



# E-tervisealase kirjaoskuse tööriistakomplekt

## Vanemmoodulid

E-HEALTH4SENIORS:

Eakate e-tervisealase kirjaoskuse tugevdamine

Erasmus+ projekt (2025-1-EE01-KA210-ADU-000356010)



Co-funded by  
the European Union



<https://ehealth4seniorsproject.eu/>

# Sisukord

<b>Sissejuhatus.....</b>	<b>3</b>
<b>1) Telemeditsiin ja e-tervise süsteemid.....</b>	<b>4</b>
<b>2) Andmete tervise haldamine ja privaatsus.....</b>	<b>24</b>
<b>3) Digitaalse tervise rakendused.....</b>	<b>33</b>
<b>4) Abitehnoloogiad ja ligipääsetavus.....</b>	<b>49</b>
<b>5) Eetilised ja õiguslikud aspektid.....</b>	<b>63</b>
<b>6) Tugiresursid.....</b>	<b>77</b>
<b>7) Enesehindamine.....</b>	<b>91</b>



# Sissejuhatus

Antud õppemoodulid loodi osana projektist eHealth4Seniors, et aidata vanematel täiskasvanutel tunda end enesekindlamalt digitaalsete terviselahenduste kasutamisel.

Moodulid selgitavad lihtsate sammudena, kuidas kasutada selliseid teenuseid nagu veebipõhised arstikonsultatsioonid, terviserakendused ja digitaalsed terviseandmed, näidates samal ajal ka seda, kuidas end turvaliselt hoida ja kaitsta oma isikuandmeid.

Eesmärgiks on aidata paremini mõista digitaalset tervishoidu, tunda end iseseisvamana ja hoolitseda oma tervise eest paremini tehnoloogia abil.

1



# TELEMEDITSIIN JA E-TERVISE SÜSTEEMID



Co-funded by  
the European Union





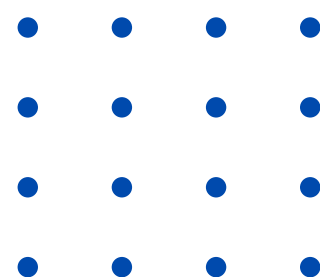
# MOODULI ÜLEVAADE

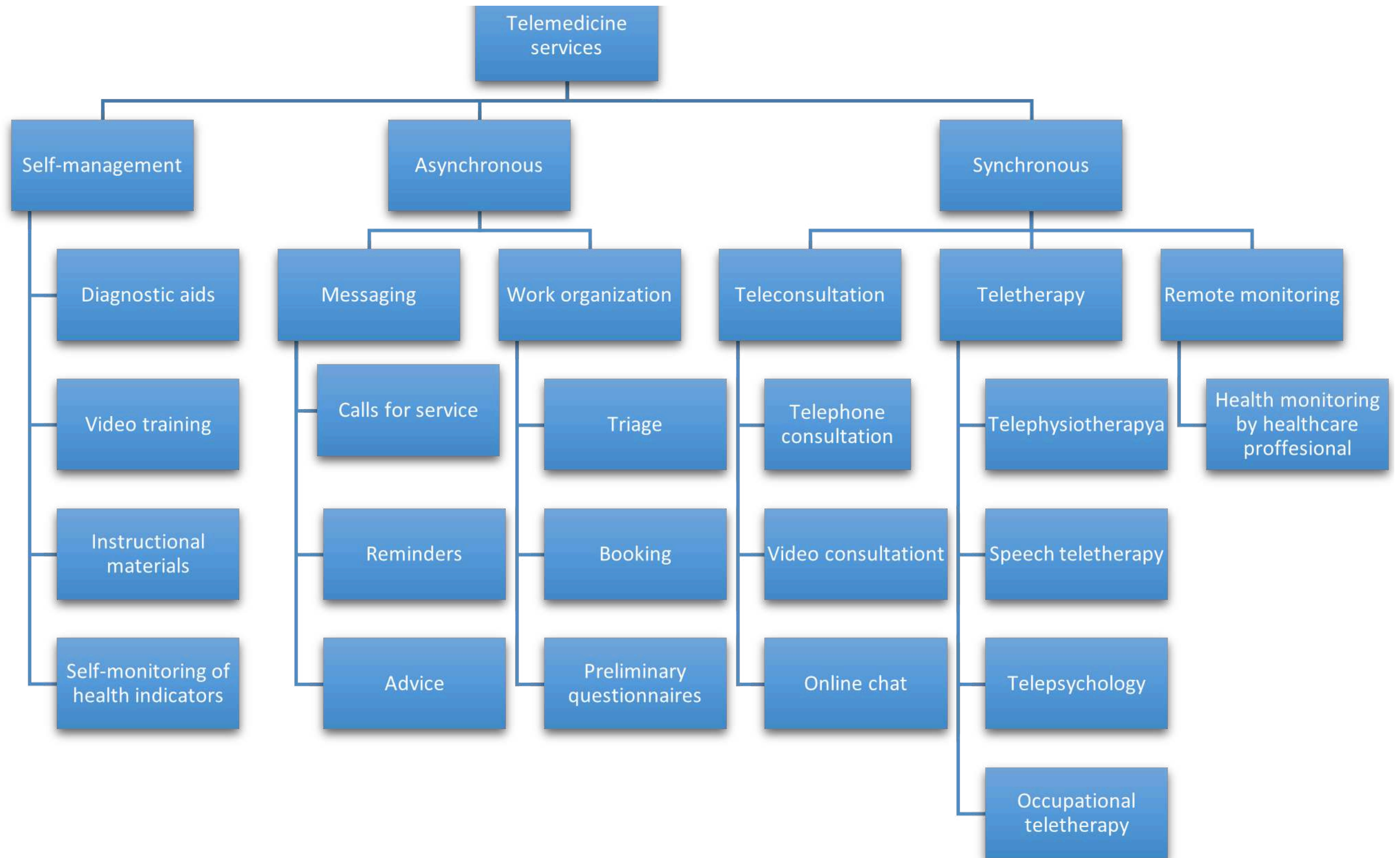


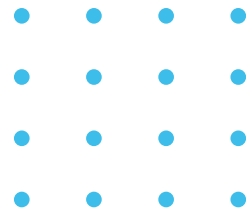
- E-tervise infrastruktuur ja strateegia
- Õpieesmärgid:
  - õppida tundma riiklikke e-tervise süsteeme;
  - õppida tundma telemeditsiini;
  - õppida portaalides ja veebillinkdel navigeerimist.



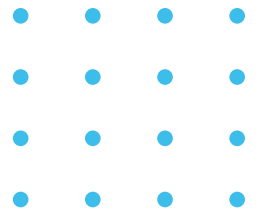
**Kaugvastuvõtt ehk telekonsultatsioon on tervishoiutöötaja ja patsiendi vaheline kaugkonsultatsioon turvalise IKT-lahenduse abil, mis võimaldab osapooltel sünkroonselt suhelda telefoni, video või veebivestluse teel.**







# EESTI



Eestit tuntakse ülemaailmselt oma arenenud digitaalse tervisesüsteemi poolest. Riik kasutab ühtset integreeritud e-tervise taristut, mis ühendab peaaegu kõiki tervishoiuteenuse osutajaid ja kasutajaid.

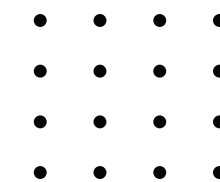
Riiklik terviseinfosüsteem (TEHIK) toimib keskse tugisambana meditsiiniliste andmete, näiteks kliiniliste kokkuvõtete, laboritulemuste, retseptide ja pildiuuringute salvestamiseks.



Patsiendiportaal (Digilugu - Terviseportaal) võimaldab kasutajatel ligi pääseda oma terviseandmetele, jälgida, kes on nende andmeid vaadanud ja hallata õigusi.

<https://www.terviseportaal.ee/>

Sealt leiab kogu teabe oma tervise kohta, analüüside tulemused, arstivisiidid, hambaarsti vastuvõtud, retseptid.



# E-RETSEPTI SÜSTEEM DIGITALISEERIB PEAAEGU KOGU RETSEPTIDE HALDAMISE JA VÕIMALDAB PATSIENTIDEL SAADA RAVIMEID ILMA TRÜKITUD DOKUMENTIDETA:

[HTTPS://TERVISEKASSA.EE/ET/INIMESED/RAVIMID/DIGIRETSEPT](https://tervisekassa.ee/et/inimesed/ravimid/digiretsept)

**Kõiki oma digitaalseid retsepte näete terviseportaal**

<https://www.terviseportaal.ee/en/>

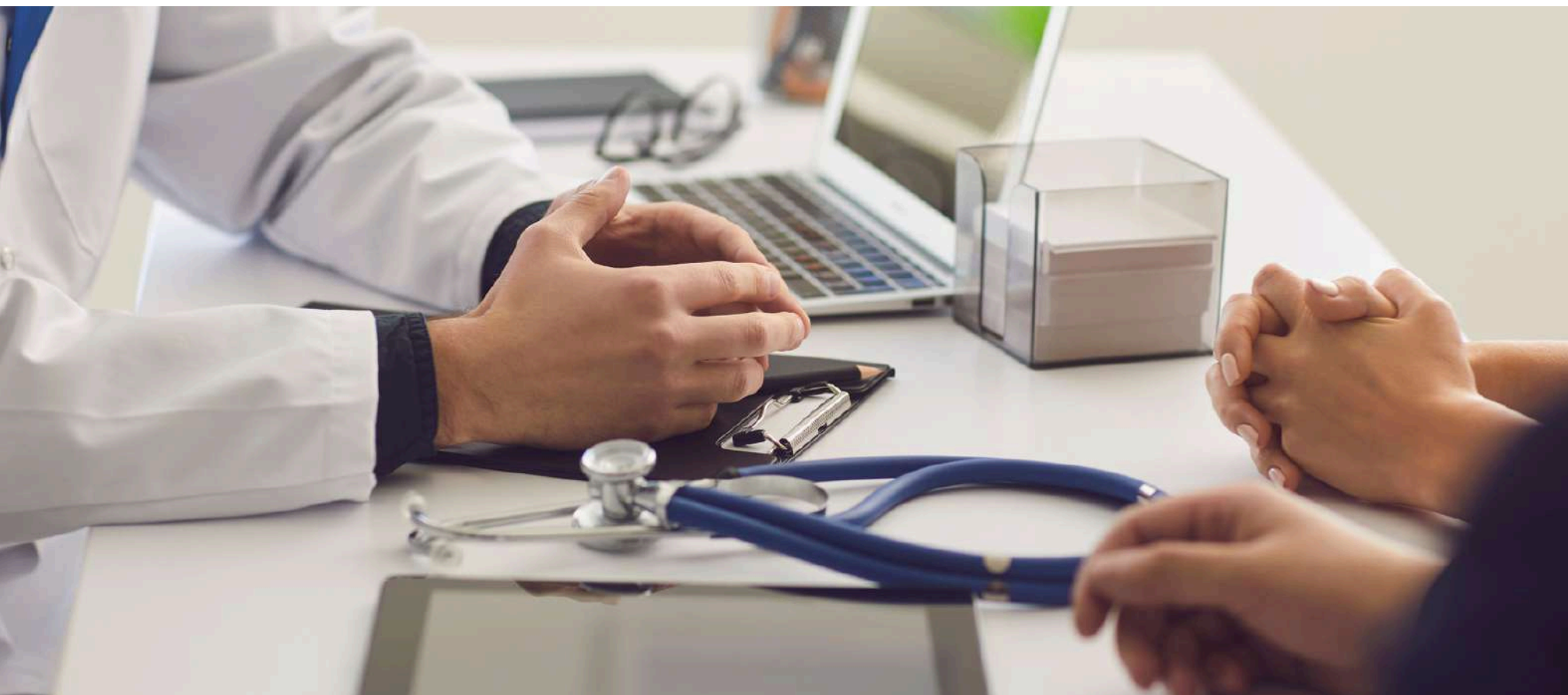
**või riigiportalist**

<https://www.eesti.ee/eraisik/en/avaleht>

Eesti digiretsept kehtib ka teatud EL riikides. Retseptiravimi ostmisel peab inimene esitama vaid isikut tõendava dokumendi või passi. Lisateavet piiriülese digiresepti kohta leiate siit: <https://www.tehik.ee/et/piiriulene-digiretsept>.

Video „Kuidas osta ravimeid digireseptiga?“

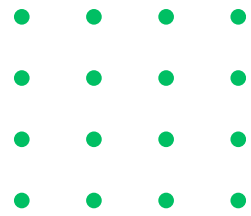
<https://www.youtube.com/watch?v=MOa8oLyVbRI>



Telefoni, video ja veebiplatvormide vahendusel toimuvaid kaugkonsultatsioone kasutatakse laialdaselt ja neid hüvitab Eesti Haigekassa.

[HTTPS://TERVISEKASSA.EE/ET/PARTNER/MEDITSIINIASUTUSED/TELEMEDITSIINI-ARENDUS/TELEKONSULTATSIOONID](https://tervisekassa.ee/et/partner/meditsiinasutused/telemeditsiiniarendus/telekonsultatsioonid)





# KREEKA



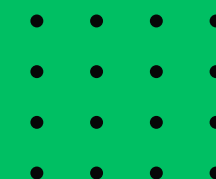
## Riiklik telemeditsiinivõrgustik (EDIT) hõlmab järgmist:

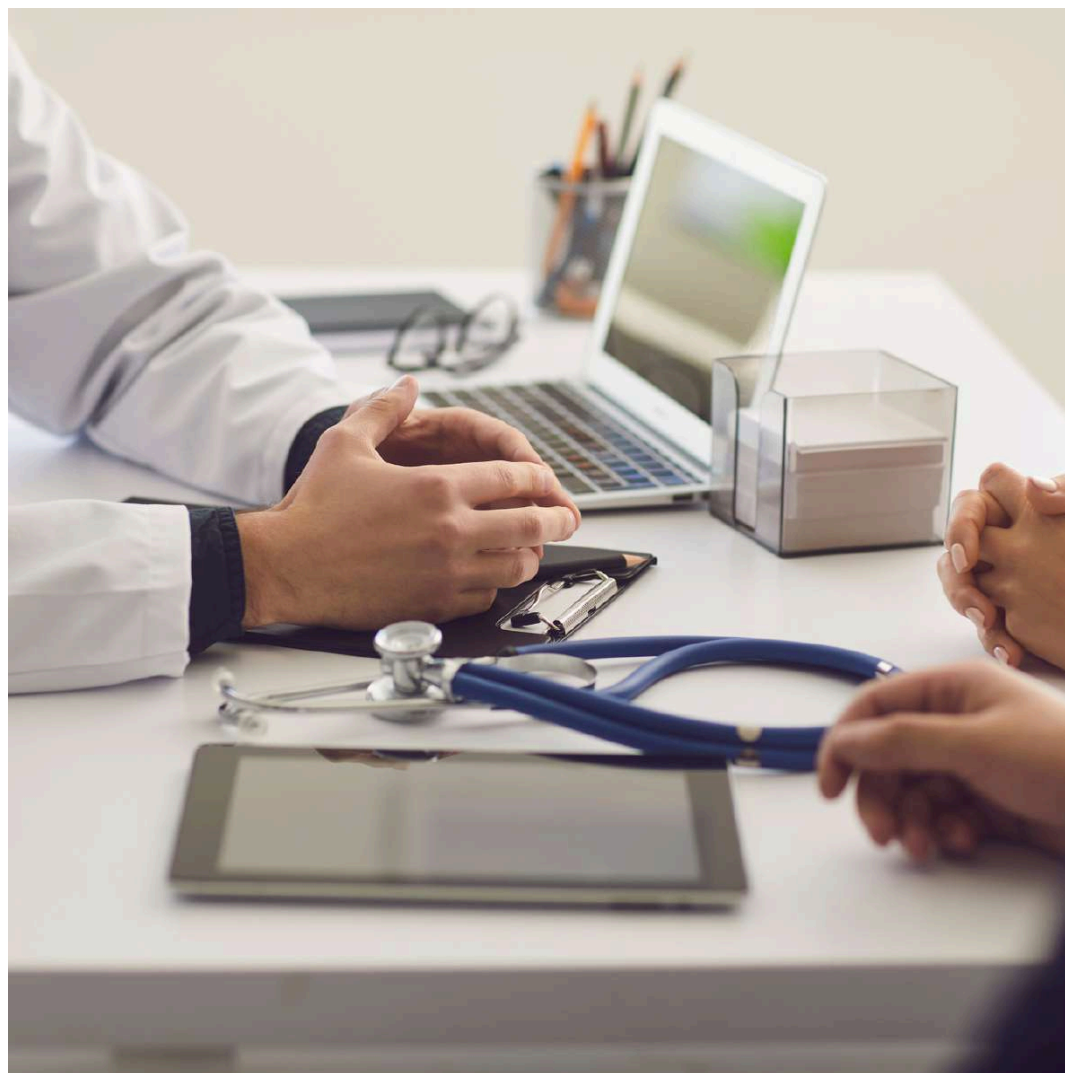
- 66 patsiendi-arsti telemeditsiinipunkti (STIA), mis hõlmavad haiglaid, tervisekeskusi ja mitmeotstarbelisi piirkondlikke kliinikuid.
- 21 telemeditsiini arstikonsultatsiooni punkti (TCPS), mis asuvad 12-s piirkondlikus haiglas ja riiklikus kiirabiteenistuses.
- 70 koduhoolduspunkti, mis asuvad patsientide kodudes või sotsiaalhoolekandeesutustes 2. tervishoiupiirkonna piires.
- Pireuse tervisekeskuse koolituskeskus.
- Andmekeskus asub avaliku halduse ja e-valitsuse peasekretariaadi (kõrge töökindlusega) andmekeskuses.
- EDIT-üksuste omavaheline ühendus saavutatakse SYZEFXIS avaliku andmevõrgu kaudu.
- Kasutajatugi asub 2. piirkondlikus tervishoiuvalitsuses.

Telemeditsiin Kreekas:

<https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/>

Valitsuse koostatud plaani kohaselt  
ulatub telemeditsiin ligi  
3500 asukohta üle Kreeka.

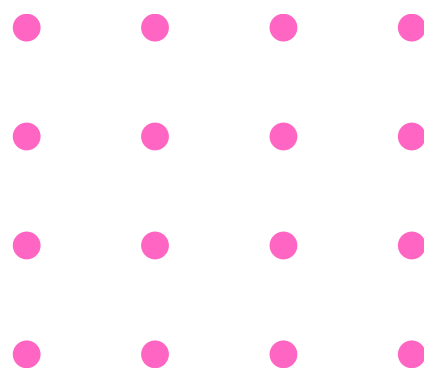




# Riikliku tervishoiusüsteemi kaudu

## Tervisekeskused ja haiglad (ESY)

- **Eraisik:**
  - võtab ühendust oma piirkonna tervisekeskusega
  - või oma perearstiga (olemasolul)
- **Kui peetakse vajalikuks:**
  - kaugkonsultatsioon eriarstiga
  - tavaliselt tervisekeskusest (mitte kodust)
- **Kasutatakse riikliku tervishoiusüsteemi teenuseid**



# Eratelemeditsiiniplatvormide kaudu (kodust)

Telekonsultatsioon kui kaugkonsultatsioon.

Kuidas see toimib:

1. Vali telemeditsiini platvorm
2. Loo konto (e-posti või mobiiltelefoni abil)
3. Vali eriala (nt sisearst, psühholoog)
4. Broneeri aeg
5. Videokõne mobiiltelefonist, tahvelarvutist või arvutist



Pärast vastuvõttu:  
ravijuhised, arsti  
kokkuvõte (PDF),  
saatekiri uuringutele

Mis on 49-eurose teenusehinna sees?

- Individuaalne videokonsultatsioon sertifitseeritud arstiga
- Sümptomite ja terviseajaloo ülevaatus
- Diagnoosimine ja ravisoovitused
- Vajadusel retseptid või saatekirjad
- 100% privaatne ja turvaline suhtlus

## Affordable Telemedicine in Greece

€49

- ✓ Licensed doctor
- ✓ Safe, private, and secure
- ✓ Fast service from your phone or computer

[Book Your Appointment](#)



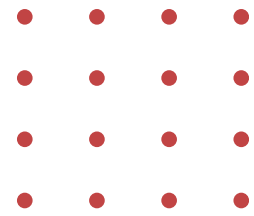
### Specialized In-Home Medical Care | Doctors in Athens

Discover how HOMED provides specialized medical care directly to your home in Athens. Learn more about our personalized in-home healthcare services.

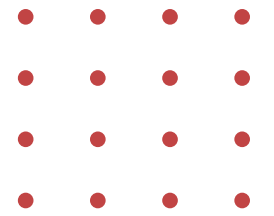
 HOMED / Jun 6, 2025

<https://www.homed.gr/en/telemedicine/affordable-telemedicine-greece/>

WHATSAPP +30 697.69.13.046



# SLOVEENIA



Telekap: Telemeditsiinilahendus, mis parandab ägeda insuldi ravi neuroloogi kaugtoe kaudu. Telekapi (TeleStroke) on kasutatud alates 2015. aastast.

e-Care: Hädaolukorras suhtlemise, elutähtsate näitajate jälgimise ja kiire abi süsteem, mida kaasrahastavad omavalitsused ja mis on integreeritud üle 80-aastaste inimeste pikaajalisse hooldusse.

**Patsiendiandmete keskregister (CRPD):**  
Sloveenia e-tervise selgroog. See salvestab patsientide elektroonilisi terviseandmeid ja võimaldab turvalist andmevahetust reaalajas tervishoiuteenuse osutajate vahel üle kogu riigi.

**E-retseptid ja e-saatekirjad:**  
Elektroonilisi retsepte ja saatekirju kasutatakse laialdaselt – ajalooliselt üle ELi keskmise.

**zVEM patsiendiportaali ja rakendus:**  
patsiendid saavad selle turvalise portaali kaudu digitaalset identiteedit kasutades ligi oma terviseandmetele, retseptidele, saatekirjadele ja haiguslugudele.

**Piiriülene e-tervis: Sloveenia**  
osaleb ELi infrastruktuuris (SiNCP), et terviseandmeid saaks vajaduse korral teiste ELi riikidega turvaliselt vahetada.

Magda on eakatele mõeldud mobiilirakendus, kus kogu eakatele oluline sisu ja teave on koondatud ühte kohta.

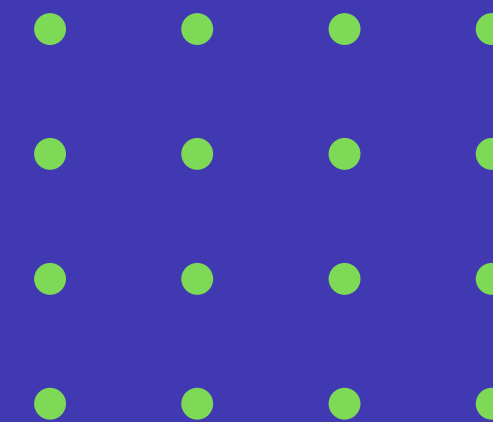
**Sloveenia e-tervise strateegia aastateks 2022–2027:**

**<https://digitalhealthuptake.eu/radar-repository/slovenias-ehealth-strategy-for-2022-2027/>**

Slovenj Gradeci üldhaigla telemeditsiinikeskus (CEZAR) toetab kodus viibivaid krooniliste haigustega patsiente, näiteks südamepuudulikkus ja diabeet, vähendades hospitaliseerimiste arvu ning parandades patsientide seisundit kaugjälgimise abil.

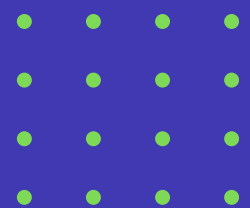
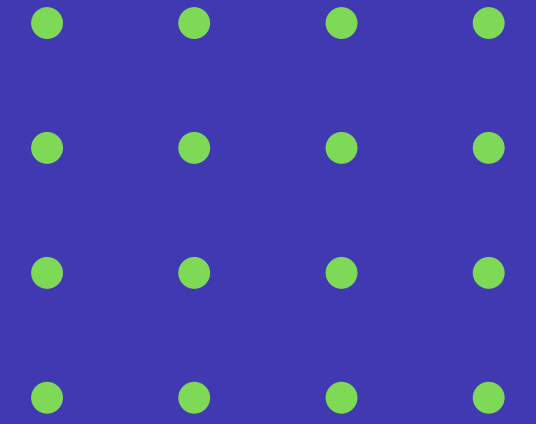
Teenusepakkujad nagu Telekom Slovenije pakuvad ühendatud telemeditsiiniplatvorme riiklikule e-tervise taristule, võimaldades elutähtsate näitajate kaugjälgimist ning patsientide ja tervishoiutöötajate vahelist suhtlust nutitelefoni või tahvelarvuti kaudu.

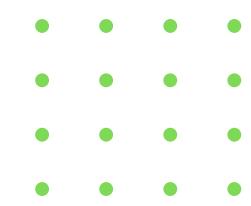
Antud süsteeme kasutati edukalt COVID-19 pandeemia ajal patsientide jälgimiseks kodus ning füüsilise kontakti vähendamiseks.



Käimas on riiklik projekt „Telemeditsiin“ (rahastatakse ELi taaste- ja vastupidavusfondist), mille eesmärgiks on integreerida telemeditsiiniteenused olemasoleva riikliku e-tervise platvormi (zVEM) ja patsiendiandmete keskregistriga. See võimaldab turvalist kaugsuhtlust patsientide ja tervishoiuteenuse osutajate vahel ühe portaali kaudu.

Algatuse eesmärk on muuta telemeditsiin standardiseeritumaks, digitaliseerida küsimustikud ja patsientide poolt teatatud tulemused ning integreerida elutähtsate näitajate kaugjälgimisseadmed tavapärase ravi süsteemi. Eeldatakse, et riiklikku telemeditsiinisüsteemi hakkab kasutama vähemalt 1500 tervishoiutöötajat.





## RIIKLIKUD DIGITAALSE TERVISE REFORMID INTEGREERIVAD TELEMEDITSIINI LAIEMASSE E-TERVISE ÖKOSÜSTEEMI (PORTAAL ZVEM, CRPD).

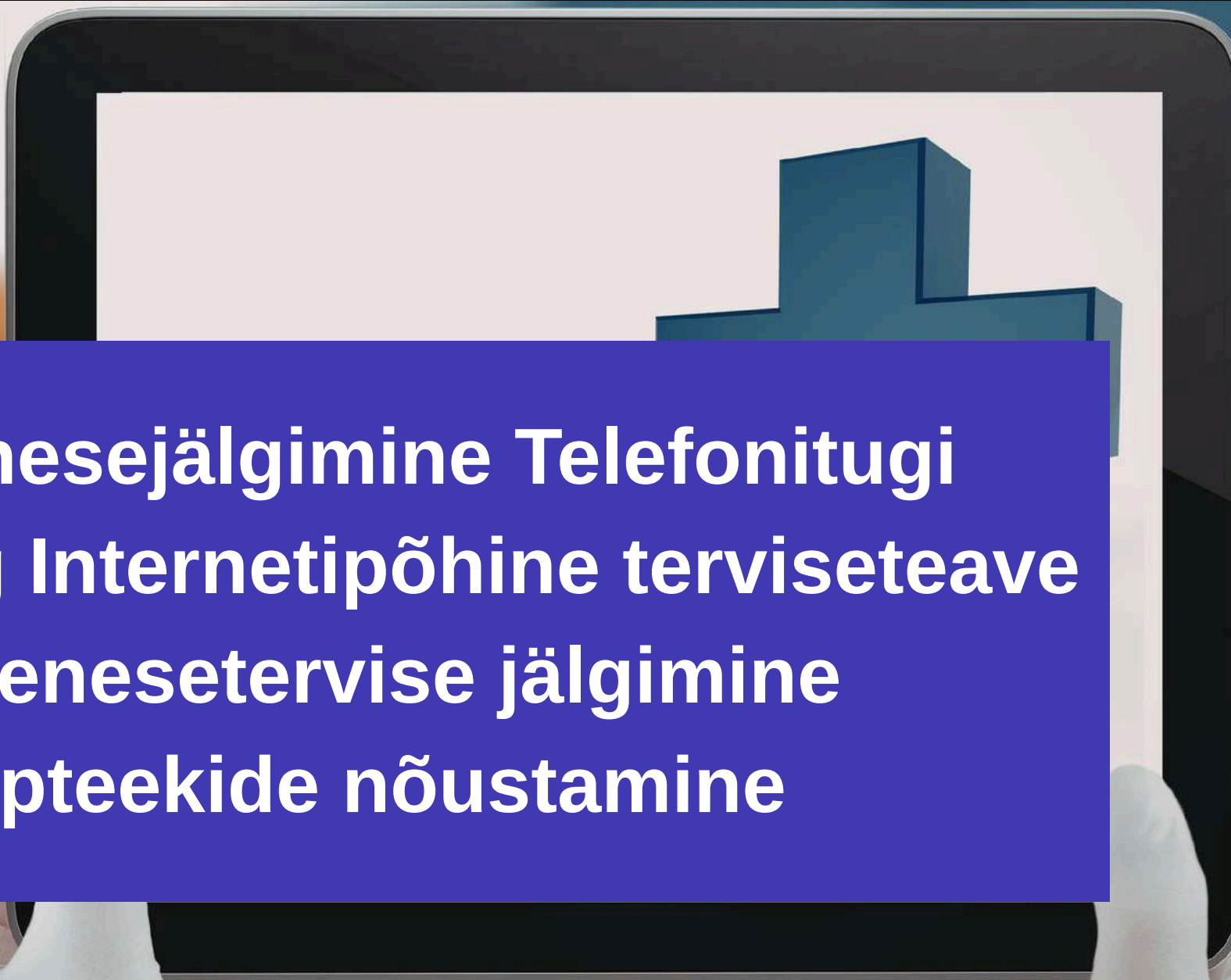
KULUSID ON VÕIMALIK HÜVITADA RIIKLIKU RAVIKINDLUSTUSE RAAMES NING RAHASTAMISE STABILISEERIMISEKS JA TEENUSTE LAIENDAMISEKS TEHAKSE PIDEVALT PINGUTUSI.

VÄLJAKUTSED JÄÄVAD VALMISOLEKU, STRATEEGIA, INTEGRATSIOONI JA KASUTAJATE OMAKSVÖTU OSAS.

Telemeditsiiniteenuseid saab hüvitada Sloveenia kohustusliku tervisekindlustuse raames Sloveenia Haigekindlustusameti kaudu, ilma rangete piiranguteta sellele, milliseid ravimeid võib telemeditsiini kaudu välja kirjutada.

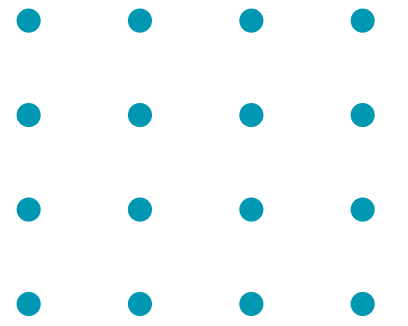
Andmekaitse ja digitaalse tervise eeskirju kohaldatakse samamoodi nagu teiste digitaalsete terviselahenduste puhul, ilma eraldi spetsiifilise telemeditsiini õiguskorrata peale üldiste terviseandmete eeskirjade.

Telemeditsiini kasutatakse peremeditsiinis ja krooniliste haiguste ravis täiendusena isiklikele teenustele. Varasemad uuringud viitavad positiivsetele patsientide kogemustele, kuid rõhutavad ka isikupärastatud hindamise ja toe olulisust, eriti vanemate või vähem digitaalselt osavate patsientide puhul. Kaugseireseadmed ja -platvormid võivad parandada krooniliste haigustega inimeste elukvaliteeti, lihtsustada järelkontrolli ja vähendada füüsiliste visiitide vajadust – kuigi nende aktsepteerimine ja kasutatavus on patsientide populatsiooniti erinev.



**Enesekontroll Enesejälgimine Telefonitugi  
Telefonimonitoring Internetipõhine terviseteave  
Arvutipõhine enesetervise jälgimine  
Kogukonnaapteekide nõustamine**

# HINDAMISKÜSIMUSED



1. Milliseid telemeditsiiniteenuseid te teate?
2. Millist teavet leiate oma riiklikest telemeditsiiniportaalidest?
3. Kas te kasutate telekommunikatsiooniteenuseid?  
Kuidas?

2

# TERVISEANDMETE TÖÖTLEMINE JA PRIVAATSUS



Co-funded by  
the European Union





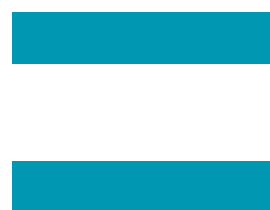
## Lühiülevaade

- Terviselugu (PHR)
- Terviseandmed
- Isikuandmete kaitse
- Riskid ja digitaalne turvalisus



## Õpieesmärgid

- teada saada, mis on isiklik tervisekaart;
- mõista andmekaitse olulist;
- tundma õppida riske ja tegevusi andmete kaitsmiseks.



Terviselugu (PHR) viitab isiku enda või kui ta ei ole ise selleks võimeline, tema hooldaja poolt, peetavale meditsiinilisele dokumentatsioonile. See võib olla füüsiline või digitaalne. See isikuteave sisaldab selliseid üksikasju nagu:

- patsiendi haiguslugu
- diagnoosid
- varasemalt ja praegu kasutatavad ravimid, sealhulgas käsimüügiravimid ja alternatiivsed ravimeetodid
- varasemad meditsiinilised ja kirurgilised sekkumised
- immuniseerimise staatus
- allergiad ja muud olulised terviseseisundid, mis võivad mõjutada erakorralise abi osutamist (nt 1. tüüpi diabeet)
- veregrupp
- kontakt hädaolukorras
- kindlustusinfo
- patsiendi tavapärase tervishoiuteenuse osutajate kontaktandmed

# Isiklik tervisekaart





**TERVISEANDMED SISALDAVAD TEAVET INIMESE  
TERVISLIKU SEISUNDI JA SAADUD RAVI KOHTA.  
TERVISEANDMETE TOOTLEMINE ON OLULINE ERAELU  
PUUTUMATUSE RIIVE JA SEETÕTTU TULEB SEDA TEHA  
AINULT SEADUSLIKU ALUSE OLEMASOLUL.**

Isikuandmete kaitse üldmäärus (GDPR) käsitleb terviseandmeid eriliigiliste isikuandmetena ja defineerib terviseandmed andmekaitse eesmärgil .

Innovatsiooni ja parema kvaliteediga tervishoidu edendavad protsessid, näiteks kliinilised uuringud või mobiilne tervishoid, vajavad tugevat andmekaitserээglistikku, et säilitada üksikisikute kindlustunnet ja usaldust andmete kaitseks loodud eeskirjade vastu.

Euroopa  
andmekaitseinspektor

[https://www.edps.europa.eu/data-protection/our-work/subjects/health\\_en](https://www.edps.europa.eu/data-protection/our-work/subjects/health_en)

---



**ISIKUANDMETE, HAIGUSLUGUDE JA FINANTSANDMETE  
KAITSMINE EI OLE MITTE AINULT SEADUSEST TULENEV  
NÕUE, VAID KA EETILINE KOHUSTUS.**

**TÕHUSAD ANDMEKAITSEMEETMED AITAVAD:**

- Säilita patsiendi usaldust ja konfidentsiaalsust
- Tagage eeskirjade järgimist
- Kaitsta küberohtude ja andmetega seotud rikkumiste eest
- Säilitada kriitilise tervishoiualase teabe terviklikkus ja kättesaadavus
- Tagada toe järjepidevuse ning patsiendihooldus katkematus

<https://www.hycu.com/blog/what-you-need-know-about-data-protection-healthcare>

Andmekaitse ei ole ühekordne ettevõtmine, vaid pidev protsess, mis nõuab pidevat hindamist, täiustamist ja kohanemist muutuva ohumaastiku ja tervishoiualaste tehnoloogiliste edusammudega.

# TERVISHOIU MUUTUVATE RISKITÜÜPIDE MÕISTMINE JA JUHTIMINE ON OLULINE NÕUETELE VASTAVA, OHUTU JA TÕHUSA RAVI OSUTAMISEKS.

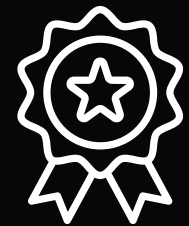
## Five risks the healthcare industry faces:



Tervishoiuteenuste riskide  
aruanne:

<https://www.marshmma.com/us/insights/details/healthcare-risk-report.html>

# TÜÜPILISED ANDMEKAITSEPROBLEEMID VASTUVÕTTUDE PUHUL

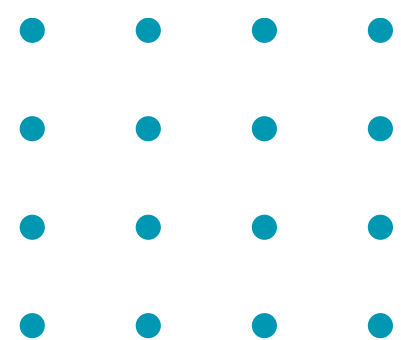


- **Vastuvõtuvestlused:** Üks või mitu inimest saavad vestlusi pealt kuulata
- **Diagnooside edastamine:** Diagnoosid edastatakse kaitsmata või krüpteerimata kujul e-posti teel.
- **Järelevalveta vastuvõtt:** vastuvõtu ajal ei tagata piisavat järelevalvet, võimaldades volitamata isikute juurdepääsu andmetele ja arvutitele.
- **Patsientidele suunatud teabe puudumine:** Patsiente tuleb alati teavitada nende andmete töötlemisest praktikas. Seda ei tehta piisavalt sageli.





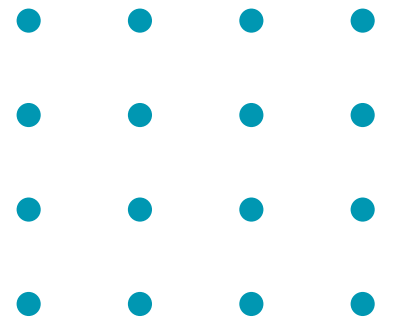
# DIGITAALNE OHUTUS



Andmepüük on petturlik katse varastada kasutajaandmeid, näiteks sisselogimisandmeid, krediitkaardi andmeid või isegi raha, kasutades sotsiaalse manipuleerimise võtteid.

Seda tüüpi rünnakuid käivitatakse tavaliselt usaldusväärset saadetud e-kirjade kaudu, mille eesmärk on veenda kasutajat avama pahatahtlikku manust või järgima petturlikku URL-i.

# HINDAMISKÜSIMUSED



1. Mis on terviselugu?
2. Miks on andmekaitse oluline?
3. Milliseid andmekaitsega seotud riske oskate nimetada?
4. Mida saate teha terviseandmete kaitsmiseks?

3



# DIGITAALISED TERVISERAKEND USED



Co-funded by  
the European Union





# MOODULI ÜLEVAADE



- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Eneserefleksioon
- Miniviktoriin või enesehindamine





# LÜHIÜLEVAADE



Käesolev moodul tutvustab teile terviserakendusi ja kaasaskantavaid seadmeid, mis toetavad teie tervist ja heaolu. Saate teada, kuidas need töötavad, kuidas neid igapäevaelus kasutada ja kuidas valida turvalisi ja usaldusväärseid rakendusi.

Eesmärk on aidata kasutada lihtsaid digitaalseid tööriistu, et püsida aktiivne, terve ja iseseisev.



# ÕPIEESMÄRGID

- Saada aru, mis on terviserakendused ja kaasaskantavad seadmed
- Tuvastada erinevat tüüpi terviserakendusi

- Õppida kasutama lihtsamaid rakendusi
- Õppida lugema põhilisi tervisenäitajaid

- Ohutute ja kasulike lahenduste valimine
-

# MIKS ON DIGITAALSED TERVISERAKENDUSED OLULISED?

Digitaalsed lahendused aitavad teil oma tervise eest hoolitseda.

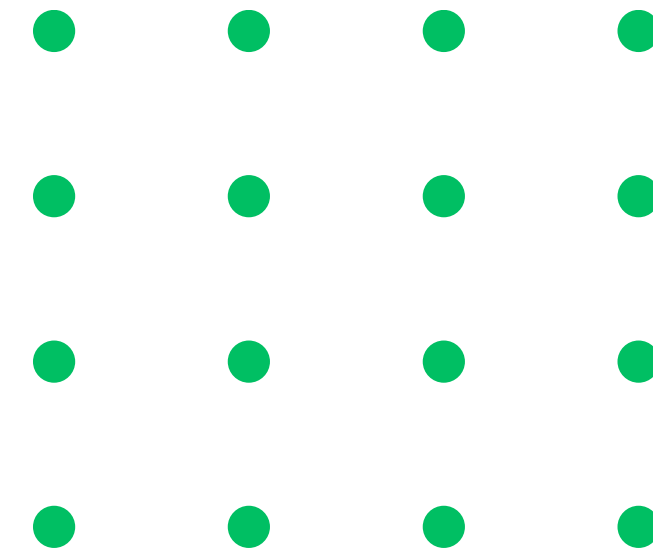
Nad toetavad tervislikke harjumusi

- Aitab jälgida teie seisundit
- Lihtsustab igapäevast tervise haldamist

Saate oma tervise eest aktiivsemalt hoolitseda



# MIS ON TERVISERAKENDUSED?



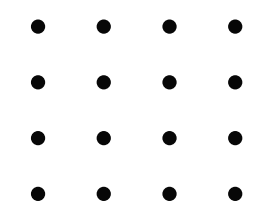
Terviserakendused on  
teie telefoni või  
tahvelarvutisse  
paigaldatud programmid.

Nad saavad teid aidata:

- jälgida oma tegevust
- jälgida oma tervist
- tuletab teile meelde ravimite võtmist

Näited: sammulugeja, ravimite manustamise  
meeldetuletus





# MIS ON KANTAVAD SEADMED?

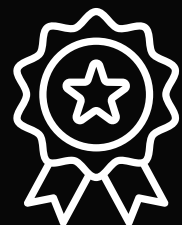
Kantavad seadmed on seadmed, mida kannate oma kehal.

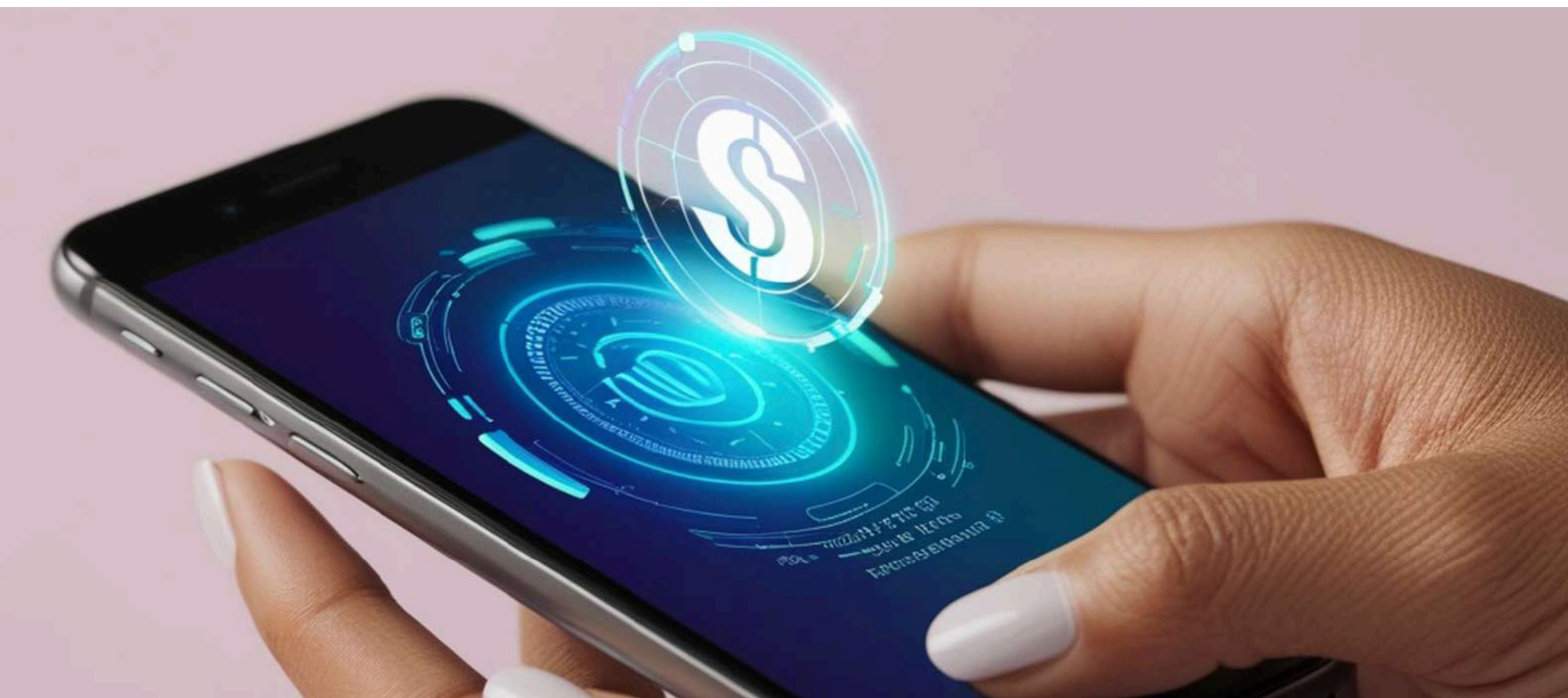
Näited:

- nutikellad
- aktiivsusmonitorid

Nad saavad mõõta:

- samme
- südame löögisagedust
- und



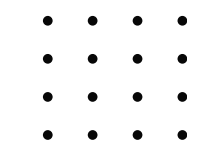


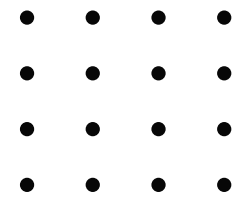
# TERVISERAKENDUSTE TÜÜBID

Rakendusi on mitut tüüpi:

- Füüsiline aktiivsus (kõndimine, võimlemine)
- Toitumine ja tervislik eluviis
- Ravimite meeldetuletused
- Krooniliste haiguste ravi
- Vaimne heaolu

Valige see, mis sobib teie vajadustega



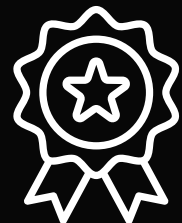


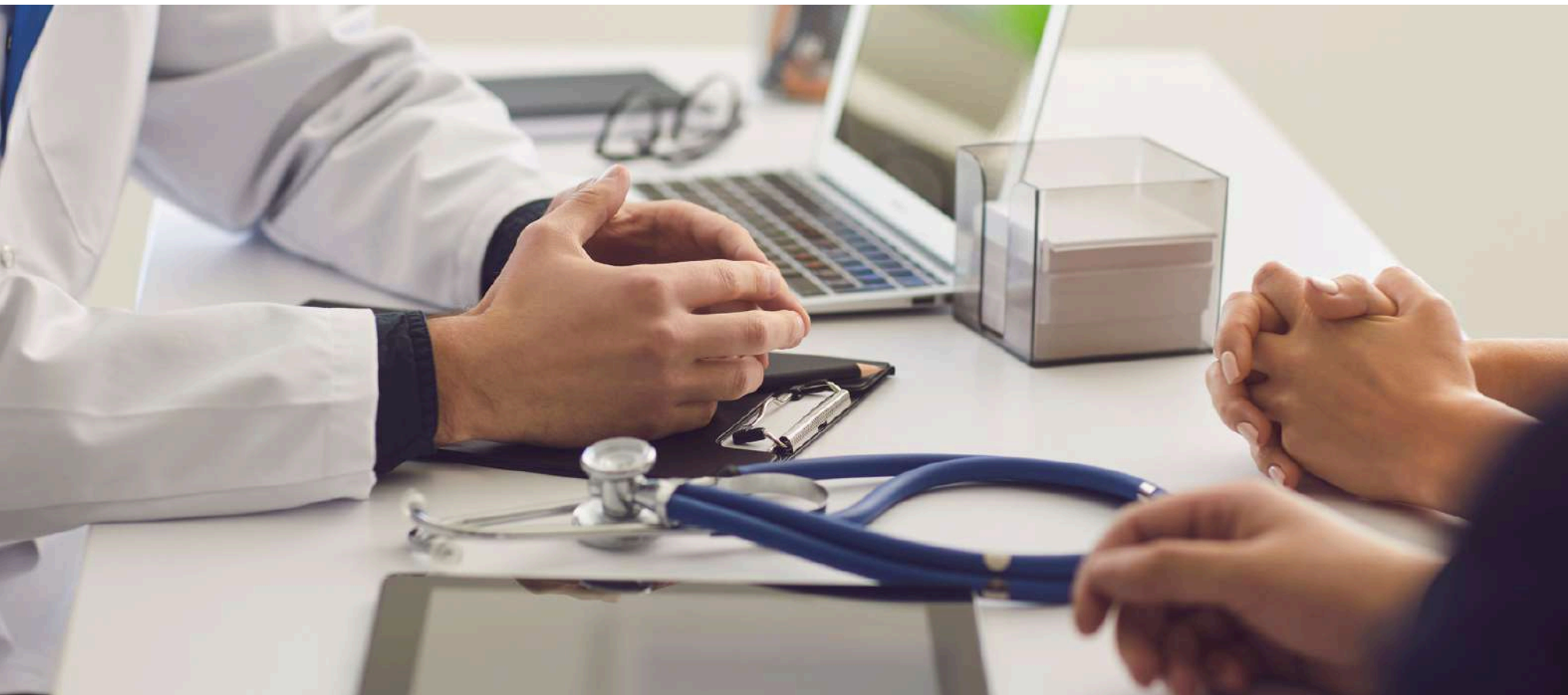
# TERVISERAKENDUSTE KASUTAMINE

## Põhisammud:

1. Laadige rakendus alla
2. Avage ja seadistage oma profiil
3. Sisestage põhiline teave
4. Hakake oma aktiivsust jälgima

Alustage lihtsamate rakendustega





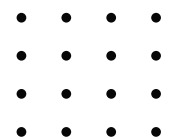
# ANDMETE MÕISTMINE

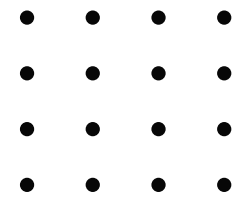
Rakendused näitavad  
lihtsamat tervisealast teavet:

- sammude arv
- südame löögisagedus
- unemuster

See aitab teil näha oma  
edusamme ja parandada  
harjumusi

Kui te pole kindel, küsige  
nõu tervishoiutöötajalt





# TURVALISTE RAKENDUSTE VALIMINE

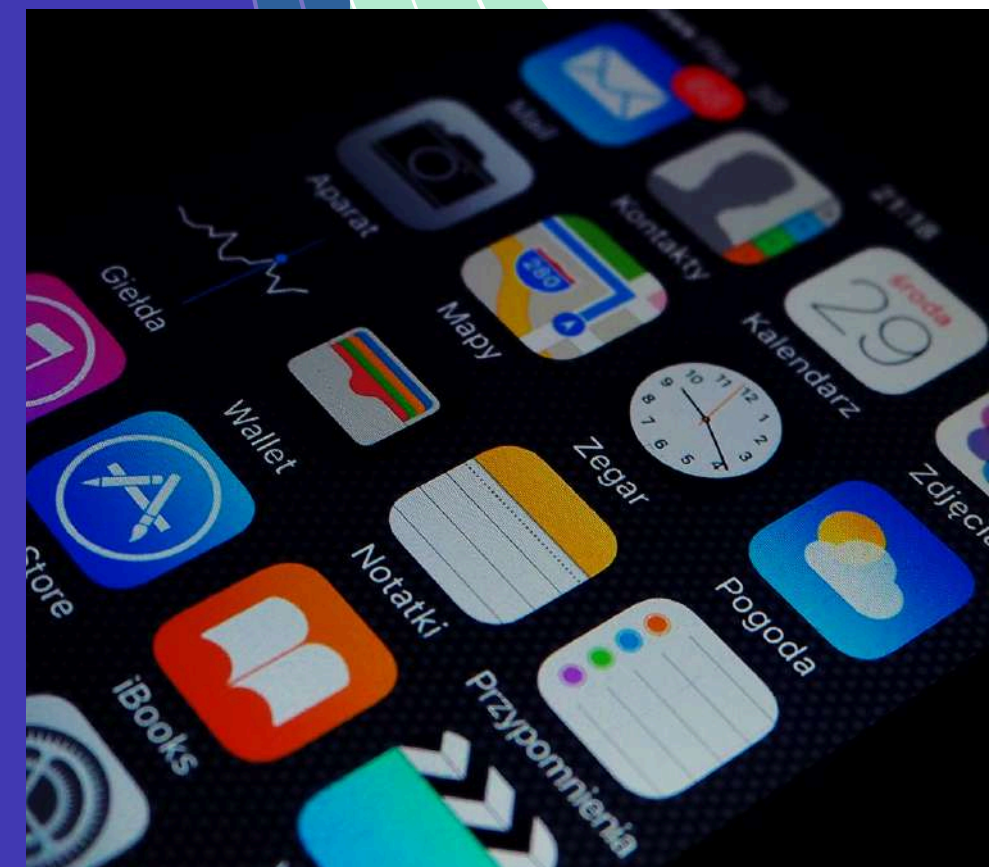
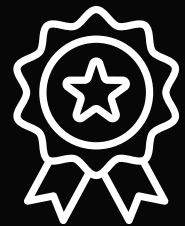
Rakenduste valimisel olge ettevaatlik.

Kasutage usaldusväärseid allikaid  
(ametlikud rakenduste poed)

Vaadake arvustusi

Vältige tundmatuid rakendusi

Kui te pole kindel, küsige arstilt või  
pereliikmelt.



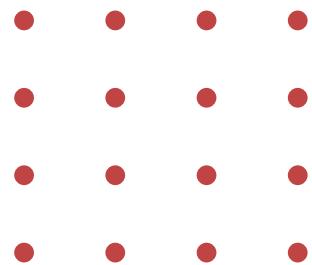


**HELPFUL  
TIPS**

# **PRAKTIILISED NÄPUNÄITED**

**5 näpunäidet terviserakenduse  
kasutamiseks:**

1. Alustage lihtsast
2. Seadke realistlikud eesmärgid
3. Kasutage rakendusi regulaarselt
4. Ärge asendage arstiabi
5. Jagage kasulikke andmeid oma arstiga

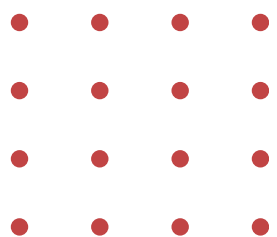




# PRAKTIINE KONTROLLNIMEKIRI

## Kontrollige ennast

- Ma tean, mis on terviserakendus
- Ma tean, mis on kantavad seadmed
- Ma oskan kasutada lihtsamaid rakendusi
- Ma saan aru põhilistest terviseandmetest
- Ma oskan valida turvalist rakendust

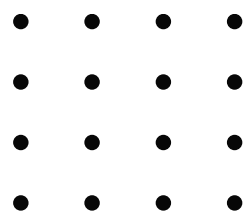




## Mõelge järgnevale:

- Kas te kasutaksite terviserakendust?
- Milleks te seda kasutaksite?
- Mis mured teil on?

# ENESEREFLEKSIOON





# MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE



Mis on kantav  
seade?

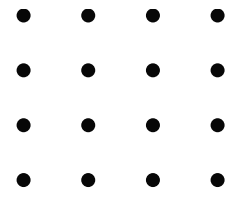
Kas rakendused  
saavad arsti  
asendada?

Mida peaks kontrollima  
enne rakenduse  
paigaldamist  
kontrollima?

Kas peaksite oma  
terviseandmeid mõne  
rakendusega jagama?

---

# PÕHISÕNUM

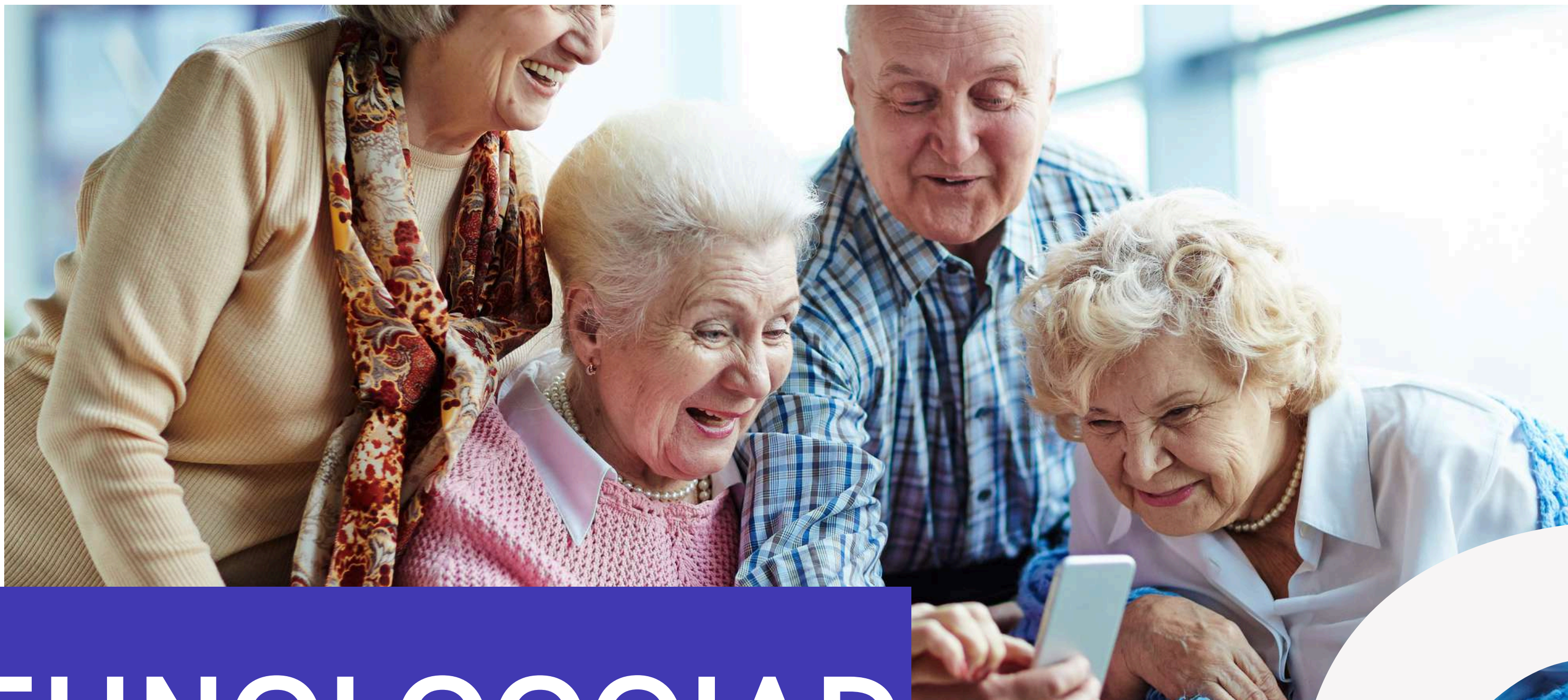


Digitaalsed tööriistad saavad teie tervist toetada

Alustage lihtsast ja liikuge samm-sammult

Kasutage rakendusi ohutult ja enesekindlalt

4



# ABITEHNOLOGIAD JA LIGIPÄÄSETAVUS



Co-funded by  
the European Union





# MOODULI ÜLEVAADE



- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Eneserefleksioon
- Miniviktoriin või enesehindamine

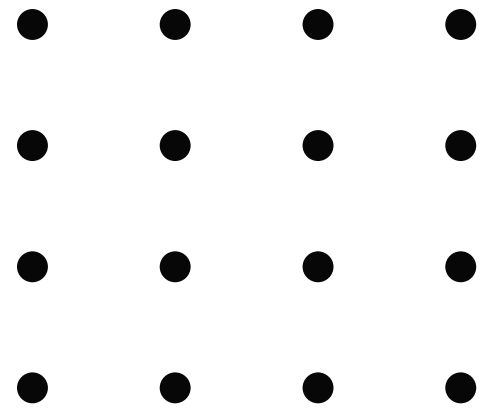




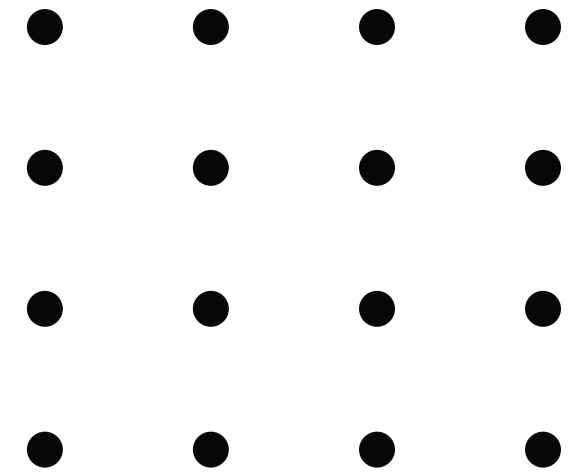
# LÜHIÜLEVAADE



Abitehnoloogiad ja ligipääsetavus on praktiline ja eakatele sobiv moodul, mis tutvustab lihtsaid digitaalseid tööriistu, mis toetavad juurdepääsu e-tervise teenustele. Moodul selgitab, kuidas ekraanilugejad, häälassistendid ja kohandatavad seadmed aitavad eakatel nutitelefone, tahvelarvuteid ja veebipõhiseid terviserakendusi hõlpsalt ja enesekindlalt kasutada. Visuaalsete samm-sammult juhiste ja praktiliste näidete abil parandavad osalejad oma digioskusi, suurendavad iseseisvust ja enesekindlust oma tervise haldamisel ligipääsetavate ja kaasavate digitehnoloogiate abil.



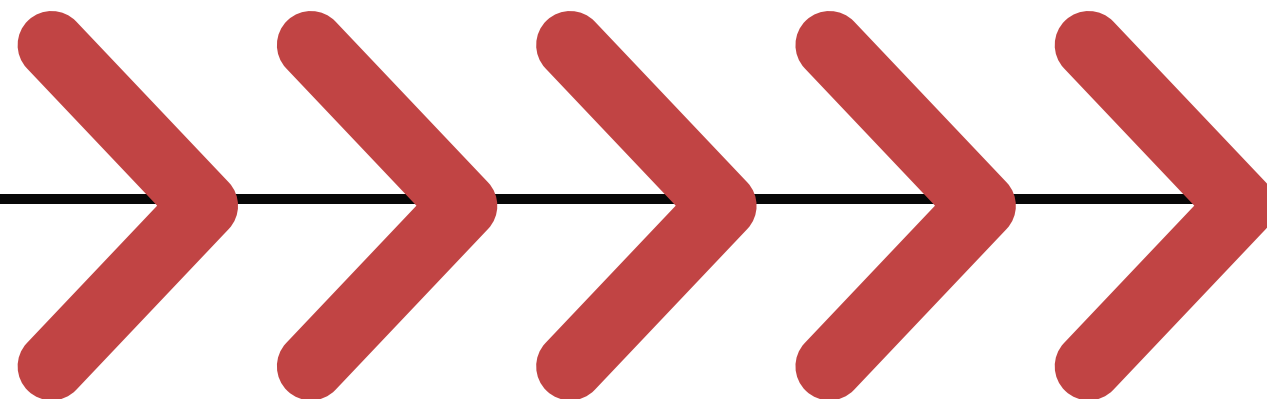
# ÕPIEESMÄRGID



Mis on  
abitehnoloogiad

Kuidas need  
aitavad teil e-tervise  
teenuseid kasutada

Samm-sammult  
juhis digilahenduste  
kasutamiseks



# MIS ON ABITEHNOLOOGIAD?

Nad aitavad teil:

Pääseda ligi veebipõhistele  
tervishoiuteenustele

Suhelda arstidega

Jääda iseseisvaks

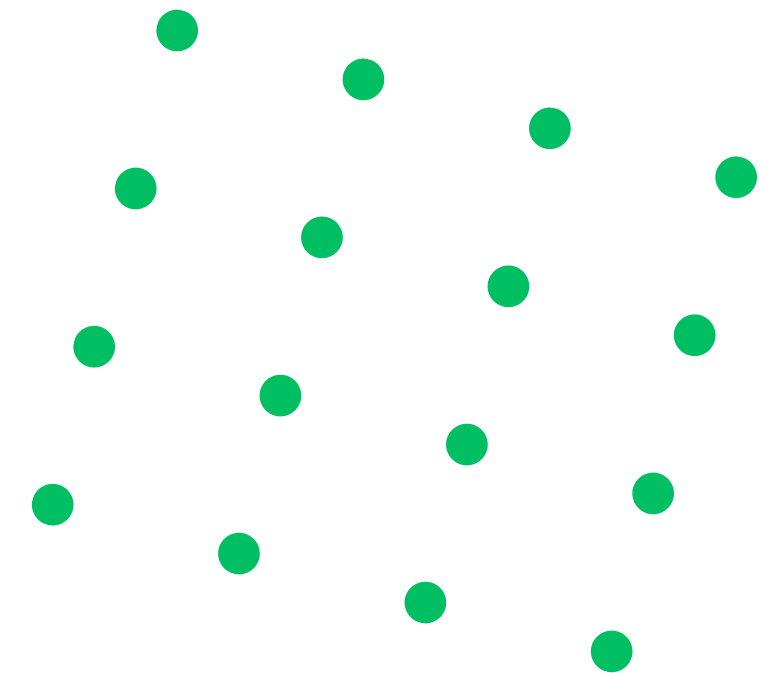
Abitehnoloogiad on tööriistad, mis aitavad  
inimestel:

- Näha paremini
- Kuulda paremini
- Liikuda kergemini
- Kasutada nutitelefone, tahvelarvuteid ja arvuteid



Hea teada: Paljud abivahendid on juba teie telefoni või tahvelarvutisse vaikimisi paigaldatud.

# MIKS ON LIGIPÄÄSETAVUS OLULINE E-TERVISE KONTEKSTIS?

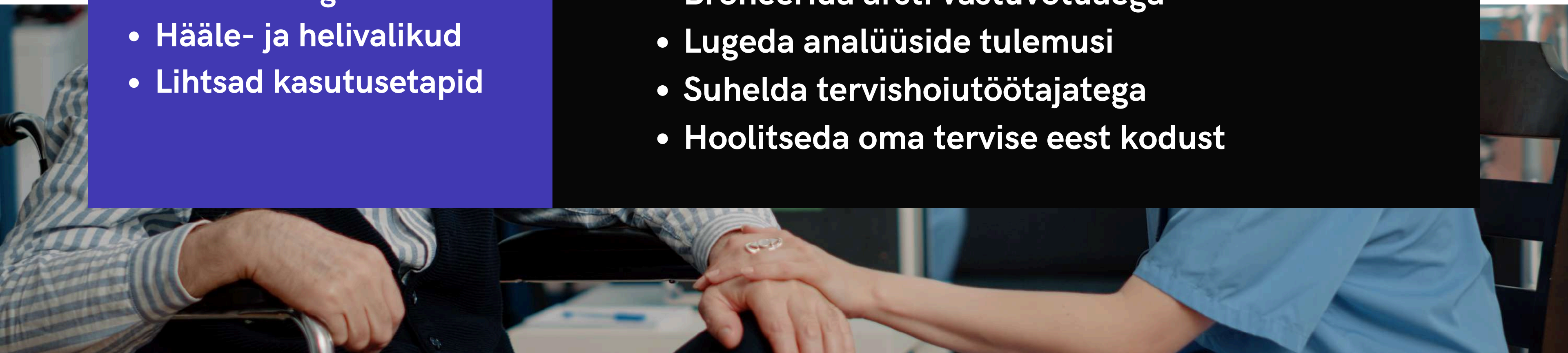


Ligipääsetavust iseloomustab:

- Selge tekst
- Lihtne navigeerimine
- Hääle- ja helivalikud
- Lihtsad kasutusetaapid

Ligipääsetavad e-tervise tööriistad aitavad teil:

- Broneerida arsti vastuvõtuaega
- Lugeda analüüside tulemusi
- Suhelda tervishoiutöötajatega
- Hoolitseda oma tervise eest kodust



# EKRAANILUGEJAD (KUULAMINE LUGEMISE ASEMEEL)

Mis on ekraanilugeja?

Ekraanilugeja loeb valjusti ette ekraanil oleva teksti.

**Kasulik, kui:**

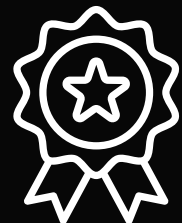
- Tekst on liiga väike
- Nägemine on vähenenud
- Silmad väsivad kergesti

**Näited:**

- Nutitelefonid (Android ja iPhone)
- Tabletid
- Arvutid

**Kuidas see e-  
tervises aitab:**

- Loeb arstide sõnumeid
- Loeb kohtumise üksikasju
- Loeb ravimi juhiseid



# EKRAANILUGEJA KASUTAMINE (LIHTSATE SAMMUDENA)



Näide: nutitelefon

Avage seaded

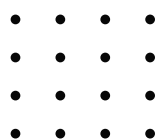
Valige ligipääsetavus

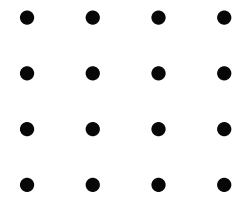
Valige ekraanilugeja /

VoiceOver / TalkBack

Lülitage see sisse

Kuulamiseks puudutage  
üks kord, valimiseks  
puudutage topelt





# HÄÄLASSISTENDID (TEIE HÄÄLE KASUTAMINE)

Mis on häälassistent?

See võimaldab teil seadmega rääkida kirjutamise asemel.

Näited:

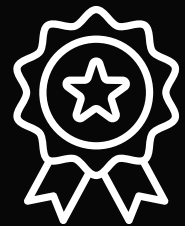
- „Hei Google”
- "Siri"
- "Alexa"

Mida saate  
öelda:

- "Helista minu arstile"
- „Ava minu terviserakendus”
- "Määra meeldetuletus ravimi võtmiseks"

Häälassistendid  
sobivad järgmistes  
olukordades:

Piiratud liikuvus  
Nägemisraskused  
Käed-vabaks kasutamine





# HÄÄLASSISTENDI KASUTAMINE

Samm-sammult:

Aktiveerige assistent  
(nupp või hääl)

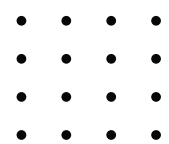
Rääkige selgelt ja  
aeglaselt

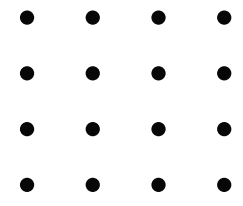
Andke lühike käsklus

Kuulake vastust

Näide:

"Määra vererõhuravimite  
meeldetuletus kella 9-ks  
hommikul."





# ADAPTIIVSED SEADMED (FÜÜSILINE TUGI)

Mis on kohandatavad seadmed?

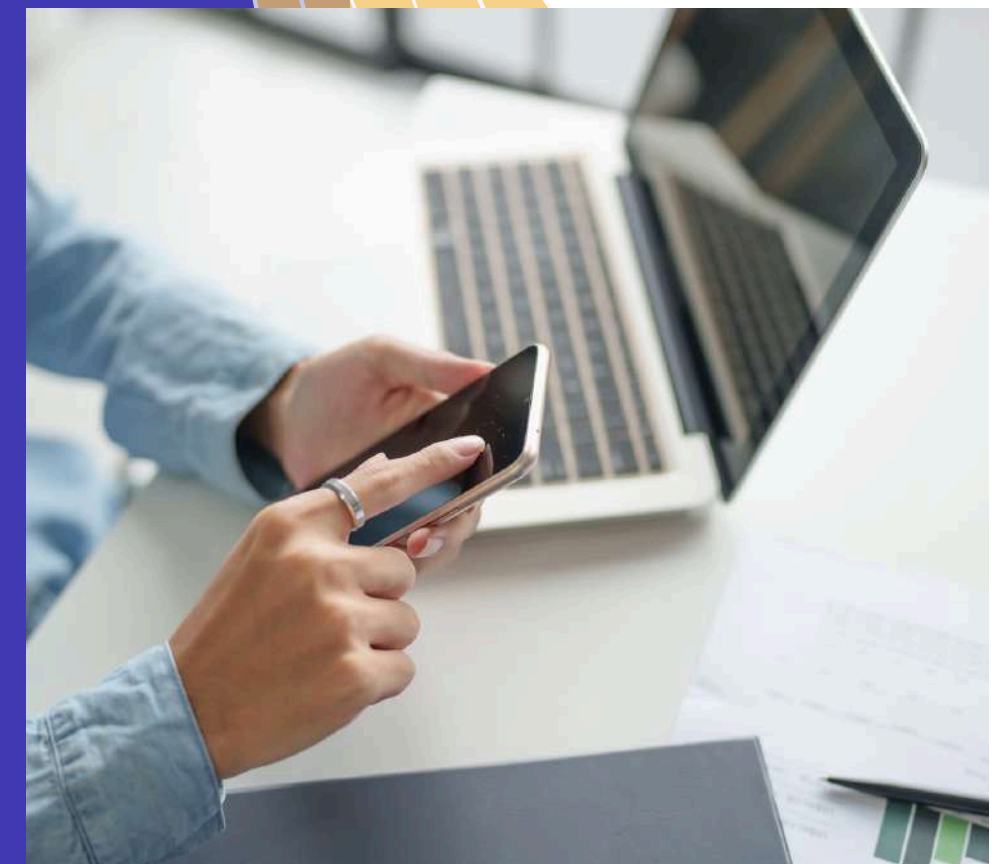
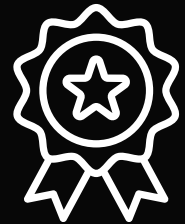
Tegemist on abivahenditega, mis lihtsustavad seadmete puudutamist, nägemist või kuulmist .

Näited:

- Suuremad klaviatuurid
- Nutipliiatsid
- Telefonihooldjad
- Kõrvaklapid
- Suurte ekraanidega tahvelarvutid

Nad aitavad :

Vältida eksimist  
Vähendada pinget  
Tunda end mugavamalt





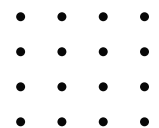
# ABITEHNOLOOGIATE KASUTAMINE KOOS E-TERVISE TÖÖRIISTADEGA

Abitehnoloogiaid saate kasutada järgmiseks:

- Aja broneerimiseks veebis
- Arsti kaugvastuvõtuga liitumiseks
- Retseptida ligemiseks
- Terviseandmete jälgimiseks

Põhisõnum:

Abitehnoloogiad suurendavad teie iseseisvust ja vähendavad abivajadust.





# KÜSIMUSED ENESEREFLEKSIOONIKS



## KÜSIGE ENDALT:

Kas maa tean, mis on abitehnoloogiad?

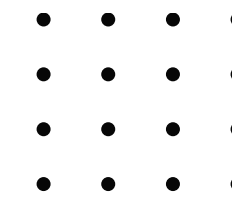
Kas ma saan oma seadmes muuta tekst suuremaks või teha heli valjemaks?

Kas ma saan abi küsimiseks kasutada häälassistenti?

Kas ma tunnen end e-tervise tööriistade kasutamisel kindlamalt?

---

# MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE



1) Milline tööriist loeb teksti teie eest valjusti ette?

2) Kas saate nimetada ühe viisi, kuidas tehnoloogia aitab teil oma tervist jälgida?

3) Kas te teate, kus asuvad teie seadme ligipääsetavuse seaded?

5

# DIGITAALSE TERVISE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID



Co-funded by  
the European Union





Overview



# MOODULI ÜLEVAADE

- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Eneserefleksioon
- Miniviktoriin või enesehindamine





# LÜHIÜLEVAADE



Käesolev moodul aitab teil paremini mõista, kuidas digitaalseid terviseteenuseid turvaliselt ja enesekindlalt kasutada. Saate teada, mis on isikuandmed, millised on teie õigused ja kuidas kaitsta oma privaatsust terviserakenduste, patsiendiportaalide või telemeditsiiniteenuste kasutamisel.

Eesmärk on aidata teil tunda end turvaliselt veebis ja säilitada kontroll oma andmete üle.



# ÕPIEESMÄRGID



- Mõista, mis on terviseandmed
- Õppida tundma oma õigusi

- Nõusoleku mõiste mõistmine
- Määratleda ohutud ja ohtlikud olukorrad

- Suurendada teadmisi andmekaitsest
-

# MIKS ON DIGITAALSE TERVISE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID OLULISED

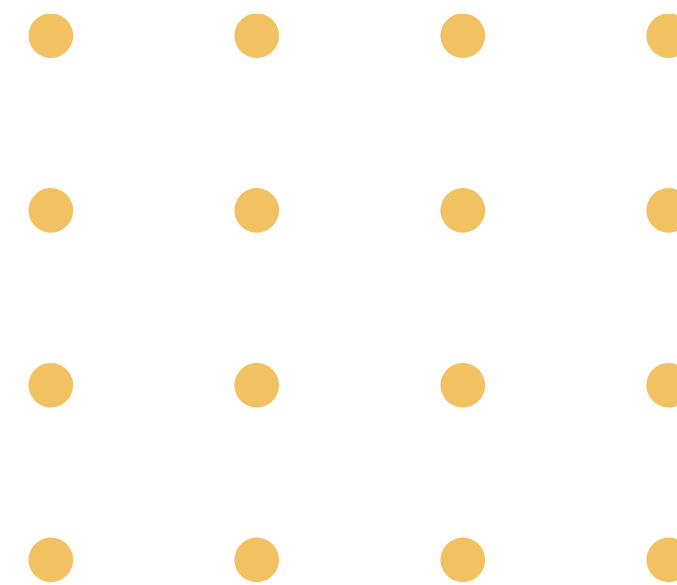
Digitaalne tervis  
on saamas osaks meie  
igapäevaelust.

- Kasutame veebipõhiseid terviseteenuseid sagedamini
- Oleme hakanud jagama oma terviseandmeid
- Oluline säilitada turvalisus ja olla informeeritud

Teil on õigus oma andmeid kaitsta



# MIS ON TERVISEANDMED?



## ITERVISEANDMED SISALDAVAD:

- meditsiinilisi dokumente
- retsepte
- analüüside tulemusi
- rakendustest või kantavatest seadmetest pärinevaid andmeid

**Antud teave on privaatne ja tundlik**



# TEIE ÕIGUSED

Teil on õigus:

pääseda ligi oma terviseandmetele  
teada, kes teie andmeid kasutab  
paranda teid puudutavad informatsiooni  
otsustada, kes teie andmeid näeb

Teie kontrollite olukorda





# MIS ON NÕUSOLEK?

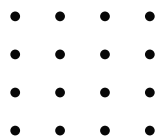
Nõusolek tähendab loa andmist.

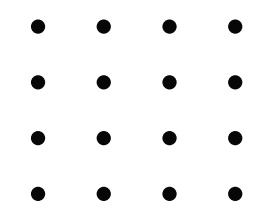
Teilt võidakse seda küsida:

- terviserakenduste kasutamisel
- veebis registreerumisel
- kaugvastuvõtu ajal

Võite öelda JAH või EI

Võite nõusoleku tagasi võtta



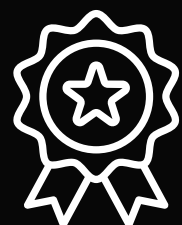


# OLGE VEEBIS ETTEVAATLIK

## Võimalikud riskid:

petturlikud veebilehed  
kahtlased sõnumid  
tundmatud rakendused

Kasutage usaldusväärseid teenuseid  
Ärge jagage oma isikuandmeid  
Küsi abi, kui te pole kindel

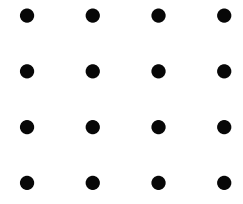




# 5 KULDREEGLIT

**Kaitske oma terviseandmeid:**

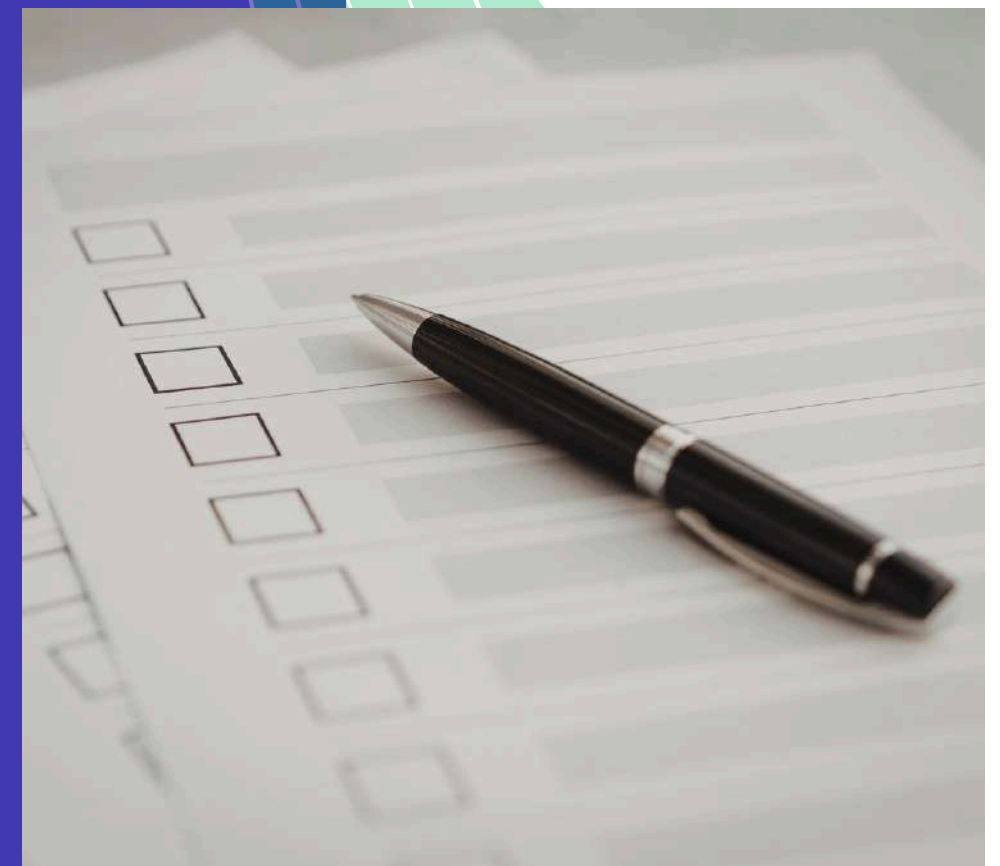
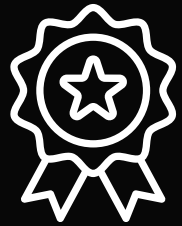
- 1. Kasutage usaldusväärseid platvorme**
- 2. Kaitske oma paroole**
- 3. Tutvuge enne nõusoleku andmist**
- 4. Vältige avalikke WiFi-ühendusi**
- 5. Küsige abi**



# PRAKTIILINE KONTROLLNIMEKIRI

## KAS TEATE VASTUSEID?

- Ma tean, mis on terviseandmed
- Ma tean oma õigusi
- Ma tean, mis on nõusolek
- Tunnen riske
- Ma tean, kuidas end kaitsta

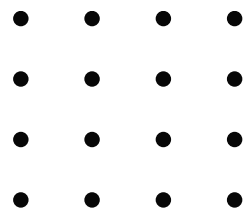


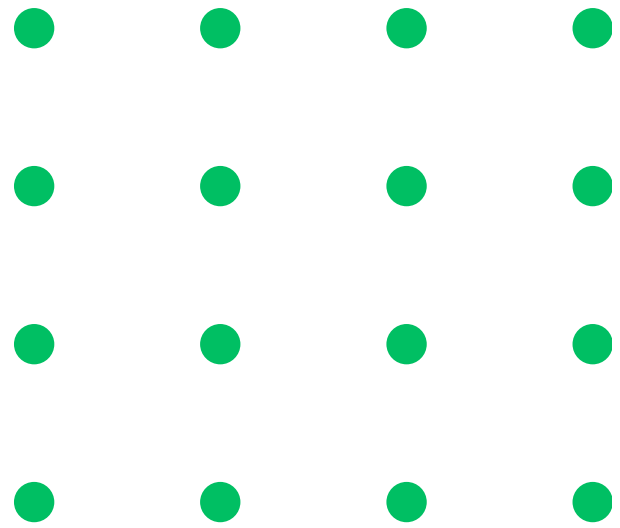


## Mõelge järgnevale:

- Kas olete jaganud infot internetis?
  - Kas tundsite end seda tehes turvaliselt?
  - Mida te teete, kui midagi tundub valesti olevat?

# ENESEREFLEKSIION





# MINIVIKTORIIN



Kas te saate  
keelduda oma  
andmete  
jagamisest?

Kas iga  
veebileht on  
turvaline?

Mis on  
nõusolek?

Kas te saate oma  
nõusolekut tagasi  
võtta?

---

# PÕHISÕNUM



Teie andmed on teie kontrolli all  
Püsige kursis ja säilitage turvalisus  
Vajadusel küsige abi



6



# TUGIRESSURSID



Co-funded by  
the European Union





# MOODULI ÜLEVAADE



- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Eneserefleksioon
- Miniviktoriin või enesehindamine





# LÜHIÜLEVAADE



Tegemist on praktilise mooduliga, mis aitab eakatel tuvastada ja kasutada usaldusväärseid allikaid e-tervise tööriistadele ja digitaalsetele terviseteenustele ligipääsemiseks. Moodul tutvustab kohalikke ja riiklikke infopunkte, nõustamisliine ja kergesti jälgitavaid juhendeid, mis selgitavad, kust ja kuidas abi küsida.

Lihtsate, visuaalsete ja samm-sammult juhiste ning Kreeka, Eesti ja Sloveenia riigipõhiste näidete abil suurendab moodul eakate enesekindlust, toetab e-tervise teenuste iseseisvat kasutamist ning kinnitab sõnumit, et abi on alati kättesaadav kaasavate digitaalsete tervisesüsteemide osana.



# ÕPIEESMÄRGID



Teab, kust otsida e-  
tervise tööriistu  
puudatavad abi.

On enesekindel abi  
küsimisel.

Teab, kuidas  
saavad kohalikud  
teenused teda  
toetada.

**Te ei pea kõike teadma – tugi on osa teekonnast.**

---

# TUGIRESSURSSIDE OLULISUS

Euroopas tähendab digitaalse tervise kaasatus seda, et kedagi ei jäeta maha – eriti mitte vanemaealisi.

Digitaalsete tervisetööriistade tundma õppimine võtab aega.  
See on normaalne.

Tugi aitab teil:

Lahenda probleeme rahulikult

Jätkata e-tervise tööriistade kasutamist

Jääda iseseisvaks

Tunda end kindlalt, mitte pettununa



# KUST OTSIDA TUGE?

Abi saamiseks on palju võimalusi:

Kohalikud infopunktid

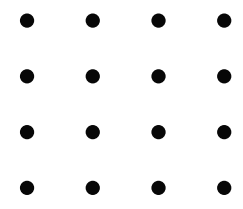
Abinumbrid

Video- või samm-sammult  
õpetused

Kogukonnakeskused ja  
raamatukogud

Abi saate otsida:

- Isiklikult
- Telefoni teel
- Veebis



# KOHALIKUD JA KOGUKONDLIKUD ABIKESKUSED

## Mis on abikeskus?

Koht, kus keegi teid aitab:

- Kasutage nutitelefone või tahvelarvutit
- Juurdepääs terviserakendustele
- Veebiteenustesse sisse logida

Kust neid leida:

- Munitsipaalkeskused
- Kogukonnakeskused
- Seenioride klubid
- Raamatukogud

Head uudised:

Sama küsimust võib esitada rohkem kui üks kord.





# ABINUMBRID (ABI TELEFONI TEEL)

Mis on abinumber?

Telefoninumber, millele saate abi saamiseks helistada.

Nad aitavad:

- e-tervise portaalide kasutamisel
- Probleemide korral rakendustega
- Parooli või sisselogimisega seotud probleemid

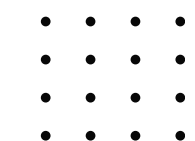
Kuidas kõneks valmistuda:

Hoidke oma telefon või tahvelarvuti käepärast

Kirjutage oma küsimus üles

Rääkige aeglaselt – see on okei

Näpunäide: Vajadusel paluge inimesel korrata või uuesti selgitada.



# ÕPETUSED JA ÕPPEMATERJALID

Õpetused võimaldavad teil õppida omas tempos.

Õpetuste liigid:

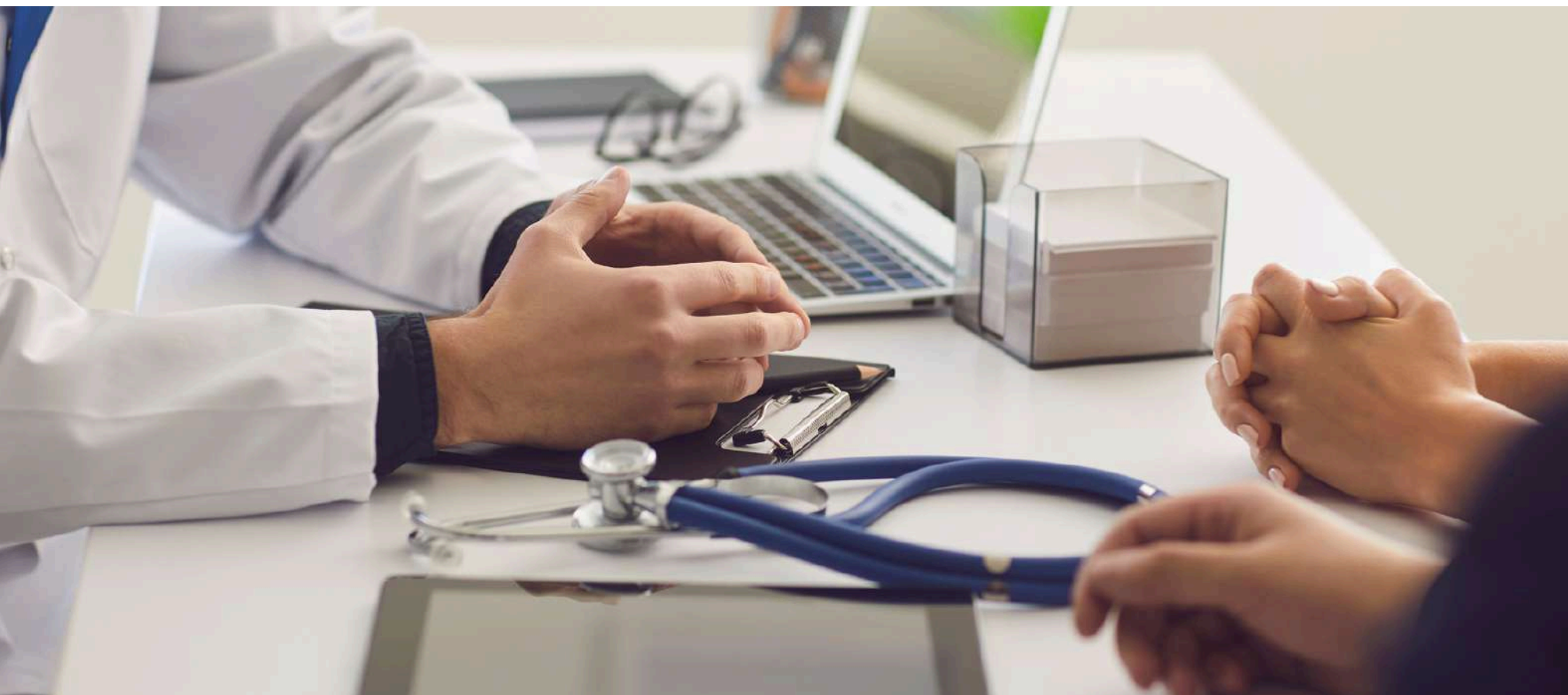
- Lühivideod
- Samm-sammult juhendid
- Pildid koos juhistega

Teil on võimalik liikuda omas tempos:

Paus Korda Harjuta

Õpetused on suurepäraseks, kui eelistate õppida rahulikult kodus.

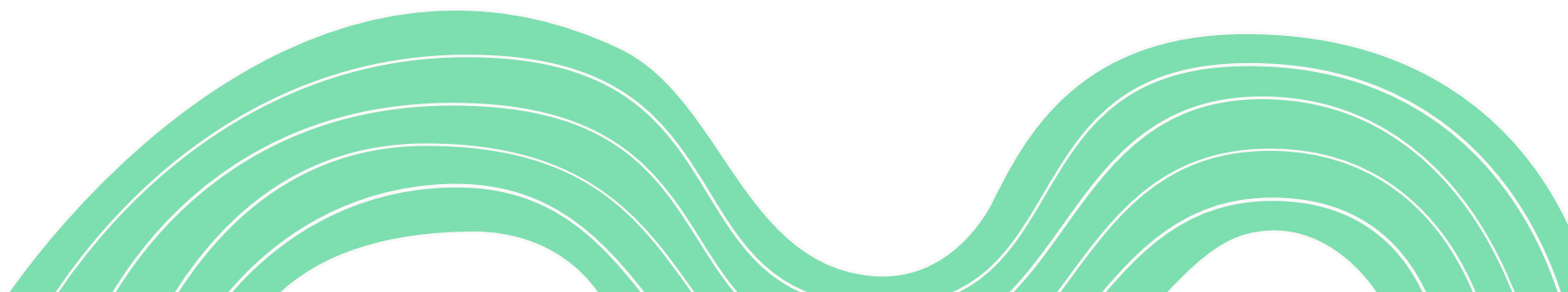
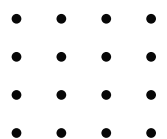


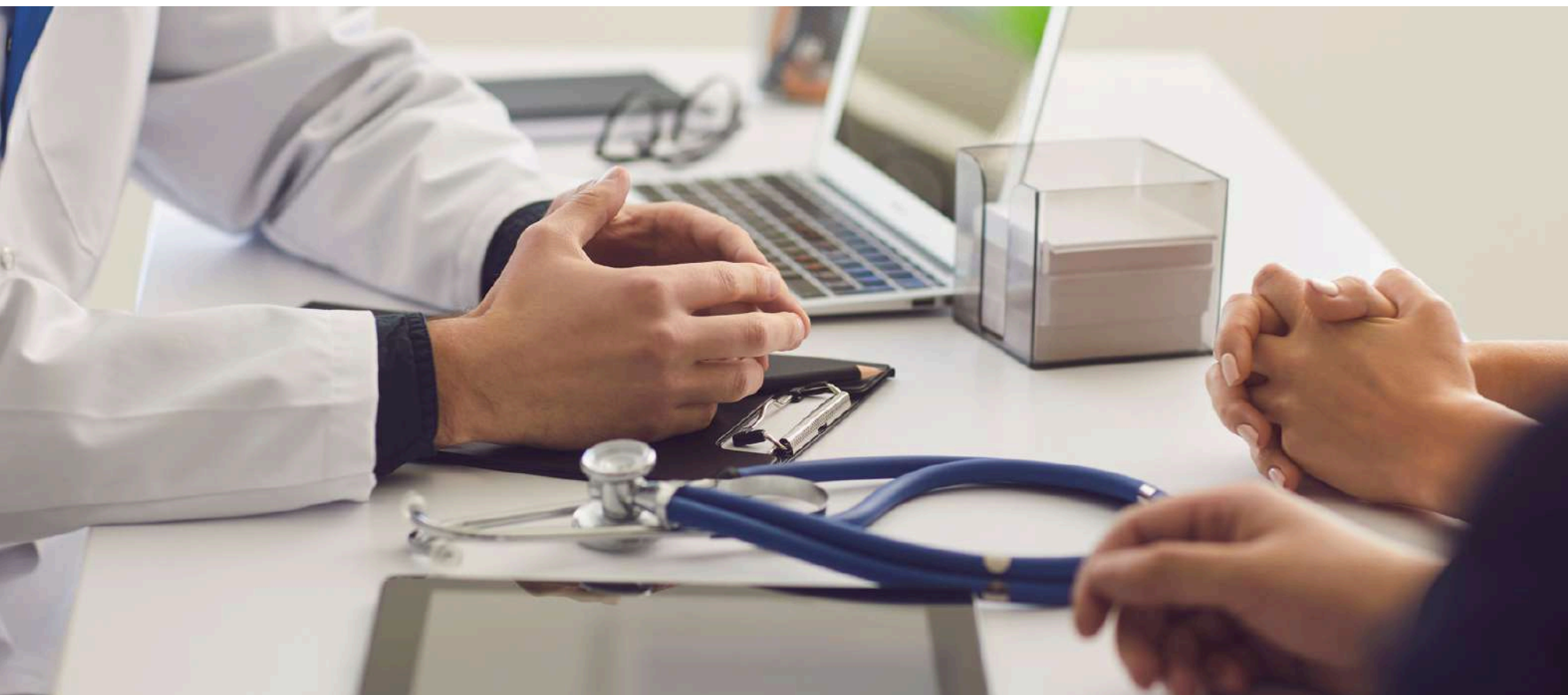


# JÄTKUTOE NAITED KREEKAS

Kreekas saavad eakad otsida tuge järgmistelt:

- Munitsipaalkogukonnakeskused (KAPI)
  - Pereliikmetele pakutav omavalitsuse tugi
  - Kaugnõustamist pakkuvad rahvatervise teenused
  - Raamatukogud ja kohalikud vabaühendused, kes tegelevad digitaalse kaasamise meetmetega
- Paljud teenused pakuvad näost-näkku abi, mis sobib ideaalselt algajatele.



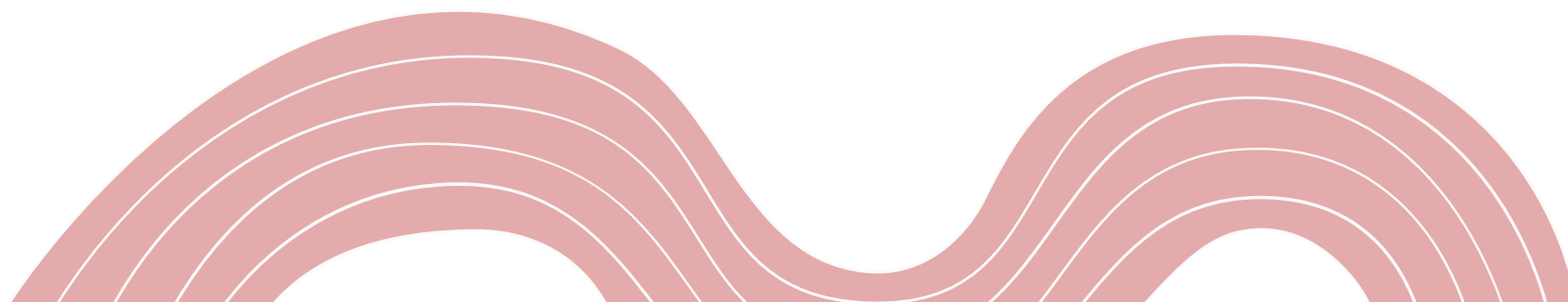
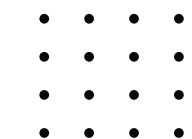


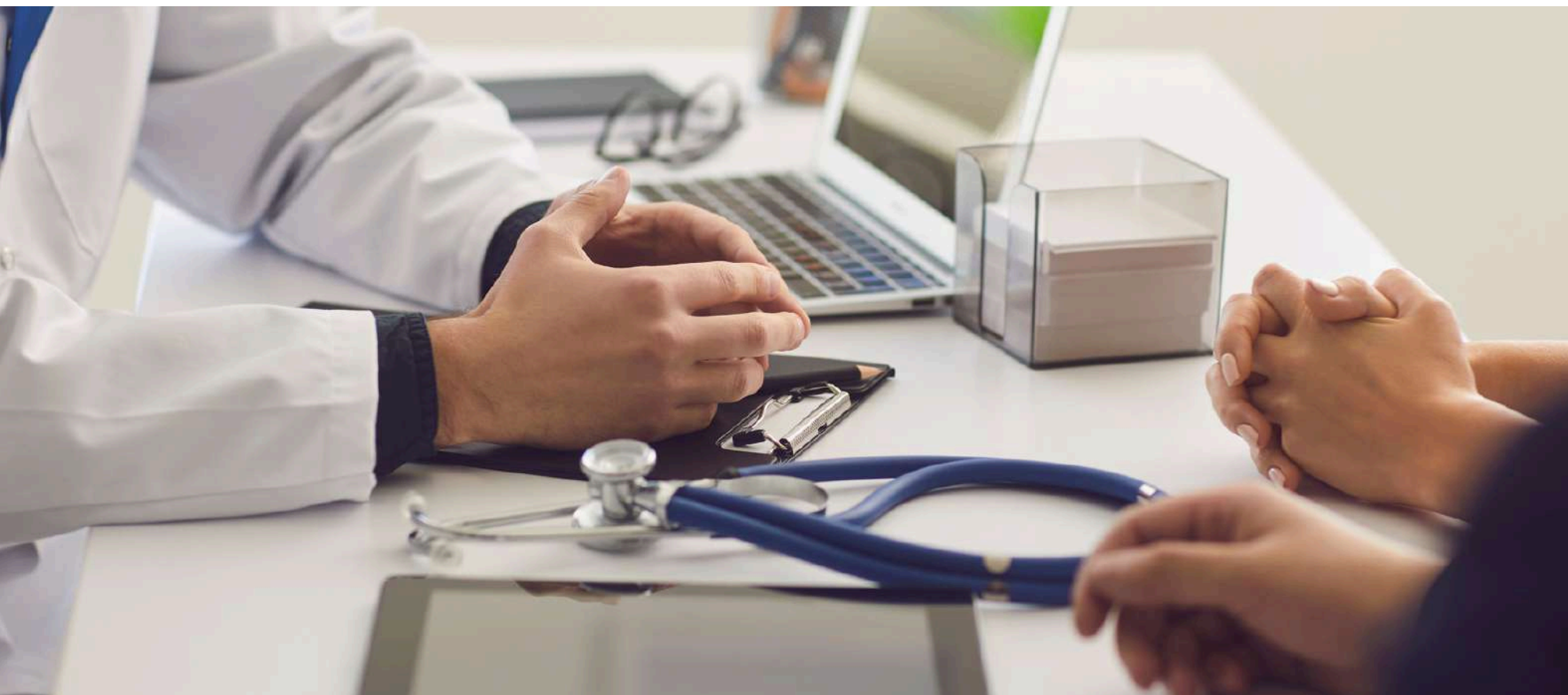
# TOETUSE NÄITED EESTIS

Eestis hõlmab toetus sageli järgmist:

- Kohaliku omavalitsuse digitaalsed tugipunktid
- E-teenuste infotelefon
- Avalikud õpetused veebipõhiste terviseplatvormide jaoks
- Kogukonnapõhised digitaalsed mentorid

Eesti keskendub samm-sammult juhendamisele digitaalsete avalike teenuste kasutamisel.

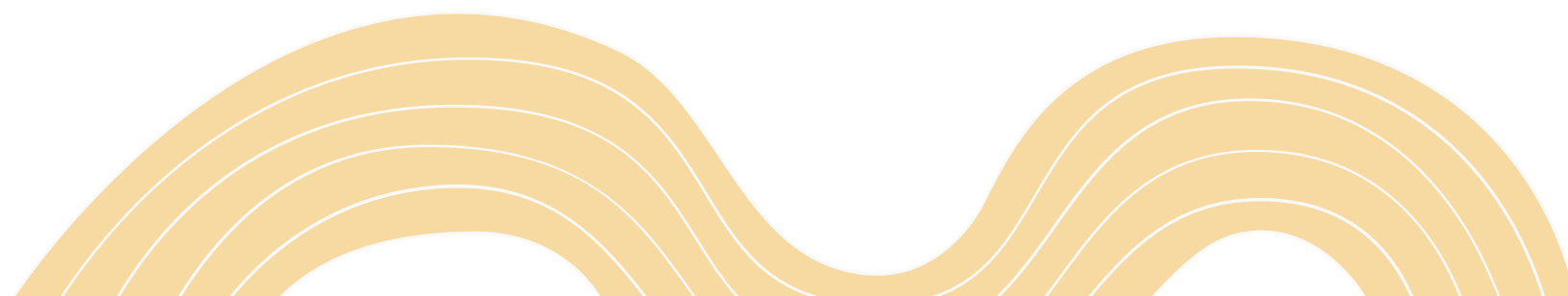
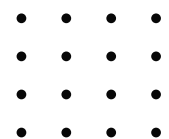


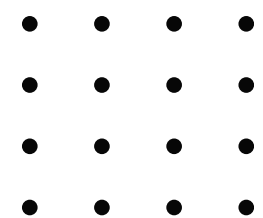


# TOETUSE NÄITED SLOVEENIAS

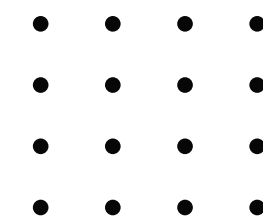
Sloveenias on eakatel juurdepääs järgmisele:

- Kogukonna õppekeskused
  - Digitaalsed abi pakkuvad raamatukogud
  - Kohalikud tugialgatused eakatele
  - Avalikud kampaaniad teadlikkuse tõstmiseks digitaalsest tervisest
- Paljud programmid julgustavad õppimist koos eakaaslastega.





# KÜSIMUSED ENESEREFLEKTSIOONIKS



## KÜSIGE ENDALT:

Kas ma tean, kust saada abi, kui mul on probleemid e-tervise tööriistadega?

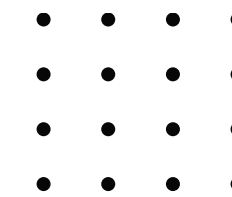
Kas ma tean, kuidas võtta ühendust kohaliku abikeskuse või kogukonnateenusega?

Kas ma tean, et kiirete küsimuste korral on olemas abitelefonid?

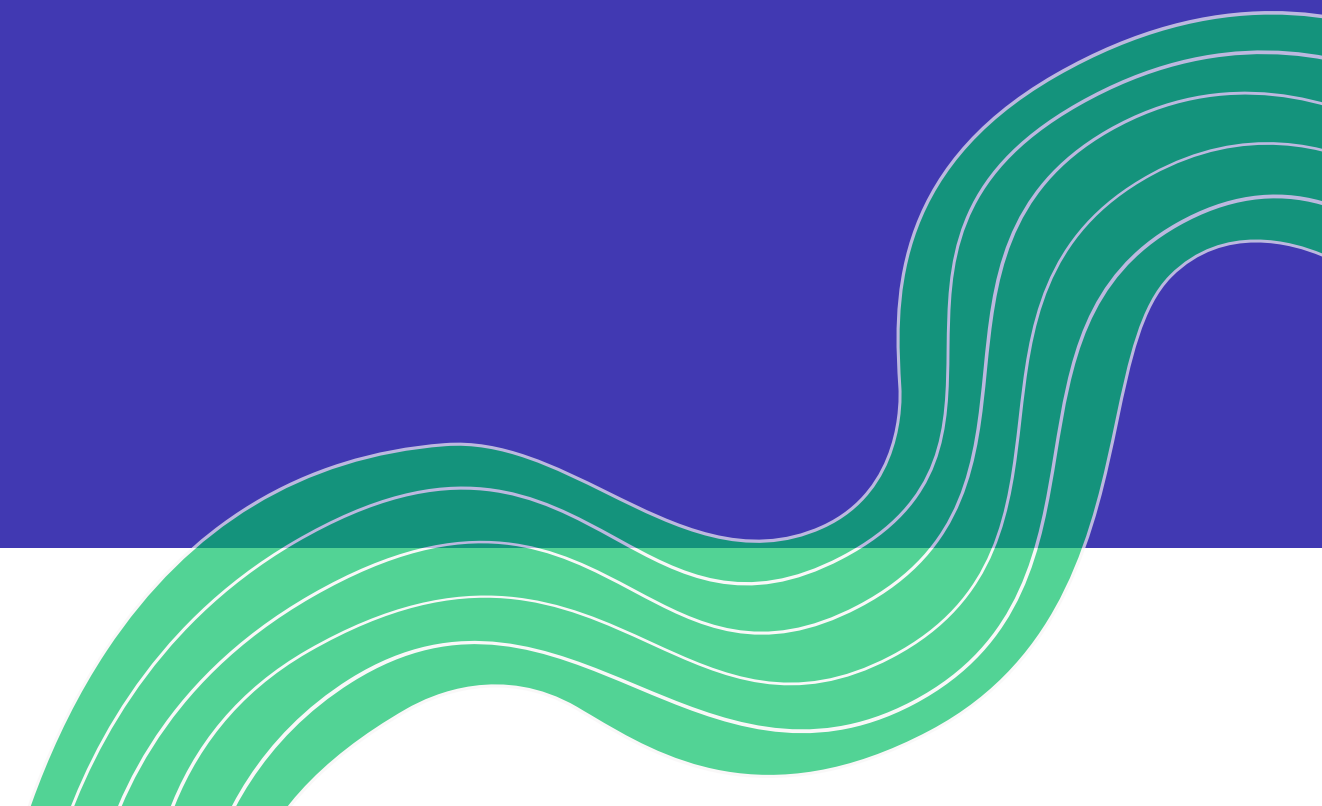
Kas ma saan õppematerjalide toel omas tempos õppida?



# MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE



- 1) Kust saate küsida abi, kui e-tervise rakenduse kasutamine on liigselt keeruline?
- 2) Millist tuge saab abitelefon teile pakkuda?
- 3) Kas on okei esitada sama küsimust mitu korda?



7

# ASSESSMENT

# ENESEHINDAMINE



Co-funded by  
the European Union





# MOODULI ÜLEVAADE



- Lühiülevaade
- Õpieesmärgid
- Mooduli sisu
- Peegeldus
- Miniviktoriin või enesehindamine





# LÜHIÜLEVAADE



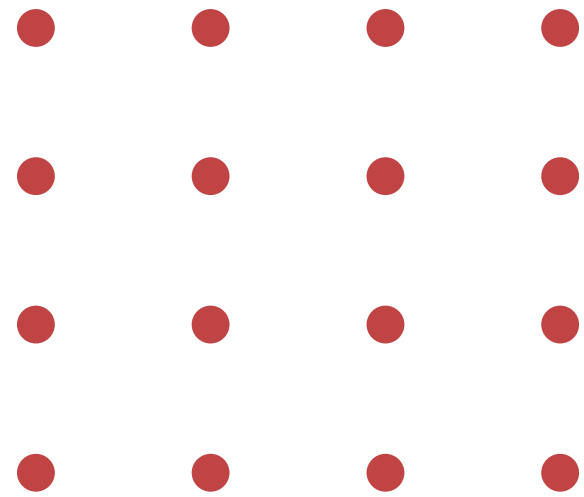
See moodul aitab teil kontrollida, mida olete õppinud digitaalsete tervisetööriistade kohta .

Saate mõtiskleda oma oskuste, enesekindluse ja edusammude üle.

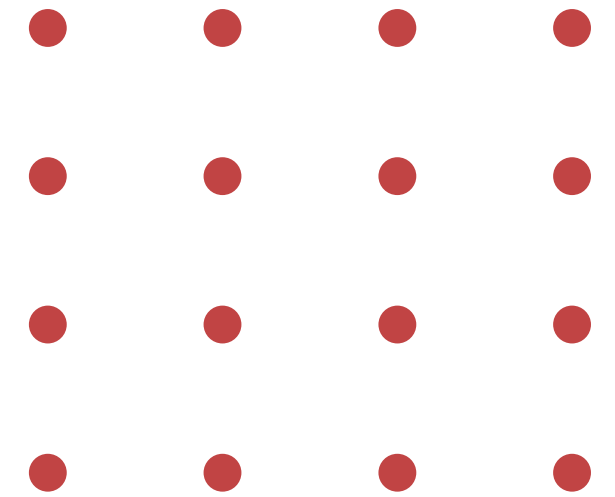
Eesmärk on aidata teil:

- Tunda end enesekindlamalt
- Näha oma tugevusi
- Saada aru, mida soovite paremaks muuta

Õppimine on teekond – iga samm on oluline.



# ÕPIEESMÄRGID



Saada aru, mida tähendab enesehindamine

Näha oma digitaalse tervise alaseid oskusi

Tuvastada, mida saate teha iseseisvalt

Tunda end enesekindlamalt e-tervise tööriistade abil

**Kontrollige oma edusamme**

**Suurendage enesekindlust**

**Jätkake samm-sammult õppimist**

---



# MIS ON ENESEHINDAMINE?

Enesehindamine tähendab:

Oma oskuste kontrollimist

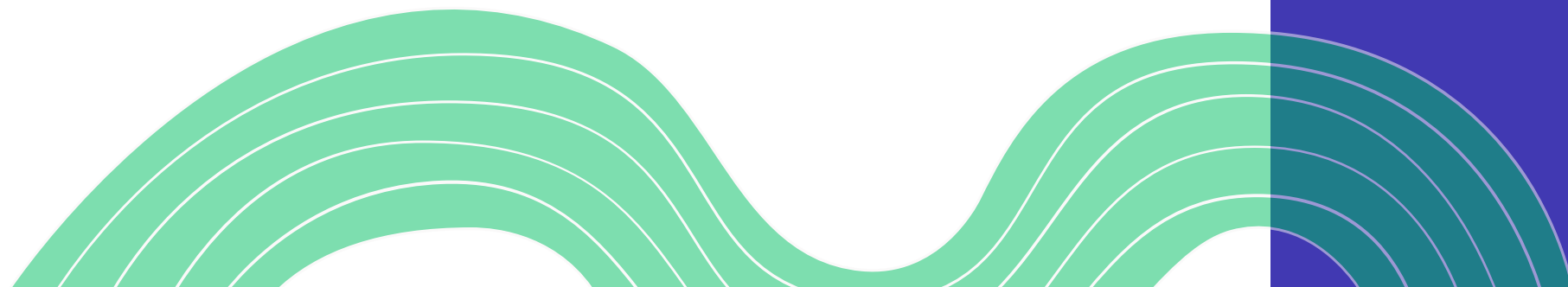
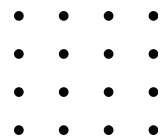
Õpitu üle mõtlemist

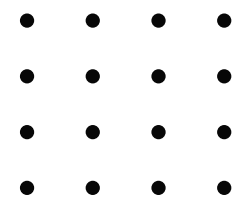
Edusammude mõistmist

See aitab:

- Tõhustada õppimist
- Tunda end enesekindlamalt
- Võtta oma õppimine kontrolli alla

Valesid vastuseid pole.





# MIKS ON ENESEHINDAMINE OLULINE

Enesehindamine aitab:

- Hinnata oma edusamme
- Tunda uhkust oma saavutuste üle
- Saada aru, mida oleks vaja rohkem harjutada
- Olla enesekindlam e-tervise tööriistade kasutamisel

Ei pea saavutama täiuslikkust  
Peate lihtsalt edasi proovima





# OSKUSTE KONTROLLNIMEKIRI



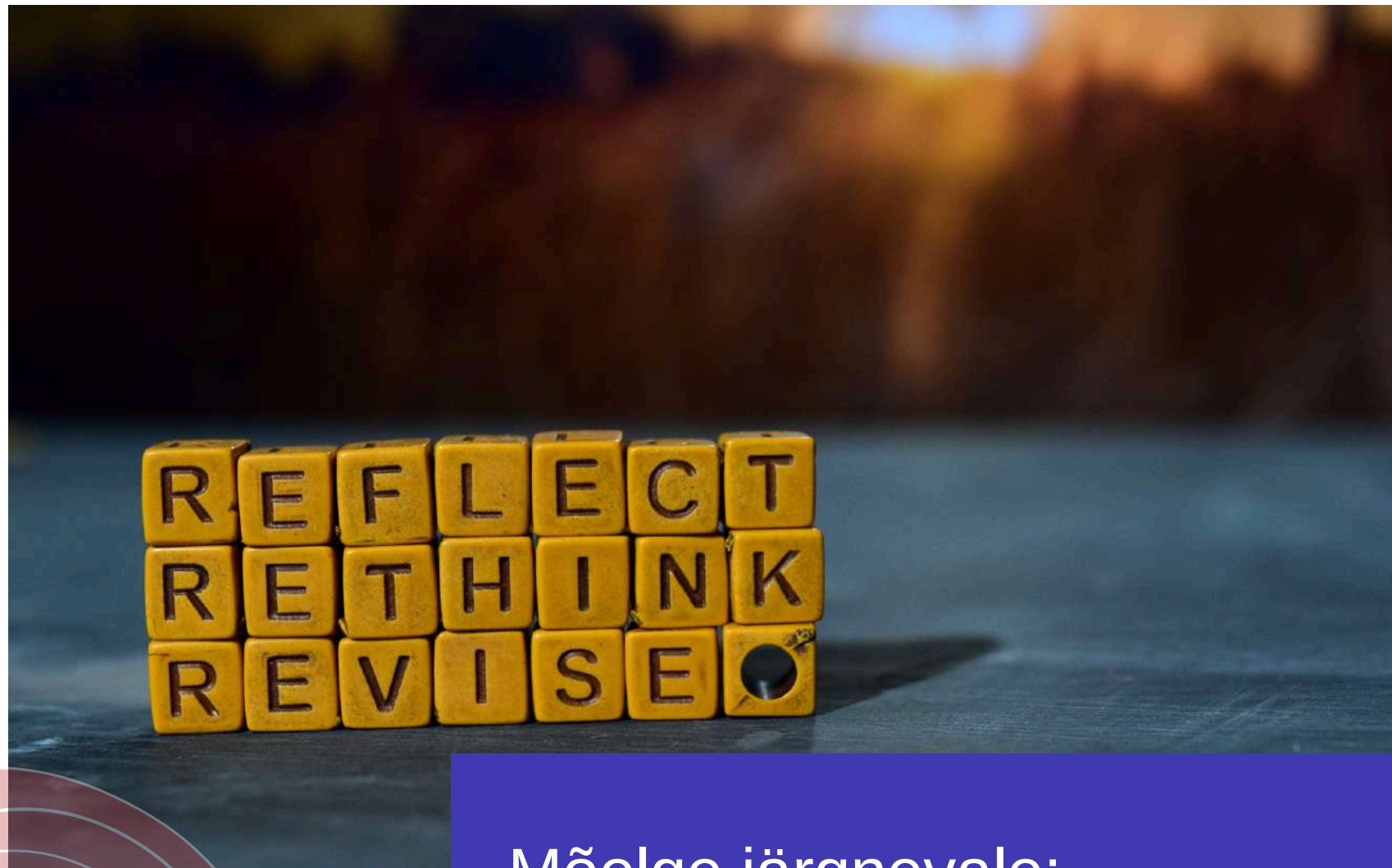
Kas saate sellega hakkama?

- Oskan kasutada põhilisi e-tervise teenuseid (aja broneerimine, rakendused)
- Mõistan, kuidas veebis turvaliselt navibeerida
- Oskan kasutada lihtsaid digitaalseid tervisetööriistu
- Tean, kuidas lihtsustada tehnoloogiate kasutamist (ligipääsetavus)
- Tean, kust vajadusel otsida abi

Märkige linnukesega, mida juba oskate teha – need on teie edusammud!



# ENESEREFLEKSIIOON



Mõelge järgnevale:

- Mida ma sellel kursusel õppisin?
- Mis oli minu jaoks lihtne?
- Mis oli keeruline?
- Mida ma tahaksin rohkem harjutada?

Pole hullu, kui miski tundub keeruline – õppimine võtab aega.

# MINIVIKTORIIN VÕI ENESEHINDAMINE



Mõelge järgnevale:

- Mida ma sellel kursusel õppisin?
- Mis oli minu jaoks lihtne?
- Mis oli keeruline?
- Mida ma tahaksin rohkem harjutada?

Pole hullu, kui miski tundub keeruline – õppimine võtab aega.

# MINIVIKTORIIN - ENESEKONTROLL = (VALIKVASTUSTEGA)

1. Mis on telemeditsiin?

- A. Arsti juures kohapeal käimine
- B. Arstiga veebis või telefoni teel rääkimine
- C. Ravimi ostmine apteegist

2. Mis on terviserakendus?

- A. Telefonimäng
- B. Programm, mis aitab teil oma tervist hallata
- C. Telekanal

# MINIVIKTORIIN - ENESEKONTROLL = (VALIKVASTUSTEGA)

3. Miks on oma terviseandmete kaitsmine oluline?

- A. See on privaatne informatsioon
- B. See ei ole oluline
- C. Kõik peaksid seda nägema

4. Mida peaksite tegema, kui veebileht tundub kahtlane?

- A. Sisestage oma isikuandmed
- B. Ärge seda kasutage või küsige abi
- C. Klõpsake kõigele

# MINIVIKTORIIN - ENESEKONTROLL = (VALIKVASTUSTEGA)

5. Mida ekraanilugeja teeb?

- A. Muudab ekraani heledamaks
- B. Loeb teksti valjusti ette
- C. Teeb fotosid

6. Mis on häälassistent?

- A. Inimene, kes sind aitab
- B. Tööriist, mis võimaldab sul seadet oma häälega juhtida
- C. Televiisori pult

# MINIVIKTORIIN - ENESEKONTROLL = (VALIKVASTUSTEGA)

7. Mis on digitaalsete tervisetööriistade üks eelis?

- A. Nad teevad elu raskemaks
- B. Nad aitavad oma tervist hallata
- C. Nad asendavad arste täielikult

8. Kust saate abi, kui teil on probleeme e-tervise tööriistadega?

- A. Mitte kusagilt
- B. Infopunktis, abinumbril või kogukonnakeskustes
- C. Ainult televisioonist

# MINIVIKTORIIN - ENESEKONTROLL = (VALIKVASTUSTEGA)

9. Mida peaksite tegema, kui te ei saa aru, kuidas tööriista kasutada?

- A. Lõpetage proovimine
- B. Küsige abi või proovige uuesti
- C. Ignoreerige seda

10. Mida on kõige olulisem meeles pidada?

- A. Peab kõike kohe teadma
- B. Õppimine võtab aega ja harjutamist
- C. Tehnoloogiad on ainult noortele



Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega riikliku agentuuri seisukohti. Euroopa Liit ega riiklik agentuur ei vastuta nende eest.



**EMONICUM**



Co-funded by  
the European Union

