



TRIO

Adult education on **digital**, **health** and **data** literacy for citizen empowerment

**Îmbunătățirea competențelor digitale,
de sănătate și de prelucrare a datelor**



Co-funded by
the European Union

INFORMAȚII DESPRE DOCUMENT

This report summarises the results of the research activities carried out in Portugal, The Netherlands, Spain, Romania and Germany within the Erasmus+ project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. KA220-ADU-000033817.). More information is available at <https://trioproject.eu/>.

PARTENERI ȘI CONTACTE



**INESC TEC - INSTITUTO
DE ENGENHARIA DE SISTEMAS
E COMPUTADORES,
TECNOLOGIA E CIÊNCIA**
PORTUGAL
European Coordinator

inesctec.pt



**AFEdemy - Academy
on age-friendly
environments
in Europe BV**
NETHERLANDS

afedemy.eu



**BOKTechnologies
& Solutions SRL**
ROMANIA

boktech.eu



SHINE 2EUROPE, LDA
PORTUGAL

shine2.eu



**CETEM - Centro Tecnológico
del Mueble y la Madera
de la Región de Murcia**
SPAIN

cetem.eu



**ISIS - Institut für Soziale
Infrastruktur gGmbH**
GERMANY

isis-sozialforschung.de

AUTOR(I)

AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

www.afedemy.eu

Dieuwertje van Boekel

dieuwertje@afedemy.eu

Jonas Bernitt

jonas@afedemy.eu

Patricia Lucha

patricia@afedemy.eu

Willeke van Stalduinen

willeke@afedemy.eu

Javier Ganzarain

javier@afedemy.eu



PARTENER(I) CARE CONTRIBUIE**Carina Dantas**

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

Natália Machado

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

Camelia Ungureanu

BOKTech

✉ unguoreanu@bok.gr

Otilia Kocsis

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

Vasileios Kladis

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

Francisco Melero Muñoz

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

Maria van Zeller

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

Marcel Neumann

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Copyright © 2023 TRIO

This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\) International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Sprrijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

4. Îmbunătățirea competențelor digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor

4.1 Navigarea pe internet

Căutați informații despre sănătate? Puteți folosi internetul! În acest capitol veți afla despre browserele web și motoarele de căutare. Este important să știți unde să găsiți informații de încredere și cum să recunoașteți informațiile greșite și dezinformările de pe site-urile web și de pe rețelele de socializare.

Cum să utilizați browserele web și motoarele de căutare pentru a găsi informații despre sănătate



De ce este important să știi cum să navighezi pe internet?


Sistemul de asistență medicală este din ce în ce mai digitalizat, iar informațiile generale despre boli, diagnostice și tratamente sunt acum accesibile prin intermediul internetului. Este important ca toată lumea să știe cum să acționeze în această lume nouă a e-Sănătății – vreți să știți cum?


Browserul web


Know-how-ul digital este important atunci când doriți să găsiți informații despre sănătate pe internet. Începem cu instrumentul principal: browserul web. Browserul web este folosit pentru a accesa internetul; prin urmare, are nevoie de o conexiune la internet pentru a funcționa. Cele mai comune browsere web sunt *Firefox*, *Google Chrome*, *Safari* și *Edge*. Se pot descărca gratuit, dar computerul dumneavoastră ar trebui să aibă deja un browser disponibil.



Motorul de căutare

 Internetul este plin de site-uri web, inclusiv informații despre sănătate, articole de la profesioniști sau experiențe personale împărtășite de alte persoane. Pentru a găsi informațiile potrivite, puteți folosi un motor de căutare, care **vă va oferi o listă de rezultate** în funcție de ceea ce căutați. Cele mai populare motoare de căutare sunt [Google](#), [Bing](#) și [Yahoo](#).

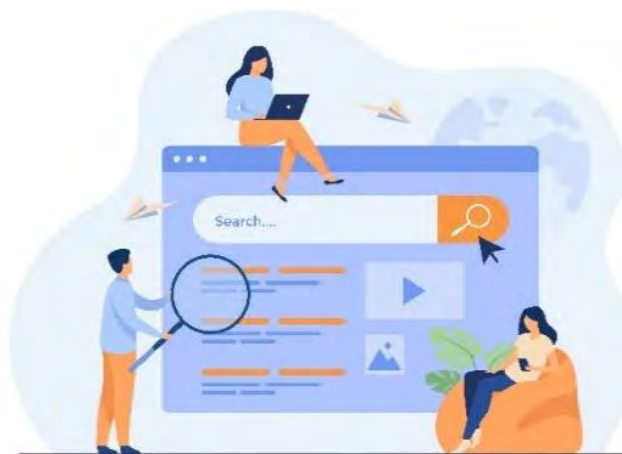
 Rețineți că motoarele de căutare și site-urile web colectează informații personale, cum ar fi locația dumneavoastră și istoricul căutărilor. Ei fac acest lucru plasând **cookie-uri** pe computer. Cookie-urile pot fi practice, deoarece vă salvează, de exemplu, numele de utilizator și parola pe un anumit site web, astfel încât nu trebuie să vă logați de fiecare dată. Dar cookie-urile pot fi folosite și pentru a viza reclamele sau pentru a urmări comportamentul dumneavoastră online. În zilele noastre, site-urile web trebuie să vă permită să alegeți ce cookie-uri sunt salvate atunci când le vizitați pentru prima dată.

 Motoarele de căutare precum [DuckDuckGo](#) și [Qwant](#) sunt motoare de căutare care respectă confidențialitatea și sunt **anonime**. Aceasta înseamnă că informațiile dumneavoastră de căutare nu vor fi salvate de către furnizor, iar datele dumneavoastră sunt păstrate private și nu vor fi vândute în scopuri de marketing. Dezavantajul este că aceste motoare de căutare nu pot fi personalizate; nu veți primi sugestii de căutare și poate dura mai mult să găsiți ceea ce căutați.

Știați?

„Ecosia” este un **motor de căutare ecologic** care investește în proiecte de plantare de copaci în întreaga lume pentru a combate schimbările climatice.

De la înființarea Ecosiei, peste 170 de milioane de copaci au fost plantați pe planeta noastră.

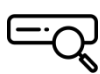


Alegeți termenii de căutare corecti

Pentru a obține cele mai relevante rezultate din motorul de căutare, trebuie să introduceți termenii de căutare adecvați. [Iată câteva sfaturi despre cum să faci acest lucru:](#)

- Utilizați sugestiile de căutare care apar, pe măsură ce introduceți text.
- Încercați diferiți termeni de căutare.
- Excludeți un cuvânt din căutarea dumneavoastră punând o cratimă (-) în fața cuvântului.
- Folosiți ghilimele pentru a căuta expresii exacte și pentru a restrânge căutarea.
- Utilizați linkurile din partea de sus a paginii pentru a clasifica căutarea în imagine/video/cumpărături etc.
- Utilizați butonul „instrumente de căutare” din partea de sus a paginii pentru a filtra căutarea.
- Conectați termenii de căutare cu „Și” pentru a obține numai rezultate cu ambele cuvinte incluse.
- Verificați pentru publicitate; aceste rezultate sunt afișate mai întâi, dar s-ar putea să nu se potrivească neapărat căutării dumneavoastră.
- Faceți click aici pentru mai multe informații:

<https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=nl>



Acum sunteți gata să începeți căutarea - introduceți termenul de căutare corect în motorul de căutare și faceți click pe tasta Enter!

Doriți să vă îmbunătățiți abilitățile digitale? Aici puteți găsi informații și/sau oferte de educație în țara dumneavoastră:



<https://www.wie-digital-bin-ich.de/angebotsuebersicht?target=7>



<https://www.digisterker.nl/>



<https://portugaldigital.gov.pt/formar-pessoas-para-o-digital/oferta-de-formacao-em-competencias-digitais/cursos-gratuitos-de-formacao-digital/>



<https://digital-skills-romania.eu/>

<https://centrulupgrade.ro/>



<https://alfabetizaciondigital.fundacionesplai.org/>

<https://mejorconectados.com/>

Informații demne de încredere despre sănătate

Peste 50% dintre cetățenii UE folosesc internetul pentru a găsi informații despre sănătate. Există un număr mare de site-uri medicale pe internet, dar nu toate informațiile sunt de încredere. Deci, cum poți ști dacă un site web este demn de încredere?

În primul rând, este important să știm despre efectele informării greșite cu privire la informațiile legate de sănătate de pe internet.

Informarea greșită legată de sănătate poate provoca:

- Probleme de sănătate mintală
- Extenuare în timpul pandemiilor și al urgențelor sanitare
- Neîncredere în sistemul de sănătate și recomandări
- Aversiune față de programele de vaccinare
- Promovarea tratamentelor nedovedite
- Interpretarea greșită a cunoștințelor științifice



Cum să știi dacă un site web este demn de încredere?

Pentru a ști dacă un site web este de încredere, puteți urma aceste **8 reguli**:

 **Regula 1: Cine se află în spatele site-ului?**

Pentru a ști dacă un site web este de încredere, este important să-i cunoști scopul: este de a informa cititorul sau de a vinde un produs sau serviciu? Dacă există publicitate pe site, scopul site-ului este de a face bani.

Verificați adresa site-ului web (URL) pentru a afla al cui site este; aici sunt câteva **exemple**:

Adresa Site-ului web	Identificare
.ro	Cetățeni, rezidenți sau întreprinderi situate în România
.ue	Cetățeni, rezidenți sau întreprinderi situate în UE
.org	Organizații non-profit
.muzeu	Folosit exclusiv de muzee

Extensiile precum .com sau .net sunt internaționale și pot fi folosite de oricine. Aceste adrese URL sunt adesea folosite în scopuri comerciale. Rețineți că, chiar și atunci când aveți încredere în originea unui site web, aceasta nu înseamnă neapărat că informațiile de pe site sunt de încredere.

 **Regula 2: Cine a scris conținutul site-ului?**

Numele autorilor sunt menționate pe majoritatea site-urilor web, astfel încât să puteți verifica dacă sunt experți și profesioniști sau în ce organizație lucrează. Căutați informații de contact; acest lucru este adesea inclus în site-urile web de încredere.

 **Regula 3: Experiența personală a problemelor de sănătate**

Problemele de sănătate și simptomele sunt diferite de la o persoană la alta. Dacă vă uitați la o platformă în care oamenii își schimbă experiențele (de exemplu, un blog), atunci acest lucru ar putea fi util sau reconfortant de citit, dar rețineți că experiența unei probleme de sănătate poate varia și blogurile, de cele mai multe ori, nu sunt făcute de profesioniști din domeniul sănătății.

 **Regula 4: Site-ul este actualizat?**

Conținutul de pe site ar putea fi depășit și nu mai corespunde ultimelor cercetări. Căutați informații recente despre subiecte de sănătate.

 **Regula 5: Atenție la semnalele de avertizare**

Atenție la semnele browserului dumneavoastră, atunci când accesați un site web, cum ar fi semnalele de avertizare pe site-ul web pe care vă aflați.

 **Regula 6: Puneți la îndoială conținutul site-ului**

Fiți atenți dacă un site web oferă informații rapide, ușoare sau chiar miraculoase pentru a vindeca o boală. De asemenea, dacă cineva oferă un tratament pentru diferite boli. Preveniți dezinformarea verificând informațiile de pe alte site-uri web.

 **Regula 7: Stilul narativ**

Dacă informația este oferită într-un stil narativ dramatic, de obicei nu are un scop informativ și este posibil ca informațiile să nu fie de încredere.

 **Regula 8: Întrebați-vă medicul**

Cabinetul medicului dumneavoastră are propriul site web? Dacă da, pot fi menționate și alte site-uri web de unde puteți obține informațiile despre sănătate pe care le căutați.

Site-uri web de încredere pentru a găsi informații despre sănătate în țara dumneavoastră:



<https://gesund.bund.de/>



<https://www.thuisarts.nl/>



<https://www.sns.gov.pt/>



<https://www.sfatulmedicului.ro/> | <https://www.doc.ro/comunitati>



<https://medlineplus.gov/spanish/>

Cum să vă protejați datele personale de sănătate

- Nu introduceți informații sensibile prin Wi-Fi public. Informațiile sensibile sunt date care pot fi folosite pentru a vă identifica sau a vă localiza personal sau informații despre opiniile, convingerile sau sănătatea dumneavoastră.
- Informați-vă cu privire la modul în care datele dumneavoastră cu caracter personal sunt folosite de site-ul web. Site-urile care au un „s” după „http” la începutul adreselor site-urilor web (https://) criptează datele care sunt partajate, ceea ce îngreunează interceptarea informațiilor de către hackeri.
- Asigurați-vă că site-ul web este securizat înainte de a introduce numărul dumneavoastră de Securitate Socială. Aveți opțiunea de a apela la medicul dumneavoastră, care vă va oferi informațiile personale, în loc să furnizați numărul online.
- Fiți atenți la partajarea informațiilor pe rețelele sociale – nu distribuiți informații personale, cum ar fi adresa dumneavoastră de domiciliu sau numărul de telefon.



Informarea greșită și dezinformarea despre sănătate pe rețelele sociale

Platformele de social media, cum ar fi site-urile web sau aplicațiile, există pentru a **conecta oamenii și pentru a crea comunități** în care puteți face schimb de idei cu alte persoane pe diferite subiecte. Pot fi folosite pentru a împărtăși informații utile, a îmbunătăți cunoștințele și a crește gradul de conștientizare. Prin urmare, rețelele sociale pot sprijini comunicarea și managementul sistemului de sănătate. După cum am văzut în capitolele de mai sus despre site-uri web, rețelele de socializare au și riscul de a fi o **sursă de informații înșelătoare**.



Știați?

Linkurile și atașamentele din e-mailurile sau mesajele de pe rețelele sociale pot fi folosite pentru a transmite un **virus pe computer**. Făcând click pe un link dintr-un e-mail, browserul dumneavoastră va deschide site-ul web și acesta poate transmite un virus care vă poate deteriora computerul. O întrebare pe care să v-o adresați dumneavoastră înșivă: Așteptați acest e-mail de la cineva? Cunoașteți expeditorul și conținutul? Dacă nu, puteți șterge mesajul.

Ce sunt știrile false?

Știrile false sunt informații care nu sunt adevărate. Acesta pot exista sub formă de text, imagini sau videoclipuri. Rețelele sociale sunt adesea mijlocul de răspândire a acestor informații incorecte. Putem face o distincție între două tipuri diferite de informații incorecte:



Tip 1 → Dezinformare

Informații false sau în afara contextului care au intenția specifică de a răni sau induce în eroare pe cineva. Acest tip este adesea folosit pentru a influența opinia publică.



Tip 2 → Informare greșită

Informații false care nu au fost răspândite intenționat, cum ar fi o interpretare greșită din partea autorului sau adăugarea unei imagini greșite la un articol.



Cum să știi dacă citești stiri false?

- Atenție la sursele anonime și la stilul narativ senzational care provoacă panică sau respinge argumentele. Este posibil ca informațiile atrăgătoare să aibă scopul de a capta atenția.
- Cine a scris articolul? Vă puteți da seama cine este autorul articolului?
- Imaginile pot fi editate și, prin urmare, nu sunt întotdeauna de încredere. Vă puteți verifica singur: au distribuit și alte surse aceeași imagine și sunt de încredere?

Aceeași listă de verificare pe care o folosim pentru a verifica dacă un site web este de încredere, o putem aplica și platformelor de social media:

Lista de verificare rapidă de încredere

- #1 Cine se află în spatele site-ului?
- #2 Cine a scris conținutul site-ului?
- #3 Experiența personală a problemelor de sănătate
- #4 Site-ul este actualizat?
- #5 Atenție la semnalele de avertizare
- #6 Pune la îndoială conținutul site-ului
- #7 Stilul narativ
- #8 Întrebați-vă medicul

SFATURI: Căutați online informații despre sănătate în același mod în care ați căuta informații într-o **carte** – verificați cine este autorul, dacă informațiile sunt actualizate și de unde provine conținutul.

Utilizați informațiile despre sănătate online ca instrument pentru a vă informa. Asigurați-vă că **verificați din nou informațiile** cu alte surse.

Fiți atenți la utilizarea **Conversațiilor GPT** și a altor roboți pentru conversații, deoarece sursa informațiilor nu este vizibilă și ar putea fi nesigură.

Dacă aveți îndoieli, adresați-vă medicului dumneavoastră!



4.2 Promovarea sănătății și prevenirea bolilor

În acest capitol puteți găsi informații despre cum să faceți alegeri de viață sănătoasă și ce măsuri puteți lua pentru a reduce posibilitatea de a dezvolta boli.

Nutriție, sport și stil de viață: bune practici și de ce acest lucru este important



Alimentația adecvată este unul dintre cele mai importante elemente ale unui stil de viață sănătos. Corpul uman este foarte complex și are nevoie de combustibilul potrivit pentru a funcționa în mod corespunzător. Acest lucru nu se aplică numai corpului tău ca întreg, ci și fiecărui organ separat. Prin urmare, este vital să vă alimentați corpul cu nutrienții potriviți.

Alimentația sănătoasă are beneficii atât fizice, cât și psihice.

Beneficii fizice:

- Îți dă mai multă energie și putere.
- Vă ajută să obțineți și să mențineți o greutate corespunzătoare.
- Reduce riscul de boli de inima, diabet de tip 2 și anumite tipuri de cancer.
- Ajută la prevenirea bolilor și îmbunătățește recuperarea.
- Îți crește durata de viață și durata de viață sănătoasă.
- Sprijină sarcina sănătoasă și alăptarea.
- Sprijină creșterea și dezvoltarea creierului la copii.

Beneficii psihice:

- Îți îmbunătățește concentrarea, durata de atenție și timpul de reacție.
- Reduce depresia și anxietatea.
- Îmbunătățește funcția creierului.
- Previne schimbările de dispoziție.

Știați?

Este mai greu pentru femeii să slăbească decât pentru bărbați. Acest lucru se datorează faptului că bărbații au în mod natural mai mulți mușchi. Pentru a menține acești mușchi, corpul trebuie să ardă mai multe calorii, chiar și în timpul somnului.

Deci, dacă vrei să slăbești mai mult, trebuie să ridici mai multă greutate.





O dietă nesănătoasă poate cauza multe probleme de sănătate, cum ar fi boli de inimă, anumite tipuri de cancer, diabet zaharat de tip 2 și hipertensiune arterială. Preocuparea pentru sănătate este atât de mare încât Europa a declarat obezitatea (excesul de greutate sever) o epidemie.


Obezitatea cauzează 86% din toate decesele și 77% din toate bolile din Europa, iar aceste procente cresc în fiecare an. Creșterea ratelor de obezitate nu numai că are consecințe grave asupra sănătății indivizilor, ci pun și mai multă presiune asupra sistemului de sănătate. Aceasta înseamnă că, cu cât mai mulți oameni sunt supraponderali, cu atât mai puține persoane vor avea acces la îngrijiri medicale.

Dar **ce este o dietă sănătoasă?** Alegerea corectă a alimentelor poate părea uneori mai mult chimie, mai ales cu toate informațiile disponibile pe internet.


Dar chiar dacă alimentația este complexă, există câteva reguli de bază pe care le poți urma pentru a avea o dietă sănătoasă, fără a avea nevoie de studii de specialitate:





Regula 1: Nu consumați mai multe calorii decât întrebuințați.


 În medie, o femeie va consuma în jur de 2000 de calorii pe zi, iar un bărbat în jur de 2500 (deși cantitatea exactă depinde de greutatea dumneavoastră, nivelul de activitate și masa musculară). Dacă consumați mai multe calorii decât întrebuințați, vă veți îngrășa. Alimentele bogate în grăsimi saturate sau zaharuri adăugate conțin multe calorii. O gogoasă simplă, de exemplu, conține deja aproximativ 200 de calorii, în timp ce o gogoasă glazurată conține aproape 500 de calorii! Așa că, verificați ambalajul gustării, înainte de a vă decide să o mâncați pe a doua.

Regula 2: Mâncați fructe, legume, fibre, grăsimi sănătoase și proteine.


 Fructele și legumele conțin vitamine, minerale și fibre, de care organismul dumneavoastră are nevoie pentru a funcționa în mod corespunzător. Prin urmare, se recomandă să mâncați cel puțin 250 de grame de legume și 200 de grame de fructe pe zi. De asemenea, este important să variați fructele și legumele, deoarece tipurile de vitamine și minerale nu sunt aceleași în fiecare produs.

 Fibrele sunt necesare pentru o digestie sănătoasă și reduc riscul de boli de inimă, diabet și cancer intestinal. Femeilor li se recomandă să mănânce 25 de grame, iar bărbaților 30 de grame de fibre pe zi. Fibrele sunt prezente în fructe, legume, leguminoase, cartofi, nuci și produse din cereale integrale.


 Grăsimile nesaturate îmbunătățesc nivelul colesterolului din sânge și reduc riscul bolilor de inimă. Acizii grași Omega-3 și -6 (un tip de grăsime nesaturată) sunt necesari pentru o funcționare sănătoasă a creierului. Femeilor li se recomandă să consume între 6 și 24 de grame de grăsimi sănătoase pe zi, iar bărbaților între 7,5 și 30 de grame. Puteți găsi grăsimi nesaturate în ulei de plante, nuci și semințe, pește gras și avocado.

 Pielea, mușchii, oasele și sângele sunt făcute din proteine. Prin urmare, este important să obțineți suficiente prin alimente, astfel încât celulele dumneavoastră să se poată reînnoi. Adulților li se recomandă să consume 0,8 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală (± 50-70 grame de proteine pe zi). Puteți găsi proteine în carnea slabă, pește, lactate, produse din cereale integrale, leguminoase și nuci.

Regula 3: Evitați alimentele puternic procesate.

 Alimentele procesate sunt alimente care au fost modificate în timpul preparării. Cu cât un produs are mai multe ingrediente nespecificate, cu atât este, de obicei, mai intens procesat. Alimentele puternic procesate sunt nesănătoase, deoarece conțin adesea mai multe calorii și mai puțini nutrienți. Aceasta înseamnă că este mai ușor să vă îngrășați (vezi regula 1), în timp ce rămâneți înfometat, deoarece corpul dumneavoastră nu primește ceea ce are nevoie.

Regula 4: O dietă sănătoasă ar trebui să fie durabilă.

 Există o mulțime de planuri pentru dietă disponibile. Aceste diete pot da rezultate rapide, dar sunt foarte dificil de menținut pe o perioadă mai lungă de timp. Drept urmare, oamenii care țin o dietă atât de strictă vor recăpăta adesea greutatea pe care au pierdut-o. Un progres lent și constant este o metodă mai bună de urmat. Dacă doriți să țineți o cură de slăbire, cereți sfatul unui **dietetician**.

Pentru mai multe informații despre alimentația sănătoasă din țara dumneavoastră puteți vizita aceste site-uri web:



<https://www.bzfe.de/>



<https://voedingscentrum.nl>



<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



<https://mets.ro/> | <https://smartliving.ro/> | <https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://nutricion.org/>



Pe lângă o dietă sănătoasă, este important să **fii activ fizic**. Aceasta include activități de intensitate scăzută și moderată, cum ar fi mersul pe jos, ciclismul, înotul sau curățenia din casa dumneavoastră. Și activități de intensitate ridicată, cum ar fi alergarea, practicarea sporturilor și mersul pe scări.

Adulții este necesar să facă cel puțin 2,5 ore de exerciții fizice moderat intense pe săptămână plus activități de fortificare a mușchilor și a oaselor de două ori pe săptămână.

Copiii trebuie să facă cel puțin 1 oră de exerciții fizice moderat intense pe zi plus activități de întărire a mușchilor și a oaselor de trei ori pe săptămână.

A fi activ are beneficii atât fizice, cât și psihice.

Beneficii fizice:

- Îți îmbunătățește forma fizică și puterea mușchilor și oaselor.
- Reduce riscul de boli de inimă, diabet de tip 2, anumite tipuri de cancer și accident vascular cerebral.
- Ajută la prevenirea bolilor și îmbunătățește recuperarea.
- Îți crește durata de viață și durata de viață sănătoasă.
- Îmbunătățește echilibrul și scade riscul de cădere.

Beneficii psihice:

- Îți îmbunătățește concentrarea și încrederea în tine.
- Reduce stresul, depresia și anxietatea.
- Încetinește dezvoltarea demenței și pierderea memoriei.
- Îmbunătățește starea de spirit și mulțumirea sufletească.
- Te ajută să dormi mai bine.

Știați?

Făcând activități regulate de intensitate ridicată îți scazi tensiunea arterială, chiar și în repaus. Acest lucru reduce riscul unui atac de cord cu 20 până la 30%!



Din cauza muncii sau a studiilor noastre, petrecem adesea mult timp stând, dar corpurile noastre au fost construite pentru a se mișca, așa că **a fi staționar (atât stând așezat, cât și în picioare) nu este bine pentru dumneavoastră**.

Să nu vă mișcați pentru perioade lungi de timp este nesănătos din mai multe motive:



Mușchii picioarelor și coloana vertebrală trebuie să se miște pentru ca sângele să curgă și pentru ca substanțele nutritive să fie absorbite de celule. Nemișcarea poate provoca dureri de spate, inflamații articulare, umflarea picioarelor sau gleznelor și varice.



Când stați mult timp așezat, ritmul cardiac va scădea și mai puțin oxigen ajunge la creier. Acest lucru provoacă oboseală și probleme de concentrare.



Dacă nu vă mișcați corpul, fibrele musculare se vor micșora și ligamentele din jurul articulațiilor se vor anchiloza. Acest lucru reduce mobilitatea și flexibilitatea și provoacă dezechilibru muscular și durere. Poate chiar reduce rezistența oaselor.

Pentru a contracara efectul nociv al statului așezat, asigurați-vă că vă mișcați cel puțin 3 minute la fiecare oră!

Pentru mai multe informații, despre activitatea fizică din țara dumneavoastră puteți vizita aceste site-uri web:



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>



<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/materiais-de-divulgacao/guias-para-avaliacao-e-aconselhamento-breve.aspx>



<https://mets.ro/>

<https://smartliving.ro/>

<https://qlife.ro/>

<https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

<https://www.aeped.es/comite-actividad-fisica/>



A treia alegere importantă a stilului de viață pe care o puteți face este să **dormiți suficient**. Somnul este adesea primul obicei sănătos care este sacrificat în viața noastră ocupată, dar importanța somnului nu trebuie trecută cu vederea.

În medie, un adult are nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte, dar nevoile dumneavoastră pot varia în funcție de vârstă și de nivelul de activitate.

Dormitul suficient are beneficii atât fizice, cât și psihice.

Beneficii fizice :

- Îți îmbunătățește metabolismul și îți reface mușchii și celulele.
- Scade riscul de boli cronice.
- Ajută la prevenirea bolilor și îmbunătățește recuperarea.
- Îți crește durata de viață.

Beneficii psihice :

- Îți îmbunătățește concentrarea și atenția.
- Reduce stresul, depresia și anxietatea.
- Îmbunătățește memoria și capacitatea de a învăța.
- Îmbunătățește starea de spirit și mulțumirea sufletească.

Știați?

Dacă nu dormi suficient, corpul tău va începe să aibă poftă de zahăr pentru a compensa lipsa de energie. Acest lucru ar putea duce la creșterea în greutate.



În societatea noastră, oamenii sunt solicitați să facă cât mai multe zilnic. Drept urmare, mulți își afișează privarea de somn ca un semn de onoare. Cu toate acestea, riscurile de a nu dormi suficient pot fi mari. Somnul insuficient poate crește riscul de:

- Epuizare emoțională, fizică și mentală
- Depresie
- Demență
- Leziuni ale creierului
- Exces de greutate
- Probleme cu inima



Pentru a **vă îmbunătăți obiceiurile de somn**, următoarele sfaturi vă pot ajuta:

Sfatul 1: Faceți mișcare în timpul zilei sau seara devreme



Efectuarea de activități de intensitate moderată până la ridicată va reduce timpul necesar pentru a adormi și va descrește timpul în care stați treaz noaptea. Totuși, nu faceți mișcare seara târziu, deoarece corpul dumneavoastră are nevoie de timp să se relaxeze înainte de culcare.

Sfatul 2: Nu mâncați copios cu 3 ore înainte de culcare



Mâncatul înainte de culcare vă va începe digestia, ceea ce vă va îngreuna să dormiți. Când reușiți să dormiți, digestia va încetini. Alimentele nedigerate încă în corpul dumneavoastră pot cauza probleme cu stomacul și intestinul.

Sfatul 3: Evitați cofeina, nicotina și alcoolul seara



Cofeina, nicotina și alcoolul vă cresc ritmul cardiac și tensiunea arterială, ceea ce vă afectează negativ somnul. Chiar dacă va fi mai ușor să adormiți după ce ați băut alcool, veți dormi mai puțin profund și nu veți obține odihna de care aveți nevoie.

Sfat 4: Evitați timpul petrecut pe ecran cu cel puțin 1 oră înainte de culcare



Lumina albastră de la ecranele de pe televizor, computer și telefon vă păcălește creierul să creadă că este lumina zilei. Acest lucru vă perturbă ceasul biologic și face mai dificil să adormiți și/sau să rămâneți adormit.



Pentru mai multe informații despre somn, puteți vizita aceste site-uri web:



<https://www.dgsm.de/gesellschaft/patienteninformationen/aktuelle-informationen>



<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/>

<https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slapen-belangrijk>

<https://www.thuisarts.nl/slaaproblemen/ik-wil-beter-slapen>



https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf



<https://getvig.health/psihologie/somnul/>

<https://www.doc.ro/lifestyle/importanta-somnului-pentru-o-viata-sanatoasa>



<https://ses.org.es/>

<https://asenarco.es/>

Această ultimă parte a acestui capitol este despre riscurile fumatului și consumului de alcool. După cum probabil știți, **fumatul și consumul de alcool sunt foarte dăunătoare pentru sănătatea dumneavoastră**. Pentru fumat, aceste riscuri pentru sănătate se aplică și persoanelor din jurul tău, precum familia ta!

Riscurile fumatului și ale fumatului pasiv:

- Vă dăunează plămânilor și poate provoca probleme de respirație și astm.
- Crește riscul de cancer de durată bucal și gât.
- Crește riscul de atac de cord, accident vascular cerebral și hipertensiune arterială.
- Poate provoca probleme oculare și orbire.
- Îți deteriorează dinții.
- Scade fertilitatea.



Riscurile consumului de alcool:

- Crește riscul de cancer de sân, plămâni și ficat.
- Crește riscul de apariție a tumorilor în gură, gât, laringe și intestine.
- Poate provoca accident vascular cerebral, probleme cardiace și diabet de tip 2.
- Poate agrava sau crește riscul de demență.
- Scade fertilitatea.
- Poate provoca excesul de greutate.



Pentru mai multe informații despre fumat și alcool, puteți vizita aceste site-uri web:



<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/alkohol/>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/tabak-und-nikotin/>



<https://www.rokeninfo.nl/>

<https://www.alcoholinfo.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/tema/dependencias/alcoolismo/>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>



https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/alcoolul-si-fumatul

<https://sanatatea.com/pub/deprinderi-daunatoare.html>



<https://cnpt.es/>

<https://sodidrogalcohol.org/>

Doriți să renunțați la fumat sau la băut, dar aveți probleme?

Consultați Erro! A origem da referência não foi encontrada. **în capitolul de mai jos.**

Erro! A origem da referência não foi encontrada.

Toată lumea știe că **un stil de viață sănătos este important, dar asta nu înseamnă că a avea un stil de viață sănătos este ușor**. Există mulți factori care influențează alegerile cuiva legate de sănătate, inclusiv circumstanțele sociale, restricțiile financiare, criza de timp și amplasamentul locuinței. Este important să ne amintim că nu toată lumea are acces similar la opțiuni sănătoase și că pentru unii nu este deloc o opțiune.













Pentru a ajuta oamenii să aibă un stil de viață mai sănătos, există programe de intervenție și prevenire disponibile.

Programele de intervenție oferă ajutor și sprijin persoanelor care au un obicei nesănătos și doresc să se schimbe.

Programele de prevenire oferă ajutor și sprijin oamenilor pentru a-i împiedica să dezvolte obiceiuri nesănătoase.



Există multe tipuri diferite de programe de intervenție și prevenire disponibile. Aici sunt câteva exemple:

- | | | | |
|---|---------------------|---|------------------------|
|  | Abuzul de alcool |  | Prevenirea recăderilor |
|  | Abuzul de droguri |  | Afectarea auzului |
|  | Fumatul |  | Protecția pielii |
|  | Excesul de greutate |  | Sarcina sănătoasă |
|  | Sport și mișcare |  | Sănătatea sexuală |
|  | Sănătate mintală |  | Alegeri durabile |

Vreți să găsiți un program de intervenție sau de prevenire în țara dumneavoastră?
Consultați linkurile de mai jos:



<https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-16-mit-tipps-der-bzga-2020-endlich-rauchfrei-werden/>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

<https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention-/-fruehintervention>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



<https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>

<https://www.thuisarts.nl/overgewicht-bij-volwassenen/ik-wil-misschien-meedoen-aan-leefstijl-programma>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/>



<https://www.sicad.pt/>



<https://cnas.ro/programe-nationale-de-sanatate-curative/>

<https://www.ms.ro/ro/informatii-de-interes-public/campanii-informare-educare-comunicare/>

<https://www.insmc.ro/programe-de-sanatate/programe-de-sanatate-finantate-de-ms/programele-nationale-de-sanatate-privind-bolile-netransmisibile/>



https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm/

https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema_campa-program.htm/

<https://www.injuve.es/node/38013>

Aplicații disponibile pentru telefon în vederea îmbunătățirii sau urmării stării de sănătate



Există multe aplicații disponibile care vă pot ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea. **Cu aceste aplicații de sănătate, puteți monitoriza problemele legate de sănătate, puteți înțelege afecțiunile medicale sau puteți atinge obiectivele de fitness.** Aplicațiile de sănătate facilitează urmărirea progresului și vă mențin motivat să continuați. Și există multe tipuri diferite de aplicații de sănătate disponibile.

Iată câteva exemple:



Fitness → aplicații care vă ajută să îmbunătățiți obiceiurile alimentare, tipurile de somn sau nivelurile de activitate.



Sănătate mintală → aplicații care ajută la reducerea stresului sau anxietății, îmbunătățesc munca și funcționarea socială sau ajută la procesarea pierderii de memorie.



Calitatea vieții → aplicații care oferă informații și opțiuni de urmărire pentru afecțiuni medicale, programe de meditație și atenție sau exerciții de fizioterapie.



Participarea în societate → aplicații care oferă sprijin pentru îngrijitorii informali sau rude ale persoanelor cu o afecțiune medicală, ajută la comunicare sau la găsirea de contacte sociale.



Funcționare zilnică → aplicații precum instrumente de monitorizare a medicației, planificatoare de corvoadă, detectoare de toalete publice și prognoze ale radiațiilor UV.

Știați asta?

Într-un studiu privind pierderea în greutate, participanții care au folosit o aplicație de urmărire a sănătății au slăbit cu aproape 4 kg mai mult decât ceilalți participanți.



Aplicațiile de sănătate vă pot ajuta să trăiți o viață mai sănătoasă. Cu toate acestea, există câteva lucruri de luat în considerare atunci când utilizați aceste servicii:

Nu toate măsurătorile sunt 100% precise



Dispozitivele portabile precum ceasurile inteligente și dispozitivele de urmărire pentru fitness pretind că pot măsura o gamă largă de funcții, cum ar fi ritmul cardiac, temperatura pielii, tensiunea arterială și multe altele. Rețineți că aceste citiri nu sunt întotdeauna exacte. Aplicațiile de urmărire a sănătății nu pot înlocui dispozitivele medicale. Dacă aveți un motiv medical pentru a vă urmări starea de sănătate, consultați un medic pentru a-i cere sfatul.

Nu toate aplicațiile de sănătate sunt eficiente



Multe dintre aplicațiile de sănătate disponibile nu au fost realizate de profesioniștii din domeniul sănătății. Chiar dacă aceste aplicații ar putea fi totuși utile, este important să realizați că nu sunt mereu bazate pe cercetări științifice. Este întotdeauna mai bine să utilizați aplicații de sănătate care sunt oferite sau susținute de profesioniștii din domeniul sănătății.

Aplicațiile de sănătate vă pot urmări datele personale



La fel ca multe aplicații mobile, aplicațiile de sănătate vă pot folosi datele personale pentru a-și îmbunătăți serviciile. Chiar dacă intențiile sunt de obicei bune, este înțelept să verificați ce fel de date sunt colectate și pentru ce sunt folosite acestea. Asigurați-vă că citiți termenii și condițiile și dezactivați setările nedorite.



Căutați o aplicație de sănătate de încredere? Consultați linkurile de mai jos:



<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-apps/>



<https://www.ggdappstore.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



<https://www.medlife.ro/articole-medicale/5-aplicatii-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/>

<https://www.catena.ro/cele-mai-bune-aplicatii-mobile-pentru-persoanele-cu-diabet>

<https://ehealthromania.com/aplicatii-medicale-mobile/>



<https://www.yeeply.com/blog/las-10-mejores-apps-de-salud-para-android/>

Importanța programelor de vaccinare



În timpul pandemiei de COVID-19, au existat multe dezbateri despre vaccinare. Oamenii se temeau că vaccinul a fost dezvoltat prea repede și va provoca efecte secundare. Alții nu au înțeles de ce era necesar ca ei să se vaccineze atunci când nu erau în pericol. **Astfel de neînțelegeri pot face mult rău sănătății societății noastre.**

❖ De ce este necesară vaccinarea?



Pentru a preveni ca **dumneavoastră** să vă îmbolnăviți

Vaccinarea vă protejează de contactarea unei boli care ar putea duce la o afecțiune gravă sau chiar la moarte. Exemple în acest sens sunt rujeola, meningita, pneumonia, tetanosul, poliomielita și COVID-19. Dacă toată lumea este vaccinată, aceste boli nu se pot răspândi și în cele din urmă ar putea dispărea.



Pentru a preveni ca **alții** să se îmbolnăvească

Chiar și atunci când o boală nu este periculoasă pentru dumneavoastră, ea poate fi totuși foarte periculoasă pentru alții. Când sunteți infectat puteți da boala altcuiva, chiar dacă nu sunteți bolnav. Unii oameni nu se pot vaccina singuri, cum ar fi bebelușii și persoanele cu o afecțiune medicală sau alergie. Dar dacă toți ceilalți sunt vaccinați, boala nu se poate răspândi și toată lumea este protejată. Aceasta se numește imunitate de grup.

❖ Cum funcționează vaccinurile?



Vaccinurile vă ajută propriul sistem imunitar să lupte împotriva unei bacterii, virus, parazit sau ciupercă care vă pot îmbolnăvi (un agent patogen). Sistemul nostru imunitar creează în mod natural anticorpi împotriva acestor agenți patogeni. Anticorpii sunt soldații corpului dumneavoastră; ei distrug orice amenințări primite. Dar prima dată când vă infectați cu un anumit agent patogen, sistemul dumneavoastră imunitar nu știe încă ce anticorpi să producă. În timpul necesar pentru ca sistemul dumneavoastră imunitar să afle acest lucru, agenții patogeni vă pot îmbolnăvi. Cu toate acestea, sistemul dumneavoastră imunitar își amintește agenții patogeni pe care i-a văzut înainte. Deci, dacă vă infectați din nou, va ști ce anticorpi să producă.

Vaccinurile conțin părți slăbite sau inactivă ale agentului patogen sau structurile unei părți ale acestuia. Aceste părți sau structuri nu vă pot îmbolnăvi, dar sunt suficiente pentru a vă informa sistemul imunitar ce anticorpi să producă.

În unele cazuri, poate fi necesar să luați mai multe doze dintr-un anumit vaccin. Acest lucru este pentru a vă asigura că sistemul dumneavoastră imunitar produce destui anticorpi și că își amintește cum să îi producă pentru o perioadă lungă de timp. Se poate, de asemenea, ca un anumit agent patogen, precum COVID-19, să sufere mutații în timp. Sistemul dumneavoastră imunitar va trebui apoi să învețe să producă anticorpi puțin diferiți pentru a lupta împotriva acestei noi mutații.



❖ Care sunt probabilitățile de efecte secundare?

Este adevărat că există un risc scăzut de a avea efecte secundare grave de la un vaccin, dar această posibilitate este extrem de mică; mult mai mică decât probabilitatea de a se îmbolnăvi de boală. Efectele secundare mai frecvente, cum ar fi o durere de braț sau o febră, sunt întotdeauna temporare și mult mai ușoare decât efectele bolii. Deci, dacă nu aveți o afecțiune medicală de bază, **vaccinarea este întotdeauna o alegere mai bună.**



Știați asta?

Se estimează că vaccinul împotriva COVID-19 a prevenit 19,8 milioane de decese în întreaga lume în 2020?



Puteți găsi o mulțime de informații greșite despre vaccinuri pe internet. Acest lucru este cauzat de modul în care cercetarea este interpretată în media și pe platformele sociale. Realizarea și testarea vaccinurilor este foarte complicată, iar acest proces este adesea simplificat pentru a le explica oamenilor. Dar această simplificare poate duce și la neînțelegeri cu privire la testarea și rezultatele unui vaccin. Aveți încredere numai în informațiile care sunt partajate pe site-urile web guvernamentale sau instituțiile oficiale.

Doriți să aflați mai multe despre eficiența, eficacitatea și protecția vaccinurilor?

Consultați acest articol de la Organizația Mondială a Sănătății (numai în limba engleză):

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

Aveți întrebări despre vaccinări în țara dumneavoastră?

Consultați linkurile de mai jos:



https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html/

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen.html/>



<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vragen/>



<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-de-vacinacao/normas-e-orientacoes.aspx/>



<https://vaccination-info.eu/ro>

<https://www.anm.ro/medicamente-de-uz-uman/farmacovigilenta/informatii-vaccinuri-covid-19/>

<https://www.cnscbt.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/>



<https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aemps-acerca-del-covid%E2%80%9119/vacunas-contrala-covid%E2%80%9119/como-funcionan-las-vacunas/>

4.3 Asistență medicală online

Ce este Tele-sănătatea?

În ultimii ani, serviciile de tele-sănătate au devenit mai utilizate pe scară largă de către furnizorii de servicii medicale. **Tele-sănătatea**, cunoscută și sub denumirea de telemedicină, reprezintă furnizarea de servicii de asistență medicală folosind tehnologie, cum ar fi videoconferințe, aplicații mobile și monitorizare de la distanță. În acest capitol veți obține o imagine de ansamblu asupra diferitelor tipuri de tele-sănătate și despre cum puteți utiliza aceste servicii personal.



Avantajele și barierele tele-sănătății

Cu tele-sănătatea puteți avea consultații virtuale cu furnizorii de servicii medicale din confortul propriei case, ceea ce aduce avantaje și dezavantaje precum:

+ Economisiți timp și bani, fără a fi nevoie de călătorie și de așteptare în sălile de așteptare aglomerate.

+ Reducerea decalajului pentru pacienții din zonele rurale sau defavorizate, unde multe comunități nu au acces la serviciile de asistență medicală.

+ Fiind disponibil 24/7, vă permite să accesați serviciile de sănătate ori de câte ori aveți nevoie de ele.

- Nu toate examinările medicale se pot face online. Pentru unele afecțiuni medicale este necesar un control fizic complet.

- Sunt necesare abilități digitale. Sunt necesare o conexiune la internet sigură și experiență în utilizarea dispozitivelor cum ar fi computerele sau smartphone-urile.

- Potențiale probleme legate de confidențialitate și securitate. Este important să ne asigurăm că toate serviciile de tele-sănătate îndeplinesc standardele necesare de confidențialitate și securitate pentru a proteja datele pacienților.

Este important de reținut că nu toate examinările medicale se pot face online. Este înțelept să discutați cu furnizorul dumneavoastră de servicii medicale pentru a verifica dacă ofertele de tele-sănătate corespund nevoilor dumneavoastră medicale specifice. Rețineți că este întotdeauna o idee bună să aveți un plan de rezervă pentru îngrijirea personală.

Ce tipuri de tele-sănătate există și unde sunt aplicate

Din cauza pandemiei de Covid-19 și a deficitului tot mai mare de profesioniști din domeniul sănătății și personal, multe sisteme de sănătate sunt digitalizate rapid și oferă din ce în ce mai multe soluții de tele-sănătate. Acum, există mai multe tipuri diferite de tele-sănătate disponibile, care pot fi utilizate pentru nevoi diferite. Pentru o prezentare generală, consultați lista de mai jos:



Teleconsultația este o consultație medicală la distanță în care pacienții și medicii comunică între ei folosind un dispozitiv pentru videoconferință. Pacienții pot discuta despre simptomele lor și istoricul medical, iar medicii pot pune diagnostice, prescrie tratamente și oferi sfaturi medicale. Puteți găsi instrucțiuni pentru utilizarea teleconsultării pe pagina următoare.



Telemonitorizarea reprezintă utilizarea dispozitivelor medicale pentru a monitoriza pacienții de la distanță. De exemplu, pacienții cu afecțiuni cronice, cum ar fi diabetul sau hipertensiunea arterială, își pot măsura zahărul din sânge sau nivelul tensiunii arteriale acasă. Medicii lor pot vedea rezultatele și pot ajusta tratamentul.



Telepsihiatria este furnizarea de îngrijiri psihiatrice prin tehnologii de tele-sănătate. Pacienții cu afecțiuni psihice pot primi evaluări, consiliere și terapie prin video sau telefon, ceea ce este util în special pentru cei din zonele rurale sau izolate care nu au acces ușor la îngrijirea psihiatrică. Există și aplicații de telepsihiatrie disponibile (vezi capitolul §4.2).



Tele-reabilitarea implică telemonitorizarea și îndrumarea pacienților care se recuperează după leziuni sau intervenții chirurgicale. Fizioterapeuții sau terapeuții ocupaționali pot recomanda exerciții și instrucțiuni de terapie prin video, telefon sau text și pot urmări progresul pacienților cu dispozitive precum ceasurile inteligente.



Îngrijirea de urgență prin telemedicină presupune îngrijirea de la distanță a pacienților în situații de urgență, în care medicii sau profesioniștii medicali pot acorda instrucțiuni de prim ajutor sau tratament de urgență, prin video sau telefon, înainte sau în timp ce pacientul este transportat la spital.

Cum se utilizează Teleconsultația

Teleconsultația este disponibilă pentru a obține sfaturi medicale de la medicul dumneavoastră prin intermediul internetului. Acest lucru poate fi prin e-mail, chat sau apeluri video. Teleconsultația oferă o modalitate practică de acces la serviciile de sănătate de acasă.

Iată trei pași simpli pentru a vă consulta medicul online:



PASUL 1 - Găsiți un furnizor de teleconsultație. Cum intrați în contact cu un medic prin teleconsultație?

Mulți medici de familie folosesc un portal medical. Acesta este un site web securizat unde puteți găsi informații despre sănătate, puteți vedea istoricul dumneavoastră medical și puteți solicita reîncărcări ale rețetei. De asemenea, puteți utiliza un portal medical pentru a face programări, fie online, fie personal. Și de pe unele portaluri puteți trimite mesaje text medicului dumneavoastră. Așadar, întrebați medicul dumneavoastră dacă folosește un portal medical și cum să îl accesați. Adesea, acest lucru este indicat și pe site-ul medicului dumneavoastră de familie.

Vreți să experimentați teleconsultația din țara dumneavoastră? Încercați linkurile de mai jos:



<https://doktor.de/>



<https://home.mijngezondheid.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/teleconsulta/>



<https://www.reginamaria.ro/clinica-virtuala/>

<https://www.medilife.ro/medlive/>

<https://clinica.medicentrum.ro/medicii-nostri/>



<https://www.europapress.es/murcia/noticia-sistema-teledermatologia-sms- evita-desplazarse-especialista-55-ciento-pacientes-20220404135542.html/>

PASUL 2 - Verificați cerințele tehnice. Înainte de a vă rezerva programarea prin intermediul medicului dumneavoastră de familie sau a unei platforme de teleconsultație, verificați mai întâi dacă aveți configurația corectă. Veți avea nevoie de următoarele lucruri pentru o teleconsultație:



O **conexiune bună la internet**, astfel încât să puteți rula un apel video.



Un dispozitiv IT, cum ar fi **un computer, o tabletă sau un telefon mobil**.



O metodă de a intra în contact cu medicul dumneavoastră. În mod normal, un **apel video** este cea mai bună opțiune, deoarece contactul vizual este de mare importanță pentru explicarea simptomelor și diagnosticare.

În tabelul de mai jos veți găsi o selecție de aplicații pentru apeluri video pe care le puteți folosi. Verificați întotdeauna ce tehnologii digitale sunt disponibile pentru dumneavoastră și medicul dumneavoastră înainte de a rezerva o programare.

Aplicații de internet pentru utilizarea apelurilor video

- [Apel video Zoom - https://www.zoom.us](https://www.zoom.us)
- [Accesați Meeting - https://www.goto.com](https://www.goto.com)
- [Skype - https://www.skype.com](https://www.skype.com)
- [Echipele Microsoft - https://teams.microsoft.com](https://teams.microsoft.com)



PASUL 3 - Pregătiți-vă pentru programare. După găsirea tehnologiei potrivite și programarea la medic, pregătirea este cheia unei consultații de succes. Mai jos veți găsi două puncte de luat în considerare atunci când vă pregătiți pentru un consult online:

- (1) În primul rând, luați în considerare nevoile dumneavoastră personale înainte de întâlnire și notați toate întrebările pe care vreți să le adresați medicului. Acest lucru vă va asigura că nu veți uita nici un punct important în timpul conversației și medicul poate găsi cel mai bun tratament. Nu uitați să trimiteți medicului orice documente necesare sau date privind starea de sănătate înainte de întâlnire (dacă este necesar). Acest lucru va servi medicului dumneavoastră să vă înțeleagă mai bine problemele.
- (2) Găsiți un loc potrivit, înainte de programare, unde aveți o conexiune bună la internet și fără zgomot și perturbări.



Cu aceste îndrumări simple, veți putea să vă teleconsultați medicul pentru sfaturi despre sănătate. Medicul dumneavoastră poate apoi să vă pună un diagnostic și să vă pregătească un plan de tratament. Acesta poate include prescrierea de medicamente, comandarea unor teste suplimentare sau trimiterea dumneavoastră la un specialist. Dacă sunt necesare mai multe teste, este important să puteți înțelege rezultatele. Aflați mai multe despre acest subiect în paginile următoare.

Doriți să vă îmbunătățiți abilitățile de e-Sănătate? Aici puteți găsi informații și/sau oferte de educație în țara dumneavoastră:



<https://gesund.bund.de/gesundheitskompetenz-digital-staerken#angebote>

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/#gesundheitsportale>



<https://digivitaler.nl/>

<https://helpdeskdigitalezorg.nl/>



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>

<https://www.splsportugal.pt>



<https://ehealthromania.com/>

<https://spatiulmedical.ro/categorie/e-health/>

<https://www.groupama.ro/ghiduri/telemedicina/>



<https://pydesalud.com/recursos-sobre-la-alfabetizacion-digital-sanitaria/>

Cum să înțelegeți testele de sănătate și rezultatele

Există o varietate de teste de sănătate care vizează diferite aspecte ale sănătății. Tipurile obișnuite de teste de sănătate includ testele glicemiei, testele de sânge, testele tensiunii arteriale, testele de sarcină, testele antidrog, testele COVID-19 și autotestele HIV. Cu toate acestea, rezultatele acestor teste pot părea ca un examen de matematică. În timpul interviurilor și seminariilor din cadrul Proiectului TRIO, mulți oameni au indicat că au dificultăți în privința înțelegerii rezultatelor testelor lor de sănătate, indiferent de vârsta lor (vezi §5.2).

Aici veți găsi o explicație a metodelor obișnuite de testare și linkuri și instrucțiuni utile, care clarifică cum să citiți rezultatele testelor medicale pentru diferite afecțiuni medicale.



Cum funcționează testele de sănătate

Există două modalități diferite în care testele de sănătate sunt analizate. Știind acest lucru, vă poate ajuta să înțelegeți puțin mai bine rezultatele testului.



Analiza intervalului normal - Valorile de laborator pot varia foarte mult în funcție de gen, greutate, vârstă și stil de viață, chiar și la persoanele sănătoase. Pentru a lua în considerare astfel de variații, experții au definit așa-numitele intervale normale sau intervale de referință. În aceste intervale se află majoritatea valorilor măsurate la persoanele sănătoase. Dacă rezultatul testului dumneavoastră se află în aceste intervale, este considerat neremarcabil sau normal. Pe de altă parte, valorile pot fi numite remarcabile sau anormale, dacă se încadrează în afara intervalului normal. Această tehnică este utilizată, de exemplu, în hemograme.



Analiza dicotomică - O metodă mult mai simplă de evaluare a testelor de sănătate este distincția dintre pozitiv (persoana este bolnavă sau are agenți patogeni) și negativ (persoana este neinfectată și nu are agenți patogeni). Rezultatele acestor teste sunt mult mai ușor de înțeles. Această metodă este folosită, de exemplu, pentru autotestarea COVID-19 și HIV.

Instrucțiuni pentru înțelegerea diferitelor teste de sănătate

Mai jos veți găsi o prezentare generală a testelor obișnuite de sănătate, cu o scurtă descriere a modului în care funcționează și a ceea ce ele măsoară.

Hemograma



O hemogramă analizează compoziția sângelui și este unul dintre cele mai frecvente teste. Oferă o imagine de ansamblu asupra celulelor din sânge: globule roșii, globule albe, trombocite și hemoglobină. Printre altele, valorile pot indica inflamație, anemie, deficiență de nutrienți sau o boală infecțioasă.

Test de glicemie



Un test de glicemie măsoară concentrația de glucoză din sângele dumneavoastră. Glucoza este un tip de zahăr care este principala sursă de energie a corpului. Testul ajută la măsurarea nivelului unui hormon numit insulină, care este responsabil pentru transportul glucozei din sânge în celule. Testul este utilizat în principal pentru a detecta diabetul sau prediabetul.

Test de tensiune arterială



Tensiunea arterială este presiunea cu care sângele apasă pereții arterelor dumneavoastră. Arterele transportă sângele de la inimă către alte părți ale corpului. De obicei, tensiunea arterială crește și scade pe parcursul zilei și cu cât este mai ridicată, cu atât este mai mare riscul de probleme de sănătate, cum ar fi boli de inimă, atac de cord și accident vascular cerebral.

Testul electrocardiogramei



O electrocardiogramă (ECG) este un test simplu, nedureros și rapid care înregistrează activitatea electrică a inimii dumneavoastră. De fiecare dată când inima vă bate, este transmis un semnal electric care face ca cele patru camere ale inimii să se contracte (strângă) în ritmul corect. Acest lucru vă ajută inima să pompeze sânge prin corpul dumneavoastră. O scanare ECG ajută la diagnosticarea și monitorizarea multor tipuri de boli de inimă și tratamentul acestora.

Test HIV



Un test HIV este, de obicei, un test care identifică anticorpul împotriva HIV din sângele dumneavoastră. Anticorpul poate fi detectat cu un test de laborator, cel mai târziu la șase săptămâni după infectare, iar cu un test rapid, cel mai târziu după

douăsprezece săptămâni. Un test HIV este recomandat, dacă ați făcut sex neprotejat cu cineva.

Test COVID-19



Testele COVID-19 sunt o metodă simplă pentru a verifica dacă aveți coronavirus. Puteți face un autotest rapid acasă (un test antigen) sau puteți merge la o unitate medicală pentru a obține un test PCR mai precis. Un test pozitiv indică faptul că aveți coronavirus. Verificați reglementările din țara dumneavoastră pentru recomandările actuale despre ce să faceți când sunteți infectat.

Pentru mai multe informații despre testele de sănătate și rezultatele din țara dumneavoastră, consultați linkurile de mai jos:



<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen/>

<https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/>



<https://www.rivm.nl/gezondheidstesten/uitslag>

<https://labuitslag.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/resultados-dos-exames-eletronicos/>



<http://www.mymed.ro/analize-medicale-explicate-pentru-pacient-ghid-de-interpretare-a-analizelor-uzuale1.html/>

<https://www.csid.ro/analize-medicale/>



<https://muysaludable.sanitas.es/salud/interpretar-analisis-sangre/>

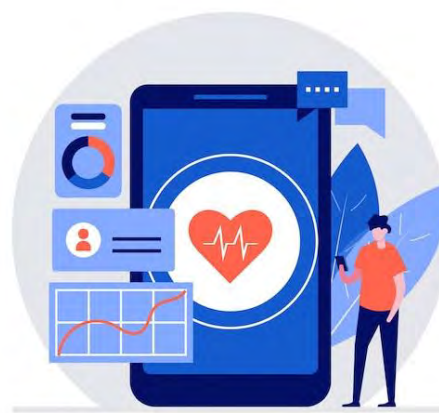
4.4 Dosarele de Sănătate: Utilizare și securitatea datelor

Ce sunt Dosarele de Sănătate și ce tipuri există?

Utilizarea Dosarelor de Sănătate este în creștere în Europa, cu multe țări care caută să își modernizeze sistemele de asistență medicală și să îmbunătățească îngrijirea pacienților folosind tehnologiile digitale de sănătate. Dosarele de Sănătate oferă pacienților și furnizorilor de servicii medicale un loc central pentru stocarea și accesarea datelor despre sănătate în format digital. Aici veți găsi o descriere a celor două forme frecvente de dosare de sănătate:



Dosarele Electronice de Sănătate (DES-urile) sunt înregistrări digitale ale istoricului medical al pacienților, planurilor de tratament, rezultatelor testelor, prescripțiilor și altor informații legate de sănătate. DES-urile sunt, de obicei, create și gestionate de furnizorii de servicii medicale și organizații precum spitale sau clinici și sunt utilizate pentru a stoca și a partaja informații despre pacienți între diferiți profesioniști din domeniul sănătății.



Dosarele Personale de Sănătate (DPS-urile), conțin aceleași informații ca și DES-urile, dar sunt gestionate și controlate personal de către pacienți. DPS-urile sunt actualizate de către pacienți înșiși sau cu ajutorul furnizorilor lor de servicii medicale. DPS-urile sunt concepute pentru a împuternici pacienții, oferindu-le mai mult control asupra informațiilor despre sănătatea lor și permițându-le să-și gestioneze mai bine propria îngrijire și să partajeze informații cu furnizorii lor de servicii medicale.

Dosarele de sănătate din țara dumneavoastră

Modul în care sunt accesate și partajate informațiile personale despre sănătate diferă în funcție de țară. Mai jos veți găsi o prezentare generală despre dosarele de sănătate și securitatea datelor din fiecare țară parteneră TRIO (Germania, Olanda, Portugalia, România și Spania). Aici puteți găsi ce modalitate de înregistrare medicală este utilizată, prin ce portal o puteți accesa și cum este asigurată securitatea datelor.



GERMANIA

Soluție pentru Dosarul de Sănătate: De la începutul anului 2021, Germania are așa-numita *Elektronische Patientenakte (ePA)*, care poate fi văzută ca primul progres major către un sistem de sănătate digitalizat. De atunci, pacienții au dreptul să aibă un astfel de dosar creat electronic de către asiguratorul lor de sănătate, deși păstrarea unui astfel de dosar nu este obligatorie. De asemenea, pacienții înșiși trebuie să-și completeze dosarele cu date. Aceasta include rezultatele examinărilor, diagnosticele sau scrisorile medicului. Datele care nu sunt disponibile digital trebuie convertite în formă digitală, personal de către pacienți, prin scanarea sau fotografierea acestora. De asemenea, pacienții înșiși determină ce date doresc să dezvăluie, cărui actor și ce date vor fi șterse.

Portal pentru accesarea Dosarului de Sănătate: ePA-ul este creat de casele de asigurări de sănătate la cererea pacienților. Portalul exact pe care îl puteți utiliza pentru a vă gestiona dosarul de sănătate depinde, prin urmare, de compania dumneavoastră de asigurări. În linkul de mai jos puteți afla ce portaluri sunt disponibile, pentru care asigurare.

- <https://www.gematik.de/anwendungen/e-patientenakte/epa-app/>

Securitatea datelor: Dacă un medic curant dorește să primească informații despre un pacient, acesta nu are acces automat la ePA-ul respectiv. Accesul trebuie, întotdeauna, să fie autorizat personal de către pacienți. Acest lucru se realizează prin atribuirea unui PIN, care poate fi utilizat de persoana care tratează pentru a activa ePA-ul. De exemplu, compania de asigurări de sănătate a pacientului nu poate să acceseze pur și simplu datele, iar pacientul poate, de asemenea, să seteze doar acces parțial la date. Acest lucru este pentru a preveni utilizarea necorespunzătoare a datelor de sănătate, chiar dacă este consum de timp pentru pacienți. Acesta este, în același timp, un punct semnificativ de nemulțumire. Chiar dacă sistemul există de aproape doi ani, este încă în mare parte necunoscut oamenilor. Doar o mică parte a populației știe despre existența acestui serviciu, motiv pentru care foarte puțini sunt deja familiarizați cu informații despre cum să gestioneze sau să protejeze datele din dosarele de sănătate.



OLANDA

Soluție pentru Dosarul de Sănătate: În Olanda, informațiile medicale sunt stocate într-un dosar electronic personal de sănătate, la cabinetul de medicină generală și la farmacie. Oricine are dreptul de a-și vedea propriul dosar de sănătate, de a corecta erorile și de a solicita ștergerea informațiilor. Datele medicale pot fi accesate exclusiv de alți practicieni din domeniul sănătății și numai dacă acest lucru este necesar pentru un tratament.

Portal pentru accesarea Dosarului de Sănătate: Din 1 iulie 2020, este posibil ca toți cetățenii olandezi să își vadă datele medicale online. Acest lucru se poate face în două moduri: printr-un portal pentru pacient sau printr-un mediu de sănătate personală (PGO). Un portal pentru pacient este un site web sau o aplicație securizată de la un anumit furnizor de asistență medicală, de exemplu un medic de familie. Aici, oamenii pot vizualiza, de exemplu, propriul dosar de sănătate, pot face programări, pot comanda medicamente, pot primi rezultate medicale și pot adresa întrebări unui cadru medical. Ce portal pentru pacient este utilizat, depinde de furnizorul de servicii medicale. Acest lucru este adesea indicat pe site-ul lor.

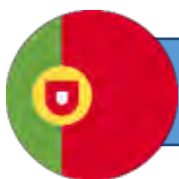
Un mediu de sănătate personală (PGO) este un site web sau o aplicație securizat(ă) în care sunt colectate date medicale de la mai mulți furnizori de servicii de îngrijire medicală, de exemplu un medic de familie, spital și fizioterapeut. Acest lucru oferă o imagine de ansamblu mai bună. De asemenea, pacienții pot adăuga ei înșiși date, cum ar fi valorile tensiunii arteriale sau medicamentele fără prescripție medicală. Pacienții pot alege ei înșiși un PGO, dar nu toate organizațiile de asistență medicală sunt conectate în prezent la un PGO. Deși numărul îngrijitorilor care susțin acest lucru este în creștere. Pentru mai multe informații și pentru a vedea dacă îngrijitorul dumneavoastră are acces la un PGO, consultați linkul de mai jos:

- <https://www.pgo.nl/>

Olanda are, de asemenea, o infrastructură de asistență medicală numită „*het landelijke schakelpunt*” (LSP). LSP-ul este o rețea sigură la care furnizorii de servicii medicale se pot conecta pentru a partaja informații medicale. Totuși, LSP-ul nu este o bază de date; datele medicale nu sunt stocate acolo. Medicul de familie poate înscrie un număr al serviciului pentru cetățeni (BSN) al pacientului pe LSP, care va fi apoi stocat într-un index de trimitere. Căutând BSN-ul unui pacient, un medic poate accesa informațiile medicale care i-au fost puse la dispoziție.

Securitatea datelor: Datele medicale din dosarele pacienților pot fi accesate exclusiv de alți practicieni din domeniul sănătății și numai dacă acest lucru este necesar pentru un tratament. Orice alte informații medicale pot fi partajate, numai după permisiunea explicită a pacientului. Companiile de asigurări nu pot accesa datele medicale personale.





PORTUGALIA

Soluție pentru Dosarul de Sănătate: În Portugalia, informațiile medicale, de la fiecare cetățean, sunt stocate în Dosarul Electronic de Sănătate (DES), pentru a îmbunătăți acordarea serviciilor de asistență medicală. În DES, profesioniștii din domeniul sănătății pot înregistra și partaja informații despre sănătate între pacient, alți profesioniști din domeniul sănătății și entități care oferă servicii de sănătate.

Portal pentru accesarea Dosarului de Sănătate: Cetățenii își pot accesa dosarul de sănătate prin intermediul platformei SNS 24. În Zona Personală a platformei, fiecare cetățean are acces la datele sale medicale, inclusiv consultații, rețete, intervenții chirurgicale, examene, certificatul digital COVID-19 și istoricul medical. De asemenea, este posibil să acordați sau să modificați permisiunea pentru cine poate accesa informațiile.

- <https://www.sns24.gov.pt/>

Securitatea datelor: Modalitatea portugheză a DES-ului este sigură, conform cerințelor Comisiei Naționale pentru Protecția Datelor.

Informațiile privind sănătatea cuprind o serie de date asociate cu sănătatea unei persoane, inclusiv evidențele clinice, istoricul medical, rezultatele testelor, tratamentele și diagnosticele. Informațiile despre sănătate aparțin persoanei la care se referă. În general, persoanele au dreptul de a accesa toate informațiile lor despre sănătate, cu rare excepții în care accesul le-ar putea dăuna grav stării de sănătate. În cazul unei persoane decedate, un membru al familiei poate accesa informațiile acesteia privind sănătatea, dacă poate demonstra un interes direct, personal, legitim și relevant, cum ar fi pentru acțiuni în justiție sau pentru protejarea drepturilor acestora.



ROMÂNIA

Soluție pentru Dosarul de Sănătate: Deși o lege din august 2018 oferă cadrul legal pentru implementarea Dosarului Electronic de Sănătate al pacientului, singura versiune existentă a Dosarului Electronic de Sănătate, la nivel național, a fost lansată în noiembrie 2021 ca mediu de testare. Această versiune implementează doar o secțiune legată de „datele medicale, în caz de urgență”. În lipsa unui sistem național informatic de sănătate, informațiile medicale ale pacienților din România sunt stocate digital, în mod fragmentat, în evidențele locale de sănătate ale furnizorilor de asistență medicală. Pacienții sunt ei înșiși responsabili să țină evidența informațiilor lor și să aducă copii (de exemplu, copii pe hârtie ale rezultatelor testelor de sânge, CD-uri/DVD-uri ale scanărilor CT etc.) ale datelor lor medicale.

Portal pentru accesarea Dosarului de Sănătate: Cetățenii își pot accesa dosarul de sănătate prin portalul Dosarului Electronic de Sănătate Național. Cu toate acestea, portalul a fost implementat recent, iar utilizarea și disponibilitatea datelor depind de gradul în care medicul dumneavoastră de familie îl folosește efectiv, deoarece nu este încă obligatoriu ca furnizorii de asistență medicală publică să îl folosească. Accesul la dosarul personal de sănătate online este posibil numai după ce medicul de familie a inițiat înregistrarea.

<https://ehr.des-cnas.ro/cnasportalext/index.html#/acces/>

Securitatea datelor: Datele cu caracter personal ale pacienților sunt securizate și protejate conform Autorității Naționale de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal.

<https://www.dataprotection.ro/>



SPANIA

Soluție pentru Dosarul de Sănătate: În Spania, sistemul de sănătate este descentralizat în cele 17 regiuni autonome. Fiecare regiune are autoritatea de a-și institui propriul sistem de sănătate, în timp ce Statul păstrează controlul asupra stabilirii bazelor și coordonării generale a problemelor de sănătate. În 2007 s-a decis că este necesar un sistem DES comun pentru a permite schimbul de date între regiuni. Acest sistem se numește *Istoricul Clinic Digital al Sistemului Național de Sănătate* (HCDS).

Portal pentru accesarea Dosarului de Sănătate: Utilizatorii își pot accesa datele medicale prin intermediul site-ului serviciului de sănătate la care este înregistrat cardul de sănătate. Aceste portaluri medicale variază în funcție de regiune, dar pot include funcții precum consultarea medicului dumneavoastră de familie, organizarea și gestionarea programărilor medicale și accesarea istoricului dumneavoastră medical, inclusiv rezultatele testelor, tratamente, informații despre alergii, episoade active și precedente, recomandări anterioare, vaccinări, alerte, diagnostice, grupa de sânge și prescripții.

Securitatea datelor: Identitatea atât a utilizatorilor, cât și a profesioniștilor trebuie verificată înainte ca aceștia să poată utiliza sistemul HCDS. Responsabilitatea pentru acest lucru revine autorităților regionale. Cetățenii pot monitoriza ce instanțe au acces la datele lor, astfel încât să își poată verifica legitimitatea. Cetățenii au dreptul de a limita accesul la o parte din datele lor pentru profesioniștii care nu le întrebunțează în mod normal. Cu toate acestea, datele nu pot fi șterse din dosarul lor, iar profesioniștii care accesează dosarul vor fi informați că unele date sunt ascunse.

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I21_custom_2982372/default/bar?lang=en.

- European Commission. “Digital Education Action Plan (2021-2027).” Accessed November 14, 2022. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.
- Vicente, M.R. & G. Madden. “Assessing eHealth skills across Europeans.” Health Policy and Technology 6, no. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.
- Neumann, Marcel, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf.
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldunin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, and Sandra De Clonie, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands.” December 19, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf.
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, and Maria van Zeller, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal” December 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf.
- Kocsis, Otilia, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania.” March 16, 2023. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf.
- Melero, Francisco, ed. TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain.” October 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf.

4.1 Navigarea pe internet

- De Consumentenbond. “Wat zijn cookies?” Last updated November 9, 2022. <https://www.consumentenbond.nl/internet-privacy/wat-zijn-cookies>
- Bentzen, Naja, and Thomas Smith. “Countering the health ‘infodemic’.” EPRS | European Parliamentary Research Service, PE 649.369, April 2020. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA\(2020\)649369_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA(2020)649369_EN.pdf).
- World Health Organization. “Infodemics and misinformation negatively affect people’s health behaviours, new WHO review finds.” Published September 1, 2022. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>.
- National Institute on Ageing. “How To Find Reliable Health Information Online.” Content reviewed January 12, 2023. <https://www.nia.nih.gov/health/how-find-reliable-health-information-online>.

4.2 Promovarea sănătății și prevenirea bolilor

Nutriție, sport și stil de viață: bune practici și de ce este important acest lucru

- Voedingscentrum. “Waarom is gezond eten belangrijk?” Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk-.aspx>.



- Centers for disease Control and Prevention. "Benefits of Healthy Eating." Last reviewed May 16, 2021. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>.
- NHS Inform. "Health benefits of eating well." Last updated January 4, 2023. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>.
- Sutter Health. "Eating Well for Mental Health." Accessed May 16, 2023. <https://www.sutterhealth.org/health/nutrition/eating-well-for-mental-health>.
- Voedingscentrum. "Schijf van Vijf-vak: groente en fruit." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-in-de-schijf-van-vijf-en-wat-niet/groente-en-fruit.aspx>.
- Voedingscentrum. "Vezels." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>.
- Voedingscentrum. "Onverzadigd vet." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
- Voedingscentrum. "Eiwitten." Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- Sport England. "How physical activity helps mental health." Accessed May 16, 2023. <https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/mental-health#how-physical-activity-helps-mental-health-5423>.
- Active Norfolk. "The Mental Benefits Of Sport." Published May 7, 2021. <https://www.activenorfolk.org/2021/05/mental-benefits-of-sport/>.
- Zilveren Kruis. "Lang achter elkaar zitten is ongezonder dan u denkt." Accessed May 16, 2023. <https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/zorg-regelen/lang-achter-elkaar-zitten-is-ongezonder-dan-u-denkt>.
- Szczygieł, Elżbieta, Katarzyna Zielonka, Sylwia Mętel, and Joanna Golec. "Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position-a systematic review." *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 24.1 (2017). <https://doi.org/10.5604/12321966.1227647>.
- Hirshkowitz, Max, et al. "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary." *Sleep health* 1.1 (2015): 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Hart Long centrum Leiden. "Een goede nachtrust." Accessed May 16, 2023. <https://hartlongcentrum.nl/leefstijl/slaper/>.
- Freeman, Daniel, et al. "The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis." *The Lancet Psychiatry* 4.10 (2017): 749-758. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30328-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0).
- Hosker, Daniel K., R. Meredith Elkins, and Mona P. Potter. "Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 28.2 (2019): 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>.
- Bevers, Inge (Hersenstichting). "Slaaptekort is het nieuwe roken." Published May 26, 2020. <https://www.hersenstichting.nl/blogs/slaaptekort-is-het-nieuwe-roken/>.
- UMC Utrecht. "Slapen minstens zo belangrijk als eten." Published August 19, 2019. <https://www.umcutrecht.nl/nieuws/slaper-minstens-zo-belangrijk-als-eten>.
- NPO kennis. "Waarom is slapen belangrijk?" Accessed May 16, 2023. <https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slaper-belangrijk>.

- [Harvard Health Publishing. "Does exercising at night affect sleep?" Published April 1, 2019.](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/does-exercising-at-night-affect-sleep) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/does-exercising-at-night-affect-sleep>.
- [Gezondheidsplein. "Hoe beïnvloeden alcohol en cafeïne het inslapen en je nachtrust?" Last edited May 7, 2019.](https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slapen-zo-krijg-je-eeen-goede-nachtrust/hoe-beinvloeden-alcohol-en-caffeine-het-inslapen-en-je-nachtrust/item43857) <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slapen-zo-krijg-je-eeen-goede-nachtrust/hoe-beinvloeden-alcohol-en-caffeine-het-inslapen-en-je-nachtrust/item43857>.
- [Mulla, Raminder. "Nicotine: how does it affect your sleep?" Last updated November 6, 2020.](https://www.sleepstation.org.uk/articles/health/nicotine-and-sleep/) <https://www.sleepstation.org.uk/articles/health/nicotine-and-sleep/>.
- [Thuisarts.nl. "Ik wil beter slapen." Last edited May 11, 2023.](https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen) <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>
- [Rijksoverheid. "Welke risico's loop ik als ik rook of meerook?" Accessed May 16, 2023.](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/welke-risicos-loop-ik-als-ik-rook-of-meerook) <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/welke-risicos-loop-ik-als-ik-rook-of-meerook>.
- [Voedingscentrum. "Wat zijn de gevolgen van alcohol drinken?" Accessed May 16, 2023.](https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-de-gevolgen-van-alcohol-.aspx) <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-de-gevolgen-van-alcohol-.aspx>.

Programme de intervenție și prevenire

- [Dowler E. "Inequalities in diet and physical activity in Europe." *Public health nutrition*, 4, no. 2b \(2001\): 701-709.](https://doi.org/10.1079/phn2001160) <https://doi.org/10.1079/phn2001160>.
- [Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: Loket Gezond Leven. "Interventies zoeken." Accessed May 16, 2023.](https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview) <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>.

Aplicații disponibile pentru telefon pentru a vă îmbunătăți sau urmări starea de sănătate

- [Husain, Iltifat, and Des Spence. "Can healthy people benefit from health apps?." *Bmj* 350 \(2015\).](https://doi.org/10.1136/bmj.h1887) <https://doi.org/10.1136/bmj.h1887>.
- [Scott, Karen, Deborah Richards, and Rajindra Adhikari. "A review and comparative analysis of security risks and safety measures of mobile health apps." *Australasian Journal of Information Systems* 19 \(2015\).](https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1210) <https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1210>.
- [Giota, Kyriaki G., and George Kleftharas. "Mental health apps: innovations, risks and ethical considerations." *E-Health Telecommunication Systems and Networks* 2014 \(2014\).](https://doi.org/10.4236/etsn.2014.33003) <https://doi.org/10.4236/etsn.2014.33003>.

Importanța programelor de vaccinare

- [World Health Organization. "Vaccines and immunization: What is vaccination?" Last updated August 30, 2021.](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination) <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.
- [Centers for Disease Control and Prevention. "Understanding How Vaccines Work." Last reviewed May 23, 2022.](https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html) <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html>.
- [World Health Organization. "How do vaccines work?" Published December 8, 2020.](https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work) <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>.
- [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(22\)00320-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(22)00320-6/fulltext)

4.3 Asistență medicală online



- Telemedizin AOK. "Telemedizin: Definition, Grundlagen, Projekte." Accessed April 26, 2023. <https://www.aok.de/gp/aerzte-psychotherapeuten/telemedizin>.
- Gesund.bund. "Telemedicine: remote healthcare services." Published December 29, 2022. <https://gesund.bund.de/en/telemedicine#benefits>.
- Gajarawala, Shilpa N., and Jessica N. Pelkowski. "Telehealth benefits and barriers." *The Journal for Nurse Practitioners* 17, no. 2 (2021): 218-221. <https://doi.org/10.1016%2Fj.nurpra.2020.09.013>.
- Backenstrass, Matthias, and Markus Wolf. "Internetbasierte Therapie in der Versorgung von Patienten mit depressiven Störungen: ein Überblick." *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 66, no. 1 (2017): 48-60. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000339>.
- Gesund.bund. "Emergency care from the tele-emergency service or tele-stroke unit." Published April 12, 2022. <https://gesund.bund.de/en/tele-stroke-unit-and-tele-emergency-doctor>.
- Mayo Clinic. "Tele-health: Technology meets care." Published June 18, 2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/tele-health/art-20044878>.
- Mandell, Brain F. "Understanding Medical Tests and Test Results." Last updated September 2022. <https://www.msmanuals.com/professional/special-subjects/clinical-decision-making/understanding-medical-tests-and-test-results>.
- Stiftung Gesundheitswissen. "Laborwerte richtig verstehen." Published April 1, 2021. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen>.

4.4 Dosarele de sănătate: utilizare și securitatea datelor

- Gesund.bund. "The electronic patient record (ePA)." Published December 7, 2021. <https://gesund.bund.de/en/the-electronic-patient-record>.
- HealthIT.gov. "Electronic Medical Records." Accessed April 25, 2023. <https://www.healthit.gov/faq/what-are-differences-between-electronic-medical-records-electronic-health-records-and-personal>.
- Bincoletto, Giorgia. "Data protection issues in cross-border interoperability of Electronic Health Record systems within the European Union." *Data & Policy* 2 (2020): e3. <https://doi.org/10.1017/dap.2020.2>.
- Neumann, Marcel, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf.
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, and Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands." December 19, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf.
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, and Maria van Zeller, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal" December 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf.

- Kocsis, Otilia, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania." March 16, 2023. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf.
- Melero, Francisco, ed. TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain." October 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf.
- Health Information Institute. "NHS: Electronic Health Record system." Accessed June 23, 2023. https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/HCDSNS_English.pdf

5.1 Rezultatele cercetării de birou

- Huvila, I., Hirvonen, N., Enwald, H., & R.M. Åhlfeldt, R. M. "Differences in health information literacy competencies among older adults, elderly and younger citizens." In *European Conference on Information Literacy*, 136-143. Springer: Cham, 2018.
- Vicente, M.R. & G. Madden. "Assessing eHealth skills across Europeans." *Health Policy and Technology* 6, no. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.
- Enwald, H., Hirvonen, N., Kangas, M., Keränen, N., Jämsä, T., Huvila, I., & Korpelainen, R. "Relationship between everyday health information literacy and attitudes towards mobile technology among older people". In *European Conference on Information Literacy*, 450-459. Springer: Cham, 2017.
- Berger, T. & C.B. Frey. "Bridging the skills gap." *Technology, globalisation and the future of work in Europe: Essays on employment in a digitised economy* (2015): 75-79. https://www.ippr.org/files/publications/pdf/technology-globalisation-future-of-work_Mar2015.pdf#page=79.
- Eurostat. "Transition from unemployment to employment by sex, age and duration of unemployment - annual averages of quarterly transitions, estimated probabilities." Accessed December 1, 2022. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_LONG_E01_custom_4017126/default/table?lang=en.
- Eurostat. "Employment by educational attainment level - annual data" Accessed November 22, 2022. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_EDUC_A_custom_3926932/default/table?lang=en.
- Lelkes, O. "Social participation and social isolation." *Income and living conditions in Europe* 217 (2010): 217-240. <https://bristol.ac.uk/poverty/downloads/keyofficialdocuments/Income%20Living%20Conditions%20Europe.pdf#page=219>.
- Lin, T. K., Teymourian, Y., & M.S. Tursini. "The effect of sugar and processed food imports on the prevalence of overweight and obesity in 172 countries." *Globalization and health* 14, no. 1 (2018): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-018-0344-y>.
- European Commission. *EU High Level Group of Experts on Literacy: Final Report 2012*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012. doi:10.2766/34382.
- Cuschieri, S., & J. Mamo. "Getting to grips with the obesity epidemic in Europe". *SAGE open medicine* 4 (2016). <https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- Dowler, E. "Inequalities in diet and physical activity in Europe." *Public health nutrition*, 4, no. 2b (2001): 701-709.



 trioproject.eu



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.