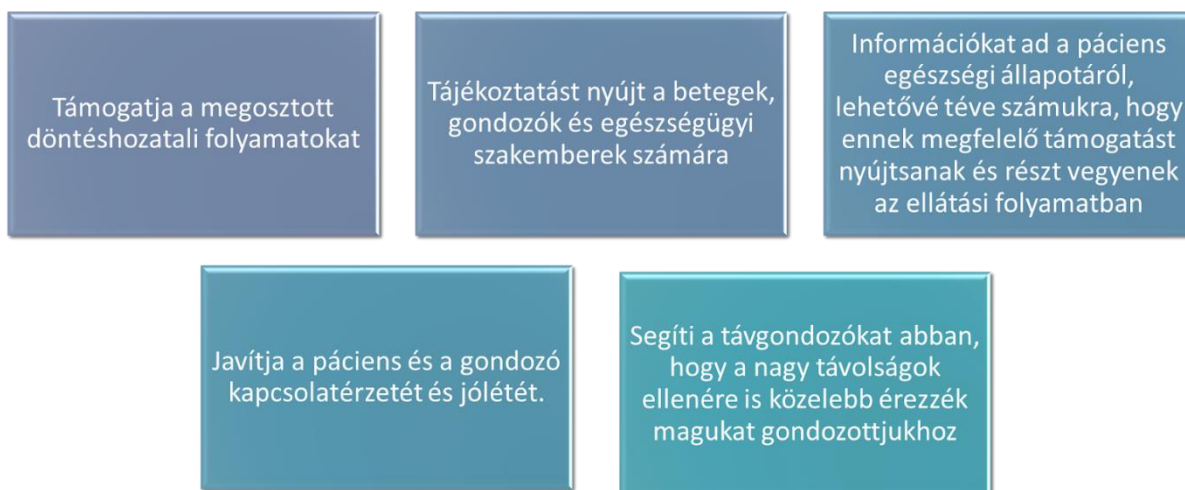
3.2. A GONDOZÓK SZEREPE AZ E-EGÉSZSÉGÜGYI NYILVÁNTARTÁS HASZNÁLATÁBAN

A beteg elektronikusan felöltött adataihoz nem tud mindenhol hozzáférni az informális gondozója. Ha azonban ez előfordul, a többi gondozó többféleképpen is segíthet.



Weis et al. 2020

Az e-egészségügyi nyilvántartás használatának előnyei a gondozók számára



Weis et al. 2020

Gondozók az e-egészségügyi nyilvántartásban

Az informális gondozóknak hozzá kell-e férniük a gondozottjaik profiljához?

A kutatások szerint ez a következőkhöz vezethet:

- A gondozók időszakos szűrése a szorongás és a pszichoszociális támogató szolgáltatásokhoz való beutalás szükségessége miatt.
- Reálisabb ismeretet nyújthat a gondozók által igénybe vett szolgáltatások típusairól és hatásáról, és segíthet azonosítani azokat a gondozókat,

- akiknek a legnagyobb szükségük van a támogatásra, és összehangolják ellátásukat.

Appelbaum et al. 2021

3.3. A MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI KORMÁNYZAT ONLINE SZOLGÁLTATÁSAI

A Nemzeti Népegészségügy Központ által létrehozott [Egészségvonal](#) weboldal számos szolgáltatást nyújt ahhoz, hogy a betegek eligazodjanak az egészségügyi ellátó rendszerben, és hiteles forrásból tájékozódjanak az egyes betegségekről.

Az [egeszsegvonal.gov.hu](#) weboldalon keresztül megtalálhatja az alábbiakat:

- valamennyi egészségügyi szolgáltatásra, ellátásra vonatkozó leírás, és az azok igénybevételéhez kapcsolódó információk,
- az egészséges életmódra, az egészségmegőrzésre vonatkozó célzott leírások,
- közérthető nyelven megfogalmazott betegségeleírások,
- gyógyszerek részletes leírása, betegtájékoztatója.

Továbbá az [egeszsegvonal.gov.hu](#) szolgáltatáskeresőjén keresztül könnyedén megtalálhatja az Önhez legközelebbi alap- vagy speciális ellátást nyújtó egészségügyi szolgáltatót vagy gyógyszertárt.



Ellátási rend	Alapellátás	Szakellátás	Egészségbiztosítás	Irányító szervek
Területi ellátási és beutalási rend	Alapellátás feladatai	Járóbeteg szakellátás	Biztosított jogviszony	Belügyminisztérium
EESZT	Gyermekellátás	Fekvőbeteg szakellátás	Biztosítás nélküli jogviszony	Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK)
Igazolványok	Háziorvosi, háziorvosi ügyeleti ellátás	Sürgősségi ellátás	Pénzbeli ellátások	Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK)
Betegszállítás és mentés	Foglalkozás-egészségügy	Intenzív osztályos ellátás	Betegszabadság és táppénz	Országos Kórházi Főigazgatóság (OKFŐ)
Gyógyszerellátás	Alkalmassági vizsgálatok	Egynapos sebészet	Gyógyszertámogatás	Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI)
Vérellátás	Fogorvosi ellátás	Sportegészségügyi ellátás	Ellátás az Unión belül	Országos Mentőszolgálat (OMSZ)
Gyógyászati segédeszközök	Védőnői szolgálat	Szakambulanciák	Speciális finanszírozási ellátások	
Orvostechnikai eszközök	Praxisközösségek	Szakgondozó	Térítéssel ellátott szolgáltatások	
Betegjogok	Iskolaegészségügy	Előjegyzés és várólista		
Rehabilitáció	Otthoni szakápolás	Kérdések műtét előtt		
Hospice		Transzplantáció		

Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

A következő kategóriákban lévő linkekre kattintva és folytatva a megfelelő célok kijelölését, bárki eljuthat a saját körzetének megfelelő szakrendelési vagy háziorvosi információihoz.

- Ellátási rend
- Alapellátás
- Szakellátás
- Egészségbiztosítás
- Irányító szervek

A főoldalon elérhető aktuális egészségügyi témákról szóló informatív cikkeket találunk, nyár közepén például arról, hogyan viseli meg a kánikula a különböző korcsoportba tartozó emberek szervezetét.

Az egészségvonal.hu a Maradj egészséges menüpontjában hasznos tanácsok és a prevenciót segítő szűrővizsgálatok leírása és ajánlása mellett olyan hasznos online applikációk gyűjteményét is tartalmazza, amelyek az egészségmegőrzést szolgálják. [Ezek az applikációk](#) az otthoni gondozásban is nagy segítséget nyújthatnak!

Az idősgondozáshoz felhívánk a figyelmét az okostelefonok egyik nagyon fontos beállítására: ez a vészhelyzeti beállítás, vagy régebben ICE. A régebbi Android készülékeken ICE -ként szerepel a névjegyzékben, manapság már Saját



kártyaként érhetjük el ugyanitt. Erre kattintva lehet megadni a vészhelyzetben értesítendő személy telefonszámát, illetve a telefon tulajdonosának legfontosabb adatait, amelyekre szükség lehet ilyen helyzetben:

- név
- cím
- vércsoport
- allergia
- gyógyszerérzékenység
- ismert betegségek.

Beállítható az a funkció is, hogy ha a telefon használója egy vészhelyzetben 5-ször egymás után gyorsan megnyomja a telefon ki/bekapcsoló gombját, a készülék automatikusan elküldje a hely adatait az értesítendő személyként megadott telefonra. Engedélyezhető az is, hogy a telefon közvetlen vész hívást indítson el a fenti jelzésre.

3.4. ELEKTRONIKUS EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSI TÉR - EESZT

Magyarország az elmúlt 6 évben folyamatosan fejlesztette e-egészségügyi rendszerét, a felhőalapú Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér weboldalt, melyhez a házi orvosi szolgálatok, járó- és fekvőbeteg-ellátó intézmények, az összes hazai gyógyszertár, az Országos Mentőszolgálat és az orvosi vagy fogorvosi működési engedéllyel rendelkező magánfinanszírozott egészségügyi szolgáltatók mellett az ártámogatási szerződéssel rendelkező gyógyszerészesegédeszköz-forgalmazók is csatlakoztak. Így az oldal valóban teljes körű információt képest nyújtani valamennyi, az országban elérhető egészségügyi szolgáltató tevékenységével kapcsolatban.

A rendszerben minden páciens egészségügyi adatai egy központi adatbázisba kerülnek, amit a helyi kórházi-, házi orvosi vagy patikai rendszereken keresztül kérhetnek le a megfelelő jogosultság birtokában az egészségügyi szereplők.

A Lakossági portál felületén ([ügyfélkapus azonosítás](#) és a TAJ szám megadása után) megtekinthet minden olyan adatot, dokumentumot, mely az Ön ellátása folyamán keletkezett. Nyomon követheti a saját ellátásának menetét, bármikor megtekintheti az összes felírt receptet, beutalót, és az eProfil adatokat, melyek az



egyévre jellemző fontos egészségügyi adatokat összesíti, hogy ezek sürgősségi ellátás esetén azonnal elérhetőek legyenek a kezelőorvos számára. Az itt

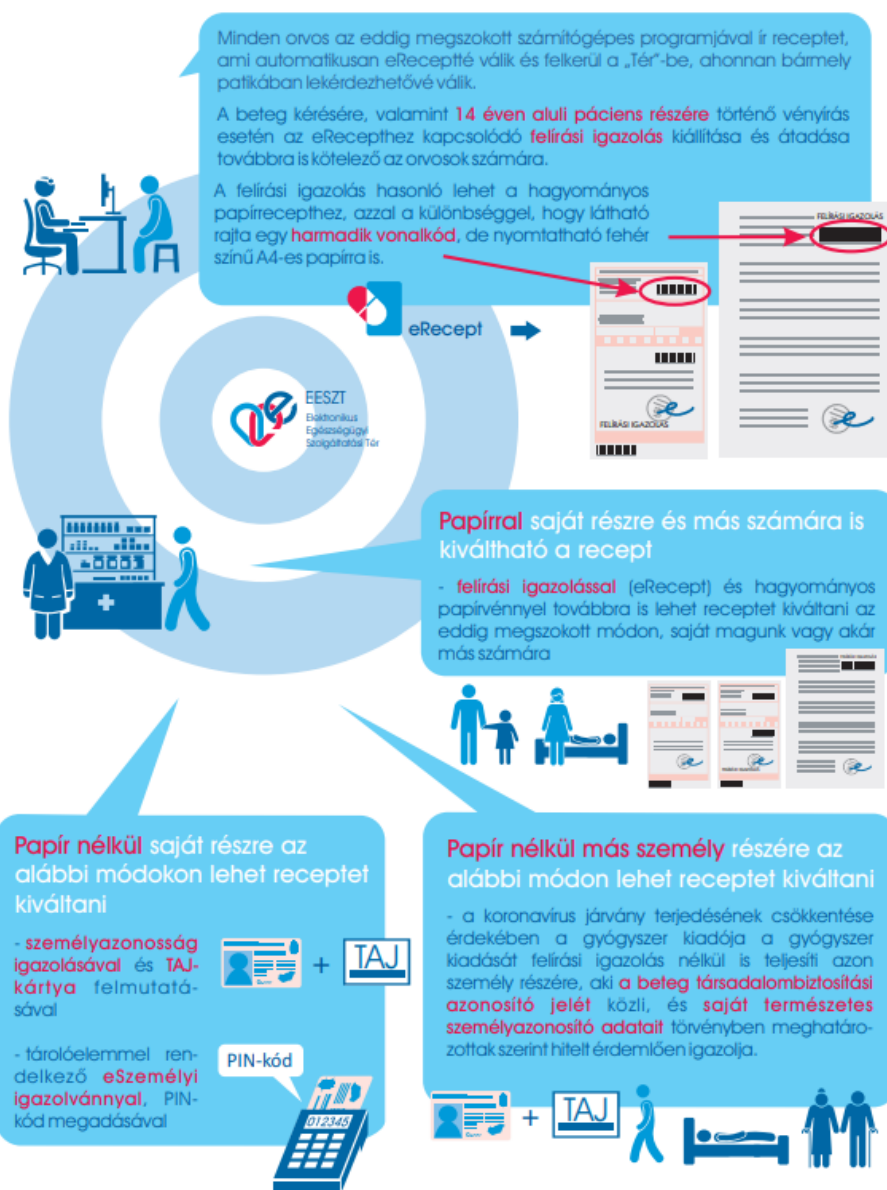
található Digitális önrendelkezés menüben bármikor beállíthatja, hogy ki férhessen hozzá az Ön adataihoz.

E-recept

AZ EESZT egyik fontos szolgáltatása az E-recept, ami azt jelenti, hogy nem kell feltétlenül felkeresni a háziorvost papír alapú receptek felírásáért, hanem megteheti ezt elektronikusan is, elküldve a receptet erre az elektronikus tárhelyre. A recept a gyógyszerárban a személyi igazolvány és a TAJ kártya bemutatásával váltható ki. Hasonlóképpen működik az E-beutaló is, ami szintén megkíméli a betegeket egy orvoslátogatástól, pusztán csak a beutaló felírása miatt.



Az eRecept felírása és a kiváltás lehetőségei



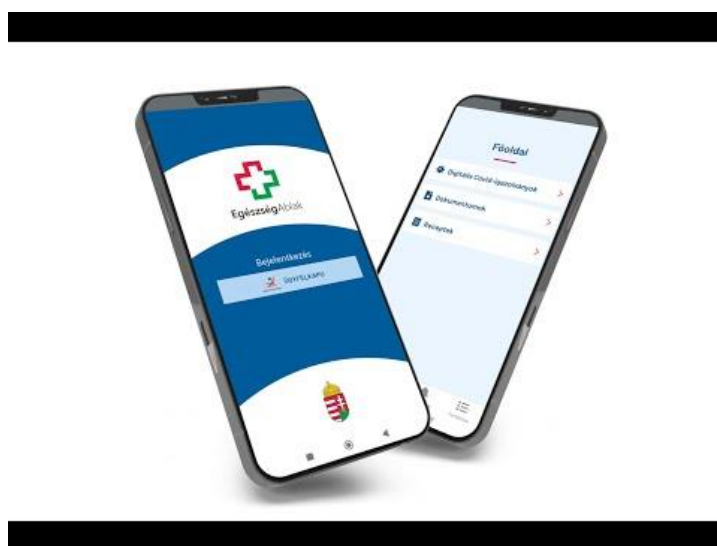
Forrás: <https://e-egeszsegugy.gov.hu/>





Forrás: képernyőkép a szerzőtől

Amennyiben az e-receptet valaki más – a gondozott személy – számára váltja ki, a [videó](#)ban látható módon kell eljárnia:



Forrás:YouTube



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Az Ügyfélkapun az EESZT felültre történő belépés után külön lapon jelennek meg a már kiváltott és a még kiváltásra váró vények a megadott időszakra vonatkozóan. Az eReceptek részletes tartalma is megtekinthető, a hagyományos úton (papír alapon) felírt vények azonban csak a kiváltott receptek között jelennek meg, mivel azokat a gyógyszerész viszi fel a rendszerbe a kiváltás során.

E-kórtörténet

Miket tekinthet meg itt:

- Különböző ellátási események (fekvő- és járóbeteg szakellátás, házi- és fogorvosi ellátás, CT- és MR vizsgálat) megkezdése és befejezése
- Várandósgondozás dokumentációja
- Gyermerágyas gondozás dokumentációja
- Gyermekgondozás dokumentációja
- Szívkoszorúér CT (CCTA) lelete
- Szívkoszorúér intervenciós beavatkozások műtéti leírása
- Onko-team jegyzőkönyv

A rögzített eseményekből kirajzolódik a beteg története az egészségügyi ellátó rendszerben, amelyet a páciens a Lakossági portálra belépve tekinthet meg. Itt minden olyan esemény megjelenik, amikor a páciens egészségügyi ellátást vett igénybe járóbeteg és fekvőbeteg szakellátó intézményekben vagy a háziorvosi szolgálatoknál. Az adatokat ezek az intézmények töltik fel, melynek segítségével a beteg és kezelőorvosa is pontosan tudja, akár évek múltával is, mikor, hol, milyen vizsgálaton vett részt, és ki volt akkor a kezelőorvosa.

Eseménykatalógus

Ez a menüpont tartalmaz kizárólag a beteg és a kezelőorvos számára megtekinthetően minden esetet, amikor a beteg egészségügyi ellátást vett igénybe járó- vagy fekvőbeteg-ellátó intézményben, sürgősségi osztályon, laborban, radiológián vagy háziorvosi szolgálatoknál.

Az itt elérhető adatok:

- Fekvőbeteg ellátásban történő betegfelvétel és elbocsátás
- Járóbeteg ellátásban történő betegfelvétel és elbocsátás
- Háziorvosi ellátásban történő betegfelvétel és elbocsátás
- Labordiagnosztika



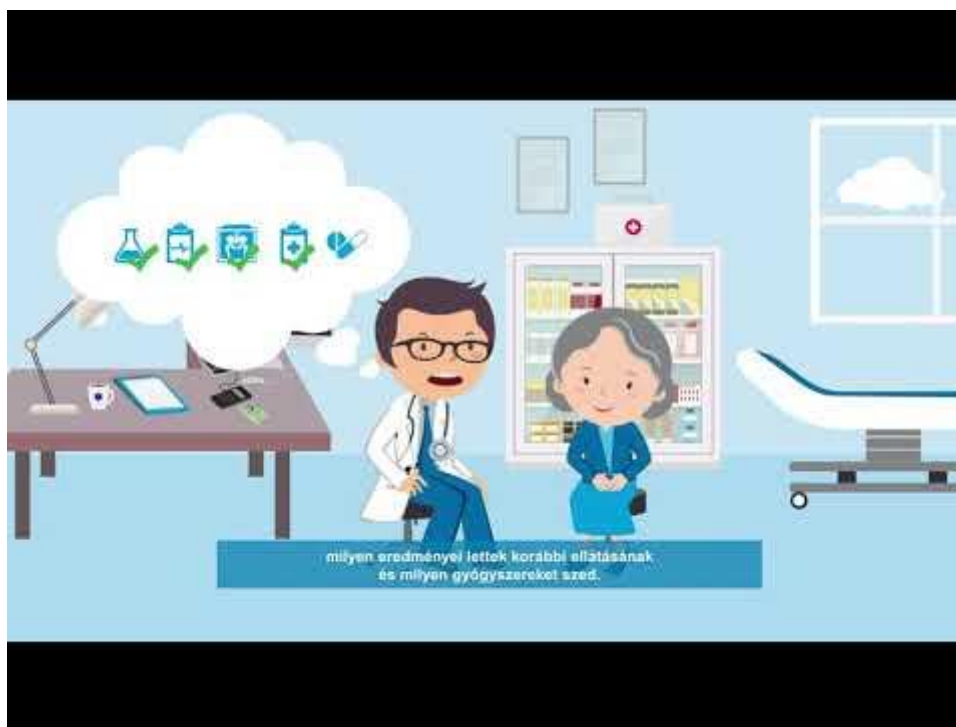
- CT és MR diagnosztika
- Sürgősségi ellátás
- Fogorvosi és gyermekfogorvosi alapellátási esemény
- Fogászati szakellátás
- Iskola fogászati ellátás
- Iskolaegészségügyi ellátás
- Művese kezelés
- Laboratóriumi diagnosztikai vizsgálat
- Várandós gondozási esemény
- Gyermekágyas gondozási esemény
- Gyermekgondozási esemény
- Nővédelmi gondozási esemény
- Védőnő által végzett szűrés
- Pszichoterápia és klinikai szakpszichológiai ellátás
- Csak orvos által végezhető nem-konvencionális tevékenység
- Háziorvosi, házi gyermekorvosi ügyeleti ellátás
- Fogorvosi ügyeleti ellátás
- Fürdőgyógyászati ellátás
- Gyógytorna
- Fiziotherápia (elrendelés alapján)
- Foglalkozás-egészségügyi alap- és szakellátás
- Rend- és honvédelmi dolgozók orvosi ellátása

A Lakossági Portálra való bejelentkezés után itt érhetők el azok a digitális egészségügyi dokumentumok, melyek az EESZT-hez történő csatlakozást követően készültek az egészségügyi intézményekben. Az egészségügyi ellátások során keletkezett leletek, ambuláns lapok, zárójelentések megtekinthetők és bármikor letölthetők.

Az elektronikus szolgáltatás jelentős mértékben megkönnyíti az orvosok munkáját és biztonságot jelent a betegnek is. A rendszernek köszönhetően csökkenthető a feleslegesen megismételt vizsgálatok száma. Az EESZT-re a sürgősségi ellátás is támaszkodhat, például, amikor nem áll rendelkezésre korábban készült, nyomtatott lelet, vagy a beteg nincs olyan állapotban, hogy betegségének előzményeiről be tudjon számolni, az ellátó orvos az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Téren (EESZT) keresztül pontos információk birtokában, szakmailag megalapozott, gyors döntést tud hozni, és minél előbb el tudja látni a beteget.



Az EESZT funkcióit és működését az alábbi [videó](#)ban foglalták össze:

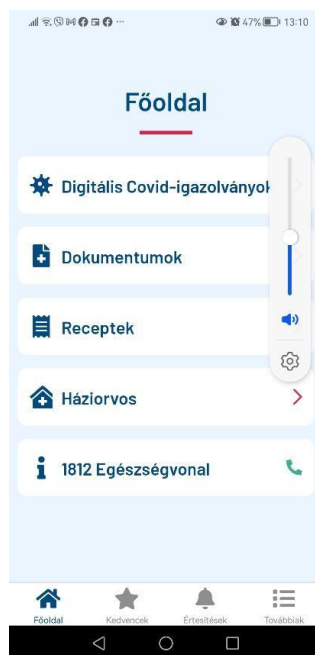


Forrás: YouTube

[EgészségAblak](#)

Az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér mobil applikációs változata, szintén alkalmas az egészségügyi dokumentumok és Covid tanúsítványok előállítására és lekérdezésére. Az alkalmazás főoldala az Ügyfélkapun történő bejelentkezés után érhető el, és a következő lehetőségeket ajánlja:





Forrás: képernyőkép a szerzőtől

Megtekinthetők a feltöltött egészségügyi dokumentumok, pl. leletek, a felírt receptek és a háziorvosi rendelés ideje, a háziorvos elérhetősége is.



Forrás: képernyőkép a szerzőtől

A dokumentumok így mindig a rendelkezésére állnak, és bármikor megtekinthetők. Az alkalmazás Android és iOS készülékre is letölthető.

Annak érdekében, hogy valaki egy idős, gondozásra szoruló személy ügyében eljárhasson, illetve hozzáférjen a feltöltött dokumentumaihoz, leleteihez stb. meghatalmazásra van szükség. A meghatalmazáshoz szükséges formanyomtatványok szintén megtalálhatók az EESZT oldalán, [innen](#) letölthetők.

Fontos: azok számára, akik nem boldogulnak az oldal vagy az applikáció használatával, élő chat szolgáltatás és a 1812 egészségvonal (telefonszám) is rendelkezésére áll a tájékozódáshoz!

[Országos Mentőszolgálat](#)

Az országszerte egészségügyi vészhelyzetekben hívható mentőszolgálat – hívószáma 112 – weboldalán részletes információt olvashatunk arról, mikor és hogyan, milyen adatok megadásával lehet a mentőszolgálat segítségét kérni.

A mentőszolgálat weboldalán útmutatást találunk arról is, mi a teendő az egyes különböző esetekben, amíg a mentő megérkezik, illetve [videós](#) útmutató is megtekinthető, ami bemutatja, hogyan kell szükség esetén újraélesztés végezni.

A SzívCity alkalmazásnak és az ezen belül kiépített, önkéntesekből álló hálózatnak köszönhetően a mentőszolgálat mentésirányítója a segélyhívás után kapcsolatba tud lépni az esethez legközelebbi helyen tartózkodó önkéntessel, aki képzetten tudja segíteni az újraélesztést.

Az applikáció letöltésével és használatával – Android és IOS rendszerekre is – lehet jelentkezni az önkéntes segítők táborába, illetve értesíteni az éppen a közelben tartózkodó, újraélesztéshez értő személyt.





Forrás: GooglePlay

Egységes alapellátási ügyeleti rendszer –

Az egységes ügyeleti hívószámon - 1830 – vehető igénybe orvosi segítség a rendelési időn kívül. Mivel az országos ügyeleti rendszerhez az egyes régiók fokozatosan, 2024 tavaszáig csatlakoznak, országosan csak ezután válik általánossá az újraszervezett ügyeleti rendszer.



Vármegék tervezett csatlakozási sorrendje az egységes alapellátási ügyeleti rendszerhez

Csatlakozó vármegék	Tervezett indulási időpontok
Hajdú-Bihar vármegye	2023.02.01
Győr-Ménfőcsanak-Sopron vármegye	2023.03.01
Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye	2023.03.01
Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye	2023.04.01
Komárom-Esztergom vármegye	2023.05.01
Békés vármegye	2023.05.01
Baranya vármegye	2023.09.01
Jász-Nagykun-Szolnok vármegye	2023.09.01
Veszprém vármegye	2023.09.01
Heves vármegye	2023.10.01
Tolna vármegye	2023.10.01
Csongrád-Csanád vármegye	2023.10.01
Zala vármegye	2023.11.01
Somogy vármegye	2023.11.01
Bács-Kiskun vármegye	2023.11.01
Vas vármegye	2023.12.01
Nógrád vármegye	2023.12.01
Fejér vármegye	2024.01.05
Pest vármegye	2024.02.01

Forrás: <https://www.mentok.hu/ugyelet/>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

4. ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben arra összpontosítottunk, hogy a tanulóknak alapvető ismereteket adjunk át ahhoz, hogy megértsék, hogyan lehet digitális eszközöket használni a gyógyszeradherencia betartására.

A fejezet során a tanulók

- megismerték, hogy mit jelent a "gyógyszeradherencia" kifejezés
- megértették az adherenciát támogató digitális eszközök előnyeit és hátrányait
- elsajátítottak néhány javaslatot ezen eszközök használatával kapcsolatban.

Fontos, hogy a gondozók megértsék az informális gondozók szerepének fontosságát az orvosi adherencia támogatásában, ezért a fejezet témáinak feldolgozása során:

- megismerték a gondozók szerepét az adherencia támogatásában
- megtudták, mely digitális eszközök támogatják őket ebben a szerepkörben
- rájöttek, hogyan segíthetik elő a digitális eszközök a gondozók mentális egészségének megőrzését
- felismerték az IKT előnyeit és hátrányait az informális gondozók számára.

Bemutattuk, és részletesen elemeztük a hazai e-egészségügyi rendszer működését.

5. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. A:Care Pro, Pill reminders: Addressing non-adherence owing to forgetfulness https://acarepro.abbott.com/articles/general-topics/pill_reminders_effect_on_adherence/ Consulted on 20th June 2023
2. Atreja, A., Bellam, N., & Levy, S. R. (2005). Strategies to enhance patient adherence: making it simple. *Medscape General Medicine*, 7(1), 4.
3. Bricca, A., Pellegrini, A., Zangger, G., Ahler, J., Jäger, M., & Skou, S. T. (2022). The quality of health apps and their potential to promote behavior change in patients with a chronic condition or multimorbidity: Systematic search in App Store and Google Play. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(2), e33168.



4. Jimmy, B., & Jose, J. (2011). Patient medication adherence: measures in daily practice. *Oman Med J* 2011; 26: 155-9.
5. McKay, F. H., Wright, A., Shill, J., Stephens, H., & Uccellini, M. (2019). Using health and well-being apps for behavior change: a systematic search and rating of apps. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(7), e11926.
6. Strivecloud, 3 quick & easy ways to improve user retention on your mHealth, app <https://strivecloud.io/blog/app-gamification/mhealth-gamification-apps/> Consulted on 20th June 2023
7. Syed J. (2023) Digital medication adherence systems: the technology-driven future of healthcare https://s4be.cochrane.org/blog/2023/01/18/digital-medication-adherence-systems-the-technology-driven-future-of-healthcare/?preview_id=17918 Consulted on 20th June 2023
8. World Health Organization. (2003). Adherence to long-term therapies : evidence for action. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42682>
9. Aggarwal, B., Liao, M., & Mosca, L. (2013). Medication adherence is associated with having a caregiver among cardiac patients. *Annals of behavioral medicine*, 46(2), 237-242.
10. Berglund, E., Lytsy, P., & Westerling, R. (2019). Living environment, social support, and informal caregiving are associated with healthcare seeking behaviour and adherence to medication treatment: A cross-sectional population study. *Health & social care in the community*, 27(5), 1260-1270.
11. Kretchy, I. A., Osafo, J., Agyemang, S. A., Appiah, B., & Nonvignon, J. (2018). Psychological burden and caregiver-reported non-adherence to psychotropic medications among patients with schizophrenia. *Psychiatry research*, 259, 289-294.
12. Li, Y., Li, J., Zhang, Y., Ding, Y., & Hu, X. (2022). The effectiveness of e-Health interventions on caregiver burden, depression, and quality of life in informal caregivers of patients with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of nursing studies*, 104179.
13. Look, K. A., & Stone, J. A. (2018). Medication management activities performed by informal caregivers of older adults. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 14(5), 418-426.
14. Muñoz-Contreras, M. C., Segarra, I., López-Román, F. J., Galera, R. N., & Cerdá, B. (2022). Role of caregivers on medication adherence management in polymedicated patients with Alzheimer's disease or other types of dementia. *Frontiers in Public Health*, 10, 987936.



15. Petrovic, M., & Gaggioli, A. (2020). Digital mental health tools for caregivers of older adults—A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 8, 128.
16. Trivedi, R. B., Bryson, C. L., Udris, E., & Au, D. H. (2012). The influence of informal caregivers on adherence in COPD patients. *Annals of Behavioral Medicine*, 44(1), 66-72.
17. Xiong, C., D'Souza, A., El-Khechen-Richandi, G., Mihailidis, A., Cameron, J. I., Astell, A., ... & Colantonio, A. (2022). Perceptions of digital technology experiences and development among family caregivers and technology researchers: qualitative study. *JMIR Formative Research*, 6(1), e19967.
18. Applebaum, A. J., Kent, E. E., & Lichtenthal, W. G. (2021). Documentation of caregivers as a standard of care. *Journal of Clinical Oncology*, 39(18), 1955.
19. Cramer, K. A., Maher, L., Van Dam, P., & Prior, S. (2022). Personal electronic healthcare records: What influences consumers to engage with their clinical data online? A literature review. *Health Information Management Journal*, 51(1), 3-12.
20. European Commission (2021), eHealth, Interoperability of Health Data and Artificial Intelligence for Health and Care in the EU, <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/interoperability-electronic-health-records-eu> – Consulted on June 21st 2023
21. Lopez, A. (2022), The electronic health record is not yet in force in the European Union, UOC <https://www.uoc.edu/portal/en/news/actualitat/2022/096-electronic-health-record-europe.html#ot-pc-content> – Consulted on June 21st 2023
22. Ross, S. E., & Lin, C. T. (2003). The effects of promoting patient access to medical records: a review. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 10(2), 129-138.
23. Urowitz, S., Wiljer, D., Dupak, K., Kuehner, Z., Leonard, K., Lovrics, E., ... & Cafazzo, J. (2012). Improving diabetes management with a patient portal: Qualitative study of a diabetes self-management portal. *Journal of medical Internet research*, 14(6), e2265.
24. Wass, S., Vimarlund, V., & Ros, A. (2019). Exploring patients' perceptions of accessing electronic health records: Innovation in healthcare. *Health informatics journal*, 25(1), 203-215.
25. Weis, A., Pohlmann, S., Poss-Doering, R., Strauss, B., Ullrich, C., Hofmann, H., ... & Wensing, M. (2020). Caregivers' role in using a personal electronic health record: a qualitative study of cancer patients and caregivers in Germany. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 20(1), 1-12.
26. Woods, S. S., Schwartz, E., Tuepker, A., Press, N. A., Nazi, K. M., Turvey, C. L., & Nichol, W. P. (2013). Patient experiences with full electronic access to



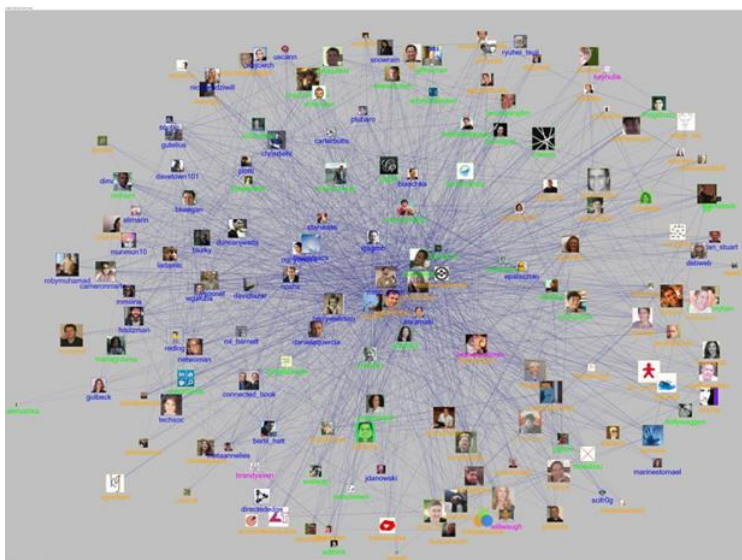
health records and clinical notes through the My HealthVet Personal Health Record Pilot: qualitative study. *Journal of medical Internet research*, 15(3), e2356.

KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK, ONLINE KÖZÖSSÉGEK AZ AKTÍV ÉS EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉSÉRT

1. A KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK ÉS ONLINE KÖZÖSSÉGEK ALAPJAI

1.1. MI A KÖZÖSSÉGI HÁLÓ?

A társadalmi interakciók és személyek közti kapcsolatok különböző szintjeivel összekapcsolt egyének hálózata. Pl. család, barátok, barátok barátai, családtagok barátai, hasonló érdeklődésű személyek vagy munkatársak.



Forrás: NodeXL segítségével készült kép egy Twitter közösségi hálózatról. (Képe: Twitter networking by Marc)



Smith, <https://search.creativecommons.org/photos/acd207bd-9fd5-4ad2-b571-bc755e587721>, CC0.)

Bár közösségi hálózatok a közösségi médián kívül is léteznek, a kifejezést inkább az olyan online közösségi hálókra használják, mint a Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, TikTok stb.

A közösségi hálózatok, például a közösségi média olyan weboldalak vagy egyéb alkalmazások gyűjtőneve, amelyek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy információk, hozzászólások, üzenetek, képek stb. közzétételével kommunikáljanak egymással.



Forrás: https://www.freepik.com/free-vector/social-networks-communication-concept_3977443.htm

1.2. MI AZ ONLINE KÖZÖSSÉG?

- Közös érdeklődésű vagy célú emberek csoportja, akik az internetet használják az egymással való kommunikációra.
- A csoportok online kapcsolatban állnak egymással, és sok közös vonással rendelkeznek.
- Az online közösségek fontos elemei:

o Tagság: az összetartozás érzése vagy az, hogy van valami közös bennük, vagy, hogy megbízhatnak egymásban



- o Befolyás: a közösség hatással lehet más közösségekre.
- o Szükségletek megerősítése: a tagok szükségletei teljesülnek
- o Érzelmi kapcsolat: a tagok közös élményeket, közös időt és történeteket osztottak és osztanak meg egymással.
- A közösségeket gyakran magánszemélyek indítják, akik egy adott téma körüli virtuális interakciót szeretnének ösztönözni.



Forrás: https://www.123rf.com/photo_85337729_senior-elderly-women-online-activities-retro-cartoon-composition-poster-with-avatar-and-chat-message.html

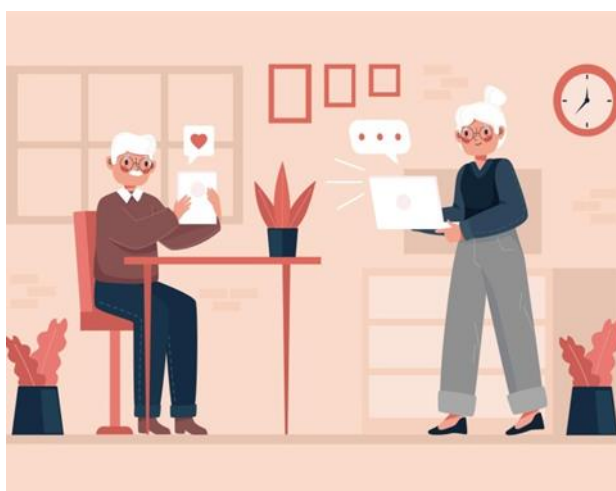
1.3. KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK VS. ONLINE KÖZÖSSÉGEK

Közösségi hálózatok:

- Általában egy személy kapcsolati körét képviselik
- Eredetileg azért jöttek létre, hogy megkönnyítsék az emberek kapcsolatát a családdal és a barátokkal.
- Online közösségek építésének eszközeként is használhatóak.
- A kapcsolatok olyan emberek között jönnek létre, akik már ismerik egymást a valós életben is.

Online közösségek:

- Az online közösségek olyan emberek független csoportjai, akiknek közös érdekeik vagy érdeklődésük van.
- Létrejöhetnek más online platformokon a közösségi médián kívül, pl. Reddit, Discord.
- A kapcsolattípusok inkább a közös érdeklődési körökön alapulnak, mint a valós életben meglévő kapcsolatokon.



Forrás: https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-seniors-using-technology_12276708.htm#query=retirement%20planning&position=8&from_view=keyword&track=ais

2. A KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK ÉS ONLINE KÖZÖSSÉGEK AKTÍV ÉS EGÉSZSÉGES IDŐSKORBAN VALÓ HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI ÉS HÁTRÁNYAI

2.1. AZ ONLINE KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK ELŐNYEI

A szabadidős szolgáltatások megismerésének, tervezésének és beszerzésének eszköze:



- Önmagában is egy szabadidős tevékenység
- Fokozza a függetlenség érzését és az önállóságot
- Csökkenti a társadalmi elszigeteltséget, mivel fizikai jelenlét nélkül is lehetővé teszi a társadalmi kapcsolatokat és támogatást.
- Lehetőséget teremt az egészségfejlesztéssel, az egészséges életmóddal és az egészséggel kapcsolatos információkhoz való hozzáférésre, beleértve az eszközöket és az információforrásokat is.
- Megerősíti a kapcsolatot a közös érdeklődési körrel rendelkező emberek között, elősegítve a közösség és az összetartozás érzését.



Forrás: <https://www.vecteezy.com/free-vector/social-network>>Social Network
Vectors by Vecteezy

2.2. AZ ONLINE KÖZÖSSÉGI HÁLÓZATOK HÁTRÁNYAI ÉS KOCKÁZATAI

- Káros egészségügyi hatások túlzott használat esetén, pl. a fizikai aktivitás hiánya, rossz étkezési szokások, alvászavarok.
- Társadalmi szorongás, különösen az idősebbeknél, akik bizonytalanok lehetnek a közösségi média megfelelő használatában, és szoronghatnak attól, hogy mások mit gondolhatnak róluk.



- Nehézségek az új technológiában való eligazodásban és a változó közösségi médiaplatformokhoz való alkalmazkodásban, ami frusztrációhoz és technológiai stresszhez vezet.



Forrás: https://www.freepik.com/premium-vector/red-haired-cat-watching-how-grandmother-knitting-flat-vector-illustration-elderly-woman-resting-armchair-knitting-clothes-from-yarn-home-comfort-pet-knitting-hobbies-old-age-concept_18345196.htm#query=lonely%20elderly&position=29&from_view=keyword&track=ais

- Rosszindulatú program, olyan program, amelynek célja a számítógép károsítása vagy adatlopás, pl. kémprogramok, trójai programok.

- Adatszivárgás, személyes adatok nyilvánosságra kerülése és sötét webes szolgáltatások.

- Átverések, e-mailen, szöveges üzeneteken, közösségi média fiókokon vagy weboldalakon keresztül.

- Személyazonosság-lopás, más személy személyes adatainak engedély nélküli felhasználása.

- Webes nyomon követés, a gyakorlat, amely megosztja a felhasználók böngészési egészségügyi előzményeit hirdetőkkel, adatbrókerekkel és más, nyereségre törekvő vállalatokkal vagy szolgáltatásokkal.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

3.1. ONLINE BIZTONSÁG ÉS ADATVÉDELEM

Az online adatvédelem úgy határozható meg, mint az egyén és személyes adatai védelmének szintje az internethez való kapcsolódás és az internet használata során.

Az online adatvédelem biztosítja az egyén magánszférája és személyes adatai feletti ellenőrzést.

Biztonságban tartja a felhasználót és családját a közösségi médián keresztül történő adatsértésekkel szemben.

[Az európai általános adatvédelmi rendelet \(GDPR\)](#) szigorúan megköveteli, hogy az adatokat gyűjtő ügynökségek és vállalatok engedélyt kérjenek a fogyasztók adatainak gyűjtése és felhasználása előtt.

Az adatvédelmi beállításokat és irányelveket minden weboldal, alkalmazás, szervezet és vállalat kötelezően alkalmazza annak érdekében, hogy a felhasználókat tájékoztassa arról, hogy milyen információkat gyűjtenek, miért, és hogyan tudja a felhasználó frissíteni, kezelni, exportálni és törölni ezeket az információkat.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Amikor belép egy weboldalra, általában egy felugró üzenet jelenik meg, amely arra kéri Önt, hogy fogadja el a weboldal adatvédelmi irányelveit. Ebben a szakaszban ismertetjük, hogy a webhelyek hogyan gyűjtik, kezelik, dolgozzák fel és tartják tiszteletben az Ön személyes adatait.

Miután elolvasta az adatvédelmi szabályzatot, joga van hozzájárulni, elutasítani vagy módosítani a beállításokat.

Fontos tudni, hogy bizonyos esetekben a személyes adatok szerkesztéséhez nem feltétlenül szükséges a hozzájárulása, de ettől függetlenül joga van elutasítani azt.

A webhelyek sütiket is használnak: a cookie-k olyan kis szöveges fájlok, amelyek egyedi adatokat tartalmaznak, és amelyek segítségével a számítógépét azonosítani lehet a hálózaton.

Egy egyszerű példa a cookie-kra, hogy amikor megnyit egy webhelyet, ahol meg kell adnia az adatait valamilyen szolgáltatáshoz, a neve, az e-mail címe és hasonló személyes adatai automatikusan kitöltődnek a webes űrlapon.

A sütik megkönnyítik a felhasználók internetes használatának élményét.

Az adatvédelmi irányelvekhez hasonlóan, amikor belép egy weboldalra, egy felugró ablak tájékoztatja Önt a cookie-kra vonatkozó irányelvekről, valamint arról, hogy az Ön adatait hogyan gyűjtik, használják és dolgozzák fel.

Az adatvédelmi elvekről, az online előforduló támadásokról és a biztonságos internetezésről az 1. modulban olvashat bővebben, ami szintén opcionális, és bármikor újra felkereshető, ha információra van szüksége.



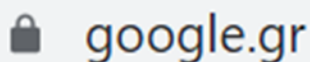
Forrás: <https://www.internetcookies.com/>

3.2. HOGYAN GARANTÁLHATÓ A BIZTONSÁG AZ ONLINE HÁLÓZATOKBAN ÉS KÖZÖSSÉGEKBEN?

Telepítsen vírusirtó szoftvert a számítógépére! A vírusirtó felismeri és eltávolítja a vírusokat, mielőtt azok megfertőzhetnék és károsíthatnák a számítógépet. Tartalmaz továbbá adathalászat elleni eszközöket a csaló weboldalak blokkolására, valamint további extra funkciókat, például tűzfalakat, Wi-Fi szkennereket, jelszókezelőket, szoftverfrissítőket, adatvesztés-figyelőket. A vírusirtó csomagokat online vagy boltban vásárolhatja meg a megbízható forrásokból, például a Norton vagy a McAfee kínálatából. Vannak ingyenes, biztonságos vírusirtók is, mint például az Avast, az AVG vagy a Microsoft

Csak biztonságos weboldalakat keressen fel. Egy weboldal akkor tekinthető biztonságosnak, ha a `https://` címmel kezdődik.

Egy weboldal biztonságosságát könnyen ellenőrizheti, ha a címsoron megkeresi a lakat ikont.





Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Biztonsági tippek:

- Tartsa naprakészen eszközeit és rendszereit. Ha nem tartja frissítve az eszközeit, fennáll a támadások kockázata. Ennek elkerülése érdekében engedélyezheti a programok automatikus frissítését, amikor azok elérhetők.
- Mindig látogassa meg a forrást. A hackerek felugró ablakokat, e-mail linkeket, szöveges üzeneteket, weboldalakat, telefonhívásokat használnak annak érdekében, hogy rossz döntésekbe vigyenek. Mielőtt bármilyen elküldött linkre kattintana, válaszolna egy üzenetre, vagy letöltene bármilyen mellékletet, próbálja meg megerősíteni, hogy a kapott információ valódi-e, és vegye fel a kapcsolatot közvetlenül az azt küldő ügynökséggel vagy céggel.
- Ellenőrizze a megbízhatóságot, mielőtt telepít egy szoftvert az eszközére. Ha vonatkozik attól, hogy bármit is telepítsen az eszközére, ellenőrizze a forrást, a véleményeket, és ellenőriztesse valakivel, akiben megbízik. Mindig legyen gyanakvó, ha valami túl jól hangzik ahhoz, hogy igaz legyen, valószínűleg nem biztonságos.
- Védje a wifi hálózatát. Gondoskodjon arról, hogy a wifi-hálózat jelszóval legyen ellátva, hogy a jelszóval nem rendelkezők számára elérhetetlenné tegye.
- Legyen óvatos a nyílt Wi-Fi hálózatok használatakor, mivel ezek nem feltétlenül biztonságosak. Kerülje az érzékeny információk megadását vagy az online tranzakciókat nyilvános Wi-Fi használata közben.
- Engedélyezze a kétfaktoros hitelesítést. Amennyiben rendelkezésre áll, engedélyezze a kétfaktoros hitelesítést, hogy online fiókjait még biztonságosabbá tegye.

- Kezelje bizalmasan a személyes adatait. Ne osszon meg érzékeny adatokat, például társadalombiztosítási számokat, címeket vagy pénzügyi információkat az interneten.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

- Jelentkezzen ki az eszközökről, különösen akkor, ha saját, személyes használatú készülékekről csatlakozik. Ha olyan weboldalra lép be, ahol személyes adatait vagy jelszavait adta meg, ne felejtse el mindig kijelentkezni, és befejezés után bezárni a böngészőt. Ez különösen fontos, ha közös használatú számítógépet vagy eszközt használ (pl. internetkávézó).

- Állítsa be az adatvédelmi beállításokat. Az adatvédelmi és biztonsági beállítások módosításával testre szabhatja eszköze biztonságát. Ez megvédheti Önt a káros vagy fertőző webes tartalmaktól. További információkat a beállításról itt találhat.

- Keressen megbízható támogatási forrásokat, pl. <https://www.who.int/>. Ha nem biztos abban, hogyan tartsa fenn az adatvédelmet és a biztonságot az interneten, keressen megbízható forrásokat tanácsért és támogatásért, például egy megbízható családtagot, technológiai szakembert vagy fogyasztói csoportot.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

3.3. TIPPEK A KÖZÖSSÉGI MÉDIA BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

Tanulja meg, hogyan lehet blokkolni, jelenteni és szűrni a közösségi médiában megjelenő tartalmakat, és szükség esetén használja ezeket a lehetőségeket. Ez különösen fontos a zaklató magatartás vagy a nem megfelelő tartalom bejelentése esetén.

Tekintse át és alakítsa igényei szerint az adatvédelmi beállításokat. Állítsa be az adatvédelmi beállításokat az egyes médiumokban az Ön számára kényelmes szinten, és válassza ki azokat a lehetőségeket, amelyek korlátozzák, hogy ki láthatja az Ön adatait. Javasoljuk, hogy a legtöbb megosztott információt és tartalmat csak a barátai vagy követői számára láthatóan, vagy privátként jelölje meg.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Mire ügyeljen?

- Ne osszon meg személyes adatokat, mint pl. lakcím, mobiltelefonszám, társadalombiztosítási számok és személyazonosító adatok, pénzügyi információk!
- Kétszer is gondolja meg, mielőtt bármilyen tartalmat közzétesz, és kérjen engedélyt, mielőtt fényképeket vagy információkat tesz közzé valakiről, beleértve pl. a családtagokat, barátokat is!
- Kapcsolja ki a helymeghatározást! Sok közösségi médiaoldal vagy alkalmazás kér hozzáférést a tartózkodási helyéhez, de a legtöbb esetben erre nincs szükség. Emellett egyes oldalak automatikusan nyilvánossá tehetik a helymeghatározási információkat. Ha a helymeghatározás engedélyezve van és posztol a közösségi médiában, a pontos tartózkodási helyét is megoszthatja olyan emberekkel, akiről nem tudja, hogy megbízhat-e bennük, vagy sem.



- Gondolja meg, mielőtt bármilyen linkre vagy külső tartalomra kattint. Ha gyanúsnak tűnő üzenetet vagy linket kap egy barátjától a közösségi médiában (a jobb oldali képen látható példa), jobb, ha nem kattint rá közvetlenül, mivel a barátja fiókját feltörhették. Próbáljon meg más módon közvetlenül kapcsolatba lépni ezzel a személlyel, hogy ellenőrizze a dolgot. Nézzon meg itt más példákat a közösségi médiában megjelenő spam-üzenetekre.

Itt talál egy teljes útmutatót idősebb felnőttek számára az online biztonság fenntartásáról, beleértve a közösségi média biztonságát is.



Forrás: YouTube

4. A NETIKETT SZEREPE AZ ONLINE KÖZÖSSÉGEKBEN ÉS HÁLÓZATOKBAN

4.1. MI A NETIKETT?

A „Netiquette” szó a network (hálózat) és etikett összevonásával keletkezett.



Magába foglalja a helyes online kommunikáció ismerveit és tilalmait, főként az e-mail és a chat esetében. Olyan szabályrendszer, amely egy közösség társadalmi és kulturális normáihoz kapcsolódó megfelelő online viselkedést feltételez. Ezek a szabályok a környezettől, a kontextustól, az emberektől, a tevékenységtől és a technológia típusától függően eltérőek lehetnek.

A netikett szabályainak megsértése a tiszteletlenség jeleként értelmezhető.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

4.2. MIÉRT FONTOS A NETIKETT?

- Segít elkerülni a félreértéseket
- Segít értelmezni, hogy mi az, ami társadalmilag elfogadható és mi az, ami nem.
- Megelőzi a helytelen online viselkedést és a konfliktusokat.
- Elősegíti egy biztonságos, tiszteletteljes és együttműködő csoport kialakulását, ahol a különböző véleményeket tiszteletben tartják és megfelelően osztják meg egymással.



Forrás: <http://www.freepik.com>>Designed by Freepik

A netikett szükségessége az internet és az online kommunikáció következő jellemzőiből adódik:

- Az internet anonimitást és távolságot biztosít. Néha nehéz azonosítani valakit az interneten, aki a világ bármely pontján élhet.
- Soha nem tudunk minden információt a kommunikáló személyről, azaz a háttéréről, etnikai hovatartozásáról, neméről, vallásáról.
- Soha nem látjuk vagy halljuk valakinek a reakcióját és mentális egészségi állapotát, amikor elolvassa az üzeneteket vagy a hozzászólásokat.

4.3. A NETIKETT ALAPVETŐ SZABÁLYAI

- Ne feledkezzünk meg róla, hogy emberek vagyunk: néha ugyanis könnyebb gorombának vagy sértőnek lenni, ha nem személyesen kommunikálunk valakivel. Mielőtt valaki a küldésre vagy a válaszára kattint, kérdezze meg magadtól, hogy az illetőnek a szemébe is ugyanezt mondaná-e.
- Tartsa be ugyanazokat a viselkedési normákat, mint a "való életben". Ez vonatkozik a zaklatásra, a fenyegetésre, a szerzői jogokra és a privát szféra védelmére is.
- Tudja a helyét a kibertérben! Ahogy a valós életünkben a különböző környezetek más-más viselkedést és nyelvezetet követelnek meg, ugyanez vonatkozik az online valóságra is, pl. egy Facebookon írt kommentet nem biztos, hogy helyénvaló egy másik közösségi médiumban közzétenni.

- Tartsa tiszteletben mások idejét és határait. Amikor e-mailt, üzenetet vagy hozzászólást küld, tegye azokat röviden és a témának vagy a helyzetnek megfelelően. Ne vegye magára, ha valaki nem válaszol azonnal az üzenetére vagy posztjára!

- Keltsen magáról jó benyomást az interneten! Legyen barátságos és udvarias, mint a való életben. Ez magában foglalja a következőket is:

o Használjon tiszteletteljes nyelvezetet. Az online kommunikációban a nagybetűs írásmód azt jelenti, hogy kiabál valakivel. Használjon inkább kisbetűt, a szakmai kommunikációban pedig kövesse a helyes, nagybetűs írásmódot. Használjon semleges szavakat, és kerülje azokat, amelyek sértőek lehetnek. Ha egy idegen veszi fel Önnel a kapcsolatot, és a kommunikáció gyanúsnak tűnik, akkor lehet, hogy átverik. Állítsa le a kommunikációt, és ennek megfelelően jelentse azt. Minden közösségi médiának megvannak a maga szabályai a bejelentésre vonatkozóan, [itt](#) talál további információkat arról, hogyan jelenthet egy fiókot vagy egy oldalt például a Facebookon.

o Legyen óvatos a szarkazmussal! A valós kommunikációban a szarkazmus kifejezése a hangszínre, a testbeszédre, a gesztusokra és az arckifejezésre támaszkodik. Az online kommunikációban, mivel ezek hiányoznak, a szarkazmus a megfelelő emojik használatával, vagy olyan rövidítésekkel fejezhető ki, mint a "lol" - csak vicceltem.

o Ellenőrizze a nyelvhelyességet! Kerülje az erős szlenget, a szokatlan rövidítéseket, rövidítéseket, alternatív helyesírást és egyéb internetes gyorsírást, ha szakmai kommunikációban vesz részt.

- Ellenőrizze a tényeket! Az online kommunikációban nagyon könnyű félretájékoztatást vagy álhíreket terjeszteni. Ellenőrizze a tényeket, mielőtt megoszt valamit, és ha egy témában sok ismeretre tesz szert, pontos és megbízható az információ, ne féljen megosztani.

- Segítsen kordában tartani a villongásokat! Ez akkor fontos, ha valakivel a kommunikáció nagyon intenzív, erőteljes véleménynyilvánítással és érzelmekkel jár. Ebben az esetben ne engedje, hogy az online vita hosszúra nyúljon, és sértő megjegyzések tarkítsák.



- Tartsa tiszteletben mások magánéletét! Ne feledje, hogy ne osszon meg olyan információkat saját magáról, barátairól és más emberekről online, amelyek bajba sodorhatják őket.
- Ne éljen vissza a hatalmával! Ez azokra az emberekre vonatkozik, akik nagyobb hatalommal rendelkeznek az interneten, pl. szakértők, tervezők, informatikai szakemberek. Ne feledje, hogy tudását mások javára szabad használnia.
- Bocsássa meg mások hibáit! Egyszer mindenki új volt az interneten és az online kommunikációban. Adj időt az embereknek a tanuláshoz, és légy elnéző mások hibáival szemben: lehet, hogy kevés tapasztalattal rendelkeznek, vagy más háttérrel rendelkeznek.

4.4. A NETIKETT ALAPVETŐ SZABÁLYAI IDŐSEBB FELNŐTTEK SZÁMÁRA

Idősebb felnőttek esetében a fent említett alapvető netikett szabályokon kívül a következőkre is ügyelni kell:

- Ne osszon meg túl sok személyes adatot, pl. telefonszámot, lakcímet, hitelkártya adatokat, személyi igazolványszámot.
- Kérjen engedélyt és hozzájárulást, mielőtt közzéteszi a más emberekről készült képet, pl. ha egy barátjával van közös fotója, először kérdezze meg, hogy közzéteheti-e a képet.
- Óvatosan kommenteljen, pl. kerülje az illetlen szavak vagy a gyűlöletbeszéd használatát.
- Szűk online baráti kört tartson fenn, pl. ha olyan személytől kap barátkérést, akit nem ismer, javasolt figyelmen kívül hagyni.





4.5. TOVÁBBI FORRÁSOK A NETIKETTHEZ

<https://youtu.be/UL9E0-AluOc>

Forrás: YouTube

[Netikett szabályok a közösségi médiában](#) online cikk.

[Kvízjáték és szabadulószoa a netikett témájában](#)

5. A KÜLÖNBÖZŐ PLATFORMOK ÉS ESZKÖZÖK MEGISMERÉSE

5.1. KÖZÖSSÉGI MÉDIA – FACEBOOK

A Facebook közösségi oldal és alkalmazás okostelefonokra, amely megkönnyíti az online kapcsolattartást és tartalommegosztást a családdal és a barátokkal.

A Facebook lehetővé teszi, hogy üzeneteket küldjön és állapotfrissítéseket tegyen közzé, hogy tartsa a kapcsolatot barátaival és családjával. Különböző típusú tartalmakat is megoszthat, például fényképeket és linkeket. Ha közös érdeklődési körrel, foglalkozással vagy tapasztalatokkal rendelkező emberekkel szeretne kapcsolatot teremteni, használhatja a Facebook-csoportokat, ahol online környezetben léphet kapcsolatba a többi taggal.

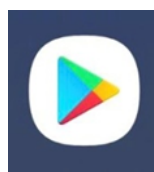


Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

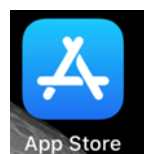
Regisztráció a Facebookon

- Ha PC-ről csatlakozik, nyissa meg a böngészőt, és illessze be a következő címet: <https://www.facebook.com/>

- Ha okostelefont használ, le kell töltenie a hivatalos alkalmazást, amely elérhető a következő weboldalon:



o PlayStore az Android készülékek számára



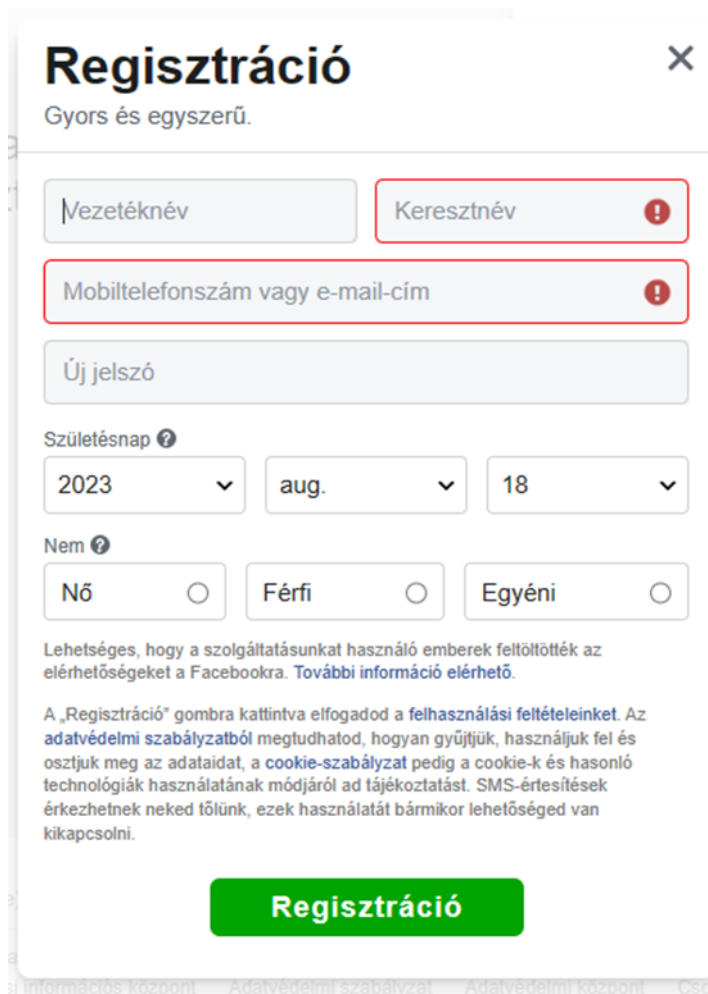
o vagy az AppStore-ból az Apple készülékek esetében.

Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Töltse ki a képen felsorolt összes információt!

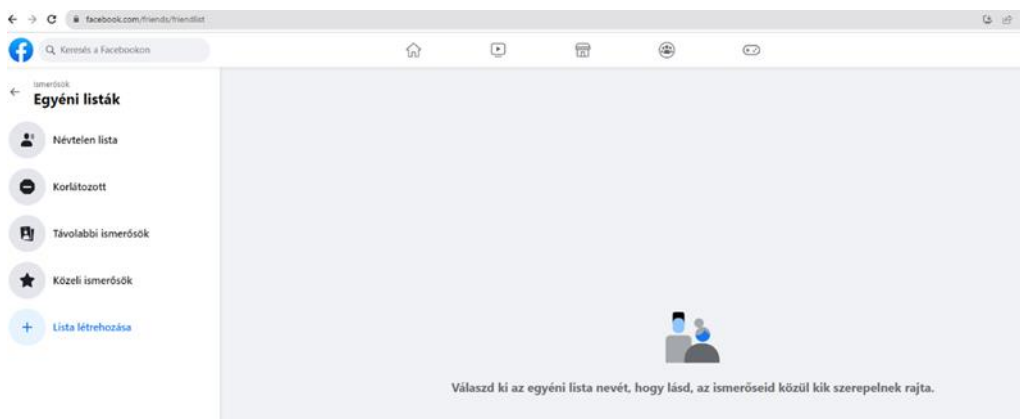
- Mielőtt regisztrál, győződjön meg róla, hogy elolvasta a Feltételeket, az Adatvédelmi szabályzatot és a sütitre vonatkozó szabályzatot.

- Kattintson a regisztrációra!



Forrás: képernyőkép

Hogyan találhat barátokat a Facebookon? Kattintson a megfelelő ikonra az emberek kereséséhez, vagy írja be a keresett személy nevét és vezetéknévét a keresőbe.



Forrás: Képernyőkép



Facebook-csoportok:

A Facebook csoportok lehetnek:

o Nyilvánosak - a csoport tartalma mindenki számára látható, még akkor is, ha nem tagja a csoportnak.

o Privát - a név mindenki számára látható, de a csoportok tartalmát csak a csoport tagjai láthatják. Ahhoz, hogy hozzáférjen a csoport tartalmához, kérnie kell, hogy tag lehessen, és a csoport adminisztrátorai vagy elfogadják, vagy elutasítják a kérését.

o Titkos - nem követhető nyomon a platformon belül, és a hozzáférés csak a rendszergazda/ák által kiválasztott tagok számára van fenntartva.



Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

FACEBOOK-CSOPORTOK:

- A Facebook bal oldali menüjében a Csoportok menüpontra kattintva található meg az Ön igényeinek megfelelő csoportokat.
- Kattintson a Felfedezés gombra, hogy megnézze a javasolt, a Barátok csoportjai, a Kategóriák, a Népszerűek a közelben vagy a További javaslatok menüpontokat.
- Alternatívaként kereshet úgy is, hogy beírja a keresett csoport nevét, majd rákattint a Keresés gombra.
- A csoportok kereséséhez koppintson a Továbbiakra, majd válassza a Csoportok lehetőséget.

- Ha nem tudja a csoport pontos nevét, kereshet kulcsszavak megadásával, pl. informális ápolókat támogató csoportok.

- Ha nem talál az igényeinek megfelelő csoportot, létrehozhatja a sajátját, és elkezdheti a többi tag bevonását. [Itt](#) talál útmutatót arról, hogyan hozzon létre és működtessen egy Facebook-csoportot.

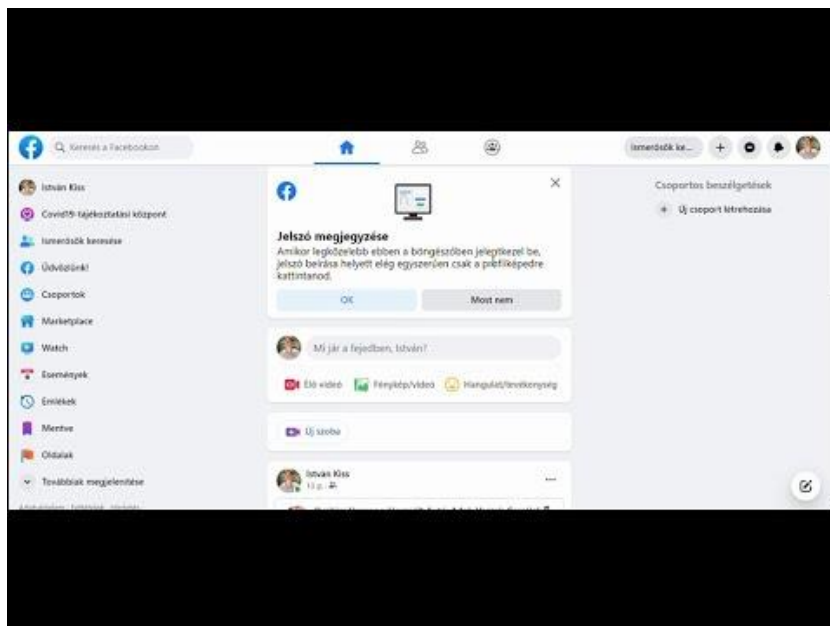
- Az egészséggel kapcsolatos információk esetében ne feledje, hogy mindig ellenőrizze az információ megbízhatóságát és tudományos értékét.

- Mielőtt csatlakozna egy csoporthoz, bizonyosodjon meg róla, hogy elolvasta a csoport leírását, megismerte a csoport tevékenységét és az adminisztrátorok által felsorolt szabályokat. Ez az információ az adott csoport oldalán található.



Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

Az alábbi [videó](#)ban útmutatót talál a Facebook összes funkciójának használatáról:



Forrás: YouTube

Amennyiben már nem szeretne a Facebook közösség tagja lenni, a következő lépéseket követve törölheti fiókját:



Forrás: YouTube

Közösségi média – Twitter (új nevén X)

A Twitter/ X egy olyan szolgáltatás, amellyel barátok, családtagok és munkatársak kommunikálhatnak és tarthatják a kapcsolatot gyors, gyakori üzenetek váltása



révén. Az emberek tweeteket tesznek közzé, amelyek tartalmazhatnak fényképeket, [videókat](#), linkeket és szöveget.

Ezek az üzenetek felkerülnek a profilba, elküldhetők a követőknek, és kereshetőek a Twitter keresőjében.

Ahogy a Facebookon vannak barátai, a Twitteren követői vannak - olyan felhasználók, akik fel vannak iratkozva a profiljára, és olyan felhasználók, akiknek Ön is feliratkozott a profiljukra.



Forrás: [Designed by Freepik](http://www.freepik.com)

Feliratkozás a Twitterre:

Ha PC-ről csatlakozik, nyissa meg a böngészőt, és írja be a következő címet <https://twitter.com/i/flow/signup>

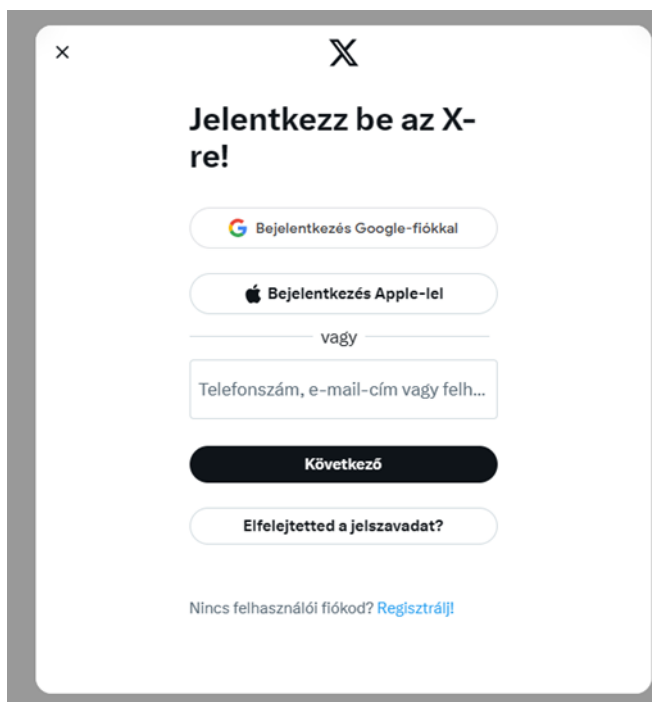
Ha okostelefont használ, akkor le kell töltenie a hivatalos alkalmazást, amely elérhető a következő weboldalon:

- PlayStore az Android készülékek számára
- AppStore az iOS készülékek esetében

Regisztráció:

1. Adja meg a nevét és az e-mail címét. Ez lehet megjelenítő név, álnév vagy a valódi neve.
2. Adja meg a születésnapját, és kattintson a következő gombra
3. Jelölje be vagy törölje a felhasználói nyomkövetés jelölőnégyzetet, majd kattintson a Tovább gombra. A Twitter ezeket az adatokat az Ön élményének testreszabásához használja
4. Erősítse meg az adatait. A mezők kitöltve láthatja a Név, az E-mail cím és a születési dátum mezőit.
5. Kattintson a feliratkozás gombra.

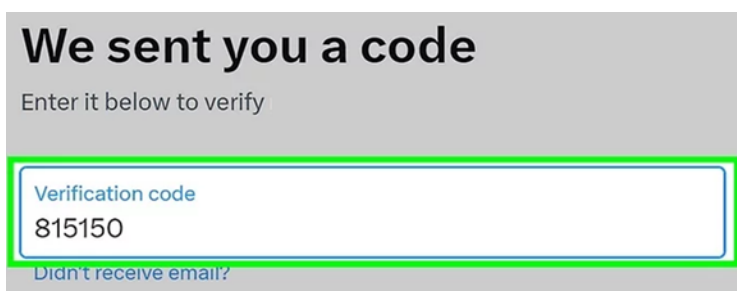




Forrás: képernyőkép a szerzőtől

6. E-mailben kapni fog egy ellenőrző számot. Írja be a kapott kódot a jobb oldali példaképen látható módon.
7. Adja meg a jelszót. Ne feledje, hogy a 2. egységben a jelszógenerálással kapcsolatban tanult tippeket is be kell építenie.
8. Töltsön fel egy profilképet (opcionális)
9. Adjon meg egy felhasználónevet

A Twitterre való feliratkozással kapcsolatos további információkért kattintson [ide!](#)



Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

A Twitter/X elsősorban hashtagekkel dolgozik, azaz egy szóval vagy kifejezéssel, amelyet egy hash-jel (#) előz meg, és amelyet a közösségi médiaoldalakon és

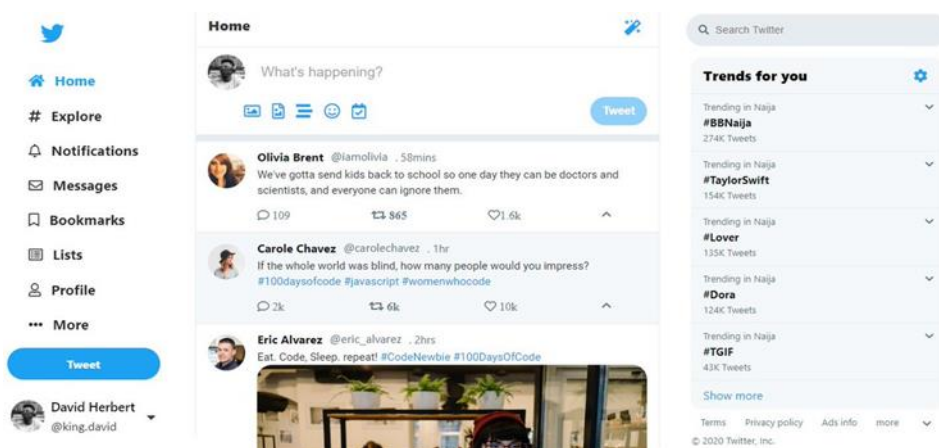


alkalmazásokban, különösen a Twitteren használnak egy adott témájú digitális tartalom azonosítására.

A #Explore gombra kattintva bármilyen kulcsszót beilleszthet egy témával kapcsolatban, amellyel különböző tweeteket szeretne felfedezni pl. #informal_carers

További információkat találhat arról, hogyan lehet tweetelni, retweetelni, követőket találni a Twitteren: [itt](#).

Az alábbi képen egy példát talál a Twitter/X hírfolyamára.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Közösségi média – Instagram

Az Instagram egy ingyenes fotó- és videómegosztó alkalmazás, amely iPhone és Android rendszereken érhető el. Az emberek fényképeket vagy videókat tölthetnek fel, és megoszthatják azokat a követőkkel vagy egy kiválasztott baráti csoporttal. Emellett megtekinthetik, kommentálhatják és lájkolhatják a barátaik által az Instagramon megosztott posztokat is.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik



Mi az Instagram:

- Az Instagram elsősorban okostelefonon vagy táblagépen elérhető alkalmazásként:
- o PlayStore az Android készülékekhez
- o vagy az AppStore-ban az Apple készülékekhez.
- Számítógépén is használhatja a böngészőjén keresztül a következő címen: <https://help.instagram.com/182492381886913> azonban egyes funkciók nem érhetők el.

Feliratkozás az Instagramra:

- Töltse ki a szükséges információkat és kattintson a regisztráció gombra
- A regisztráció előtt ne felejtse el elolvasni a Feltételeket, az Adatkezelési szabályzatot és a Sütikre vonatkozó szabályzatot.
- Ha rendelkezik Facebook-fiókkal, akkor a megfelelő opcióra kattintva kiválaszthatja, hogy ezzel a fiókkal szeretne bejelentkezni.

Forrás: képernyőkép a szerzőtől

Az alábbi képen az Instagram kezdőlapjának hírfolyamát láthatja. Mások profiljának, vagy fotóinak, [videó](#)inak felfedezéséhez kattintson a megfelelő ikonra

Az Instagram a Twitterhez hasonlóan hashtagekkel is működik, így a fotókat és [videó](#)kat a hashtag beírásával találhatja meg, pl. [#informális_gondozók_tippjei](#).



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Az Instagram használatáról az alábbi videóból tudhat meg többet:



Forrás: YouTube

5.2. AZONNALI ÜZENETVÁLTÁS – VIBER

A Viber egy azonnali üzenetküldő alkalmazás, amely lehetővé teszi, hogy szöveges üzeneteket küldjön és telefonhívásokat kezdeményezzen az internetes hálózaton keresztül azoknak a személyeknek, akik szintén rendelkeznek Viber



fiókkal. A Viber használható az okostelefonon lévő alkalmazásként vagy a számítógépre való letöltéssel. Az első bejelentkezés után listát küld az összes olyan meglévő kontakt személyről, akik már használják az alkalmazást

A Viber használatának megkezdéséhez kattintson [ide](#).

Ahhoz, hogy a Viber-t a számítógépén is használni tudja, először le kell töltenie a mobiltelefonjára, mivel az alkalmazás a telefonszámához kapcsolódik.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Miután telepítette az alkalmazást, meg kell adnia a lakóhely szerinti országot és a telefonszámát.

Ezután egy ellenőrző kódot kap SMS-ben a telefonjára, amelyet a Viber alkalmazás automatikusan felhasznál.

A regisztráció befejeződött, és most már láthatja a Viber segítségével a kapcsolatait, üzeneteket küldhet, ingyenesen hívhatja őket, és csatlakozhat Viber-csoportokhoz is.

Az alábbi [videó](#) részletesen elmagyarázza, hogyan használja a Viber funkcióit:





Forrás: YouTube

5.3. ONLINE PLATFORMOK – REDDIT

A Reddit egy online közösségi média fórum weboldal, ahol a felhasználók híreket és különböző más típusú tartalmakat osztanak meg, és vitákat folytatnak. Egyedi fórumokból, úgynevezett "subredditekből" áll, amelyeket többnyire a felhasználók hoznak létre, és amelyek témák szerint szerveződnek.

Az alcsoportokat önkéntes moderátorok irányítják, akik meghatározzák és felügyelik a hozzászólási szabályokat.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Hogyan lehet hozzájutni a Reddithez:



- Mint az összes többi közösségi média platformhoz, számítógépen beírva a böngészőbe a webcímet: <https://www.reddit.com/>

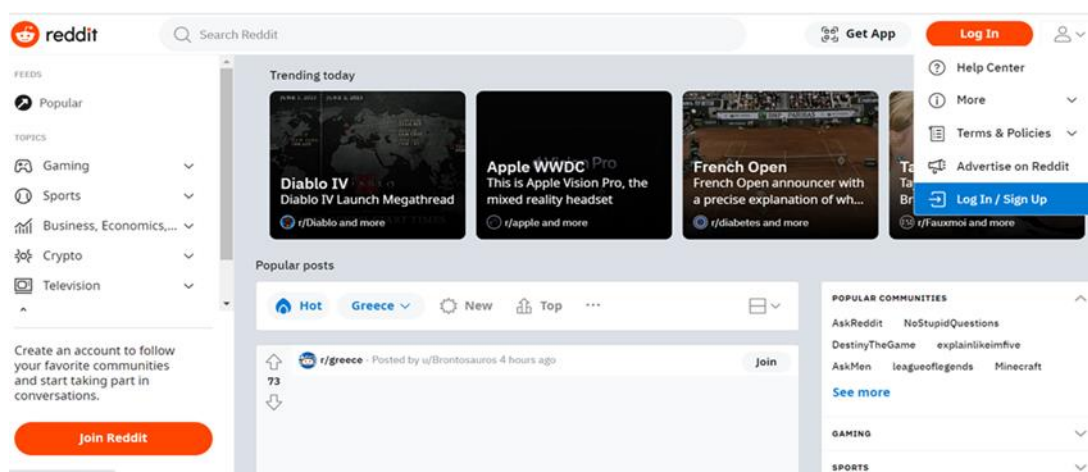
- Vagy le is töltheti a Reddit alkalmazást a

o Play Store-ból vagy az

o AppleStore-ból.

Hogyan lehet regisztrálni a Reddite:

- Keresse meg a Regisztráció gombot a jobb felső sarokban
- Írja be az e-mail címét, majd kattintson a Tovább gombra
- Válasszon egy felhasználónevet, amely az összes hozzászólása és bejegyzése alatt megjelenő neve lesz, és adjon meg egy jelszót.
- Kattintson és jelölje be a „Nem vagyok robot” jelölőnégyzetet. Ez igazolja, hogy valódi ember szeretne regisztrálni, és nem egy rosszindulatú számítógépes robot.
- Kattintson a regisztráció gombra az oldal jobb alján

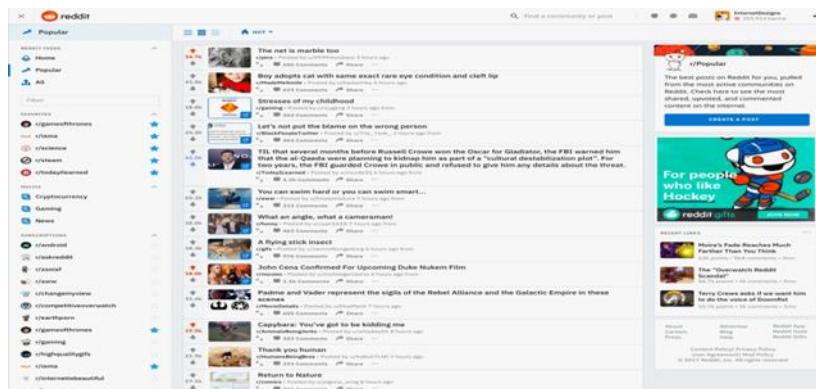


Forrás: Képernyőkép a szerzőtől

Hogyan lehet csatlakozni:

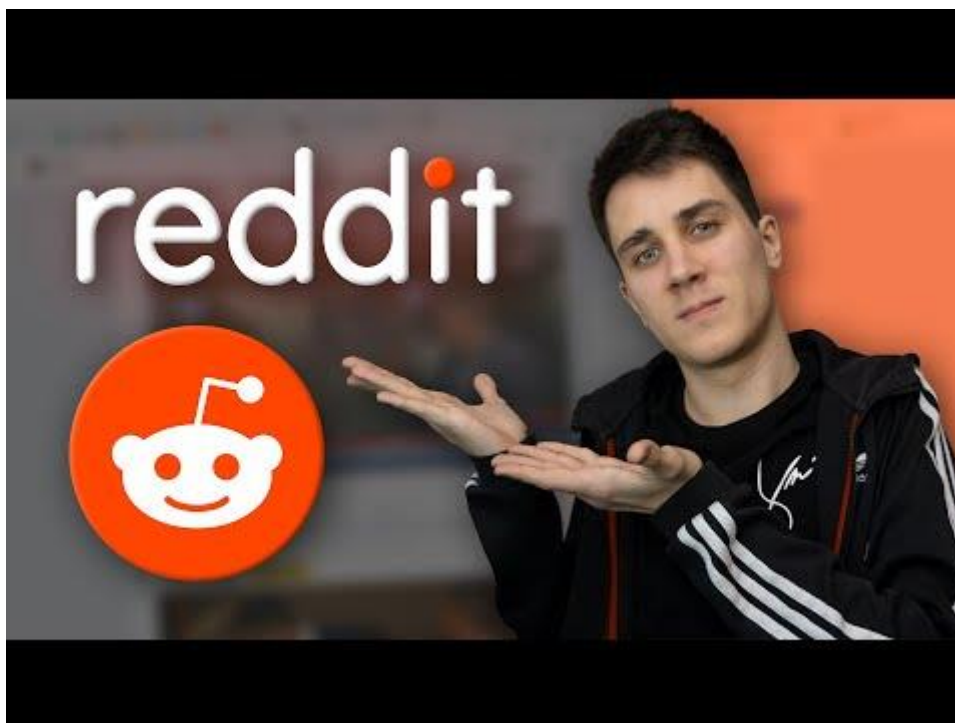
- Miután regisztrált, elkezdheti használni a Reddite.
- Kereshet alredditeket, vagyis olyan fórumokat, amelyekhez szívesen csatlakozna.
- Az alredditeket r/az alreddit neve jelöléssel találja meg, pl. r/carers





Forrás: képernyőkép a szerzőtől

Az alábbi [videó](#)ban további útmutatást talál a Reddit használatához:



Forrás: YouTube

5.4. EGYÉB ALKALMAZÁSOK, PLATFORMOK

A különféle kormányzati és egészségügyi szervezetek, mint például az egészségügyi világszervezet ([WHO](#)) vagy a [Tudatos Öregedés](#) weboldal megbízható információkat és forrásanyagokat tartalmaznak az egészséges öregedéshez.



Online [videók](#) és podcastok: olyan weboldalak, mint pl. a [YouTube](#), amelyek a fizikai aktivitással és az egészséges öregedéssel kapcsolatos [videók](#) és hanganyagok széles skáláját kínálják, vagy mint az uniós támogatással létrejött [BESS weboldal](#), amely időseknek készült rövid oktatóvideókat tartalmaz az internetes szolgáltatások használatáról.



Forrás: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Tippek a közösségi hálózatok használatából eredő kockázatok mérséklésére:

- **Ne töltsön túl sok időt a képernyő előtt.**
 - Korlátozza a közösségi hálózatokon és online közösségekben töltött időt, hogy csökkentse a függőség kockázatát, és valódi társadalmi interakciót és elkötelezettséget éjen meg ezeken az oldalakon.
 - Ellenőrizze az információkat! Figyeljen a közösségi hálózatokon és online közösségekben megosztott információk forrásaira, és ellenőrizze azok pontosságát, mielőtt megosztja őket, vagy ezek alapján cselekszik.
 - Jelentse a káros viselkedést! Ha egy közösségi hálózaton vagy online közösségben romboló viselkedéssel találkozik, jelentse azt a moderátoroknak vagy az adminisztrátoroknak.

- Kapcsolódjon megbízható forrásokhoz! Keresse azokat az online közösségeket és közösségi hálózatokat, ahol az információk és az interakciók megbízhatóak és hitelesek.
- Kérjen segítséget a technológiával kapcsolatban! Ha nehézségei vannak egy új technológiával kapcsolatban, vagy nem ismeri ki magát egy közösségi hálózaton, ne féljen segítséget kérni egy barátjától, családtagjától vagy a technikai segítségtől, ami minden ilyen oldalon elérhető. A Facebook például jól áttekinthető [help center](#)t működtet.
- Ügyeljen a netiketre! Segítsen a moderálásban, és tartsa be a közösségi szabályokat, hogy segítse a biztonságos és tiszteletteljes online környezetet létrejöttét minden felhasználó számára.



