



Co-funded by
the European Union



E-tervisealase kirjaoskuse tööriistakomplekt Koolituskava

E-HEALTH4SENIORS:

Eakate e-tervisealase kirjaoskuse suurendamine

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

<https://ehealth4seniorsproject.eu/>



SISUKORD

SISSEJUHATUS

Annab ülevaate eHealth4Seniors tööriistakomplektist ja selgitab koolituskava eesmärki, mis on loodud koolitajate toetamiseks digitaalse tervise alase kirjaoskuse õpetamisel eakatele.

01

TELEMEDITSIIIN JA E-TERVISE SÜSTEEMID

Käesolev moodul toetab koolitajaid telemeditsiini ja digitaalsete tervishoiusüsteemide tutvustamisel eakatele. See annab juhiseid veebipõhiste meditsiinikonsultatsioonide, kaugteenuste ja digitaalsete terviseplatvormide toimimise selgitamiseks, aidates samal ajal suurendada õppijate enesekindlust teenuste ohutuks kasutamiseks.

02

TERVISEANDMETE HALDAMINE JA PRIVAATSUS

Moodul aitab õpetada eakatele isikuandmete haldamist ning privaatsuse ja turvalisuse olulisust digitaalse tervishoiu kontekstis. Peatükk keskendub turvaliste tavade määratlemisele, isikuandmete kaitsmisele ja võimalike riskide, näiteks andmepüügi või kahtlaste sõnumite, tuvastamisele.

03

DIGITAALSE TERVISE RAKENDUSED

Antud moodul juhendab koolitajaid selliste levinud digitaalsete terviselahenduste tutvustamisel nagu mobiilsed terviserakendused, kantavad seadmed ja veebipõhised terviseplatvormid. See võimaldab eakatel paremini mõista, kuidas need tehnoloogiad aitavad jälgida tervist ja ravimite võtmist ning toetada igapäevast heaolu.

04

ABITEHNOLOOGIAD JA LIGIPÄÄSETAVUS

Peatükk tutvustab õpetamisstrateegiaid, mis aitavad eakatel uurida abitehnoloogiaid ja ligipääsetavuse tööriistu. Sessioon keskendub sellistele tehnoloogiatele nagu häälassistendid, ekraanilugerid ja adaptiivsed seadmed, mis muudavad digitaalsete tervise teenuste kasutamise erinevate vajadustega inimestele lihtsamaks.

05

EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID

Antud moodul aitab selgitada digitaalse tervishoiuga seotud eetilisi ja õiguslikke aspekte. See keskendub sellistele teemadele nagu teadlik nõusolek, andmekaitse ja kasutajaõigused digitaalsete tervishoiuteenuste kasutamisel.

06

TUGIRESSURSID

Peatükk toetab koolitajaid eakate abistamisel usaldusväärsete abivahendite leidmisel digitaalsete tervisetööriistade kasutamiseks. Sessioonis uuritakse kogukondlikke tugiteenuseid, abitelefone, abiliine ja juhendmaterjale, mis võimaldavad õppijatel jätkata digitaalsete tervisetehnoloogiate enesekindlat kasutamist.

07

ENESEHINDAMINE

Käesolev moodul aitab koolitajatel toetada eakaid nende digitaalsete tervisealaste oskuste üle reflekteerimisel ja enesekindluse suurendamisel lihtsa enesehindamisevahendi abil.

SISSEJUHATUS

Käesolev dokument tutvustab **eHealth4Seniors projekti raames välja töötatud mooduleid**, mis on loodud täiskasvanute õpetajate ja koolitajate toetamiseks eakatele suunatud digitaalse tervisekirjaoskuse alaste õppesessioonide läbiviimisel, mis oleksid samaaegselt tõhusad ja ligipääsetavad.

Projekti eHealth4Seniors eesmärk on suurendada **55-aastaste ja vanemate täiskasvanute digitaalset tervisealast kirjaoskust**, eriti maa- või piiratud teenindusega piirkondades elavate inimeste puhul, kellel võib tekkida takistusi digitaalsetele tervishoiuteenustele juurdepääsul ja nende kasutamisel. Kuna Euroopa tervishoiusüsteemid võtavad üha enam kasutusele digitaalseid lahendusi, nagu telemeditsiin, veebipõhised haiguslood ja mobiilsed terviserakendused, on paljud eakamad täiskasvanud jätkuvalt tõrjutuse ohus, piiratud digipädevuste, madala enesekindluse või asjakohastele õppimisvõimalustele juurdepääsu puudumise tõttu. Projekt seab eesmärgiks antud puudujääke korvata, pakkudes välja praktilisi haridusressursse, mis võimaldavad eakatel arenevas digitaalses tervishoiukeskkonnas turvaliselt ja enesekindlalt orienteeruda.

Õppekava moodustab e-tervisealase kirjaoskuse tööriistakomplekti õpetajakeske komponendi, muutes eakatele suunatud õppemoodulid struktureeritud õpetamisjuhisteks. Kuigi moodulid keskenduvad sellele, mida eakad peaksid õppima, tagavad moodulid õpetajatele ka selge raamistiku sisu tõhusaks õpetamiseks kasutades kaasavaid, õppijakeskseid ja praktilisi lähenemisviise. Need on juhiseks õpieesmärkide, põhimõistete, õpetamismeetodite, materjalide, soovitusliku ajastuse ja hindamisstrateegiate kohta, et luua kaasahaaravaid ja ligipääsetavaid õppesessioone.

Moodulid on mõeldud eeskätt **täiskasvanute õpetajatele, koolitajatele, juhendajatele ja organisatsioonidele**, kes töötavad vanemate õppijatega, sealhulgas kogukonnakeskustele, täiskasvanukoolituste pakkujatele, tervishoiuorganisatsioonidele ja sotsiaalse kaasatuse algatustele. Struktuur ja meetodika soodustavad interaktiivset õppimist, praktilisi demonstratsioone ja eakaaslaste tuge, tunnistades, et vanemad õppijad saavad kasu selgetest juhistest, samm-sammult juhendamisest ja toetavast õpikeskkonnast.

Selles tööriistakomplektis järgitav lähenemisviis rõhutab ligipääsetavust, selgust ja praktilist rakendamist. Õppesessioonid on kavandatud nii, et neid saaks kohandada erinevate õpikontekstidega, näiteks töötubade, kogukonnaprogrammide või koolitustega, et toetada eakaid enesekindluse suurendamisel digitaalsete tervisetehnoloogiate kasutamisel. Lihtsate selgituste, praktiliste tegevuste ja refleksioonivõimaluste kombineerimise abil on moodulite eesmärgiks muuta digitaalsed tervisetööriistad arusaadavateks ja igapäevaelus kasutatavateks. Käesoleva dokumendi lõppeesmärk on varustada õpetajaid tööriistade ja pedagoogiliste juhistega, mida on vaja, et anda eakatele võimalus kasutada digitaalseid tervishoiuteenuseid, turvaliselt hallata oma terviseandmeid ning saada kasu digitaalsetest tehnoloogiatest, mis toetavad tervislikku ja iseseisvat elu.

KOOLITUSPLAAN

TELEMEDITSIIN JA E-TERVISE SÜSTEEMID

ÕPIEESMÄRGID

- mõista, mis on telemeditsiin ja millised on selle kasutamise eelised;
- leida kasulikud teenuseliinid;
- omandada oskused riiklikus telemeditsiinisüsteemis navigeerimiseks.

PÕHISÕNUMID

Miks valida telemeditsiin?

- Pole aega haiglasse minna
- Vaja kiiresti arstiabi
- Soov vältida rahvarohkeid ooteruume
- Reisimine või võimetus elukohast lahkuda

ÕPETAMISMEETODID

Koolitaja esitlus.

Riiklik navigatsioonisüsteem.

Küsimused/vastused.

Hindamine.

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJESTUS

Telemeditsiini esitlus: 10 minutit.

Riikliku infosüsteemi esitlus: 10 minutit.

Navigeerimine: 20 minutit.

Küsimused/vastused: 10 minutit.

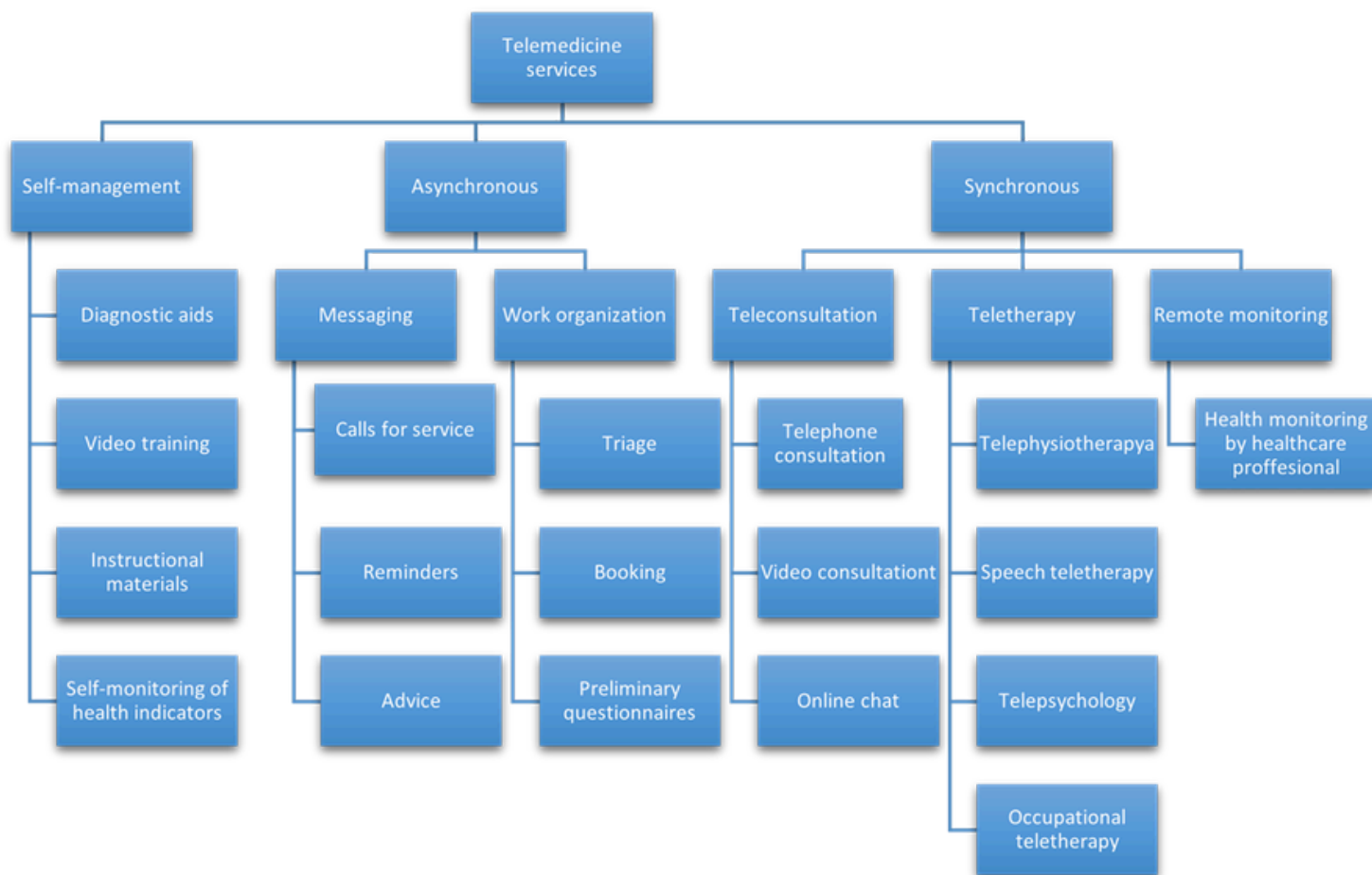
Hindamine: 10 minutit.

Kokku: 60 minutit.

ÜLDINE LÄHENEMINE

Telemeditsiin võimaldab patsiendil ja tervishoiutöötajal kohtuda video- või telefoni teel ning on mugav ja tervisesõbralik. Üha rohkem tervishoiuteenuse osutajaid pakub patsientidega kohtumist arvuti ja nutitelefoni teel. Tervishoiuorganisatsioonid pakuvad virtuaalseid kohtumisi ja laiendavad oma telemeditsiini võimalusi. Saate oma arstiga kohtuda oma voodis või diivanil istudes.

Arstid saavad kasutada telemeditsiini vastuvõtuga, et patsiente võimalike nakkushaiguste suhtes eelnevalt skriinida. See säästab haigeid inimesi ka vajadusest kabinetti tulla. Väiksem kokkupuude teiste inimeste pisikutega on kasulik kõigile, eriti neile, kes on krooniliselt haiged, rasedad, eakad või immuunpuudulikkusega.



Telemeditsiin ja kaugvastuvõtt

Telemeditsiini on saanud tervishoiuteenuste osutamise tavapärase osa, eriti pärast COVID-19 pandeemiat. Laialdaselt kasutatakse kaugvastuvõtte telefoni, video ja veebiplatvormide kaudu ning Eestis hüvitab need Eesti Tervisekassa.

Samuti toetatakse kaugterapeutilisi teenuseid, nagu psühhoteraapia, füsioteraapia, tegevusterapia ja logopeedia.

Euroopa Komisjon defineerib kaugvastuvõtte ehk telemeditsiini, kui tervishoiuteenuste osutamist distantsilt IKT lahenduste abil, sealhulgas meditsiiniliste andmete ja teabe turvalist edastamist teksti, heli, video või muul meediumi kujul haiguste ennetamiseks, diagnoosimiseks, raviks ja jälgimiseks. Telemeditsiiniteenused jagunevad sünkroonseks (telekonsultatsioon, teleteraapia, kaugmonitooring) ja asünkroonseks (sõnumivahetus) suhtluseks, kuid see hõlmab ka lahendusi, kus inimene saab tervishoiuteenust ilma tervishoiutöötaja kaasamiseta (nn patsiendi otsustustugi, meeldetuletused, teavitused).

Telemeditsiin võib anda mõnele erialaarstile eelise, kuna nad saavad teid teie kodukeskkonnas vaadelda. Näiteks võivad allergoloogid teie ümbrusest leida võimalikke allergeene. Neuroloogid, füsioterapeudid ja tegevusterapeudid saavad teid jälgida ja hinnata teie võimet kodus liikuda ja enda eest hoolitseda. Telemeditsiin on samuti hea viis vaimse tervise hindamiseks ja nõustamiseks.

Eraõiguslikud telemeditsiiniplatvormid pakuvad virtuaalseid arstikonsultatsioone, turvalist suhtlust, ajakava koostamist ja patsiendiandmete haldamist. Need platvormid suurendavad juurdepääsu ravile, vähendavad isiklike külastuste vajadust ja muudavad kliinilise järelkontrolli protsessid sujuvamaks.

Digitaalsed tervisetehnoloogiad ja -vahendid

Eesti

Riiklik terviseinfosüsteem (EHIS) on keskne tugisammas meditsiiniliste andmete, näiteks kliiniliste kokkuvõtete, laboritulemuste, retseptide ja pildiuuringute salvestamiseks. Patsiendiportaal (Digilugu) võimaldab kasutajatel pääseda ligi oma terviseandmetele, jälgida, kes on nende andmeid vaadanud ja hallata õigusi.

Eesti Tervisekassa alustas telemeditsiini teenuste arendamist 2020. aasta alguses. Telemeditsiini arendamise eesmärk on suurendada ravi järjepidevust ja kvaliteeti, parandada tervishoiu kättesaadavust ning anda patsientidele võimalus oma tervise eest rohkem vastutust võtta. Video-, veebi- või telefonikonsultatsioone rakendas ja rahastas Tervisekassa esmakordselt 2020. aasta kevadel COVID-19 puhangu ajal ajutise meetmena. Alates 2020. aasta septembrist on Tervisekassa teenuseid regulaarselt rahastanud. Teleteraapiad (psühhoteraapia, füsioteraapia, logopeedia, tegevusteraapia) lisati tervishoiuteenuste loetellu 2021. aastal.

Nüüd on Eestis tugev innovatsioonikeskkond, mis jätkab digitaalse tervise võimekuse laiendamist. Riikliku süsteemiga on integreeritud arvukalt mobiilirakendusi tervise valdkonnas, kliinilisi tarkvaratööriistu ja patsiendikeskseid digiteenuseid. Koostalitlusvõime tagatakse riiklikult määratletud standardite ja X-tee vahetuskihi abil. Kliinilistes keskkondades tekivad tehisintellektil põhinevad diagnostika-, jälgimis- ja otsustustoe tööriistad. Teadusasutused ja ülikoolid, näiteks TalTech, pakuvad digitaalsele tervisele spetsialiseerunud programme tööjõu arendamise ja innovatsiooni toetamiseks.

<https://taltech.ee/emed-lab>

- Patsiendiportaal: Juurdepääs meditsiinilistele andmetele, retseptide vaatamine ja kohtumiste haldamine.
- E-retseptid: digitaalsed retseptid, mida saab kasutada igas apteegis.
- Privaatplatvormid: Teenused nagu MinuDoc ja Salu.MD pakuvad videokonsultatsioone.

<https://www.minudoc.ee/> <https://salu.md/>

Kreeka

Kreeka on telemeditsiini abil tervishoidu revolutsiooniliselt muutnud, pakkudes patsientidele võimalust suhelda arstidega ilma füüsilise kohalolekuta. Telemeditsiiniteenused on Kreekas arenenud, hõlbustades juurdepääsu arstiabile ja pakkudes patsientidele uusi võimalusi.

2011. aastal alustati olemasolevate probleemidele tõhsuade lahenduste otsimist võttes arvesse: a) varasemate ebaõnnestumiste põhjuseid, b) tervishoiuministeriumi asjakohaseid uuringuid telemeditsiini arengu kohta Kreekas ja c) tervikliku disaini lähenemisviisi, mis hõlmas lisaks tehnoloogilisele rakendusele või telekommunikatsioonitaristule ka terviklikku tegevusraamistikku, mis määras kindlaks regulatiivse raamistiku parameetrid, institutsioonilise ulatuse, protseduurid ja integreeritud telemeditsiinivõrgu nõuetekohase igapäevase toimimise tagamise.

Eeltoodud kontekstis viis Pireuse ja Egeuse saarte 2. piirkondlik tervishoiuamet rakenduskava "DIGITAALNE KONVERGENTSUS" 2007–2013 rahastamise abil ellu projekti: "RIIKLIK TELEMEDITSIIINIVÕRK, PIREUSE JA EGEUSE SAARTE 2. TERVISEPIIRKOND" (lühendatult EDIT), mis on alates 2016. aasta algusest produktiivselt tegutsenud, olles tänaseks teostanud üle 10 000 telemeditsiinilise vastuvõtu 10 erineval erialal koostöös 200 riikliku tervishoiusüsteemi sertifitseeritud arsti ja õega.

Valitsuse koostatud plaani kohaselt jõuab telemeditsiin ligikaudu 3500 asukohta üle Kreeka. Samal ajal luuakse telemeditsiinijaamad ka arstidele - patsientide ja arstide-konsultantide telemeditsiinijaamad paigaldatakse seitsmesse loodavasse ülikooli tervisekeskusesse, vähemalt tervishoiuministeriumi juhtkonna lubaduste kohaselt.

Sloveenia

Sloveenia on üles ehitanud riikliku digitaalse tervise infrastruktuuri, mis ühendab tervishoiuteenuse osutajaid ja võimaldab pakkuda põhilisi digitaalseid teenuseid:

- Patsiendiandmete keskreister (CRPD): See on Sloveenia e-tervise selgroog. See salvestab patsientide elektroonilisi terviseandmeid ja võimaldab turvalist ja reaalsajas toimuvat andmevahetust tervishoiuteenuse osutajate vahel üle kogu riigi.
- E-retseptid ja e-saatekirjad: Elektroonilisi retsepte ja saatekirju kasutatakse laialdaselt ning arstide seas on need väga levinud – ajalooliselt on see olnud üle EL-i keskmise.
- zVEM patsiendiportaal ja rakendus: patsiendid pääsevad selle kaudu digitaalset identiteedi 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.

Telemeditsiini peetakse üha enam Sloveenia tervishoiusüsteemi oluliseks osaks, kuid selle riiklik rakendamine on veel alles arengujärgus. Sloveenias on praktikas olemas või on katsetatud mitmeid telemeditsiinilahendusi, eriti patsientide kaugjälgimise, teenuseosutaja ja patsiendi vahelise suhtluse ning professionaalse koostöö jaoks. Teadlased on tuvastanud umbes viisteist erinevat telemeditsiinilahendust, mida Sloveenia tervishoius praegu kasutatakse või testitakse.

Slovenj Gradeci üldhaigla telemeditsiinikeskus (CEZAR) toetab kodus krooniliste haigustega, näiteks südamepuudulikkuse ja diabeediga patsiente, näidates regulaarse kaugjälgimise abil vähenenud haiglaravi ja paranenud kliinilisi tulemusi.

Teenusepakkujad nagu Telekom Slovenije pakuvad riikliku e-tervise taristuga ühendatud telemeditsiiniplatvorme, mis võimaldavad elutähtsate näitajate kaugjälgimist ning patsientide ja tervishoiutöötajate vahelist suhtlust nutitelefoni või tahvelarvuti kaudu.

VAJALIKUD MATERJALID

Eesti

Riiklik terviseinfosüsteem (EHIS)

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

E-retsepti süsteem digitaliseerib peaaegu kogu retseptide haldamise ja võimaldab patsientidel ravimeid hankida ilma trükitud dokumentideta.

<https://tervisekassa.ee/et/inimesed/ravimid>

Eesti digitaalse identiteedi süsteem ja turvaline andmevahetusplatvorm X-tee tagavad privaatsuse, autentimise ja koostalitlusvõime tervishoiuteenuste vahel.

<https://e-estonia.com/solutions/interoperability-services/x-road/>

Tervisekassa: (+372) 669 6630

<https://tervisekassa.ee/en>

Telemeditsiini areng

<https://tervisekassa.ee/et/partner/meditsiinasutused/telemeditsiini-arendus>

Telekonsultatsioonid

<https://tervisekassa.ee/et/partner/meditsiinasutused/telemeditsiini-arendus/telekonsultatsioonid>

Telemeditsiin Eestis

<http://telemedicine-momentum.eu/estonia/>

Telemeditsiini laialdasem rakendamine Eestis

https://www.praxis.ee/uploads/2014/09/Telemeditsiini-laiem-implementatsioon-Eestis_uuringu-summary.pdf

Kreeka

- <https://lawgroup.gr/telemedicine-in-greece/>
- <https://www.ktpae.gr/erga/ethniko-diktyo-tileiatrikis-edit/>
- <https://www.2dype.gov.gr/tileiatriki-2/>
- <https://www.2dype.gov.gr/edit-4/>
- <https://www.ertnews.gr/eidiseis/ellada/apo-septemvrio-175-komy-kai-305-stathmoi-tileiatrikis-tha-kalyptoun-tis-anagkes-ton-katoikon-se-apomakrysmenes-perioxes/>
- <https://clinic.carepoi.com/>
- <https://www.moh.gov.gr/articles/ehealth/6084-h-thleiatrikh-sthn-ellada>

Sloveenia

Sloveenia e-tervise strateegia aastateks 2022–2027

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

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

<https://www.interregeurope.eu/good-practices/telekap-national-telestroke-network-for-timely-specialist-stroke-care-in-slovenia-0>

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

<https://www.interregeurope.eu/good-practices/e-care-e-oskrba>

HINDAMISMEETODID

Suulise või kirjaliku hindamise küsimused:

1. Mis on telemeditsiin?
2. Milliseid telemeditsiiniteenuseid te oma riigis teate?
3. Milliseid kasulikke linke te teate?
4. Kas te kasutate telekommunikatsiooniteenuseid?
5. Millised on telemeditsiini eelised ja väljakutsed?

KOOLITUSPLAAN

TERVISEANDMETE HALDAMINE JA PRIVAATSUS

ÕPIEESMÄRGID

- teada saada, mis on isiklik tervisekaart;
- mõista, miks andmekaitse on oluline;
- õppida tundma riske ja andmekaitseks õhitõdesid.

PÕHIMÕISTED

Isiklik tervisekaart (PHR)
Meditiinilised andmed
Isikuandmete kaitsmine
Riskid ja digiturvalisus

ÕPETAMISMEETODID

Koolitaja esitlus.
Navigeerimine.
Küsimused/vastused.
Hindamine.

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJESTUS

Esitlus: 20 minutit.
Oma andmetes navigeerimine: 20 minutit.
Küsimused/vastused: 10 minutit.
Hindamine: 10 minutit.
Kokku: 60 minutit.

ÜLDINE LÄHENEMINE

Tervist puudutavad andmed (meditsiiniandmed) on osa eraelust ja neid kaitseb õigus eraelu puutumatusele. Neid andmeid peetakse tundlikeks ja seetõttu vajavad need erilisi kaitsemeetmeid.

Isiklik tervisekaart (PHR) viitab isiku meditsiiniliste dokumentide kogule, mida peab isik ise või hooldaja juhtudel, kui patsiendid ei saa seda ise teha. See võib olla füüsiline või digitaalne.

Terviseandmed sisaldavad selliseid üksikasju nagu:

- Patsiendi haiguslugu
- Diagnoosid
- Varasemalt ja hetkel kasutatavad ravimid, sealhulgas käsimüügiravimid ja alternatiivsed ravimeetodid
- Varasemad meditsiinilised ja kirurgilised sekkumised
- Immuniseerimise staatus
- Allergiad ja muud olulised tervise seisundid, mis võivad mõjutada erakorralise abi osutamist (nt 1. tüüpi diabeet)
- Veregrupp
- Hädaolukorra kontaktisik
- Kindlustusinfo
- Patsiendi tavapärase tervishoiuteenuse osutajate kontaktandmed

Terviseandmete määratluse kriteeriumid

- **Lai ulatus:** See hõlmab kõiki tervise seisundit kajastavaid andmeid, sealhulgas sümptomeid, seisundeid, ravi, diagnoose, geneetilisi eelsoodumusi ja isegi teenuseosutajatelt saadud teavet.
- **Erikategooria:** Seda peetakse tundlikuks, mistõttu on vaja rangemaid töötlemisreegleid ja kõrgemat kaitsetaset, kui üldistel isikuandmetel.
- **Näited:** Lisatud on meditsiinilised andmed, testi tulemused, puudeandmed, kliinilise ravi üksikasjad, tervisekindlustuse andmed ja geneetilised/biomeetrilised andmed.

Miks see on oluline:

- **Ranged reeglid:** GDPR-i artikkel 9 keelab üldjuhul terviseandmete töötlemise, välja arvatud juhul, kui kehtivad konkreetset erandit (näiteks selgesõnaline nõusolek või rahvatervise huvi).
- **Usaldus ja innovatsioon:** kindel määratlus tagab tundliku terviseteabe tugeva kaitse, säilitades avalikkuse usalduse tervishoiu innovatsiooni, uuringute ja digitaalse tervise algatuste vastu.

Terviseandmed

Terviseandmed sisaldavad teavet inimese tervisliku seisundi ja saadud ravi kohta. Teie terviseandmete töötlemine on teie eraelu puutumatus riivamine ja seetõttu tuleb seda teha ainult vastavalt seadustes kehtestatud nõuetele.

Sellist teavet saab salvestada paberil või digitaalses failides ja andmebaasides, aga ka näiteks raadiodiagnostilises filmis, sõrmejälgede ja rakkude DNA proovide andmetes.

Eriti just DNA rakuproovid sisaldavad väga tundlikku ja ainulaadset teavet inimese tervise ja geneetika kohta. Meditsiiniline kirjavahetus Teie arstiga sisaldab samuti Teie meditsiinilisi andmeid. Kõik need andmed sisaldavad konkreetse isiku meditsiinilist teavet ja võimaldavad teda tuvastada.

Meditsiinilisi andmeid kogutakse ja säilitatakse kliinikutes ja haiglates, kuid neid võidakse edastada ka rahvatervisega tegelevatele ja muudele avaliku sektori asutustele, näiteks politseile või kohtule. Teie tervist puudutavaid andmeid saab kasutada ka meditsiinites uuringutes. Sellisel juhul tuleb aga täita ranged kriteeriumid ja üldreeglina on vaja isiku nõusolekut.

Meditsiinilistes dokumentides sisalduv teave on seotud isiku eraeluga, kuna see puudutab otseselt isiku tervist. Selline teave on personaalne ja tundlik ning kuulub isikuandmete erikategooriasse.

Terviseandmete haldamise põhiaspektid

Terviseandmete haldamine (DHM) tagab andmete täpsuse, turvalisuse ja kättesaadavuse, samas kui andmekaitse keskendub tundliku teabe (nt patsiendi terviseandmed, PHI) kaitsmisele volitamata juurdepääsu, väärkasutuse ja avalikustamise eest, tasakaalustades tõhusa kasutamise juriidiliste (HIPAA, GDPR) ja eetiliste kohustustega usalduse ja konfidentsiaalsuse säilitamiseks. Koos moodustavad need kriitilise raamistiku digitaalse tervise teabe haldamiseks, tagades andmete kvaliteedi parema ravi saamiseks, kaitstes samal ajal patsientide õigusi ja järgides eeskirju.

- [Andmehaldus ja kvaliteet: reeglite, poliitikate ja protsesside kehtestamine andmete täpsuse, täielikkuse ja järjepidevuse tagamiseks.](#)
- [Andmeturve ja privaatsus: tundlike andmete kaitsmine selliste meetmete abil nagu juurdepääsu kontroll, krüpteerimine ja vastavus sellistele eeskirjadele nagu HIPAA.](#)
- [Elutsükli haldus: andmete haldamine alates nende loomisest \(jäädvustamisest\), töötlemisest, salvestamisest \(elektroonilised tervisekaardid/elektroonilised tervisekaardid\), kasutamisest, archiveerimisest nende turvalise hävitamiseni.](#)
- [Andmete integreerimine ja standardiseerimine: erinevatest allikatest \(laboritulemused, väited, märkmed\) pärit andmete ühendamise üheks usaldusväärseks vaateks.](#)
- [Ligipääsetavus ja kasutatavus: tagatakse, et volitatud kasutajatel on juurdepääs õigetele andmetele teadlike otsuste tegemiseks.](#)

Miks see on oluline (eriti tervishoius)

- Parem patsiendihooldus: võimaldab tõhusamat kliiniliste otsuste langetamist ja paremat tervise tagamist.
- Tegevuse efektiivsus: vähendab vigade ja ebajärjekindluse parandamisele kuluvat aega.
- Riskide maandamine: kaitseb rikkumiste ja mittevastavuste eest.
- Innovatsioon: Toetab täiustatud analüütikat, tehisintellekti ja masinõpet.
- Usaldus: suurendab patsientide ja partnerite usaldust privaatsuse kaitse kaudu .

Andmekaitse 10 põhikomponenti tervishoius

1. Andmete inventuur ja klassifitseerimine

Tõhusa andmekaitse esimene samm on mõistmine, millised andmed teil on ja kus need asuvad. See hõlmab järgmist:

- Kõikide andmeallikate, sh elektrooniliste tervisekaartide (EHR-ide), meditsiiniseadmete ja SaaS-rakenduste kaardistamine
- Andmete kategoriseerimine tundlikkuse ja regulatiivsete nõuete alusel
- Patsiendiandmeid käsitlevate kriitiliste süsteemide ja rakenduste tuvastamine

2. Juurdepääsu kontroll ja autentimine

Tundlikule teabele volitamata juurdepääsu vältimiseks on väga oluline rakendada tugevaid juurdepääsukontrollimeetmeid:

- Kasutage rollipõhist juurdepääsu kontrolli (RBAC), et piirata andmete juurdepääsu tööülesannete põhiselt.
- Rakendage kõigi kasutajakontode jaoks mitmefaktorilist autentimist (MFA)
- Vaadake regulaarselt üle ja värskendage juurdepääsuõigusi
- Kehtestage kindel paroolipoliitika

3. Andmete krüpteerimine

Krüpteerimine on tervishoiu andmekaitse kriitiline komponent:

- Rakendage krüpteerimist algusest lõpuni nii edastatavate kui ka salvestatud andmete puhul
- Kasutage tugevaid krüpteerimisalgoritme, mis vastavad tööstusstandarditele
- Tagage nõuetekohased võtmehaldustavad

4. Võrgu turvalisus

Tervishoiuvõrgu kaitsmiseks väliste ohtude eest on oluline:

- Rakendada ja hallata tulemüüre ja sissetungimise tuvastamise/ennetamise süsteeme
- Värskendada ja parandada regulaarselt kõiki süsteeme ja tarkvara
- Segmenteerida võrke, et isoleerida kriitilised süsteemid ja piirata võimalike rikkumiste levikut

5. Mobiilseadmete haldus

Mobiilseadmete kasutamise sagemisega tervishoiuasutustes:

- Rakendada terviklik mobiilseadmete halduse (MDM) lahendus
- Seadme krüpteerimise ja kaugtühjendamise võimaluste jõustamine
- Kehtestada selged põhimõtted isiklike seadmete kasutamiseks

6. Töötajate koolitamine ja teadlikkus

Inimlik eksimus on andmetega seotud rikkumiste puhul endiselt oluline riskitegur:

- Korraldage kõigile töötajatele regulaarselt küberturvalisuse teadlikkuse koolitusi
- Harige töötajaid andmepüügi, sotsiaalse manipuleerimise ja muude levinud rünnakute osas
- Edendage turvateadlikkuse kultuuri kogu organisatsioonis

7. Tarnijate haldamine

Paljud tervishoiuorganisatsioonid tuginevad kolmandate osapooltele teenuste saamisel, mis võib kaasa tuua täiendavaid riske:

- Tehke kõigi teenusepakkujate osas põhjalikud turvahinnangud
- Veenduge, et teenusepakkujad järgiksid asjakohaseid eeskirju ja turvastandardeid
- Rakendage tugevaid andmeajamislepinguid ja -kokkuleppeid

8. Pidev jälgimine ja auditeerimine

[Ennetav jälgimine on äärmiselt oluline potentsiaalsete ohtude avastamiseks ja neile reageerimiseks:](#)

- Rakendage kõigi kriitiliste süsteemide ja võrkude ööpäevaringset jälgimist
- Tehke regulaarselt turvauditeid ja haavatavuste hindamisi
- Turvateabe ja sündmuste haldamise (SIEM) tööriistade kasutamine turvasündmuste korreleerimiseks ja analüüsimiseks

9. Intsidentidele reageerimise planeerimine

Vaatamata parimatele pingutustele võivad rikkumised siiski aset leida. Hästi määratletud intsidentidele reageerimise plaani omamine on esmatähtis:

- Töötage välja ja ajakohastage regulaarselt intsidentidele reageerimise plaani
- Korraldage õppusi plaanide tõhususes veendumiseks
- Määrake intsidentidele reageerimise meeskonnale selged rollid ja vastutusvaldkonnad.

10. Vastavuse haldamine

Tervishoiuorganisatsioonid peavad keerulises regulatiivses maastikus orienteeruma:

- Asjakohaste eeskirjade, näiteks isikuandmete kaitse üldmääruse (GDPR) ja riikliku seadusandluse järgimine
- Võtke tarvitusele kindlad protsessid pideva vastavuse tagamiseks
- Viige läbi regulaarseid vastavusauditeid ja -hindamisi

Riskid

Tervishoiu muutuvate riskitüüpide mõistmine ja juhtimine on oluline ohutu, nõuetele vastava ja tõhusa ravi osutamiseks.

Terviseandmete haldamine käsitleb andmeid kriitilise varana, rakendades tervishoius põhimõtteid nende kvaliteedi ja kasutatavuse säilitamiseks, tagades nende usaldusväärsuse parema organisatsioonilise tulemuslikkuse patsientide heaolu edendamiseks.

Digitaalse turvalisuse ja andmekaitse valdkond on seotud riskidega, nagu andmepüük, kellegi teisena esinemine, pettused, ning muud ELi küberturvalisuse valdkonnas esinevad ohud (nt viidatakse andmepüügile, kui peamisele ohutüübile).

Andmepüük on petturlik katse varastada kasutajaandmeid, näiteks sisselogimisandmeid, krediitkaardi andmeid või isegi raha, kasutades sotsiaalse manipuleerimise võtteid. Seda tüüpi rünnak käivitatakse tavaliselt e-kirjade kaudu, mis näivad olevat saadetud usaldusväärsest allikast, eesmärgiga veenda kasutajat avama pahatahtlikku manust või järgima petturlikku URL-i.

Patsiendiandmeid ei tohi veendumata edastada kindlustusseltsidele ega kolmandatele isikutele. Andmete edastamisel tuleb järgida erinõudeid. Mõnel juhul on nõutav puudutatud isiku kirjalik nõusoleku. Nii analoogandmeid kui ka IT- ja praktika tarkvaras talletatud patsiendiandmeid tuleb kaitsta. Grupipraktikates või haiglates võivad patsiendiandmeid omavahel vahetada ainult vastutavad arstid ja ainult siis, kui see on ravi jaoks vajalik.

KUUS PETTUSE TUNNUST

1. Petised tahavad, et te raha üle kannaksite. Teil võidakse paluda raha üle kanda või osta ettemakstud deebetkaarte. ...
 2. Petturid ütlevad. Hoidke seda "saladuses" ...
 3. Petturid teevad... See kõlab liiga hästi, et olla tõsi...
 4. Petturid võtavad ühendust. Teiega võetakse ühendust ootamatult ...
 5. Petturid väidavad. Tegemist on „hüdaolukorraga“ ...
- Petturid küsivad teie isikuandmeid.

KASULIKUD MATERJALID

Terviseandmete haldamine

https://www.enisa.europa.eu/sites/default/files/publications/ETL2020%20-%20Phishing%20A4.pdf?utm_source=chatgpt.com

Andmekaitse

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

Andmekaitse tervishoius

<https://heydata.eu/en/data-protection-in-healthcare/>

DigComp 2.2: kodanike digipädevuse raamistik – uute teadmiste, oskuste ja hoiakute näidetega

https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415?utm_source

Meditiinilised andmed

<https://www.inimoigustegiid.ee/et/teemad/andmekaitse/meditsiinilised-andmed/mis-on-meditiinilised-andmed>

Isiklik tervisekaart

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557757/#:~:text=A%20personal%20health%20Record%20\(PHR,Applicable%20diagnoses\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557757/#:~:text=A%20personal%20health%20Record%20(PHR,Applicable%20diagnoses))

Andmepüük

<https://www.enisa.europa.eu/sites/default/files/publications/ETL2020%20-%20Phishing%20A4.pdf>

Andmepüügi

tuvastamise

kontroll-loend

file:///C:/Users/user/Downloads/phishing_identification_checklist%20(1).pdf

HINDAMINE

Suulise või kirjaliku hindamise küsimused:

1. Mis on isiklik tervisekaart?
2. Miks on andmekaitse oluline?
3. Mis on riskid?
4. Mida saate andmekaitse heaks teha?

KOOLITUSPLAAN

DIGITAALSE TERVISE RAKENDUSED

ÕPIEESMÄRGID

- mõista, mis on digitaalsed terviserakendused ja kantavad seadmed
- ära tunda levinumaid terviserakendusi ja kantavaid tehnoloogiaid
- paigaldada või avada nutitelefonis või tahvelarvutis lihtne terviserakendus
- mõista rakendustes või seadmetes kogutud põhilist terviseinfot (nt sammud, pulss, uni)
- kasutada digitaalseid tööriistu tervislike harjumuste ja enesekontrolli toetamiseks
- tuvastada usaldusväärseid ja ohutuid terviserakendusi

PÕHIMÕISTED

- **Digitaalse tervise rakendused**

Mobiilirakendused, mis aitavad inimestel oma tervist ja heaolu jälgida ning parandada.

- **Kantavad seadmed**

Kehal kantavad seadmed (nt nutikellad, aktiivsusmonitorid), mis mõõdavad terviseandmeid, näiteks samme, pulssi või und.

- **Tervisekontroll**

Digitaalsete tööriistade kasutamine igapäevaste tervisekäitumiste, näiteks füüsilise aktiivsuse, toitumise või une jälgimiseks.

- **Terviseandmed**

Terviserakendustesse või kantavatesse seadmetesse kogutud isikuandmed.

- **Tervisenäitajad**

Põhilised mõõdikud, näiteks sammude arv, pulss, põletatud kalorid või une kvaliteet.

- **Tervislikud eesmärgid**

Kasutajate rakendustes seatud eesmärgid (näiteks 6000 sammu kõndimine päevas).

- **Usaldusväärsed terviserakendused**

Usaldusväärsete organisatsioonide, näiteks tervishoiuteenuse osutajate, ülikoolide või tuntud tehnoloogiaettevõtete loodud rakendused.

- **Digitaalsete tervisetööriistade piirangud**

Rakendused ja kantavad seadmed võivad toetada tervislikku eluviisi, kuid ei asenda professionaalset meditsiinilist nõu.

ÕPETAMISMEETODID

Sessioon peaks ühendama selgitused praktilise kogemusega, võimaldades eakatel digitaalsete vahendite kasutamist harjutada.

Õpetamiseetodite hulka kuuluvad:

- Demonstratsioon

Koolitaja näitab, kuidas terviserakendus või kantav seade töötab, selgitades samm-sammult, kuidas rakendust avada, terviseandmeid vaadata ja lihtsaid eesmäärke seada.

- **Juhendatud avastamine**

Osalejad proovivad rakendust ise oma seadmetes kasutada, samal ajal kui koolitaja pakub individuaalset tuge.

- **Vastastikune õpe**

Osalejad töötavad paarides ja aitavad üksteisel täita ülesandeid, näiteks leida sammude arv või seada aktiivsuse eesmärgid.

- **Grupiarutelu**

Osalejad jagavad oma kogemusi nutitelefonide, nutikellade või tervise jälgimise tööriistade kasutamisel.

- **Jutuveestmine**

Koolitaja toob lihtsa näite päriselust (nt kuidas inimene kasutas aktiivsusmonitori igapäevase kõndimise suurendamiseks või uneharjumuste parandamiseks).

VAJALIKUD MATERJALID

- nutitelefonid või tahvelarvutid (osalejate enda või koolitaja seadmed)
- internetiühendus või WiFi
- üks näidis terviserakendusest, mis on demonstratsiooniks eelnevalt paigaldatud (nt sammulugeja või muu tervise jälgimise rakendus)
- valitud kantav seade (nutikell või aktiivsusmonitor) demonstratsiooni eesmärgiks
- projektor või ekraan demonstratsiooniks (valikuline)
- trükitud samm-sammult juhised või visuaalne juhend
- pabertahvel või valge tahvel

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJESTUS

Kogukestus: umbes 2 tundi

1. Sissejuhatus (15 minutit)

- Tervitage osalejaid ja tutvustage teemat
- Arutage, mis on digitaalsed terviserakendused ja kantavad seadmed
- Küsige osalejatelt, kas nad on kasutanud terviserakendusi või nutiseadmeid

2. Terviseäpi demonstratsioon (25 minutit)

- Näidake mõnd alihtsamat terviserakendust
- Näidake, kuidas rakendust avada, samme või aktiivsuse taset vaadata ja päevaeesmärgi seada.

3. Juhendatud harjutamine (40 minutit)

- Osalejad uurivad rakendust oma seadmetes
- Koolitaja toetab neid rakenduse paigaldamisel või selles navigeerimisel
- Osalejad harjutavad mõõdikute, näiteks sammude või aktiivsuse vaatamist

4. Terviseandmete mõistmine (20 minutit)

- Selgitage kuvatava teabe tähendust (sammud, pulss, aktiivsuse aeg)
- Arutage, kuidas see teave saab toetada tervislikumat eluviisi

5. Ohutute ja kasulike terviserakenduste valimine (10 minutit)

- Selgitage, kuidas usaldusväärseid rakendusi ära tunda
- Arutage usaldusväärsete platvormide kasutamise olulisust

6. Refleksioon ja arutelu (10 minutit)

- Küsige osalejatelt, kuidas nad rakendust kasutades end tundsid.
- Arutage võimalikke eeliseid ja väljakutseid

Hindamismeetodid

Vaatlus

Jälgige, kas osalejad suudavad iseseisvalt terviserakendust avada ja sealt põhiteavet tervise kohta leida.

Miniviktoriin

Esitage 3–4 lihtsat küsimust, näiteks:

- Mis on kantav seade?
- Kas terviseäpp saab arsti asendada? (Õige/Vale)

Pegeldusarutelu

Küsi osalejatelt:

- Mida sa täna õppisid?
- Kui kindlalt te end terviseäppi kasutades tunnete?

Eakaaslaste selgitus

Osalejad selgitavad partnerile, kuidas rakenduses oma sammude arvu või aktiivsuse taset kontrollida.

KOOLITUSPLAAN

ABITEHNOLOOGIAD JA LIGIPÄÄSETAVUS

ÕPIEESMÄRGID

Selle sessiooni lõpuks eakad õppijad:

- Saavad aru, mis on abitehnoloogiad ja kuidas need toetavad juurdepääsu e-tervise teenustele
- Tunnevad nutitelefonide, tahvelarvutite või arvutite põhilisi ligipääsetavuse funktsioone (nt suurem tekst, valjem heli, häälujuhtimine)
- Tunnevad vähemalt ühe abivahendi (ekraanilugeja, häälassistent või adaptiivne seade) lihtsat kasutamist.
- Oskavad kasutada abitehnoloogiaid e-tervise tööriistadele ligipääsemiseks suurema enesekindluse ja iseseisvusega

PÕHIMÕISTED

Koolitajad peaksid käsitlema järgmisi mõisteid lihtsas keeles, reaalsete näidete ja demonstratsioonide abil, kohandades teemasse süvenemist vastavalt grupi enesekindluse tasemele.

1. Mis on abitehnoloogiad

- Abitehnoloogiad on tööriistad või funktsioonid, mis muudavad digitaalsete seadmete kasutamise lihtsamaks.
- Need aitavad inimestel mugavamalt infot näha, kuulda, puudutada või mõista.
- Need on kasulikud:
 - o Nägemise või kuulmise vähenemisel
 - o Vähenenud jõu või piiratud mobiilsuse korral
 - o Mälu- või keskendumisraskuste puhul
- Rõhutage: Abitehnoloogiad on mõeldud kõigile, mitte ainult puuetega inimestele

2. Ligipääsetavus ja e-tervis

- Ligipääsetavus tähendab, et digitaalsed tervisetööriistad sobivad kokku erinevate inimeste võimete- ja vajadustega.
- Ligipääsetavad e-tervise tööriistad:
 - o Kasutage selget teksti ja lihtsat keelt
 - o Lubage teksti suuremaks muuta
 - o Pakkuge heli- või häälevalikuid
 - o Vähendage vajalike sammude arvu
- Selgitage, kuidas ligipääsetavus aitab eakaid:
 - o Broneerida iseseisvalt aegu
 - o Lugeda meditsiinilist teavet kergemini
 - o Suhelda tervishoiuteenuse osutajatega enesekindlamalt

3. Seadmete sisseehitatud ligipääsetavuse funktsioonid

- Paljudel nutitelefonidel, tahvelarvutitel ja arvutitel on juba olemas ligipääsetavuse funktsioonid.
- Levinumad näited:
 - o Teksti suuruse suurendamine
 - o Ekraani heleduse ja kontrastsuse reguleerimine
 - o Heli või häälega tagasiside sisselülitamine
 - o Puutetundlike alternatiivide kasutamine (häälnupu vajutuse heli asemel)
- Oluline teada: Tavaliselt pole vaja paigaldada täiendavaid rakendusi ega nende funktsioonide eest tasuda

4. Ekraanilugejad (kuulamine lugemise asemel)

- Ekraanilugeja loeb valjusti ette, mida ekraanil kuvatakse
- Kasulik, kui:
 - o Tekst on liiga väike
 - o Silmad on väsinud
 - o Nägemine on piiratud
- Põhimõtted selgitamiseks:
 - o Üks puudutus = esitab ekraanil kuvatavat
 - o Topeltpuudutus = valib või avab
- E-tervisega ühendumine:
 - o Arstide sõnumite lugemine
 - o Vastuvõtuinfo kuulamine
 - o Terviserakenduste juhiste mõistmine

5. Häälassistendid (teie hääle kasutamine)

- Häälassistendid võimaldavad kasutajatel seadet rääkimise abil juhtida
- Toimingute näited:
 - o Rakenduse avamine
 - o Kontaktile helistamine
 - o Ravimite meeldetuletuste seadistamine
- Peamised punktid eakatele:
 - o Räägi selgelt ja aeglaselt
 - o Lühikesed käsklused toimivad kõige paremini
 - o Assistenti korduskuulamine või parandamine on lubatud
- Seos iseseisvusega:
 - o Vähem trükkimist
 - o Käed-vabad kasutamine
 - o Vähem stressi

6. Adaptiivsed seadmed (füüsilised tugivahendid)

- Adaptiivsed seadmed on lihtsad füüsilised tööriistad, mis muudavad seadmete kasutamise mugavamaks.
- Näited:
 - o Pliiatsid sõrmede asemel
 - o Telefoni- või tahvelarvuti alused
 - o Suured klaviatuurid või nupud
 - o Kõrvaklapid selgema heli tagamiseks
- Selgitage eeliseid:
 - o Parema kontroll
 - o Väiksem koormus kätele, kaelale või silmadele
 - o Suurem enesekindlus e-tervise teenuste kasutamisel

7. Enesekindlus, iseseisvus ja valikuvõimalus

- Abitehnoloogiad:
 - o Toetage iseseisvust, mitte sõltuvust
 - o Lubage eakatel valida, kuidas nad tehnoloogiat kasutavad
 - o Vähendage hirmu „midagi valesti teha“
- Võimendage põhisõnumeid:
 - o Õppimine võtab aega
 - o Vead on osa õppimisest
 - o Abi küsimine on normaalne

💡 Soovitus koolitajale:

Kõikide kontseptsioonide käsitlemine ei nõua võrdset aega. Keskenduge rohkem tööriistadele, mis on osalejate igapäevaste tervisevajaduste ja seadmete kontekstis kõige olulisemad.

ÕPETAMISMEETODID

Sessioon peaks olema praktiline, toetav ja stressivaba, kasutades järgmisi meetodeid:

- Demonstratsioon
Õpetaja näitab ligipääsetavuse funktsioone samm-sammult päris seadmel (projekteeritult või üleval hoides).
- Juhendatud avastamine
Eakad proovivad läbida samu etappe oma seadmetes, samal ajal kui koolitaja ringi liigub ja pakub vajadusel tuge.
- Vastastikune õpe
Osalejad töötavad paarides, et koos keskkonda uurida ja üksteist aidata.
- Jutustamine
Jaga lühikesi näiteid päriselust (nt „Ravimi meeldetuletuse seadmine häälkäskluste abil”).

- Grupiarutelu
- Motiveeriga osalejaid jagama, mis tundub lihtne, keeruline või kasulik.

💡 Kordamine ja julgustamine on võtmetähtsusega. Jätke harjutamiseks piisavalt aega.

VAJALIKUD MATERJALID

- Nutitelefon(id) ja/või tahvelarvuti(d) (võimalusel osalejate enda seadmed)
- Internetiühendus (WiFi või mobiilne andmeside)
- Projektor või suur ekraan (valikuline, aga kasulik)
- Trükitud samm-sammult juhendid suure kirja ja ikoonidega
- Valikulised adaptiivsed seadmed (pliiats, telefonialus, kõrvaklapid)
- Miniviktoriin / enesehindamine (prinditud ja digitaalne versioon)

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJESTUS

1. Tervitus (5 min)

- Lühike sissejuhatus
- Rõhutage, et see ei ole test ja eksimine on normaalne

2. Sissejuhatus abitehnoloogiasse (10 min)

- Selgitage põhimõisteid lihtsate näidete abil
- Küsige osalejatelt, milliste raskustega on nad seadmete kasutamisel kokku puutunud

3. Ligipääsetavuse tööriistade demonstratsioon (15 min)

- Kuvatava teksti suurendamine, ekraanilugeja või häälassistent
- Näidake aeglaselt, samm-sammult

4. Juhendatud praktiline harjutus (15–20 min)

- Osalejad proovivad funktsioone oma seadmetes
- Õpetaja pakub individuaalset tuge

5. Miniviktoriin / enesehindamine ja refleksioon (5–10 min)

- Detailne kontroll-leht või lühike viktoriin
- Arutage, kui kindlalt osalejad end praegu tunnevad

HINDAMISMEETODID

Hindamine peaks olema mitteametlik, julgustav ja õppija-keskne:

- **Vaatlus**

Koolitaja jälgib, kas osalejad saavad piiratud toe olemasolul ligipääsetavuse funktsiooni aktiveerida või kasutada.

- **Miniviktoriin / enesehindamine**

3–5 lihtsat küsimust või oskuste kontroll-leht (prinditud või digitaalne).

- **Peegeldus**

Esitage küsimusi, näiteks:

- o „Mis oli teie jaoks täna kõige lihtsam?“
- o „Mida sooviksite uuesti harjutada?“

- **Vastastikune kontroll**

Osalejad selgitavad partnerile ühte sammu (nt kuidas muuta teksti suurust või kasutada häälkäsklusi).

KOOLITUSPLAAN

DIGITAALSE TERVISE EETILISED JA ÕIGUSLIKUD ASPEKTID

ÕPIEESMÄRGID

- mõista, mis on isikuandmed ja miks neid tuleb kaitsta
- saada aru oma õigusest privaatsusele ja isikuandmete kaitsele
- mõista teadliku nõusoleku kontseptsiooni digitaalsete tervishoiuteenuste kasutamisel
- õppida tundma olukordi, kus terviseandmeid võidakse veebis jagada
- tuvastada ohutuid ja usaldusväärseid digitaalse tervise platvorme
- rakendada peamisi praktikaid oma isikuandmete kaitsmiseks veebis

PÕHIMÕISTED

- **Isiku terviseandmed**

Isiku tervist puudutav teave, näiteks haiguslood, retseptid, uuringute tulemused või tervise jälgimise andmed, mis on kogutud rakenduste või seadmete abil.

- **Privaatsus**

Üksikisikute õigus kontrollida, kes saab nende isikuandmeid näha ja kasutada.

- **Andmekaitse**

Reeglid ja tavad, mis tagavad isikuandmete turvalise säilitamise, kasutamise ja jagamise.

- **Informeeritud nõusolek**

Isiku poolt antud luba pärast seda, kui ta on aru saanud, kuidas tema andmeid kasutatakse või jagatakse.

- **Digitaalne identiteet ja autentimine**

Meetodid, mida kasutatakse isikusamasuse kontrollimiseks veebipõhiste tervishoiuteenuste juurdepääsul (nt paroolid, digitaalne ID).

- **Usaldusväärsed digitaalsed terviseteenused**

Tervishoiuasutuste, valitsuste või tunnustatud organisatsioonide pakutavad ametlikud või usaldusväärsed veebiplatvormid.

- **Digitaalsete keskkondade riskid**

Võimalikud probleemid, näiteks andmete väärkasutamine, pettused või isikuandmete jagamine ebausaldusväärsete teenustega.

- **Patsiendi õigused**

Üksikisikute õigused seoses oma terviseandmetega ja nende kasutamise kontrollimisega.

ÕPETAMISMEETODID

Sessioon peaks looma turvalise ja toetava õpikeskkonna, mis soodustab küsimuste esitamist ja arutelu.

Õpetamismeetodite hulka kuuluvad:

Demonstratsioon

Koolitaja näitab terviserakenduse või veebipõhise terviseportaali nõusolekusõnumit või privaatsusteate näidet ja selgitab selle sisu tähendust.

Juhendatud avastamine

Osalejad vaatavad üle lihtsad näited privaatsusseadetest või nõusolekutaotlustest ja arutavad, millist teavet neil jagada palutakse.

Vastastikune õpe

Osalejad töötavad paarides, et arutada olukordi, kus isikuandmeid võidakse veebis jagada ja kuidas sellistel juhtudel turvaliselt reageerida.

Grupiarutelu

Osalejad jagavad oma privaatsust puudutavaid kogemusi või muresid digiteenuste kasutamisel.

Jutuvestmine

Koolitaja esitab reaalse stsenaariumi (näiteks isikuandmete küsimise sõnum veebis) ja arutab osalejatega, kuidas sellele turvaliselt reageerida.

VAJALIKUD MATERJALID

- Nutitelefonid, tahvelarvutid või arvutid (demonstratsiooni tegevuse puhul valikuline)
- Näited privaatsusteatestest või nõusolekusõnumitest terviserakendustes või patsiendiportaalides
- Turvaliste ja ohtlike olukordade trükitud näited
- Pabertahvel või valge tahvel
- Projektor või ekraan (valikuline)

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJESTUS

Kogukestus: umbes 2 tundi

1. Sissejuhatus privaatsusse digitaalses tervises (15 minutit)

- Tutvustage teemat ja selgitage, miks on privaatsus digitaalse tervise valdkonnas oluline.
- Küsige osalejatelt, millist isiklikku teavet nad tavaliselt tervishoiuteenuse osutajatega jagavad.

2. Terviseandmete mõistmine (20 minutit)

- Selgitage, mida hõlmavad terviseandmed.
- Arutage, kuidas digitaalsed tervishoiuteenused seda teavet salvestavad ja kasutavad

3. Informeeritud nõusolek ja patsiendi õigused (25 minutit)

- Selgitage, mida tähendab nõusolek terviserakenduste või veebiteenuste kasutamisel
- Näidake nõusolekusõnumeid või privaatsusteateid

4. Ohutute ja ohtlike olukordade äratundmine (30 minutit)

- Arutage levinud digitaalseid riske (isikuandmete jagamine, kahtlased sõnumid)
- Osalejad analüüsivad lihtsaid stsenaariume ja arutavad, milliseid samme nad astuksid

5. Praktilised näpunäited isikuandmete kaitsmiseks (20 minutit)

- Selgitage lihtsamaid ohutuspraktikaid - tugevad paroolid, usaldusväärsete platvormide kasutamine ja avaliku WiFi vältimine tundlike tegevuste puhul.

6. Refleksioon ja arutelu (10 minutit)

- Osalejad arutavad õpitu üle ja jagavad oma muresid või küsimusi

HINDAMISMEETODID

Vaatlus

Jälgige, kas osalejad suudavad ära tunda turvalisi ja ohtlikke digitaalseid olukordi.

Miniviktoriin

Esitage 3–4 lihtsat küsimust, näiteks:

- Mis on terviseandmed?
- Mida tähendab nõusolek terviserakenduse kasutamisel?
- Kas isikuandmete jagamine mis tahes veebisaidiga on ohutu? (Õige/Vale)

Peegeldusarutelu

Küsige osalejatelt:

- Mis uut te täna õppisite?
- Kas tunnete end kindlamalt oma isikuandmete kaitsmisel veebis?

Vastastikune kontroll

Osalejad selgitavad partnerile ühte reeglit isikuandmete kaitsmiseks veebis.

KOOLITUSPLAAN TUGIRESSURSID

ÕPIEESMÄRGID

Käesoleva õppesessiooni lõpuks peaksid eakad olema võimelised:

- Tuvastama erinevaid tugiressursse digitaalsete tervishoiuteenuste kontekstis, sh sealhulgas kohalikud abinumbrid, kogukonna tugikeskused ja veebipõhised õpetused.
- Selgitada, kust nad saavad vajadusel abi otsida, kui neil tekib digitaalsete tervisetööriistade, näiteks terviserakenduste, veebipõhiste terviseportaalide või telemeditsiiniteenuste kasutamisel raskusi.
- Väärtustada kogukonnaorganisatsioonide ja avalike teenuste (nt munitsipaalasutuste, raamatukogude või eakate klubide) rolli eakate toetamisel digitehnoloogiate ja e-tervise teenuste abil.
- Osata abi palumiseks ettevalmistuda, näiteks pannes eelnevalt kirja küsimused, hoides oma seadet läheduses või kirjeldades probleemi selgelt abinumbriga ühendust võttes või tugikeskust külastades.
- Mõistma juhend- ja õppematerjalide eeliseid, tunnistades, et need ressursid võimaldavad kasutajatel õppida omas tempos, korrata ja harjutada uusi digitaalsete oskusi samm-sammult.
- Suurendada enesekindlust abi otsimisel, mõistes, et küsimuste esitamine ja toe palumine on digitaalsete tehnoloogiate kasutamise õppimise normaalne ja positiivne osa.
- Mõelda oma isiklikule tugivõrgustikule, tuvastades vähemalt ühe koha, teenuse või inimese, kellega nad saaksid ühendust võtta, kui vajavad abi digitaalsete tervisetööriistade kasutamisel.

Antud tunni eesmärgiks on kinnistada vaneolulist sõnumit: digitaalsete tervisetööriistade õppimine on järkjärguline protsess ja selle teekonna vältel on olemas tugiteenused, mis saavad neid aidata. Paljud vanemad täiskasvanud tunnevad end tehnoloogiliste raskuste korral heidutatuna või ärevalt. Seetõttu keskendub sessioon enesekindluse suurendamisele ja osalejate abistamisele, et abi küsimine oleks kaasavates digitaalsetes tervisesüsteemides normaalne ja julgustatud.

PÕHIMÕISTED

Sessiooni ajal peaksid õpetajad keskenduma järgmiste mõistete selgitamisele selges ja lihtsas keeles, mis sobiks ka vanematele õppijatele.

Tugiressursid

Tugiressursid on teenused, inimesed või materjalid, mis aitavad inimestel lahendada probleeme digitaalsete tööriistade või veebiteenuste kasutamisel. Digitaalse tervise kontekstis aitavad need navigeerida terviserakendustes, pääseda ligi veebipõhiste terviseportaalidele, hallata paroole, broneerida kohtumisi või aru saada digitaalsest terviseinfost.

Koolitajad peaksid rõhutama, et digitaalsed süsteemid on loodud koos tugistruktuuridega, sest paljud inimesed vajavad uute tehnoloogiate õppimisel abi.

Abikeskused ja kogukondlikud tugiteenused

Abikeskused on füüsilised kohad, kus inimesed saavad vahetut tuge koolitatud töötajatelt või vabatahtlikelt. Need abikeskused võivad asuda järgmistes kohtades:

- munitsipaalkeskused
- seenioride klubid
- raamatukogud
- avalikud teeninduskeskused
- digitaalse kaasamise algatused

Kasutajatoe töötajad võivad aidata selliste probleemidega nagu:

- nutitelefonide või tahvelarvutite kasutamine
- terviserakendustele juurdepääs
- sisselogimine veebipõhistesse terviseteenustesse
- digitaalsete terviseportaalide toimimise mõistmine

Koolitajaid peaksid osalejatele selgitama, et mitu korda sama küsimuse esitamine on normaalne ning et tugipersonali eesmärgiks on aidata neil omas tempos õppida.

Abinumbrid

Abinumbrid on telefoniteenused, mis pakuvad digitaalsete teenustega abi vajavatele kasutajatele kaugabi. Need on eriti kasulikud inimestele, kellel pole võimalik tugikeskust külastada.

Abinumrite töötajad saavad aidata selliste probleemide korral nagu:

- probleemid sisselogimise- või paroolidega
- digitaalsete terviseportaalides navigeerimine
- süsteemi sõnumitest või juhustest arusaamine
- tehnilised probleemid

Koolitajad peaksid selgitama lihtsaid samme, mis aitaksid telefonitoega suhtlemist, näiteks küsimuste ettevalmistamine või seadme kõne ajal läheduses hoidmine.

Juhised ja õppematerjalid

Juhised on õppematerjalid, mis aitavad kasutajatel iseseisvalt õppida. Taoliste ressursside hulka võivad kuuluda:

- lühikesed õppevideod
- samm-sammult juhendid
- illustreeritud käsiraamatud
- veebipõhised koolitusmaterjalid

Õpetused võimaldavad õppijatel harjutada omas tempos. Kasutajad saavad videoid peatada, juhiseid korrata ja digitaalsete tööriistade abil järk-järgult enesekindlust suurendada.

Enesekindlus abi küsimisel

Selle mooduli keskne mõte on, et toe otsimine on õppimise positiivne ja normaalne osa. Paljud vanemad täiskasvanud kõhklevad abi küsimisel, sest nad kardavad eksida või näida kogemematuna. Koolitajad peaksid osalejatele selgitama, et tehnoloogiaõpe nõuab sageli kordamist ja kannatlikkust ning et tugiteenused on olemas just selleks, et aidata kasutajatel nendest väljakutsetest üle saada.

ÕPETAMISMEETODID

Eakate õpetamine nõuab toetavat ja kannatlikku lähenemist. Koolitajad peaksid püüdma luua pingevaba õpikeskkonna, kus osalejad tunneksid end mugavalt küsimuste esitamisel ja kogemuste jagamisel.

Lühike esitlus ja selgitus

Koolitaja alustab tugiressursside teema tutvustamisega ja selgitab, miks need on digitaalsete tervisteenuste kasutamise õppimisel olulised. Selgituses tuleks rõhutada, et paljud inimesed, olenemata vanusest või kogemusest, vajavad tehnoloogia kasutamisel mõnikord abi.

Koolitaja peaks samuti rõhutama, et tugiteenused on osa digitaalsest tervise ökosüsteemist ja nende eesmärk on tagada, et igaüks saaks tervishoiuteenustele enesekindlalt ligi.

Juhitud arutelu

Koolitaja peaks kutsuma osalejaid üles jagama oma kogemusi tehnoloogia ja toe kohta. Arutelu tekitamisel võivad aidata järgmised küsimused:

- Kas olete kunagi nutitelefoni või rakenduse kasutamisel abi vajanud?
- Kellelt te abi palusite?
- Milline tugi teid kõige rohkem aitas?

See arutelu aitab osalejatel mõista, et paljud inimesed kogevad digitaalsete tööriistade õppimisel sarnaseid raskusi.

Demonstratsioon

Visuaalsed demonstratsioonid võivad oluliselt parandada arusaamist. Õpetaja võib näidata erinevate tugiresursside töötamist:

- abinumbrid
- õpetuste või õppejuhendite näitamine
- tugikeskuste asukohtade näitamine

Võimaluse korral võib koolitaja näidata lihtsaid ekraanipilte või lühikesi õppevideoid, et illustreerida tugiresursside toimimist.

Vastastikune õpe

Osalejad õpivad sageli tõhusalt kogemusi vahetades. Koolitajad peaksid julgustama osalejaid jagama näpunäiteid või isiklike strateegiaid tehnoloogiaprobleemide lahendamisel. See koostööl põhinev õpikeskkond võib tugevdada osalejate enesekindlust ja motivatsiooni.

Refleksioon

Refleksioonitegevused aitavad osalejatel siduda tunni sisu oma isiklike kogemustega. Koolitaja peaks õppijaid julgustama mõtlema, millist tüüpi tuge nad eelistaksid ja kust nad oma kogukonnas abi otsida saaksid.

VAJALIKUD MATERJALID

Sessiooi läbiviimisel võivad koolitajad kasutada järgmisi materjale:

- Sülearvuti või tahvelarvuti demonstratsioonide jaoks
- Projektor või ekraan esitluste jaoks
- Trükitud jaotusmaterjalid koos tugiresursside näidetega
- Internetiühendus (valikuline) õpetuste või veebilehtede näitamiseks
- Valge tahvel või pabertahvel arutelude ajal oluliste ideede üles märkimiseks

Trükitud materjalide pakkumine on eriti kasulik vanematele õppijatele, kuna see võimaldab neil hiljem teavet üle vaadata ja seda pereliikmete või hooldajatega jagada.

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJEKORD (45–60 minutit)

1. Teema tutvustus (5–10 minutit)

Koolitaja tutvustab tugiresursside kontseptsiooni ja selgitab, et digitaalsete tervisetööriistade õppimine võib võtta aega. Osalejatele kinnitatakse, et raskuste tekkimisel on olemas tugiteenused, mis neid aitavad. Koolitaja võib rõhutada, et digitaalse tervise kaasamise eesmärk on tagada, et kõik, sealhulgas eakad, saaksid digitaalsetest tervishoiuteenustest kasu.

2. Tugimaterjalide esitlus (15 minutit)

Koolitaja selgitab peamisi kättesaadavaid toe tüüpe:

- kohalikud abikeskused ja kogukonnakeskused
- abinumbrid
- juhised ja veebipõhised õppematerjalid

Võimaluse korral tuleks teabe asjakohasemaks muutmiseks tuua näiteid osalejate riigist või kogukonnast.

3. Demonstratsioon ja interaktiivne arutelu (15 minutit)

Õpetaja näitab, kuidas keegi võiks tugiteenuseid kasutada. Näiteks:

- abi saamiseks helistada abitelefonile
- õppevideo kasutamine ülesande õppimiseks
- abikeskuse külastamine

Osalejaid julgustatakse selle sessiooniosa jooksul oma mõtteid jagama ja küsimusi esitama.

4. Refleksioon (10 minutit)

Osalejad mõtisklevad järgmiste küsimuste üle:

- Kas ma tean, kust abi küsida, kui mul on probleeme digitaalsete tervisetööriistade kasutamisel?
- Kas ma tunneksin end mugavalt abinumbrile helistades?
- Millist tüüpi tuge ma eelistaksin?

Osalejad võivad oma vastuseid grupiga arutada.

5. Kokkuvõte ja avatud arutelu (5–10 minutit)

Koolitaja võtab sessiooni põhiolemused kokku järgmiselt:

- Digitaalsete tervisetööriistade kasutajate abistamiseks on olemas tugiteenused.
- Abi küsimine on õppimise normaalne ja positiivne osa.
- Õpetused ja kogukonnateenused võivad muuta digitaalsete tööriistade õppimise lihtsamaks ja vähem stressirohkeks.

Osalejatel palutakse enne sessiooni lõppu esitada viimaseid küsimusi.

HINDAMISMEETODID

Selleks, et hinnata, kas osalejad on tunni põhiideedest aru saanud, võivad koolitajad kasutada lihtsaid ja toetavaid hindamismeetodeid.

Miniviktoriin või lühikesed küsimused

Osalejad saavad vastata sellistele küsimustele nagu:

- Kust saate abi küsida, kui teil on digitaalse terviserakenduse kasutamisega raskusi?
- Millist abi saab abinumber pakkuda?
- Kas digitaalsete tööriistade õppimisel on vastuvõetav esitada sama küsimust mitu korda?

Need küsimused kinnistavad sessiooni peamisi õpitulemusi.

Vaatlus

Arutelude ja tegevuste käigus saab koolitaja jälgida, kas osalejad suudavad ära tunda erinevaid tugiressursse ja kas nad tunduvad tugivõimaluste arutamisel enesekindlamad.

Tagasiside peegelduses

Osalejad võivad jagada ka oma tundeid seoses abi otsimisega tulevikus. Kui õppijad väljendavad suurenenud enesekindlust tugiteenustega ühenduse võtmisel, võib sessiooni eesmärke pidada saavutatuteks.

KOOLITUSPLAAN ENESEHINDAMINE

ÕPIEESMÄRGID

Selle sessiooni lõpuks saavad eakad:

- aru, mis on enesehindamine ja oskavad selgitada lihtsate sõnadega, miks see on õppimise jaoks kasulik.
- Nimetada koolituse käigus arendatud digitaalse tervise oskusi (nt rakenduste ja teenuste kasutamine, turvaline internetis navigeerimine).
- Määratleda tegevused, mida nad saavad iseseisvalt täita ja valdkonnad, kus nad võivad endiselt tuge vajada.
- Analüüsida oma õpikogemust, sealhulgas seda, mis osutus lihtsaks või keeruliseks .
- Neil on suurenenud usk oma võimetele e-tervise tööriistade kasutamise jätkamisel ja uute oskuste õppimisel.

PÕHIMÕISTED

Koolitajad peaksid selgitama järgmisi mõisteid lihtsa keele, kordamise ja eluliste näidete abil:

Enesehindamine, kui positiivne protsess

- Enesehindamine tähendab mõtlemist selle üle, mida olete õppinud ja mida saate veel teha.
- See ei ole test ja pole õigeid ega valesid vastuseid.
- See aitab õppijatel näha paremini oma edusamme ja kontrollida oma progressi.

Õppimine kui järkjärguline ja pidev protsess

- Digioskuste õppimine nõuab aega ja harjutamist.
- Unustamine või abi vajamine on normaalne.
- Edusammud võivad olla väikesed, aga siiski olulised.

💡 Rõhutage: Iga väike samm on edasiminekuks

Oskuste ja saavutuste tunnustamine

- Õppijatel on juba olemas olulised oskused, näiteks:
 - E-tervise teenuste (aja broneerimine, portaalid) kasutamine
 - Digitaalse turvalisuse põhitõdede tundmine
 - Lihtsate rakenduste või tööriistade kasutamine
 - Teadmine, kust abi leida
- Enesehindamine aitab neil neid saavutusi ära tunda ja hinnata

Enesekindlus ja iseseisvus

- Oskuste üle järele mõtlemine suurendab enesekindlust
- Enesekindlus aitab õppijatel:
 - Proovida uusi tööriistu
 - Kasutada tehnoloogiat enesekindlamalt
 - Olla iseseisvamad
- Kinnitage mõtet: „Harjutades saan ma sellega hakkama.“

Refleksioon ja individuaalsed õpivajadused

- Refleksioon aitab õppijatel mõelda järgmistel teemadel:
 - Mis oli lihtne
 - Mis oli keeruline
 - Mida nad tahaksid rohkem harjutada
- Julgustage seadma väikeseid, realistlikke eesmärke (nt „Ma proovin uuesti terviserakendust kasutada“)

Kontrollnimekirjade ja lihtsate küsimuste kasutamine

- Kontrollnimekirjad aitavad õppijatel:
 - Näha selgelt, mida nad teha suudavad
 - Visuaalselt jälgida edusamme
- Lihtsad küsimused toetavad arusaamist survet avaldamata

Motivatsioon ja elukestev õpe

- Õppimine ei lõpe pärast kursuse lõppu
- Eakaid julgustatakse:
 - Jätka harjutamist
 - Toe kasutamist
 - Digitaalsete tervisetööriistadega kursis olemist

ÕPETAMISMEETODID

Sessioon peaks olema toetav, peegeldav ja väga interaktiivne, keskendudes pigem osalemisele, kui sooritusele:

- Juhendatud refleksioon
- Koolitaja esitab lihtsaid ja avatud küsimusi ning annab aega mõtlemiseks ja vastamiseks.
- Samm-sammult demonstratsioon
- Koolitaja näitab, kuidas enesehindamise kontrollnimekirja või viktoriini täita.
- Individuaalne enesehindamine
- Õpilased täidavad kontrollnimekirja või vastavad lihtsatele küsimustele omas tempos.
- Vastastikune õpe
- Osalejad arutavad vastuseid paarides ja toetavad üksteist.
- Grupiarutelu (valikuline)
- Õpilased jagavad kogemusi ja tundeid digitaalsete tervisetööriistade kasutamise kohta.
- Positiivne tagasisidestamine
- Koolitaja julgustab ja tunnustab edusamme, mitte õigeid vastuseid.

💡 Tähtis: Vältige „eksami“ õhkkonna loomist.

VAJALIKUD MATERJALID

- Prinditud enesehindamise kontrollnimekiri (suur font, selge paigutus, võimalusel pildid)
- Prinditud valikvastustega miniviktoriin (lihtne ja loetav)
- Pliiatsid või pastakad
- Nutitelefonid või tahvelarvutid (valikuline, digitaalse versiooni jaoks)
- Projektor või ekraan (valikuline, demonstratsiooniks)
- QR-koodid või lingid lisaharjutuseks (valikuline)

KESTUS JA SOOVITATAV JÄRJEKORD (45–60 minutit)

1. Sissejuhatus (5–10 min)

- Tervitage osalejaid ja looge pingevaba õhkkond
- Selgitage selgelt, et see ei ole test
- Rõhutage enesekindluse suurenemist ja isiklikku arengut

2. Sissejuhatus enesehindamisse (10 min)

- Selgitage kontseptsiooni lihtsate näidete abil
- Küsige osalejate arvamust nende senise õppimise kohta
- Kasutage lihtsat keelt ja looge tuttavaid olukordi

3. Hindamisvahendi demonstreerimine (5–10 min)

- Näidake, kuidas kontrollnimekirja või viktoriini täita
- Selgitage iga osa aeglaselt
- Vastake osalejate küsimustele enne alustamist

4. Individuaalne enesehindamise tegevus (15–20 min)

- Osalejad täidavad kontrollnimekirja või miniviktoriini
- Vajadusel pakub koolitaja individuaalset tuge
- Innustage õppijaid võtma aega

5. Refleksioon ja arutelu (10–15 min)

- Esitage refleksiooniküsimusi, näiteks:
 - "Mis oli teie jaoks lihtne?"
 - "Mida sooviksite rohkem harjutada?"
- Lubage vaba jagamine paaridesse või rühmadesse
- Tugevdage positiivseid kogemusi

6. Lõppsõna ja enesekindluse suurendamine (5–10 min)

- Võtke kokku põhisõnumid
- Tõstke esile osalejate edusamme
- Innustage jätkuvat õppimist ja harjutamist

HINDAMISMEETODID

Hindamine peaks olema mitteametlik, toetav ning keskenduma enesekindlusele ja teadlikkusele:

- Vaatlus
- Koolitaja jälgib, kas õppijad suudavad kontrollnimekirja täita minimaalse toega.
- Enesehindamise kontrollnimekiri
- Õpilased tuvastavad, mida nad saavad teha ja kus nad vajavad täiendavat tuge
- Miniviktoriin (valikuline)
- Lihtsad valikvastustega küsimused teadmiste kinnistamiseks
- Peegeldus
- Õpilased väljendavad oma tundeid oma edusammude ja enesekindluse osas
- Grupiarutelu
- Õpilased selgitavad ühte oskust või kontseptsiooni partnerile

💡 Tähelepanu keskmes on enesekindlus, teadlikkus ja motivatsioon, mitte korrektsus.

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.

PARTNERID



EMONICUM