



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

Manual pentru cetățeni, educatori și factorii de decizie



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

CUPRINS

1. INTRODUCERE	3
1.1 SCOPUL MANUALULUI	3
1.2 GRUPURI ȚINTĂ ALE PROIECTULUI TRIO	4
1.3 STRUCTURA CAPITOLELOR	5
2. ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR	6
2.1 CE SUNT COMPETENȚELE DIGITALE, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRAREA DATELOR?	6
2.2 NIVELURILE DE ALFABETIZARE TRIO ÎN EUROPA	7
2.3 TESTEAZĂ-ȚI PROPRIILE ABILITĂȚI DE E-SĂNĂTATE	14
3. SISTEMUL DE SĂNĂTATE	15
<i>ASISTENȚA MEDICALĂ ÎN GERMANIA</i>	<i>15</i>
<i>ASISTENȚA MEDICALĂ ÎN OLANDA</i>	<i>18</i>
<i>ASISTENȚA MEDICALĂ ÎN PORTUGALIA</i>	<i>21</i>
<i>ASISTENȚA MEDICALĂ ÎN ROMÂNIA</i>	<i>24</i>
<i>ASISTENȚA MEDICALĂ ÎN SPANIA</i>	<i>27</i>
4. ÎMBUNĂTĂȚIREA COMPETENȚELOR DIGITALE, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR	30
4.1 NAVIGAREA PE INTERNET	30
<i>CUM SĂ UTILIZAȚI BROWSERELE WEB ȘI MOTOARELE DE CĂUTARE PENTRU A GĂSI INFORMAȚII DESPRE SĂNĂTATE</i>	<i>30</i>
<i>INFORMAȚII DEMNE DE ÎNCREDERE DESPRE SĂNĂTATE</i>	<i>33</i>
<i>INFORMAREA GREȘITĂ ȘI DEZINFORMAREA DESPRE SĂNĂTATE PE REȚELELE SOCIALE</i>	<i>36</i>
.....	36
4.2 PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI PREVENIREA BOLILOR	38
<i>NUTRIȚIE, SPORT ȘI STIL DE VIAȚĂ: BUNE PRACTICI ȘI DE CE ACEST LUCRU ESTE IMPORTANT</i>	<i>38</i>
4.3 ASISTENȚĂ MEDICALĂ ONLINE	56
<i>CE ESTE TELE-SĂNĂTATEA?</i>	<i>56</i>
<i>CUM SĂ ÎNȚELEGEȚI TESTELE DE SĂNĂTATE ȘI REZULTATELE</i>	<i>62</i>
4.4 DOSARELE DE SĂNĂTATE: UTILIZARE ȘI SECURITATEA DATELOR	65
<i>CE SUNT DOSARELE DE SĂNĂTATE ȘI CE TIPURI EXISTĂ?</i>	<i>65</i>
<i>DOSARELE DE SĂNĂTATE DIN ȚARA DUMNEAVOASTRĂ</i>	<i>65</i>
5. INFORMAȚII PENTRU EDUCATORII FORMALI ȘI INFORMALI ȘI FACTORII DE DECIZIE	71
5.1 REZULTATELE CERCETĂRII DE BIROU	71
<i>LACUNELE IDENTIFICATE</i>	<i>73</i>
<i>NEVOILE ȘI CERINȚELE IDENTIFICATE</i>	<i>74</i>
<i>NEVOILE DE ÎNVĂȚARE SUGERATE</i>	<i>74</i>
5.2 REZULTATELE SEMINARIILOR	75



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

Introducere



Co-funded by
the European Union

1. Introducere

1.1 Scopul manualului

În multe țări europene, tot mai multe servicii de sănătate sunt digitalizate. Acest lucru se face pentru a îmbunătăți transferul de date și serviciile, pentru a împuternici pacienții și pentru a diminua supraaglomerarea sistemului de asistență medicală. Pandemia de COVID-19 a accelerat semnificativ această dezvoltare digitală. Pentru a ține pasul cu progresele, trebuie să deținem un anumit nivel de competențe digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor, cum ar fi să știm cum să găsim online informații de încredere despre sănătate, cum să utilizăm aplicațiile de sănătate și cum să comparăm ofertele de asigurări de sănătate, precum și reglementările privind confidențialitatea datelor.

Pentru mulți dintre noi, aceste tipuri de abilități nu sunt simple și uneori sunt dificil de învățat. „**TRIO – Educația adulților privind alfabetizarea digitală, de sănătate și de prelucrarea datelor pentru abilitarea cetățenilor**” este un proiect Erasmus+ care își propune să îmbunătățească nivelurile de competențe digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor ale adulților de toate vârstele prin dezvoltarea unui manual și a unei platforme de învățare online, a unui set de instrumente pentru educatorii adulților și o Carte Verde pentru factorii de decizie și inițiativele europene relevante. Aceste materiale și instrumente vor fi disponibile în șase limbi diferite: engleză, olandeză, germană, portugheză, română și spaniolă.

Acest Manual pentru cetățeni, educatori și factorii de decizie servește ca o lucrare de referință pentru a vă ajuta să vă găsiți drumul în labirintul serviciilor de sănătate digitale. Conține informații despre modul în care funcționează sistemul de sănătate, unde sunt percepute cele mai multe provocări și ce acțiuni trebuie întreprinse pentru a vă îmbunătăți propriile niveluri de competență. Manualul include, de asemenea, linkuri utile pentru site-uri web, exemple de bune practici și programe educaționale disponibile. Cu ajutorul acestor instrumente, veți putea să vă îmbunătățiți abilitățile digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor și/sau să îi ajutați pe alții să facă același lucru!



1.2 Grupuri țintă ale proiectului TRIO

Proiectul TRIO are trei grupuri țintă principale :



Cetățenii sunt principalul grup țintă al manualului TRIO și al platformei de învățare online, care urmăresc să informeze și să educe adulții de toate vârstele și nivelurile de educație pentru a-și îmbunătăți competențele digitale, de sănătate și de prelucrarea datelor, încurajându-i să navigheze în lumea Sănătății Digitale.

Educatorii formali și informali sunt grupul țintă principal al setului de instrumente. Acest rezultat TRIO le va oferi educatorilor un conținut organizat pe care să-l împărtășească cetățenilor și să-i ajute să-și îmbunătățească nivelurile de competență.



Factorii de decizie sunt principalul grup țintă al Cărții Verzi, care prevede recomandări asupra modului de îmbunătățire a trio-ului de alfabetizări în societatea noastră. Acest rezultat TRIO va sprijini factorii de decizie în crearea unor căi personalizate de îmbunătățire a sănătății.

1.3 Structura capitolelor



Capitolul 2 „Alfabetizarea digitală, de sănătate și de prelucrare a datelor” (după această introducere) oferă o definiție a acestor trei alfabetizări și o descriere a nivelurilor actuale de competențe digitale, de sănătate și de prelucrarea datelor în cele cinci țări partenere ale proiectului (Germania, Olanda, Portugalia, România și Spania) și la nivel european. Există, de asemenea, un test inclus pentru ca cititorii să-și evalueze propriile abilități în domeniul Sănătății Digitale (pentru definiție, vezi § 2.1).



Capitolul 3 „Sistemul de sănătate” dă o scurtă descriere a sistemului de asistență medicală din fiecare țară parteneră a proiectului, incluzând linkuri utile către site-uri web oficiale și instrucțiuni cu privire la pașii de urmat atunci când aveți nevoie de îngrijire medicală.



Capitolul 4 „Îmbunătățirea competențelor digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor” are ca scop îmbunătățirea competențelor digitale, de sănătate și de prelucrarea datelor pe patru subiecte diferite: navigarea pe internet, promovarea sănătății/prevenirea bolilor, tele-sănătate și dosarele de sănătate. Aici puteți găsi informații despre cum să găsiți site-uri web medicale de încredere, opțiuni de nutriție și de stil de viață, cum să utilizați un portal medical și cum să vă tele-consulte medicul. Fiecare subiect include linkuri utile către site-uri web oficiale și cursuri sau programe disponibile în țara dumneavoastră.



Capitolul 5 „Informații pentru educatorii formali și informali și factorii de decizie” prezintă rezultatele cercetării de birou și seminariilor, inclusiv decalajele identificate, necesitățile și cerințele, precum și o listă de bune practici, oferte educaționale și inițiativele fiecărei țări partenere.



Pe site-ul TRIO puteți găsi **o listă completă de referințe cu linkuri către toate site-urile web menționate în manual** pentru a permite accesul rapid și alte site-uri interesante și lecturi suplimentare legate de subiectele de alfabetizare digitală, de sănătate și de prelucrarea datelor.

Faceți click pe linkul de aici: <https://trioproject.eu/language/en/virtual-library/>

Sau scanați codul QR cu funcția de cameră de pe telefonul mobil:





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


**Alfabetizarea digitală,
de sănătate și de prelucrare a datelor**



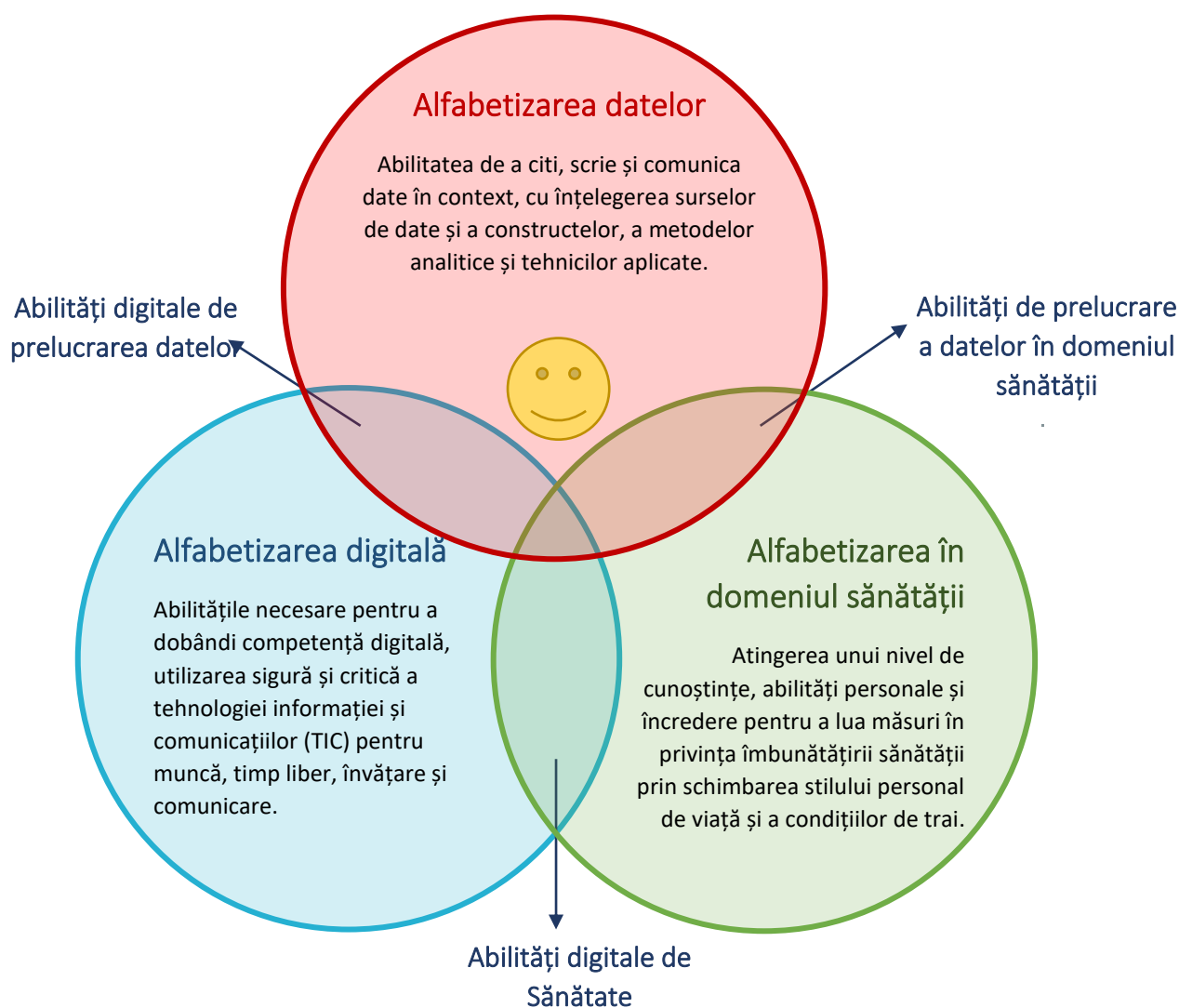
Co-funded by
the European Union

2. Alfabetizarea digitală, de sănătate și de prelucrare a datelor

2.1 Ce sunt competențele digitale, de sănătate și de prelucrarea datelor?



Poate ați observat că sigla TRIO este formată din trei cercuri suprapuse (o diagramă Venn). Acest lucru simbolizează interconexiunile dintre abilitățile digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor. În figura de mai jos puteți găsi definițiile celor trei alfabetizări ale proiectului. Zonele care se suprapun reprezintă ocaziile în care este necesară combinația abilităților:



Cercul **roșu** simbolizează toate abilitățile de alfabetizare a prelucrării datelor, atât analogice (cum ar fi datele stocate în cărți sau fișiere), cât și digitale (cum ar fi datele de pe internet), cercul **verde** reprezintă toate abilitățile de alfabetizare în domeniul sănătății, iar cercul **albastru** reprezintă toate abilitățile de alfabetizare digitală.

Zona de suprapunere dintre alfabetizarea digitală și cea de prelucrare a datelor se referă în special la **abilitățile de prelucrare a datelor digitale**. Zona de suprapunere dintre sănătate și date reprezintă **abilități de prelucrare a datelor în domeniul sănătății**, cum ar fi cunoașterea unde este stocat dosarul personal de sănătate și cum să-l accesezi. Zona de suprapunere dintre sănătate și digital reprezintă abilități de sănătate digitale (numite și **abilități de e-Sănătate**), cum ar fi să faci programarea la medic pe net.

Micul triunghi din centrul diagramei Venn este locul în care se reunesc toate cele trei elemente și ceea ce proiectul TRIO își propune să îmbunătățească: **capacitatea de a înțelege, evalua, utiliza și comunica toate aspectele datelor de sănătate digitale**. De exemplu: să găsești pe net informații de încredere despre sănătate și să știi cum să le folosești pentru a-ți îmbunătăți starea generală de sănătate.

2.2 Nivelurile de alfabetizare TRIO în Europa

Acest capitol oferă o prezentare generală a nevoilor identificate și a decalajelor alfabetizării TRIO din fiecare țară parteneră a proiectului (Germania, Olanda, Portugalia, România și Spania) și la nivel european.

Până în 2030, 80% dintre cetățeni ar trebui să aibă cel puțin un nivel de bază de competențe digitale. Acest obiectiv a fost stabilit de Uniunea Europeană în 2021. Unele țări sunt deja foarte aproape de acest țel, dar altele sunt încă departe.

În medie, se estimează că 54% dintre oameni au abilități digitale de bază în UE. Comisia Europeană enumeră și alte probleme:

- Mai puțin de 40% dintre profesori se simt capabili să folosească tehnologia digitală la ora de curs.
- Iar 25% dintre gospodăriile cu venituri mici nu au acces la computere sau internet.



În contextul proiectului TRIO, competențele digitale includ abilități digitale în domeniul sănătății (numite și abilități de e-Sănătate) și abilități digitale de informare. Din ce în ce mai multe servicii de sănătate sunt digitalizate. Acest lucru este necesar deoarece sistemul de sănătate nu poate ține pasul cu populația noastră în creștere. Prin urmare, este important ca toată lumea să aibă abilități digitale de bază privind informațiile despre sănătate, astfel încât toată lumea să continue să aibă acces la asistență medicală. În prezent, mulți oameni întâmpină dificultăți în privința acestor abilități.

Cercetările au arătat că oamenii au cele mai multe dificultăți cu:

- A ști cum să navigheze pe internet pentru a găsi informații (de încredere) despre sănătate.
- Și să știe să folosească informațiile despre sănătate găsite pe internet.

Desigur, aceste dificultăți variază în funcție de persoană și pot depinde de vârsta, educația, venitul sau mediul cultural al cuiva.

Cercetare preliminară

Informațiile din acest capitol au fost strânse în timpul cercetării de birou a statisticilor disponibile și a ofertelor educaționale actuale și a interviurilor cu cetățeni de diferite vârste și niveluri de educație, precum și cu profesioniști din domeniul sănătății sau al politicii de sănătate. Scopul acestei cercetări a fost de a identifica lipsurile și nevoile în materie de competențe digitale, de sănătate și de prelucrarea datelor în toate țările partenere, precum și la nivel european și factorii care joacă un rol în acest sens. Rezultatele sunt descrise în rapoartele naționale și europene. Aceste rapoarte pot fi accesate făcând click pe steagurile de mai jos:



Într-o etapă ulterioară, au fost organizate seminariile cu cetățeni de diferite grupe de vârstă pentru a determina, în continuare, unde se află principalele dificultăți și cum să-și îmbunătățească abilitățile. Rezultatele seminariilor pot fi găsite aici:



Sunteți curios cu privire la statisticile despre alfabetizarea digitală, de sănătate și de prelucrarea datelor din țara dumneavoastră?

Consultați fișele de informații din paginile următoare

ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR ÎN GERMANIA

49% dintre cetățenii germani în vârstă de 16-74 de ani au **cel puțin abilități digitale de bază**

Competența digitală **scade** semnificativ, **odată cu vârsta**

Vârsta	Competența digitală (%)
16-29	58%
25-54	56%
55-64	42%
65-74	28%

În Germania, competențele digitale sunt mai mult sau mai puțin **egale**, între bărbați și femei

Alfabetizarea digitală este cel mai **influențată de:**

- Locul nașterii
- Angajare
- Sursa de venit

ALFABETIZAREA DIGITALĂ

Cele mai multe **dificultăți** sunt percepute în :

- Asistența medicală
- Prevenirea bolilor

58,8 % din populația germană are **abilități slabe de alfabetizare în domeniul sănătății**

75% a populației germane interviuate are **alfabetizare scăzută în evaluarea informațiilor de sănătate**

Alfabetizarea în domeniul sănătății este cel mai **influențată de:**

- Educație
- Contextul migrației
- Statutul social

ALFABETIZAREA SĂNĂTĂȚII

77% dintre cetățenii germani au **abilități de prelucrare a datelor de bază**

Alfabetizarea datelor este (ușor) **influențată de :**

- Educație
- Contextul migrației
- Vârsta

Nu există diferențe remarcabile în alfabetizarea datelor în ceea ce privește genul

ALFABETIZAREA DATELOR

Educația și veniturile scăzute afectează negativ:

- Nutriția
- Sportul
- Stilul de viață

Speranța de sănătate mai scăzută este legată în mod clar de:

- Venitul mai mic

Șomajul este legat de:

- Educația scăzută
- Contextul Migrației

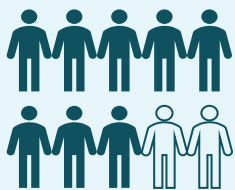
Suferințele psihice sunt legate de:

- Educația scăzută

IMPACTUL SOCIAL ȘI ECONOMIC

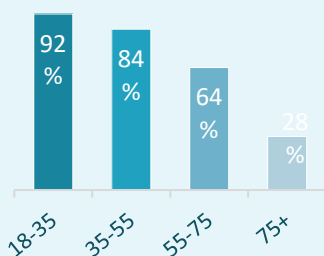


ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR ÎN OLANDA



79% dintre cetățenii olandezi în vârstă de 16-74 de ani au **abilități digitale de bază**

Competența digitală **scade** semnificativ odată cu vârsta



Competențele digitale sunt

egale între bărbații și femeile de **18-55** de ani,



dar **mai bune** printre **bărbații** în vârstă de **55-75** de ani

Alfabetizarea digitală este cel mai **influențată** de:

Educație



Angajare

Sursa de venit



ALFABETIZAREA DIGITALĂ

Cele mai multe **dificultăți** sunt percepute în:

Promovarea sănătății



& **Prevenirea bolilor**



6% dintre olandezii intervievați au avut **slabe abilități digitale** în domeniul **sănătății**

63%

dintre intervievații olandezi au avut **alfabetizare alimentară scăzută**



Alfabetizarea în domeniul sănătății este cel mai **influențată** de:

Educație

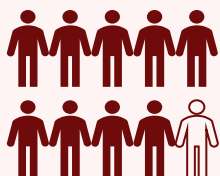


Sursa de venit



Statutul social

ALFABETIZAREA SĂNĂTĂȚII



93% dintre cetățenii olandezi în vârstă de 16-74 de ani au **abilități de prelucrare a datelor de bază**

Alfabetizarea datelor este (ușor) **influențată** de:



Educație

Sursa de venit



Angajare

Contextul Migrației



Atât indivizii **mai tineri** (16-25) cât și cei **mai în vârstă** (65+) sunt **mai puțin apți** în **securitatea datelor online**

ALFABETIZAREA DATELOR

Educația și veniturile scăzute afectează negativ:



Nutriția

Sportul



Stilul de viață



18% dintre cetățenii olandezi sunt considerați **slab alfabetizați**

Somajul este legat de:

Educația scăzută



& **Contextul Migrației**

Aproximativ

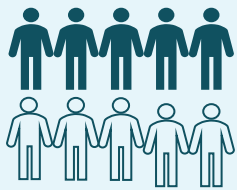
30% din **postările de pe rețelele sociale** despre subiecte de sănătate conțin **informații greșite**



IMPACTUL SOCIAL ȘI ECONOMIC

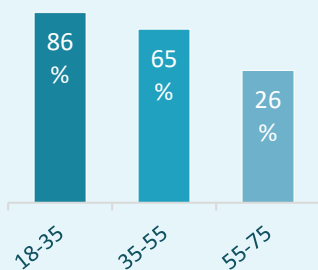


ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR ÎN PORTUGALI



55% dintre cetățenii portughezi în vârstă de 16-74 de ani au **abilități digitale de bază**

Competența digitală **scade** semnificativ odată cu vârsta



Competențele digitale sunt

mai bune printre **femeile** în vârstă de **18-55 de ani**,



dar în rândul **băraților** sunt **mai bune** pentru cei în vârstă de **55-75 de ani**

Alfabetizarea digitală este mai ales **influențată** de:

Educație



Angajare

Sursa de venit



ALFABETIZAREA DIGITALĂ

Cele mai multe **dificultăți** sunt percepute în:

Promovarea sănătății.



Și apoi

Prevenirea bolilor și

Asistența medicală



73% din populație are dificultăți de acces, înțelegere și folosire a **informației despre sănătate**

17%

dintre portughezi sunt **supraponderali**



Alfabetizarea în domeniul sănătății este cel mai **influențată** de:

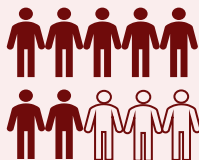


Educație

Sursa de venit



ALFABETIZAREA SĂNĂTĂȚII



55% dintre cetățenii portughezi în vârstă de 16-74 de ani au **abilități de prelucrare a datelor de bază**

Alfabetizarea datelor este (foarte) **influențată** de:



Educație

Sursa de venit



Angajare



Indivizii **mai în vârstă** (65+) sunt **mai puțin apti** în **securitatea datelor online**

ALFABETIZAREA DATELOR

Educația și veniturile scăzute afectează negativ:



Nutriția

Sportul



Stilul de viață



3% dintre cetățenii portughezi sunt considerați **analfabeți**

Șomajul este legat de:

Educația Scăzută



& Vârsta (16-24)



49%

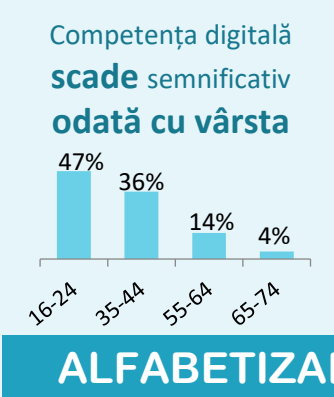
dintre cetățenii portughezi, caută informație despre sănătate **online**, cu riscul **dezinformării**



IMPACTUL SOCIAL ȘI ECONOMIC

ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR ÎN ROMÂNIA

28% dintre românii în vârstă de 16-74 de ani au **abilități digitale de bază**



Abilitățile digitale ale bărbaților și femeilor de **16-24** de ani sunt **inegale: 51%** dintre **bărbați** au competențe digitale în comparație cu **44%** dintre **femei**

Alfabetizarea digitală este cel mai **influențată de:**

- Educație
- Angajare
- Mediul de viață

ALFABETIZAREA DIGITALĂ

Cele mai multe **dificultăți** sunt percepute în:

- Promovarea sănătății & Prevenirea bolilor

7,5% dintre respondenți au **slabe abilități digitale de sănătate**

40% dintre români caută informații despre sănătate online

Mai mult de **21%** din intervievații români este greu să se protejeze de boli pe baza informațiilor despre **sănătate din mass-media**

Alfabetizarea în domeniul sănătății este cel mai **influențată de:**

- Educație
- Statutul social

ALFABETIZAREA SĂNĂTĂȚII

48% dintre românii de 16-54 de ani au **abilități de prelucrare a datelor de bază**

Alfabetizarea datelor este **influențată de:**

- Educație
- Angajare
- Venit

Atât persoanele **mai tinere** (16-24) cât și cele **mai în vârstă** (65+) sunt **mai puțin apte** în ce privește securitatea datelor

Din cei **25%** de oameni de **65-74** de ani care au competențe de bază a securității datelor digitale, doar **9%** au refuzat folosirea datelor personale pentru scopuri publicitare

ALFABETIZAREA DATELOR

Educația și veniturile scăzute afectează negativ:

- Nutriția
- Sportul
- Stilul de viață

15% dintre români participă săptămânal la **activități fizice și sport**

Șomajul este legat de:

- Educația scăzută
- Vârsta
- Gen

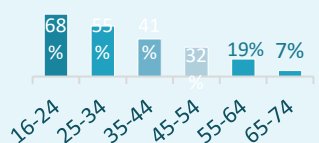
41% dintre cetățenii români sunt considerați **slab alfabetizați**

IMPACTUL SOCIAL ȘI ECONOMIC

ALFABETIZAREA DIGITALĂ, DE SĂNĂTATE ȘI DE PRELUCRARE A DATELOR ÎN SPANIA



Competența digitală **scade** semnificativ odată cu vârsta



În ultimele 3 luni...



... au folosit un **smartphone**
99% în vârstă de 16-54 de ani
97% în vârstă de peste 55 de ani



...au făcut **cumpărături online**
68% în vârstă de 16-34 de ani



...au folosit **internetul zilnic**
97% în vârstă de 16-34 de ani

Activități preferate



ALFABETIZAREA DIGITALĂ

Cele mai multe **dificultăți** sunt percepute în:

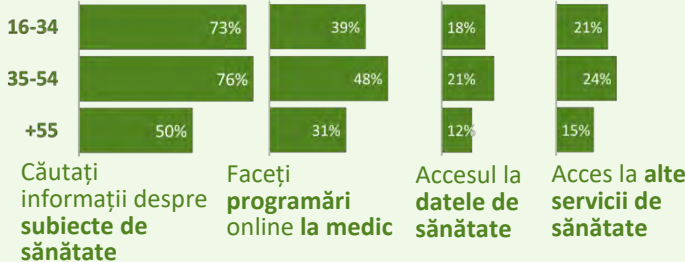


Identificarea **determinanților politici ai sănătății**

Evaluarea **informațiilor de sănătate** bazate pe mass-media



Cetățenii spanioli în vârstă de 35 - 54 de ani **folosesc**, cel mai adesea, **instrumente digitale legate de sănătate**



Alfabetizarea în domeniul sănătății este cel mai **influențată** de:

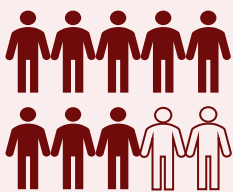


Educație

Sursa de venit



ALFABETIZAREA SĂNĂTĂȚII



80% dintre cetățenii spanioli în vârstă de 16-74 de ani cred că posedă **abilități de prelucrare a datelor avansate**

Majoritatea resurselor de alfabetizare a datelor sunt orientate către forța de muncă



86% dintre lucrătorii spanioli consideră că datele sunt esențiale pentru a-i ajuta să-și îndeplinească sarcinile de serviciu



83% dintre lucrătorii spanioli și-au exprimat interesul pentru a-și îmbunătăți competențele în alfabetizarea datelor



Doar jumătate dintre lucrătorii spanioli raportează că au acces la seturile de date necesare pentru a-și îmbunătăți performanța la locul de muncă

Cele mai importante **abilități de prelucrare a datelor** pentru cetățenii spanioli



Utilizarea datelor în mod corespunzător pentru scopuri specifice



Interpretarea vizualizărilor datelor



Aplicarea gândirii critice



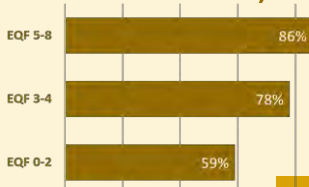
Utilizarea instrumentelor și metodelor analitice



Identificarea datelor manipulate

ALFABETIZAREA DATELOR

Starea de sănătate și bunăstarea auto-percepute a cetățenilor spanioli crește odată cu **nivelul de educație**



Somajul este legat de:



Criza economică



Lipsa de pregătire specifică și abilități



Concurență internațională



Schimbări tehnologice



Dependență de turismul sezonier

1 din 3 postări de pe rețelele sociale despre subiecte de sănătate conține **informații false, inexacte sau derutante**



IMPACTUL SOCIAL ȘI ECONOMIC

2.3 Testează-ți propriile abilități de e-Sănătate

Dacă doriți să obțineți o înțelegere mai bună în privința propriilor abilități digitale de sănătate, puteți face chestionarul scurt de mai jos. Testul se numește **eHeals** (Scala de Alfabetizare în domeniul Sănătății Digitale)¹ și este menit să evalueze abilitățile percepute de dumneavoastră prin utilizarea tehnologiei informației în domeniul sănătății.

Vă rugăm să rețineți că acesta este doar un scurt test despre abilitățile de e-Sănătate auto-percepute și este posibil să nu reflecte cu exactitate nivelul dumneavoastră de alfabetizare în domeniul sănătății. Acest test servește doar ca instrument de autorefecție.

Instrucțiuni: răspundeți la fiecare întrebare pe o scară de la 1 la 5, după cum urmează:

1. Dezacord total
2. Dezacord
3. Nu sunt nici de acord nici în dezacord
4. De acord
5. Complet de acord



Acum răspundeți la cele **8 întrebări** de mai jos și înregistrați-vă punctele (de la 1 la 5) pentru fiecare întrebare:

ÎNTREBĂRI

PUNCTE

1. Știu cum să găsesc resurse despre sănătate utile pe Internet.	
2. Știu să folosesc Internetul pentru a răspunde la întrebările mele despre sănătate.	
3. Știu ce resurse de sănătate sunt disponibile pe Internet.	
4. Știu unde să găsesc resurse de sănătate utile pe Internet.	
5. Știu să folosesc informațiile despre sănătate pe care le găsesc pe Internet pentru a mă ajuta.	
6. Am abilitățile necesare pentru a evalua resursele despre sănătate pe care le găsesc pe Internet.	
7. Pot deosebi calitatea superioară de calitatea inferioară a resurselor de sănătate de pe Internet.	
8. Mă simt încrezător în utilizarea informațiilor de pe Internet pentru a lua decizii de sănătate.	
TOTAL PUNCTE	

Adună punctele tuturor răspunsurilor tale (ar trebui să fie între 8 și 40). Nu este disponibil niciun tabel de punctaj pentru acest test, dar în medie media participanților la un studiu de validare olandez a fost de 28 de puncte.

¹Norman, C.D.; Skinner, H.A. eHEALS: The eHealth literacy scale. J. Med. Internet Res. 2006, 8, e27.



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

Sistemul de sănătate



Co-funded by
the European Union

3. Sistemul de sănătate

Acest capitol conține o scurtă prezentare generală a modului în care funcționează sistemul de asistență medicală în Germania, Olanda, Portugalia, România și Spania, cu linkuri utile și un ghid explicit, pas cu pas, despre ce trebuie să faceți atunci când aveți nevoie de îngrijire medicală.

Notă: Dacă călătoriți într-o altă țară din Uniunea Europeană, asigurați-vă că vă luați Cardul European de Asigurări de Sănătate. Acest lucru vă va înlesni declararea costurilor medicale potențiale. Pentru mai multe informații vizitați:

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=en>.



Asistența medicală în Germania

Cum sunt organizate sistemul de sănătate și asigurările?

Există **4 principii** ale asistenței medicale:



Asigurarea publică de sănătate este **obligatorie** pentru cetățenii germani; o asigurare privată este opțională.



Contribuțiile la asigurările publice **sunt împărțite** între asigurat și angajator.

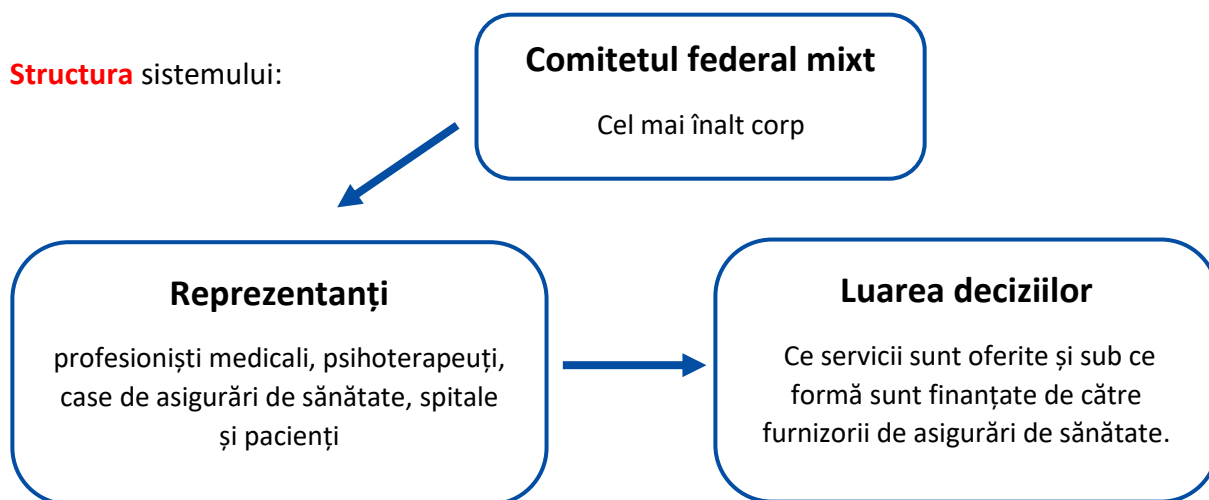


Principiul **Solidarității**: suportarea aceluiasi „risc” al costurilor sănătății înseamnă a avea același drept la îngrijire medicală pentru toată lumea.



Principiul **autoadministrării**: statul stabilește condițiile-cadru pentru îngrijirea medicală și persoana este responsabilă de partea financiară și organizatorică.

Structura sistemului:



Ce este acoperit de asigurările publice din Germania?

Serviciile care sunt acoperite totuși de respectivele case de asigurări de sănătate nu sunt reglementate la nivel central luând în considerare toate serviciile. Prin urmare, asigurații trebuie să consulte cataloagele de beneficii ale respectivelor companii de asigurări și să se lămurească în privința acoperirii anumitor prestații în caz de boală.

În orice caz, sunt pagini de prezentare generală care încearcă să enumere beneficiile de bază ale asigurărilor legale de sănătate într-un mod clar și să le deosebească de prestațiile private. Puteți găsi mai multe informații aici:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/leistungen/leistungen.html>

<https://www.krankenkasseninfo.de/leistungen/gesetzliche-leistungen/>

Accesarea sistemului de sănătate german

Sistemul de sănătate din Germania poate fi utilizat de orice persoană, indiferent de statutul social sau economic al acesteia. Fiecare persoană din Germania este obligată să fie asigurată prin intermediul unuia dintre fondurile publice de asigurări de sănătate. Costurile sunt împărțite de angajați și angajatorii acestora și deduse direct din salariul brut. Singura diferență este pentru persoanele cu asigurare privată. Aceasta o puteți accesa doar de la un anumit nivel de venit sau, de exemplu, dacă sunteți funcționar public într-o instituție. Acestea includ serviciile care nu sunt acoperite de compensațiile asigurărilor publice. Oamenii cu asigurări publice ar trebui să plătească ei înșiși pentru astfel de tratamente.

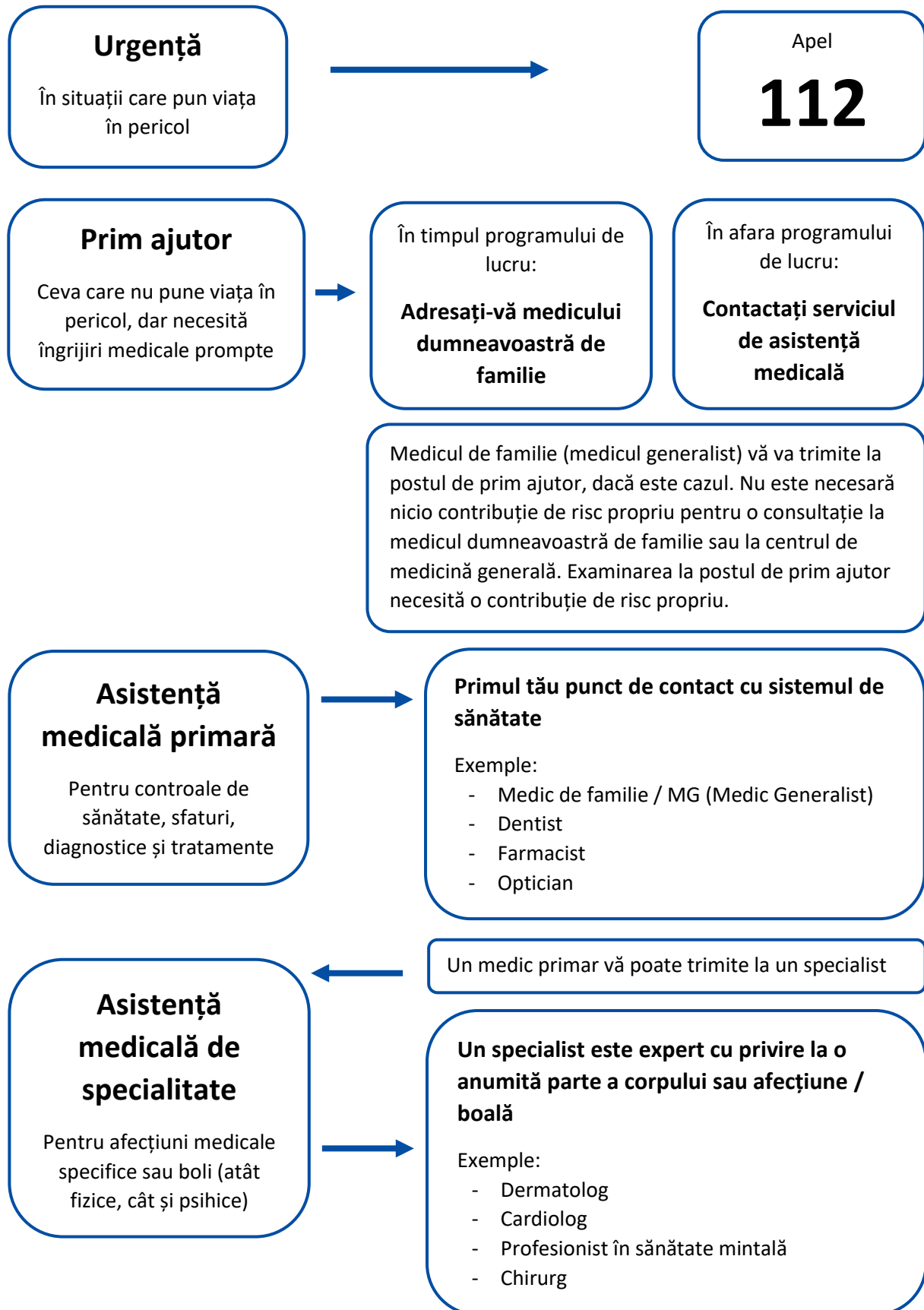


În Germania, de obicei, majoritatea oamenilor sunt înregistrați la un medic de familie care acționează ca primul punct de acces la sistemul de sănătate. De asemenea, acest medic poate trimite pacienții către specialiști sau spitale. Examinările de la spital și internările, ca urmare a unor accidente sau boli grave, sunt acoperite, de asemenea, de asigurarea legală pentru toate persoanele. Numai, așa cum este descris mai sus, anumite forme de terapie pot genera costuri suplimentare.

Mai multe informații despre sistemul de sănătate german pot fi găsite aici:

- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/schaubild-unser-gesundheitssystem--1666134>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesetzlich-versicherte.html>

Ce să faci atunci când ai nevoie de îngrijiri medicale?





Asistența medicală în Olanda

Cum sunt organizate sistemul de sănătate și asigurările?



Îngrijire de bază – toți cei care trăiesc sau lucrează în Olanda au dreptul egal la asistența medicală de bază.



Deși cetățenii sunt **obligați să încheie o asigurare de sănătate**, aceștia au libertatea de a alege asiguratorul de sănătate și orice acoperire suplimentară; nu pot fi refuzate.



Pentru persoanele care au **sub venitul nominal**, guvernul oferă o indemnizație de asistență medicală care acoperă o parte din costurile primei de asigurări de sănătate. Copiii sub vârsta de 18 ani nu trebuie să plătească deloc o primă.

Cum să aplicați pentru asistență medicală

Cetățenii olandezi cu venituri mici pot primi o alocație de asistență medicală pentru a-i ajuta să-și plătească asigurarea de sănătate. Limita acestei solicitări în funcție de venit variază anual. În 2023 pragul este stabilit la un venit net de 38.520 € pe an sau un venit brut mediu de 48.224 € pe an. Suma maximă a alocației pe care o puteți primi în 2023 este de 154 € pe lună.

Aflați dacă sunteți eligibil pentru alocația asistenței medicale aici:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/kan-ik-zorgtoeslag-krijgen>

Aplicați pentru alocația de asistență medicală aici:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/hoe-moet-ik-zorgtoeslag-aanvragen>

Legea olandeză privind Asigurările de Sănătate (Zvw)

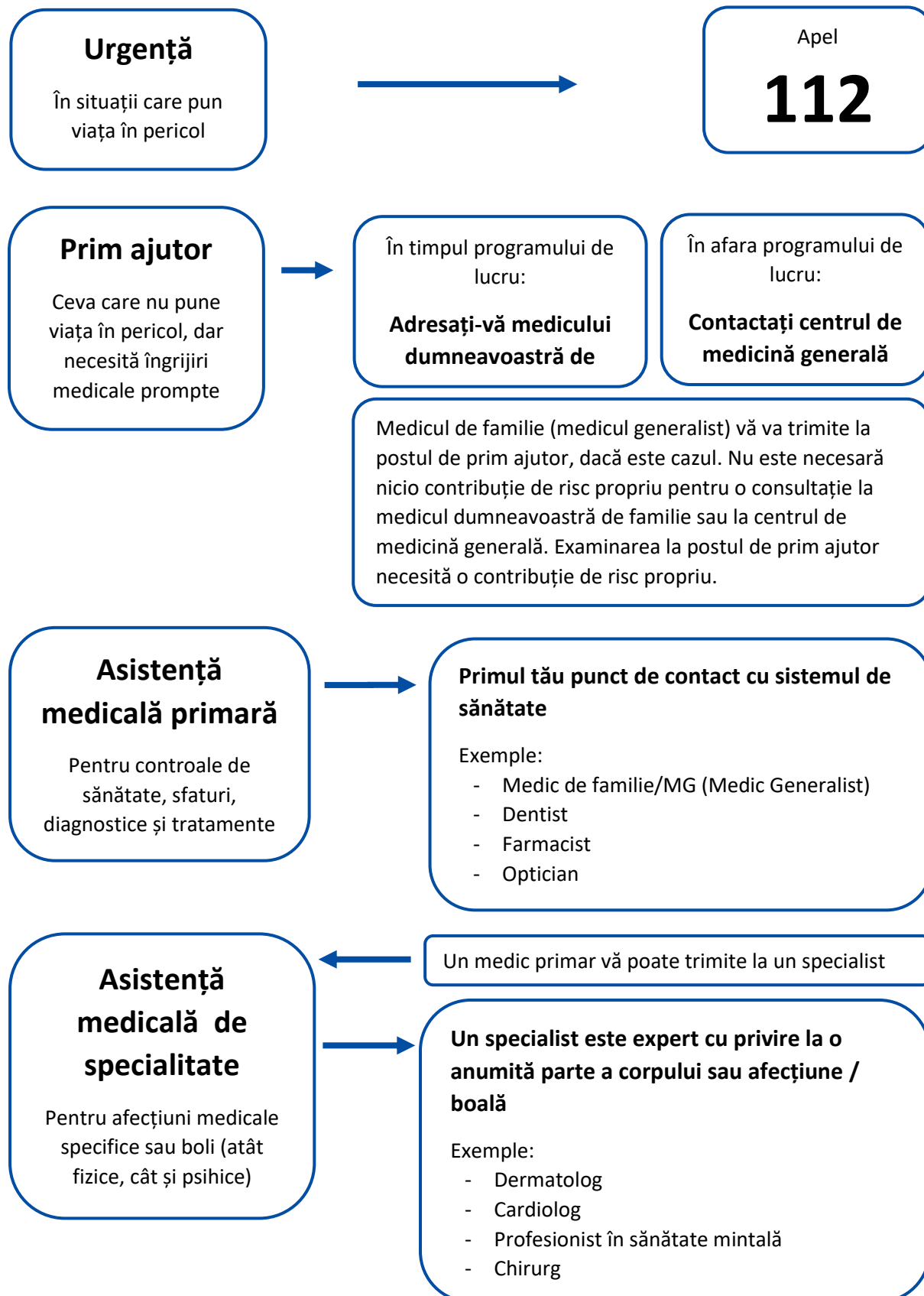
Legea olandeză privind Asigurările de Sănătate descrie ce tratamente, servicii și produse de asistență medicală trebuie să fie puse la dispoziția oamenilor de către companiile private de asigurări de sănătate și furnizorii de servicii medicale.

Accesarea sistemului de sănătate olandez

- **Accesul** la spitalul olandez de boli acute și ambulatoriu și de îngrijire psihică este posibil doar mergând mai întâi la medicul generalist (GP), care funcționează ca un gardian. Atunci când este nevoie de îngrijiri mai specializate sau de tratament suplimentar, medicul generalist va decide trimiterea la un specialist. Pentru asistența medicală de urgență, nu este necesară consultația la medicul de familie, un post de îngrijire de urgență este disponibil în fiecare spital.
- Nu există **nicio obligație** de înregistrare la un medic de familie, dar înregistrarea este foarte recomandată, deoarece va asigura accesul rapid la un medic, inclusiv în timpul serii, nopților și în weekend. Cetățenii sunt liberi să aleagă un (nou) medic de familie în orice moment, dar medicului de familie îi este permis să refuze noi pacienți, de exemplu dacă locuiesc prea departe sau cabinetul medicului de familie este complet rezervat.
- **Prescripția și disponibilitatea medicamentelor** – Anumite medicamente pot fi cumpărate fără prescripție medicală. Consiliul de Evaluare a Medicamentelor (CBG) decide care medicamente ar trebui puse la dispoziție și unde. De exemplu, doar la farmaciști și farmacii sau și la supermarketuri și benzinării. Pentru medicamentele utilizate pe termen lung, care pot avea reacții adverse severe, necesită o injecție sau sunt relativ noi pe piață, trebuie o rețetă de la un medic de familie sau de la un specialist și pot fi ridicate doar de la farmacie.
- Un **site web** a fost creat de profesioniști din domeniul medical și conține informații de încredere și clare despre simptomele medicale și ce acțiuni trebuie întreprinse: www.thuisarts.nl



Ce să faci atunci când ai nevoie de îngrijiri medicale?

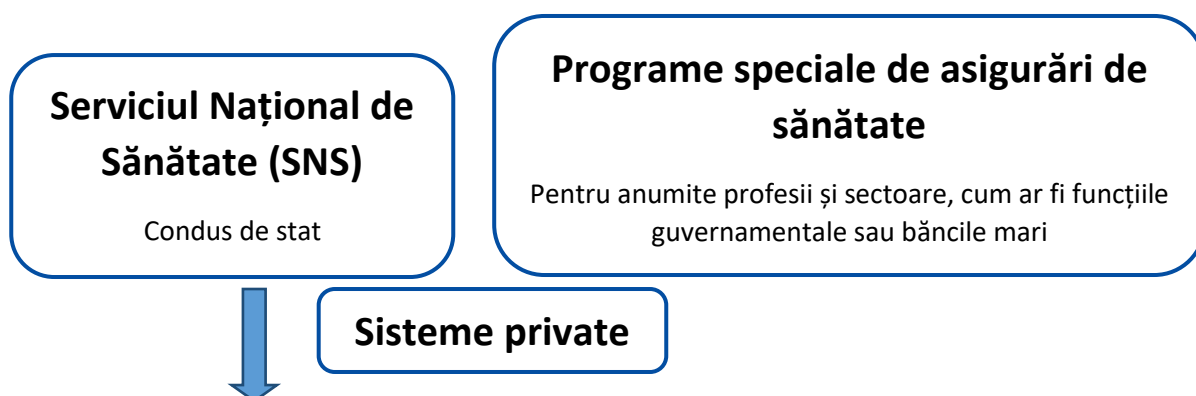




Asistența medicală în Portugalia

Cum sunt organizate sistemul de sănătate și asigurările?

Există 3 Sisteme care oferă asistență medicală:



Serviciul Național de Sănătate

„Serviço Nacional de Saúde” (SNS) din Portugalia constă dintr-un set de instituții și servicii aflate în subordinea Ministerului Sănătății.



Scopul instituțiilor: Garantarea accesului egal la asistență medicală pentru toți cetățenii.



Finanțarea sistemului: Sistemul de sănătate este finanțat prin plăți de impozite.



Acoperirea asigurării: SNS acoperă un pachet larg de beneficii pentru cetățenii portughezi, cu excepția îngrijirii dentare, care este oferită în principal de instituții private. Cu toate acestea, există anumite grupuri care pot primi „consult stomatologic” precum femeile însărcinate care primesc îngrijiri prin SNS, beneficiarii Suplimentului de Solidaritate, tinerii cu vârsta de până la 18 ani, indiferent de școala sau instituția lor, persoanele infectate cu HIV/SIDA și pacienții cu leziuni suspectate de cancer bucal.



Cum se accesează Serviciul Național de Sănătate

Acoperirea medicală universală asigură accesul tuturor la serviciile de sănătate necesare, indiferent când și unde au nevoie de ele, fără a întâmpina dificultăți financiare.

Pentru a accesa Serviciul Național de Sănătate (SNS) portughez, persoanele trebuie să aibă un număr de utilizator. Acest număr este atribuit fiecărei persoane și servește la identificarea acesteia atunci când accesează serviciile publice de sănătate. Obținerea unui număr de utilizator este gratuită.

- Cetățenii portughezi primesc automat un număr de utilizator atunci când aplică pentru Cardul de Cetățean și acesta se găsește pe versoul documentului.
- Persoanele străine care locuiesc sau rămân în Portugalia cu un permis de ședere valabil trebuie să solicite un număr de utilizator pentru SNS.

Aflați **cum să vă înregistrați** la centrul dumneavoastră de sănătate:

<https://eportugal.gov.pt/servicos/inscrever-se-no-centro-de-saude>

Aflați **cum să faceți o programare** la centrul de sănătate:

<https://eportugal.gov.pt/pt/servicos/marcar-uma-consulta-no-centro-de-saude>

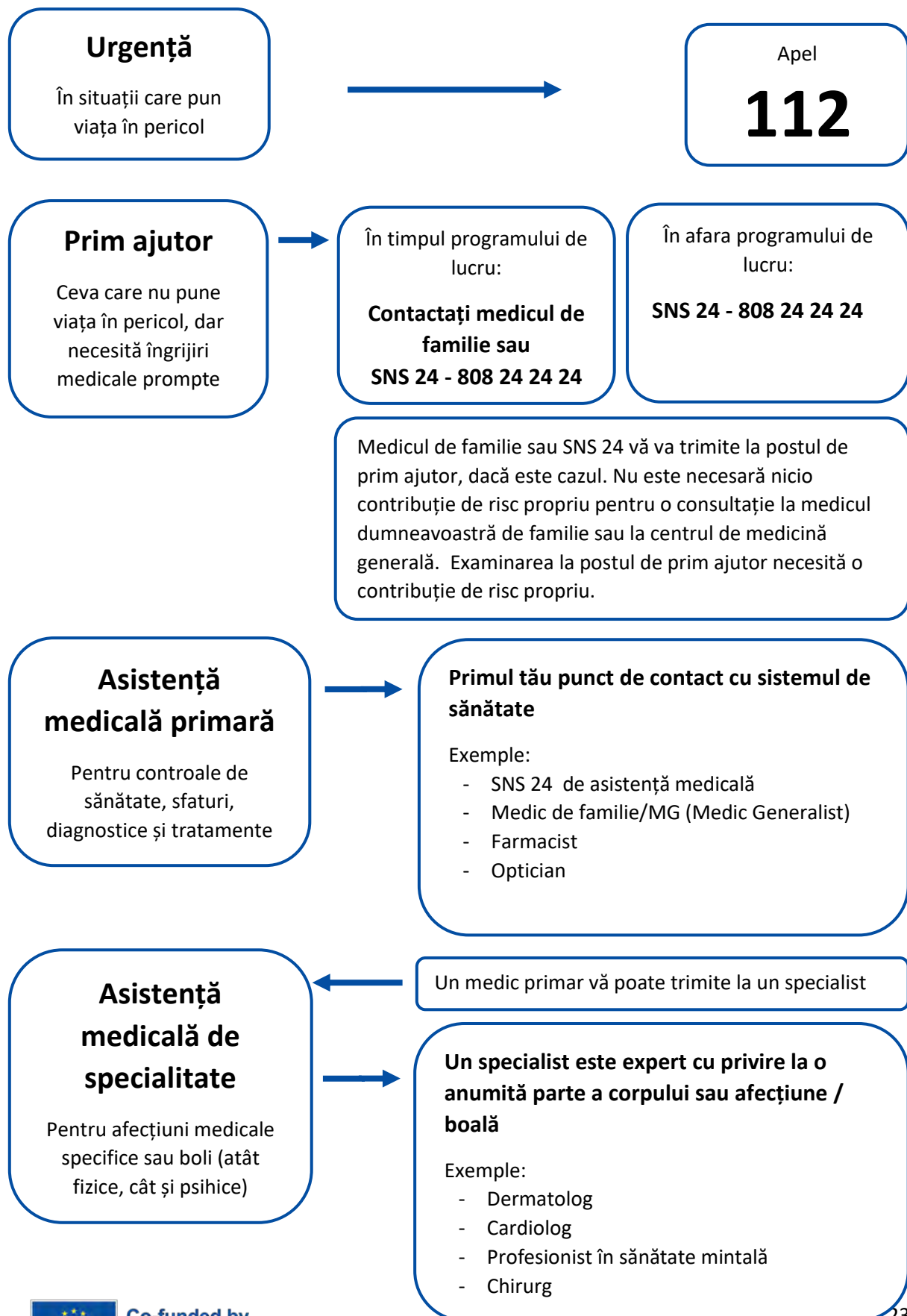
Accesarea sistemului de sănătate portughez

App SNS 24 – O aplicație mobilă care permite cetățenilor să acceseze informații și servicii digitale de sănătate, cum ar fi următoarele:

- Buletin de vaccinare
- Rețete medicale și examinări
- Consultare medicație
- Certificat digital UE COVID-19



Ce să faci atunci când ai nevoie de îngrijiri medicale?





Asistența medicală în România

Cum sunt organizate sistemul de sănătate și asigurările?

Asigurarea publică de sănătate este obligatorie pentru toți cetățenii; asigurarea privată de sănătate este voluntară.



România are un **sistem public de asistență medicală**, reglementat de Legea nr.95/2006. Potrivit legii, sistemul public de sănătate cuprinde toate structurile medicale, organizațiile publice și private, instituțiile și resursele destinate prevenirii îmbolnăvirii și menținerii, îmbunătățirii și restabilirii sănătății populației.



Exemple: Ministerul Sănătății este principala autoritate în domeniul sănătății publice.



Finanțarea sistemului: Primele de asigurări de sănătate sunt plătite de toți cetățenii care lucrează sau au un venit peste 50% din salariul minim anual.

Principiile de bază ale sistemului medical românesc sunt:

- **Responsabilitate socială** pentru sănătatea publică
- Concentrare asupra **grupurilor de populație** și a **prevenirii primare**
- Accent pe **determinanții sănătății** : servicii sociale, de mediu, comportamentale și de sănătate
- **Comunicare** strânsă cu populația și autoritățile locale
- **Deciziile** se bazează pe cercetările științifice actuale și pe principiul precauției
- **Descentralizarea** sistemului public de sănătate
- Existența unui **sistem informațional și informatizat integrat** de management al sănătății publice



Cum să aplicați pentru asistență medicală

Persoanele angajate sunt înregistrate automat ca beneficiari ai sistemului public de sănătate din România (CNAS). Șomerii și cei cu un venit sub limită (stabilită la ½ din salariul minim anual) pot aplica anual pentru asistență medicală completând declarația D212 și achitând contribuția (10%) corespunzătoare a 6 salarii minime lunare. În 2023 această contribuție este calculată ca $6 \times 3000 \text{RON} \times 10\% = 1800 \text{RON}$. Copiii până la 18 ani și studenții până la 26 de ani beneficiază de serviciile de asistență medicală gratuite ale sistemului public de sănătate.

Aflați dacă sunteți eligibil pentru asistență medicală aici:

Verificarea calității de asigurat – Casa Națională de Asigurări de Sănătate

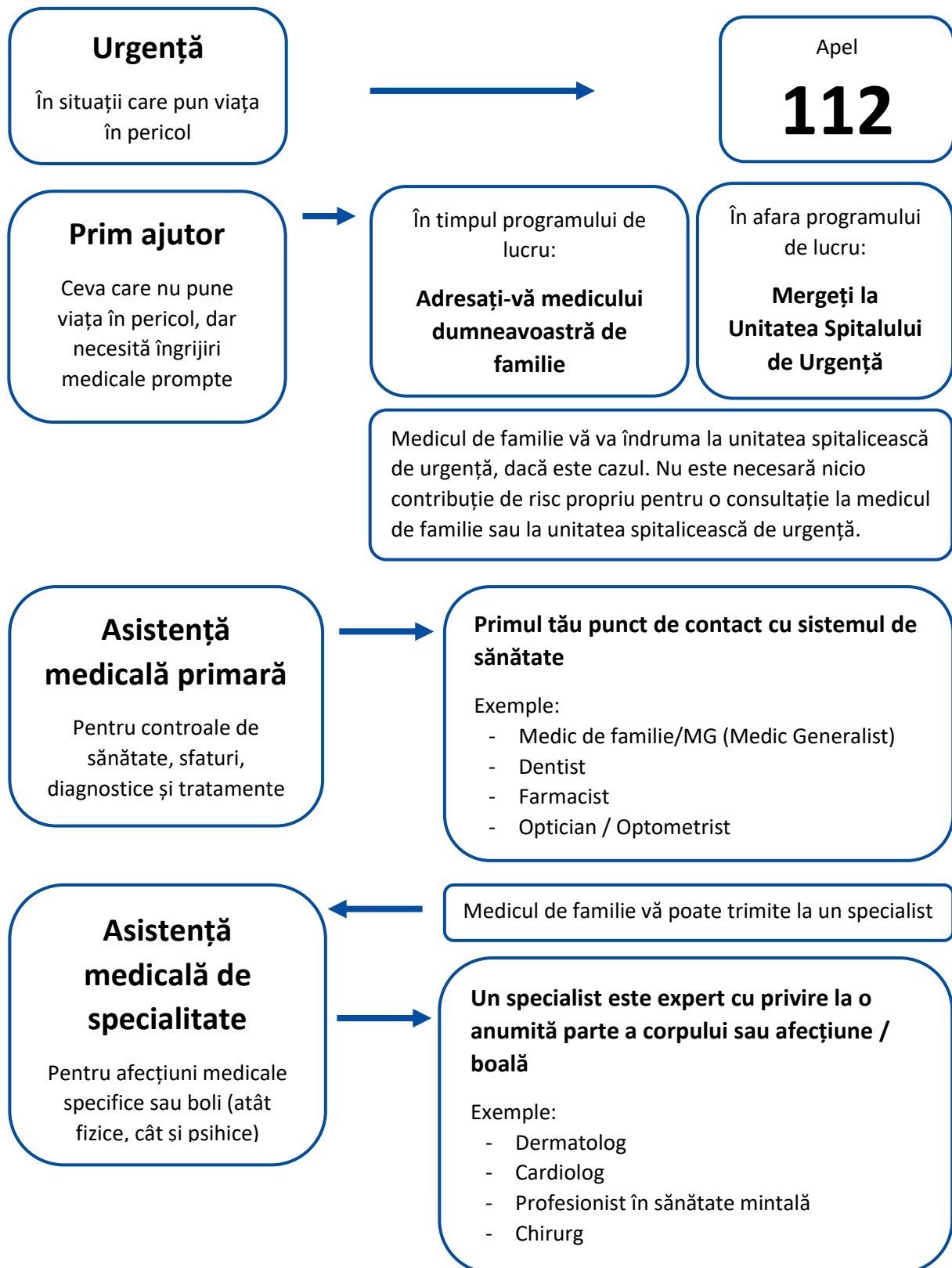
<http://cnas.ro/verificare-asigurati/>

Cum se aplică pentru asistență medicală: Declarația D212 poate fi depusă prin intermediul spațiului virtual al Agenției Fiscale Române (ANAF) la www.anaf.ro/

Accesarea sistemului de sănătate românesc

- **Accesul** la spitalul românesc de boli acute și ambulatoriu și de îngrijire psihică este posibil doar mergând mai întâi la Medicul de Familie. **Excepție:** îngrijirea cazurilor de urgență.
- **Înregistrarea** la un Medic de Familie este obligatorie.
- **Prescrierea și disponibilitatea medicamentelor:** decizia asupra procentului de compensație se ia periodic de către Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS). Lista actualizată poate fi găsită aici: <https://cnas.ro/medicamente/>. Este necesară o rețetă medicală pentru a primi despăgubiri.
- Informații detaliate despre **serviciile și modul de acces** la Sistemul Public de Sănătate din România pot fi găsite în ghidul dedicat: https://cnas.ro/wp-content/uploads/2023/03/cnas_ghidul_asiguratului_final_v2-1.pdf.

Ce să faci atunci când ai nevoie de îngrijiri medicale?





Asistența medicală în Spania

Cum sunt organizate sistemul de sănătate și asigurările?

Principiile de bază ale Sistemului Național de Sănătate:



Constituția spaniolă prevede că autoritățile publice trebuie să mențină un **Sistem de Securitate Socială public** pentru toți cetățenii. „Sistema Nacional de Salud” (SNS) reglementează asistența medicală publică din Spania.



Finanțarea sistemului: sistemul de sănătate este finanțat prin plăți de impozite.



Sistemul de asistență medicală este **descentralizat** în 17 comunități autonome, care au sisteme de sănătate proprii. Statul păstrează coordonarea generală a problemelor de sănătate.



Sistemul public de sănătate acoperă 85% din serviciile de sănătate din Spania. Serviciile de sănătate private sunt, de asemenea, disponibile.

Card de sănătate

În Spania primești un card de sănătate pentru a avea acces la beneficiile asistenței medicale. Acest card include date specifice ale titularului cardului.

Spania este împărțită în **comunități autonome** → fiecare comunitate are propriul format de card de sănătate digital, care poate fi citit în întregul Stat.



Cum să aplicați pentru asistență medicală

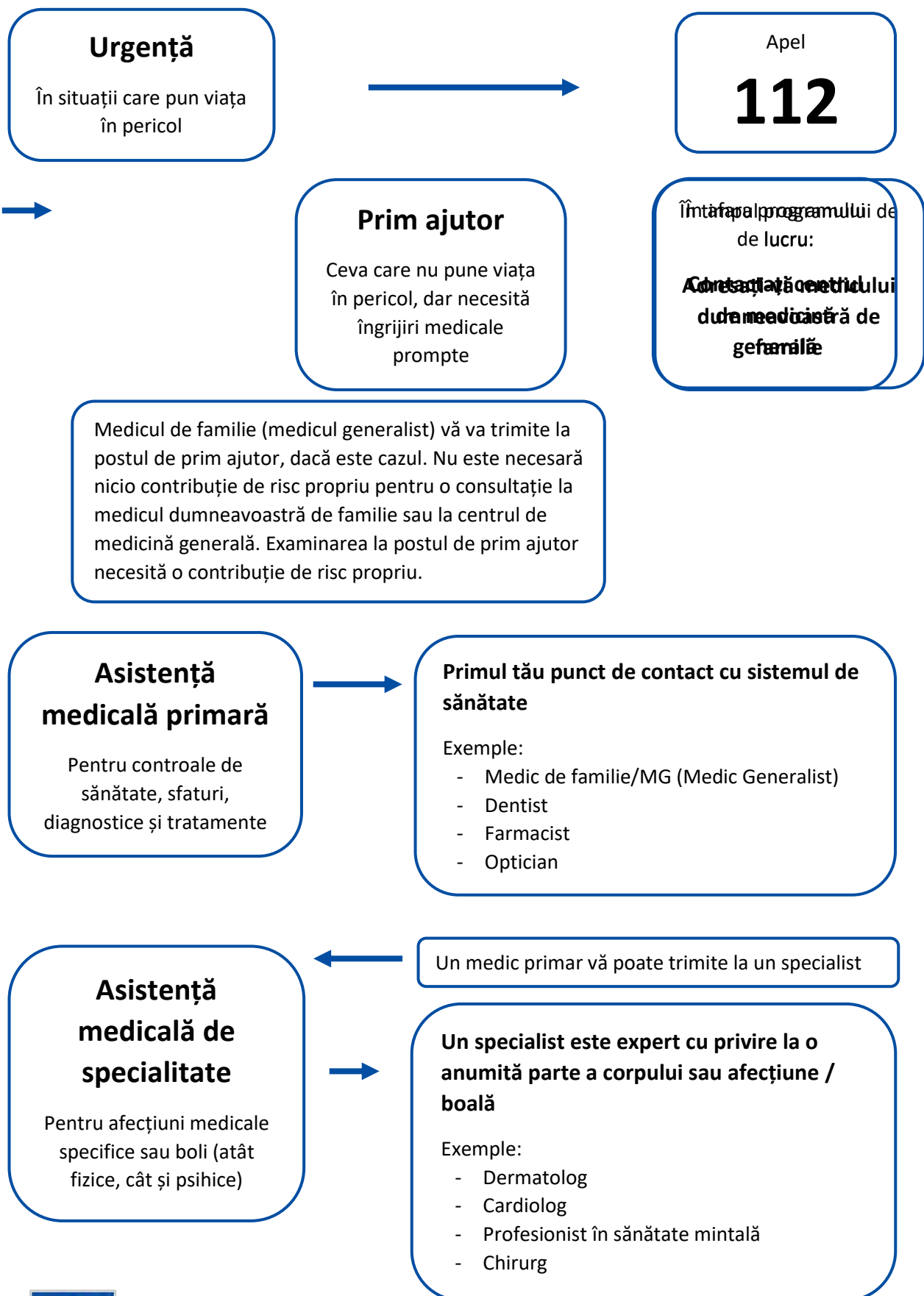
Sistemul de asistență medicală spaniol este descentralizat, astfel încât procedurile și procesele pot varia ușor între comunitățile autonome. Cu toate acestea, pașii generali pentru solicitarea beneficiului de asistență medicală sunt aplicabili în majoritatea cazurilor:

1. Primul pas este să fii **înregistrat în municipiul** în care locuiești, evidența oficială de reședință este necesară pentru a accesa serviciile de sănătate din Spania și poate fi furnizată primăriilor municipale.
2. Odată ce v-ați înregistrat, trebuie să **obțineți Tarjeta Sanitaria Individual (TSI)**, documentul care vă identifică ca beneficiar al sistemului de sănătate din Spania și vă dă dreptul de a primi îngrijiri medicale. Acestea sunt acordate în centrele de sănătate municipale.
3. Cu ajutorul TSI (Cardului Sanitar Individual), veți putea **alege un medic generalist sau un centru de sănătate**. Aceasta implică selectarea unui medic curant care va coordona îngrijirea dumneavoastră medicală, vă va ține sub observație și vă va trimite la specialiști, dacă este necesar. Pentru a vă alege medicul de familie, trebuie să mergeți la centrul de sănătate atribuit și să solicitați o schimbare sau repartizare la medicul ales.
4. Când aveți nevoie de îngrijiri medicale, puteți **contacta medicul de familie pentru a face o programare**. Acesta va evalua situația dumneavoastră și vă va acorda tratamentul potrivit. Dacă este necesar, vă va trimite către specialiști sau alte posibilități de îngrijire, cum ar fi spitale sau clinici.

Accesarea sistemului de sănătate spaniol

1. **Îngrijire care nu este de urgență**
 - Cetățenii se pot programa la medicul de familie.
 - *Cum?* – apelând la centrul de sănătate primar. În unele regiuni sunt disponibile și aplicații pentru site-uri web.
2. **Asistență medicală primară**
 - De exemplu:
 - Asistență medicală la cerere, programată și urgentă
 - Îngrijirea familiei și reabilitare de bază
 - Copii, adolescenți, adulți în vârstă
 - Pacienți cronici și alte grupuri de risc
 - Medicul generalist trimite pacienții către un specialist

Ce să faci atunci când ai nevoie de îngrijiri medicale?





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

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](#).

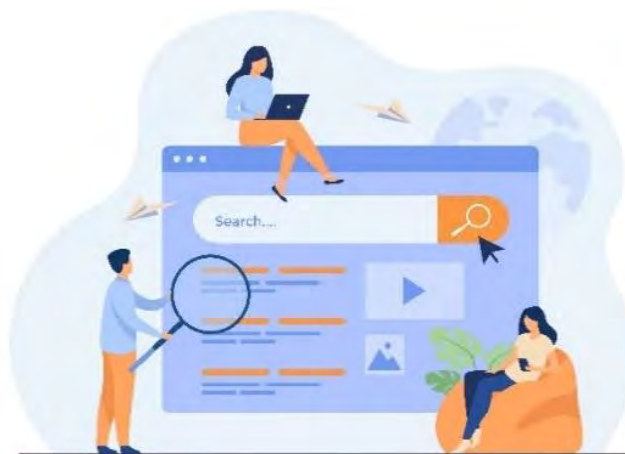
 Rețineți că motoarele de căutare și site-urile web colectează informații personale, cum ar fi locația dumneavoastră și istoricul căutărilor. Ei fac acest lucru plasând **cookie-uri** pe computer. Cookie-urile pot fi practice, deoarece vă salvează, de exemplu, numele de utilizator și parola pe un anumit 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.

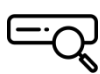


Alegeți termenii de căutare corecti

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://socidrogalcohol.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.medlife.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.



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

**Informații pentru educatorii formali
și informali și factorii de decizie**



Co-funded by
the European Union

5. Informații pentru educatorii formali și informali și factorii de decizie

5.1 Rezultatele cercetării de birou

Vârsta, nivelul de educație, venitul și ocuparea forței de muncă influențează toate ratele de alfabetizare digitală, de sănătate și de prelucrare a datelor în Europa. Chiar dacă nivelurile de competență pot varia semnificativ în funcție de țară, aceste grupuri dezavantajate rămân aceleași. Pentru alfabetizarea digitală, cel mai mare factor determinant este vârsta, pentru alfabetizarea sănătății și a prelucrării datelor este educația. Trebuie remarcat totuși că nu toți oamenii care au probleme într-una dintre cele trei alfabetizări, se confruntă cu aceste probleme în aceleași domenii. De exemplu, în timp ce persoanele de peste 70 de ani pot avea dificultăți în înțelegerea etichetelor și prescripțiilor medicamentelor, persoanele care sunt cu 10 ani mai tinere întâmpină mai multe dificultăți în înțelegerea terminologiei privind sănătatea. Aceste diferențe ale nivelurilor de calificare nu au fost întotdeauna investigate amănunțit, dar sunt probabilități să existe pentru toate alfabetizările din toate variabilele socio-economice și demografice.

Când vorbim despre alfabetizarea combinată a digitalizării prelucrării datelor privind sănătatea, **cele mai vulnerabile grupuri sunt persoanele în vârstă, cu educație scăzută și oamenii cu o stare de sănătate scăzută.** În general, cele mai multe dificultăți sunt percepute în găsirea de informații de sănătate de încredere online, înțelegerea terminologiei utilizate în subiectele legate de sănătate și distingerea informațiilor de calitate ridicată de cele de calitate scăzută. Deși nu toate grupurile întâmpină aceleași dificultăți, persoanele cu o stare de sănătate scăzută au cel mai mic scor



la toate categoriile de competențe în domeniul Sănătății digitale. De asemenea, alte studii au corelat alfabetizarea scăzută din domeniul sănătății cu starea precară de sănătate și, în plus, utilizarea mai puțin frecventă a serviciilor preventive². Deoarece alfabetizarea slabă în domeniul sănătății este mai răspândită în rândul persoanelor în vârstă și cu educație scăzută, aceste grupuri au, de asemenea, un procent mai mare de oameni cu o afecțiune de sănătate, care, la rândul lor, pot fi mai puțin capabili să caute îngrijirea adecvată. La o vârstă mai înaintată, această problemă devine multiplă, deoarece sănătatea tinde să se deterioreze odată cu vârsta și deciziile adecvate legate de sănătate devin mai importante.

²Enwald, 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.

Alți factori socio-economici care au un impact negativ asupra alfabetizării informaționale în domeniul (e)Sănătății sunt veniturile scăzute și șomajul. Locurile de muncă cu calificare scăzută sunt în prezent înlocuite de digitalizarea societății. Oamenii care au ocupat aceste locuri de muncă adesea nu pot concura pe piața muncii, din cauza lipsei de calificare și cunoștințe și riscă să devină șomeri. Persoanele care au fost șomere pentru o perioadă mai lungă de timp vor avea mai multe dificultăți în a găsi un loc de muncă, iar aceasta include adesea persoane cu o educație scăzută și persoane apropiate de vârsta de pensionare; două grupuri cu abilități mai scăzute de alfabetizare digitală, de sănătate și de prelucrare a datelor, în primul rând. Cercetările au arătat că persoanele sărace și șomerii se confruntă cu izolarea socială mult mai des (împreună cu seniorii) și primesc mai puțin ajutor informal atunci când este nevoie. Ocuparea forței de muncă poate proteja oamenii de acest lucru și fiind inclusă social, protejează oamenii de șomaj. Un alt studiu a constatat că expunerea șomerilor la sărăcie crește diferența de participare socială dintre persoanele angajate și șomeri. Venitul scăzut și șomajul au fost, de asemenea, legate de alfabetizarea funcțională slabă; este o provocare pentru persoanele cu alfabetizare funcțională scăzută să găsească un loc de muncă bine plătit sau să nu găsească deloc. În plus, a fi șomer tinde să afecteze negativ alfabetizarea, înrăutățind situația. Prin urmare, este vital ca persoanele sărace și șomerii să rămână incluși în societate, să primească sprijin financiar și să li se ofere posibilitatea de a-și îmbunătăți nivelul de calificare.



În prezent, cea mai mare problemă de sănătate din Europa este numărul tot mai mare de persoane supraponderale. Creșterea ratelor de obezitate nu numai că are consecințe grave asupra sănătății indivizilor, ci și crește considerabil cheltuielile cu asistența medicală. Alimentația deficitară și stilul de viață inactiv sunt principalele motive pentru această tendință alarmantă, dar, după cum au arătat studiile, acestea nu sunt doar chestiuni

individuale. **Există multe elemente care influențează alegerile unei persoane legate de sănătate, inclusiv circumstanțele sociale, constrângerile financiare, presiunea timpului și zona în care se află gospodăriile.** Acesta poate fi, de asemenea, unul dintre motivele pentru care persoanele cu o educație scăzută sau cu un venit scăzut au mai multe șanse să fie supraponderale. Prin urmare, promovarea unor alegeri mai bune în materie de sănătate ar trebui să vizeze comunități întregi și să fie adaptată făcând opțiunile sănătoase disponibile, accesibile și practice.

În plus, ar trebui luate în considerare diferențele de gen în ceea ce privește alimentația și alegerile modului de viață. Ratele obezității sunt mai răspândite în rândul femeilor, deși ratele de supraponderalitate apar mai mult în rândul bărbaților. Este important să înțelegem cauza profundă a acestei probleme, astfel încât informațiile adecvate privind promovarea sănătății să fie oferite grupurilor potrivite de oameni. Cu toate că femeile sunt, în general, mai preocupate de aspectul și de sănătatea lor și, prin urmare, sunt

mai dispuse să facă alegeri alimentare sănătoase, femeile tind, de asemenea, să consume mai multe alimente cu adaos de zaharuri. Cercetările au indicat că, consumul de zahăr și alimente procesate au un impact substanțial semnificativ și negativ asupra nivelurilor IMC. În plus, diferențele fiziologice fac ca femeile să slăbească mai greu. Prin informarea adecvată a oamenilor despre aceste probleme, alfabetizarea lor în privința promovării alimentelor și a sănătății poate crește.

Lacunele identificate

Există mai mulți factori socio-economici și demografici care influențează competențele digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor:



Pentru persoanele în vârstă, cea mai mare problemă este lipsa de experiență în privința tehnologiei digitale. Persoanele vârstnice au mai multe probleme cu „a ști cum să navigheze pe internet pentru a găsi informații despre sănătate”, „a ști cum să folosească informațiile despre sănătate găsite pe internet” și „a distinge calitatea superioară de calitatea inferioară a informațiilor de pe internet”. Aceste probleme pot fi explicate, în mare parte, prin lipsa de competențe digitale a generației mai în vârstă. De fapt, persoanele vârstnice par să înțeleagă mai bine terminologia sănătății decât persoanele mai tinere, care, la rândul lor, au mult mai puțină experiență în a se ocupa de sistemul de sănătate.



Persoanele cu o educație scăzută întâmpină cele mai multe dificultăți în „a ști cum să navigheze pe internet pentru a găsi informații despre sănătate”, „înțelegerea terminologiei legate de sănătate” și „a deosebi calitatea înaltă de calitate scăzută a informațiilor”. Problemele pentru acest grup sunt adesea multiple; au șanse mai mari de a avea un venit scăzut, de a fi șomeri, de a se confrunța cu izolarea socială și de a fi analfabeți funcțional. În plus, cei cu educație scăzută au mai multe șanse de a avea stiluri de viață nesănătoase și de a fi supraponderali, din cauza alfabetizării slabe privind promovarea sănătății și a opțiunilor mai sănătoase indisponibile.



Oamenii cu fond migrator se confruntă cu probleme similare. Au mai multe șanse de a avea o educație și un venit scăzut, mai multe ocazii de a fi șomeri și pot întâmpina bariere culturale și/sau lingvistice atunci când vine vorba de accesarea și înțelegerea informațiilor (digitale) despre sănătate.



Persoanele cu o stare de sănătate scăzută au mai multe dificultăți în „a ști cum să navigheze pe internet pentru a găsi informații despre sănătate” și „a ști unde să găsească informații de încredere legate de sănătate pe internet”. În mai multe studii, indivizii cu sănătate precară au fost evaluați ca având cea mai mică alfabetizare în privința sănătății. Alfabetizarea în domeniul sănătății a fost, de asemenea, legată de comportamentul referitor la sănătate. Persoanele cu alfabetizare slabă în domeniul sănătății au șanse mult mai mari de a face alegeri proaste în ceea ce privește sănătatea și, prin urmare, au un risc mai mare de a dezvolta boli netransmisibile.

Nevoile și cerințele identificate



Tehnologia mobilă ar trebui să fie adaptată persoanelor vârstnice, astfel încât aceștia să poată utiliza această tehnologie pentru a-și îmbunătăți sănătatea. Tehnologia mobilă actuală este realizată de și pentru tineri, ceea ce marginalizează generațiile mai în vârstă și le exclude de la utilizarea adecvată a aplicațiilor legate de sănătate care le-ar putea servi în mod semnificativ. Dacă tehnologia digitală ar fi mai adaptată vârstnicilor, aceștia ar fi mai înclinați să utilizeze serviciile sau dispozitivele digitale și, prin urmare, ar câștiga experiență și încredere, ambele s-au dovedit a îmbunătăți alfabetizarea de zi cu zi în privința informațiilor despre sănătate.



Alimentația sănătoasă și alegerile stilului de viață ar trebui să fie disponibile, accesibile și practice. Informațiile privind promovarea sănătății trebuie să fie adaptate nevoilor specifice ale diferitelor grupuri socio-demografice și să vizeze, cu precădere, familii întregi, comunități sau cartiere. Toate informațiile despre sănătate ar trebui să fie ușor accesibile și să fie scrise într-un limbaj ușor de înțeles. În plus, oamenii ar trebui să știe unde să găsească informații de încredere pentru subiectele despre sănătate care sunt relevante pentru ei.



Este nevoie de mai multă conștientizare cu privire la problema alfabetizării funcționale slabe și la ce înseamnă aceasta în privința populației însăși. Nivelul scăzut de alfabetizare trece adesea neobservat. Mulți adulți nu își recunosc propriile deficiențe și, mai degrabă, își evaluează abilitățile ca fiind medii. Altor le este jenă sau nu cred că este posibilă îmbunătățirea. Acești indivizi au învățat să-și ascundă incapacitatea și sunt greu de convins să participe la un program educațional. Conștientizarea îi poate ajuta să-și depășească sentimentele de rușine, astfel încât să fie mai înclinați să caute ajutor. În plus, profesioniștii medicali ar trebui să fie educați cu privire la modul cel mai bun de a transmite informații despre sănătate persoanelor cu nivel scăzut de alfabetizare, iar materialul educațional ar trebui să fie ușor accesibil.



În cele din urmă, este necesar ca dispozitivele digitale, cum ar fi computerele, laptopurile, tabletele și telefoanele mobile să fie disponibile financiar pentru oameni. Pentru șomeri, persoanele cu venituri mici sau cei care trăiesc dintr-o pensie, astfel de dispozitive sunt adesea prea scumpe. Ar putea ajuta la asigurarea accesului gratuit, computerele din bibliotecile publice sau casele comunitare sau redistribuirea echipamentelor second-hand persoanelor care au nevoie de ele.

Nevoile de învățare sugerate



Materialul de instruire trebuie adaptat la nevoile specifice ale grupurilor socio-economice și demografice. Aceste nevoi sunt legate de aspecte economice, politice, cognitive și individuale și, prin urmare, diferă în funcție de țară. În plus, oamenilor le lipsește adesea motivația adecvată pentru a urma un curs extins de învățare. Prin urmare, materialul educațional nu ar trebui să fie adaptat numai nevoilor unei persoane, ci și ambițiilor acesteia. De exemplu, pentru a combate alfabetizarea funcțională scăzută, poate ajuta să stabiliți obiective specifice pentru oameni, cum ar fi posibilitatea de a

scrie un CV bun, de a vă ajuta copiii cu temele sau de a le citi nepoților povești înainte de culcare. Această metodă a fost folosită în *Taalhuis* din Olanda și s-a dovedit că funcționează bine. De asemenea, un studiu norvegian³ a constatat că, cursanții slab calificați sunt mai motivați de acești așa-numiți „motivatori extrinseci”. În plus, „demotivatorii extrinseci” trebuie evitați. Aceștia includ lipsa de sprijin și încurajare sau lipsa de oportunități pe piața muncii.

Acestea sunt rezultatele cercetării documentare efectuate pentru raportul european. Puteți găsi rezultatele pentru fiecare țară parteneră în rapoartele naționale și abstractele naționale pe [site-ul web TRIO](#)



5.2 Rezultatele seminariilor



În februarie și martie 2023, toate țările parteneră (Germania, Olanda, Portugalia, România și Spania) au organizat seminarii de co-creare cu participanți din trei grupe de vârstă diferite (18-35, 36-50 și 50+). Scopul seminariilor a fost de a implica cetățenii în alcătuirea materialului de învățare și de a analiza mai mult nevoile actuale în ceea ce privește alfabetizarea informațională digitală în domeniul

sănătății. În acest scop a fost creat un joc cu carduri. Prima parte a seminarului s-a concentrat pe principalele dificultăți pe care oamenii le percep în activitățile digitale, de sănătate sau de prelucrare a datelor.

³Windisch, H. C. “Adults with low literacy and numeracy skills: A literature review on policy intervention.” *OECD Education Working Papers* 123 (2015), OECD Publishing: Paris.
<http://dx.doi.org/10.1787/5jrxnjdd3r5k-en>.

Rezultatele au variat în funcție de țară și de grupă de vârstă, dar unele zone au fost în mod clar percepute ca fiind mai problematice decât altele, indiferent de țară sau vârstă. Cele mai multe dificultăți au fost întâmpinate în următoarele domenii:

- **Capacitatea de a identifica ce servicii de e-Sănătate sunt disponibile.**
- **Capacitatea de a identifica siguranța informațiilor despre sănătate online, a aplicațiilor de sănătate sau a magazinelor online.**
- **Abilitatea de a înțelege diagnosticele medicale sau rezultatele testelor.**
- **Capacitatea de a folosi informații despre sănătate în viața de zi cu zi.**

Aceste concluzii corespund rezultatelor cercetării de birou; într-un studiu privind alfabetizarea în domeniul Sănătății digitale⁴, cele mai multe dificultăți au fost sesizate în: „a ști cum să navighezi pe internet pentru a găsi informații despre sănătate” și „a ști cum să folosești informațiile despre sănătate găsite pe internet”.

Acesta este un scurt sumar al constatărilor seminariilor. Puteți găsi rezultatele complete pentru fiecare țară parteneră în abstractele seminariilor de pe [site - ul TRIO](#) .



Bibliografie

Imagini

Freepik. <https://www.freepik.com/>.

2.1 Ce sunt competențele digitale, de sănătate și de prelucrare a datelor?

- Panetta, Kasey. "A Data and Analytics Leader's Guide to Data Literacy." Published August 26, 2021. <https://www.gartner.com/smarterwithgartner/a-data-and-analytics-leaders-guide-to-data-literacy>.
- European Commission. "Digital Literacy: European Commission Working Paper." 2008. <https://www.ifap.ru/library/book386.pdf>.
- World Health Organization. "Improving health literacy." Accessed May 16, 2023. <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>.

2.2 Nivelurile de alfabetizare TRIO în Europa

- "European Report." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-European-report_final-version-1.pdf.
- "German National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Germany_final.pdf.
- "Dutch National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-the-Netherlands.pdf.
- "Portuguese National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Portugal.pdf.
- "Romanian National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Romania-vs1.1.pdf.
- "Spanish National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Spain-vs4.0.pdf.

2.3 Testați-vă propriile abilități digitale de Sănătate

- Norman, Cameron D., and Harvey A. Skinner. "eHEALS: the eHealth literacy scale." *Journal of medical Internet research* 8.4 (2006): e507. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>.
- Van der Vaart, Rosalie, Alexander van Deursen, Constance Drossaert, Erik Taal, Jan van Dijk, and Mart van de Laar. "Does the eHealth Literacy Scale (eHEALS) measure what it intends to measure? Validation of a Dutch version of the eHEALS in two adult populations." *Journal of medical Internet research* 13.4 (2011): e86. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222202/>

3.1 Asistența medicală în Europa

- Valentinova Misheva, Galina. "Digital decade." Posted April 29, 2021 on Digital Skills & Jobs Platform. <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/actions/european-initiatives/digital-decade>.
- Eurostat. "Individuals level of digital skills (from 2021 onwards)." Accessed November 14, 2022.



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_ATAG\(2020\)649369_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATAG(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.

- Vari, R., Scazzocchio, B., D'Amore, A., Giovannini, C., Gessani, S., R. & Masella. "Gender-related differences in lifestyle may affect health status." *Annali dell'Istituto superiore di sanita* 52, no. 2 (2016): 158-166. https://doi.org/10.4415/ANN_16_02_06.
- Kanter, R., & B. Caballero. "Global gender disparities in obesity: a review". *Advances in nutrition* 3, no. 4 (2012): 491-498. <https://doi.org/10.3945/an.112.002063>.
- 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.
- Akhtyan, A. G., Anikeeva, O. A., Sizikova, V. V., Shimanovskaya, Y. V., Starovoitova, L. I., Medvedeva, G. P., & S.N. Kozlovskaya. "Information literacy of older people: social aspects of the problem." *International Journal of civil engineering and technology* 9, no. 11 (2018): 1789-1799. <http://www.iaeme.com/ijciyet/issues.asp?JType=IJCIET&VType=9&IType=11>.
- Prins, W., Public Library Gouda, Presentation on 'het Taalhuis', October 27, 2022.
- Windisch, H. C. "Adults with low literacy and numeracy skills: A literature review on policy intervention." *OECD Education Working Papers* 123 (2015), OECD Publishing: Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/5jrxnjdd3r5k-en>.