

# Wytyczne do opracowania kursu cyfrowych umiejętności zdrowotnych dla osób powyżej 50 roku życia

---



**Liter** **AGE4ALL**

Wspieranie e-integracji w celu poprawy umiejętności korzystania z technologii cyfrowych w zakresie zdrowia i zdrowego starzenia się wśród osób dorosłych w wieku 50+

# Wytyczne do opracowania kursu cyfrowych umiejętności zdrowotnych dla osób powyżej 50 roku życia

---

**Liter** **AGE4ALL**

Wspieranie e-integracji w celu poprawy umiejętności korzystania z technologii cyfrowych w zakresie zdrowia i zdrowego starzenia się wśród osób dorosłych w wieku 50+

# Wprowadzenie

„Wytyczne do opracowania kursu cyfrowych umiejętności zdrowotnych dla osób powyżej 50 roku życia” mają na celu wsparcie poprawy umiejętności cyfrowych związanych ze zdrowiem w ród osób powyżej 50 roku życia. Wykorzystując metodologię “design thinking”, wytyczne pomogą twórcom kursów w opracowywaniu zintegrowanego i skutecznego programu nauczania, dostosowanego do potrzeb osób starszych. Głównym celem jest dostarczenie narzędzi niezbędnych do projektowania treści kursów, które zapewnią osobom starszym zdobycie umiejętności samodzielnego korzystania z cyfrowych technologii zdrowotnych. Opracowanie zawiera:

- Wprowadzenie,
- Opis kluczowej grupy odbiorców,
- Omówienie metodologii “design thinking”,
- Charakterystykę grupy docelowej,
- Strukturę kursu.

# Spis treści

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Wprowadzenie</b>                                                           | <b>1</b>  |
| <b>2. Zagadnienia podstawowe</b>                                                 | <b>3</b>  |
| . Alfabetyzacja                                                                  | 4         |
| . Umiejętności i kompetencje cyfrowe                                             | 4         |
| . Kompetencje zdrowotne                                                          | 4         |
| . Cyfrowe umiejętności zdrowotne                                                 | 4         |
| <b>3. Opis kluczowej grupy odbiorców</b>                                         | <b>5</b>  |
| <b>3.1. Grupa docelowa</b>                                                       | 7         |
| <b>3.2. Bariery w integracji cyfrowej</b>                                        | 8         |
| <b>3.3. Charakterystyka osób o niskich umiejętnościach cyfrowych</b>             | 9         |
| 3.3.1. Wyzwanie poznawcze                                                        | 9         |
| 3.3.2. Zaufanie                                                                  | 9         |
| 3.3.3. Aspekty społeczne                                                         | 10        |
| 3.3.4. Motywacja                                                                 | 10        |
| 3.3.5. Zasoby                                                                    | 10        |
| <b>4. Struktura kompetencji cyfrowych</b>                                        | <b>11</b> |
| <b>4.1. Treść kursu</b>                                                          | 14        |
| <b>4.1.1. Edukacja w zakresie informacji i danych</b>                            | 14        |
| . Przeglądanie, wyszukiwanie i filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych | 14        |
| . Ocena danych, informacji i treści cyfrowych                                    | 15        |
| . Zarządzanie danymi, informacjami i treściami cyfrowymi                         | 15        |
| <b>4.1.2. Komunikacja i współpraca</b>                                           | 16        |
| . Interakcja za pomocą technologii cyfrowych                                     | 16        |
| . Udostępnianie za pomocą technologii cyfrowych                                  | 16        |
| . Zaangażowanie społeczne dzięki technologiom cyfrowym                           | 17        |
| . Współpraca za pomocą technologii cyfrowych                                     | 17        |
| . Netykieta                                                                      | 18        |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>4.1.3. Bezpieczeństwo</b>                  | 19 |
| . Ochrona urządzeń                            | 19 |
| . Ochrona danych osobowych i prywatności      | 19 |
| <b>4.1.4. Rozwiązywanie problemów</b>         | 21 |
| . Rozwiązywanie problemów technicznych        | 21 |
| . Identyfikacja potrzeb technologicznych      | 21 |
| . Identyfikacja luk w kompetencjach cyfrowych | 22 |
| <b>5. Podsumowanie</b>                        | 23 |
| <b>Bibliografia</b>                           | 25 |



# Wprowadzenie

# 1. Wprowadzenie

Transformacja cyfrowa postępuje w szybkim tempie, pozostawiając w trudnej sytuacji wiele grup odbiorców, zwłaszcza osób starszych zamieszkujących na obszarach wiejskich. Brak niezbędnych umiejętności cyfrowych ma bezpośrednie przełożenie na wykluczanie z przestrzeni cyfrowej co przyczynia się do braku kompetencji zdrowotnych.

Komisja ds. Zrównoważonego Rozwoju Broadland (2017) podkreśla, że kompetencje cyfrowe obejmują nie tylko umiejętności techniczne, ale także uwzględniają wiadomości oraz postawy jednostek wobec korzystania z technologii [1]. Takie podejście do kompetencji cyfrowych uwypuszcza konieczność zrozumienia wpływu technologii na nasze codzienne życie.

Co istotne, użytkownicy o niskim poziomie wiedzy często pozostają na etapie wiadomości – zdają sobie sprawę z istnienia technologii, ale brakuje im umiejętności i samodzielności do korzystania z tych zasobów. W rezultacie osoby te wymagają znacznego i ukierunkowanego wsparcia w rozwijaniu swoich kompetencji cyfrowych.

Właściwie opracowane rozwiązania cyfrowe mogą wspierać osoby, nawet te o bardzo niskim poziomie umiejętności czytania i pisania oraz osoby o ograniczonych kompetencjach technologicznych, w poruszaniu się po przestrzeni cyfrowej i w użytkowaniu odpowiednich aplikacji, takich jak te umożliwiające dostęp do usług zdrowotnych.

Opracowanie zawiera wytyczne dotyczące programu kursu mającego na celu poprawę umiejętności osób starszych w skutecznym korzystaniu z narzędzi cyfrowych, w tym technologii zdrowotnych oraz dostępu do informacji online.

Wytyczne zawierają także opis niezbędnych narzędzi i metodologii do opracowania efektywnego i inkluzywnego procesu nauczania dla osób powyżej 50 roku życia.

Stosując podejście oparte na projektowaniu zorientowanym na użytkownika, wytyczne zapewniają, że treści kursu są dostosowane do specyficznych potrzeb, preferencji i wyzwań tej grupy wiekowej. Ponadto, wykorzystanie metodologii „design thinking” jako podstawy opracowywania programu gwarantuje, że zawarte treści są istotne i dostępne, ale także uwzględniają indywidualne potrzeby uczenia się.



## Zaganiaenia podstawowe

2

## 2. Zaganienia podstawowe

### Alfabetyzacja

Wiele jest pojęć, terminów i definicji odnoszących się do alfabetyzacji, czyli fundamentalnego procesu edukacji, w wyniku którego człowiek rozwija umiejętności pisanie i czytania, zgodnie z alfabetem przyjętym w danym kraju, oraz umiejętności liczenia (**przypis**). Zgodnie z definicją światowej Organizacji Zdrowia (WHO), alfabetyzacja to umiejętność identyfikowania, rozumienia, interpretowania, tworzenia, komunikowania się oraz wykonywania obliczeń. Obejmuje ona ciągły proces uczenia się, który umożliwia realizację celów, rozwijanie wiedzy i potencjału oraz pełne uczestnictwo w życiu społecznym **[2]**.

### Umiejętności i kompetencje cyfrowe

UNESCO we współpracy z Międzynarodową Unią Telekomunikacyjną przy ONZ definiuje umiejętności i kompetencje cyfrowe jako w podziale na **[3]**

Podstawowe umiejętności cyfrowe: umiejętności umożliwiające użytkownikom dostęp do technologii cyfrowych oraz wykonywanie podstawowych działań.

Ogólne umiejętności cyfrowe: obejmują korzystanie z technologii cyfrowych w sposób użyteczny taki jak tworzenie treści i współpraca online.

Umiejętności wyszego poziomu: dotyczą korzystania z technologii cyfrowych na poziomie profesjonalnym na przykład umiejętności programowania.

### Kompetencje zdrowotne

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje alfabetyzm zdrowotny jako umiejętności poznawcze i społeczne człowieka, które decydują o jego motywacji, zdolnościach poszukiwania, rozumienia i wykorzystania informacji do tego, aby promować i utrzymać dobry stan zdrowia (WHO 1998) (**przypis**). Obejmuje to nie tylko umiejętności czytania i rozumienia informacji zdrowotnych, ale także zdolności do krytycznego myślenia oraz interakcji w celu wyrażenia osobistych i społecznych potrzeb, które przyczyniają się do poprawy zdrowia **[4]**.

### Cyfrowe umiejętności zdrowotne

Zgodnie z definicją WHO, cyfrowe umiejętności zdrowotne to umiejętności wyszukiwania, znajdowania, rozumienia i oceny informacji zdrowotnych z elektronicznych źródeł oraz stosowania zdobytej wiedzy w celu rozwiązywania problemów zdrowotnych lub ich zapobiegania **[5]**



# Jak opracowano wytyczne

### 3. Jak opracowano wytyczne

Wytyczne zostały opracowane w wyniku wspólnej pracy partnerów konsorcjum, którzy są zaangażowani w analizowanie istniejącej literatury oraz dzielenie się strategiami promującymi włączenie cyfrowe osób starszych w tym osób z obszarów wiejskich, szczególnie w zakresie poprawy ich cyfrowej edukacji zdrowotnej. Aby zapewnić, że wytyczne będą inkluzywne i dostosowane do indywidualnych potrzeb, konsorcjum przeprowadziło szereg sesji grup fokusowych: dziesięć z osobami powyżej 50 roku życia oraz sześć z pracownikami służby zdrowia i opieki społecznej. Wraz z badaniami przystąpiło 74 uczestników, w tym 51 uczestników powyżej 50 roku życia oraz 23 praktyków.

Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej udzielili cennych informacji na temat postrzegania i przekonań dotyczących kompetencji zdrowotnych oraz wykorzystania technologii zdrowotnych wśród osób powyżej 50 roku życia. Z kolei dorośli w tej grupie wiekowej zostali zaproszeni do podzielenia się swoimi codziennymi doświadczeniami i preferencjami związanymi z technologiami cyfrowymi.

Sesje grup fokusowych zostały zarejestrowane, a po transkrypcji i kodowaniu dyskusji przeprowadzono analizę tematyczną w celu zidentyfikowania kluczowych obszarów tematycznych.

#### 3.1. Grupa docelowa

Niniejsze wytyczne skierowane są do wszystkich grup zainteresowanych poprawą cyfrowych umiejętności zdrowotnych osób powyżej 50 roku życia. Kurs z zakresu cyfrowych umiejętności zdrowotnych powinien być kompleksowy, dostępny i skuteczny dlatego wytyczne skierowane są do następujących grup zawodowych:

Specjalistów ds. zdrowia: w celu zapewnienia, że zawarte w kursie treści będą poprawne merytorycznie i dostosowane do potrzeb odbiorców.

Specjalistów ds. edukacji osób dorosłych: w celu zaprojektowania struktury kursu w sposób łatwy do zrozumienia i angażujący uczestników.

Specjalistów ds. technologii informacyjnych (IT): w celu nadzorowania rozwoju technicznych komponentów kursu, w tym platform e-learningowych i interaktywnych zasobów cyfrowych.

Psychologów: w celu włączenia metodologii uczenia się, zawierającej poznawcze i emocjonalne aspekty do wiadomości uczestników.

Ekspertów ds. komunikacji: w celu zapewnienia jasnego, precyzyjnego i dostępnego dla wszystkich uczestników języka kursu.

Przedstawicieli populacji w wieku 50+: w celu zaangażowania osób z docelowej grupy wiekowej, które będą mogły ocenić kurs i dostarczyć konstruktywnej informacji zwrotnej na temat jego skuteczności i dostępności.

Podejście ma na celu stworzenie inkluzywnego środowiska nauczania, które poprawi cyfrową edukację zdrowotną wśród osób powyżej 50 roku życia.



### 3.2. Bariery w integracji cyfrowej

Uczestnicy grup fokusowych w wieku 50+ reprezentują zróżnicowane grupy demograficzne i posiadają różny poziom umiejętności cyfrowych. Kluczowe jest jednak zidentyfikowanie głównych barier integracji cyfrowej.

Obserwacje z sesji grup fokusowych z udziałem osób powyżej 50 roku życia wskazują, że znaczna część korzysta z internetu, jednak ich umiejętności cyfrowe wymagają dalszego doskonalenia.

Osoby korzystające z Internetu nie wykorzystują w pełni jego potencjału, głównie z powodu niewystarczającej znajomości zagadnień cyfrowych. Wśród uczestników ma trudności z wyszukiwaniem oraz krytyczną oceną jakości i wiarygodności informacji dostępnych przez Internet. Choć powszechnie używają wyszukiwarek internetowych, takich jak Google, do zdobywania informacji, rzadko podejmują działania mające na celu weryfikację rzetelności uzyskanych wyników. W rzeczywistości jedynie niewielka część uczestników rozumie konieczność weryfikacji wyszukanych treści w opracowaniach naukowych. Ponadto wśród uczestników wykazywana ograniczona umiejętność komunikacji cyfrowej. Mieli trudności z korzystaniem z mediów społecznościowych i komunikatorów, a tak również wskazywali na trudności w pisaniu i wysyłaniu e-maili. Można zatem stwierdzić, że zidentyfikowana luka w umiejętnościach cyfrowych w dużej mierze wynika z braku znajomości obsługi różnych urządzeń, w tym komputerów i smartfonów.

Brak obycia z technologią często wynika z braku motywacji do korzystania z narzędzi cyfrowych, co powodowane jest strachem przed zagrożeniami internetowymi, takimi jak wirusy i phishing.

Z perspektywy usług zdrowotnych i społecznych osoby starsze, zwłaszcza mieszkające na obszarach wiejskich, zauważają, że niski poziom dochodów i brak motywacji do korzystania z zasobów cyfrowych stanowi bariery utrudniające rozwój umiejętności cyfrowych. Pracownicy służby zdrowia wskazują, że niemal połowa osób powyżej 50 roku życia posiada jedynie podstawową wiedzę technologiczną, co sprawia, że dostęp do aplikacji instytucjonalnych, takich jak krajowe platformy usług zdrowotnych czy aplikacje bankowe, jest dla nich szczególnie trudny.

### 3.3. Cechy osób o niskich kompetencjach cyfrowych

#### 3.3.1. Wyzwania poznawcze

Wiele osób w wieku powyżej 50 lat, a zwłaszcza tych powyżej 65 roku życia, ma trudności z przeniesieniem wiedzy zdobytej w jednym obszarze do innego obszaru. Na przykład mogą mieć trudności z wykorzystaniem wiedzy nabytej w ramach poradników online w sytuacjach rzeczywistych. Ponadto poruszanie się po hierarchiach informacji, takich jak menu aplikacji, może być dla nich wyzwaniem.

#### 3.3.2. Zaufanie

Osoby o niskich umiejętnościach cyfrowych, które uczestniczyły w sesjach grup fokusowych, wyraziły brak pewności siebie w korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Wielu z nich zgłaszało obawy, że uszkodzą urządzenie, zainfekują lub udostępnią swoje dane wrażliwe osobom nieupoważnionym. Ponadto twierdzili, że czują się dezorientowani technologicznie i wyrażali nieufność wobec niej, często bagatelizując jej wpływ na ich życie.



### 3.3.3. Aspekty społeczne

Uczestnicy grup fokusowych zgłaszali potrzebę pomocy ze strony przyjaciół lub rodziny w obszarze urządzeń cyfrowych. Wskazywali, że jeśli napotykają trudności technologiczne i nie mają kogo, kto mógłby im osobiste pomóc, to rezygnują z dalszych prób np. zainstalowania aplikacji. Można zatem stwierdzić, że dostarczane im poradniki spełniają swoją rolę wówczas, gdy w pobliżu jest osoba, która może osobiste wesprzeć w korzystaniu z nich.

### 3.3.4. Motywacja

Uczestnicy grup fokusowych wskazali, że motywacja odgrywa kluczową rolę w ich zdolności do skutecznego korzystania z urządzeń cyfrowych. Na przykład uczą się obsługi platform społecznościowych, takich jak Facebook i WhatsApp, aby utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Ponadto wykazują duże zainteresowanie naukami obsługi aplikacji zdrowotnych, które pozwalają im lepiej monitorować stan zdrowia.

### 3.3.5. Zasoby

Specjaliści z zakresu zdrowia i opieki społecznej wskazują, że osoby powyżej 50 roku życia mieszkające na obszarach wiejskich częściej borykają się z limitowanym lub niestabilnym dostępem do internetu.



## Zakres kompetencji cyfrowych

# 4

## 4. Zakres kompetencji cyfrowych

Dyskusje w grupach fokusowych wykazały, że wielu uczestników ma trudności z wysyłaniem wiadomości tekstowych i e-maili, co potwierdza potrzebę wsparcia w obsłudze podstawowych platform cyfrowych. Program kursu zapewni kompetencje cyfrowe na poziomie podstawowym zgodnie z ramami ustanowionymi przez Dział Kapitału Ludzkiego i Zatrudnienia Wspólnego Centrum Badawczego Dyrekcji Generalnej ds. Zatrudnienia, Spraw Społecznych i Włączenia Społecznego Komisji Europejskiej (DG EMPL)[5]

Zakres kompetencji cyfrowych obejmuje pięć kluczowych obszarów:

- Umiejętności wyszukiwania oraz ocena informacji i danych

- Komunikacja i współpraca

- Tworzenie treści cyfrowych

- Bezpieczeństwo

- Rozwiązywanie problemów

Po analizie wniosków z dyskusji grup fokusowych oraz indywidualnych motywacji uczestników podjęto decyzję o wyłączeniu z kursu trzeciego obszaru kompetencji – tworzenie treści cyfrowych. Decyzja ta wynika z dokładnej oceny potrzeb i priorytetów grupy, co pozwala skoncentrować się na tematach zgodnych z ich zainteresowaniami i celami.

Dodatkowo uwzględniona zostanie sesja wprowadzająca, podczas której uczestnicy dowiedzą się, jak w pełni umiećtności cyfrowe w zakresie zdrowia, a także jak efektywnie korzystać ze smartfonów i komputerów.



**Kompetencje  
cyfrowe**

---

## 4.1. Treść kursu

### 4.1.1. Edukacja w zakresie informacji i danych

W ramach tego obszaru uczestnicy kursu będą mogli rozwinąć umiejętności niezbędne do identyfikowania i precyzyjnego formułowania potrzeb informacyjnych związanych ze zdrowiem. Uczestnicy nauczą się skutecznie wyszukiwać i pozyskiwać odpowiednie dane cyfrowe, informacje zdrowotne oraz treści. Zostaną także przeszkoleni w zakresie krytycznej oceny wiarygodności źródeł oraz jako ci pozyskanych treści. Dodatkowo uczestnicy zdobędą umiejętności systematycznego organizowania, przechowywania i zarządzania cyfrowymi informacjami zdrowotnymi w sposób, który ułatwia ich dostępność i użyteczność w ramach kompetencji związanych z cyfrową edukacją zdrowotną. W ramach tego obszaru rozwijane będą opisane następujące kompetencje:

#### **1. Przeglądanie, wyszukiwanie i filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych**

W ramach pierwszych modułów uczestnicy zapoznają się z technikami obsługi urządzeń cyfrowych oraz sposobu ich nawigacji. Nauczą się skutecznego korzystania z przeglądarek internetowych w celu uzyskania potrzebnych informacji. Ponadto uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo i precyzyjnie formułować swoje potrzeby informacyjne, co pozwoli im na skuteczne wyszukiwanie danych w internecie.

Na przykład uczestnicy będą potrafili identyfikować odpowiednie strony internetowe, blogi oraz cyfrowe bazy danych, korzystając z wykazu dostępnego na stronie internetowej LiterAGE4ALL. Dzięki temu będą mogli zapoznać się z fachową literaturą z zakresu zdrowia. Rozwiną umiejętności niezbędne do prawidłowego wyszukiwania treści poprzez właściwy dobór słów kluczowych oraz nauczą się oceny uzyskanych treści z wyfiltrowanych zasobów. Nabyta wiedza ułatwi sprawne poruszanie się po zasobach internetowych.

#### **2. Ocena danych, informacji i treści cyfrowych**

Celem tego modułu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy w obszarze analizowania, porównywania oraz krytycznej oceny wiarygodności i rzetelności różnych źródeł danych, informacji i treści cyfrowych związanych z cyfrowymi kompetencjami zdrowotnymi.

Na przykład:

Samodzielnie i przy odpowiednim wsparciu uczestnicy będą potrafili:  
Ocenić wiarygodność i rzetelność powszechnie wykorzystywanych źródeł danych, informacji oraz treści cyfrowych dotyczących zdrowia.

Przy odpowiednim wsparciu uczestnicy będą potrafili:  
Identyfikować wiarygodność i rzetelność blogów, cyfrowych baz danych oraz innych źródeł wykorzystywanych w sektorze zdrowia.

#### **3. Zarządzanie danymi, informacjami i treściami cyfrowymi**

Moduł ten został strategicznie zaprojektowany, aby uczestnicy mogli nabyć umiejętności organizowania, przechowywania i wyszukiwania danych i informacji związanych ze zdrowiem przy użyciu technologii cyfrowych.

Na poziomie podstawowym, samodzielnie i przy odpowiednim wsparciu, uczestnicy będą potrafili:  
Identyfikować podstawowe narzędzia cyfrowe i aplikacje do organizowania oraz przechowywania informacji związanych ze zdrowiem.  
Skutecznie wyszukiwać przechowywane dane zdrowotne w celu realizacji określonych zadań związanych ze zdrowiem.

Przy odpowiednim wsparciu uczestnicy będą potrafili:  
Rozpoznawać wiarygodne aplikacje zdrowotne oraz usługi ułatwiające zarządzanie zdrowiem.  
Wykorzystywać technologie cyfrowe do zwiększenia samodzielnych umiejętności w celu aktywnego uczestnictwa w decyzjach i działaniach związanych ze zdrowiem.

#### 4.1.2. Komunikacja i współpraca

W ramach tego modułu uczestnicy kursu będą mogli rozwinąć umiejętności w zakresie komunikacji i współpracy przy wykorzystaniu technologii cyfrowych.

##### **.Interakcja za pomocą technologii cyfrowych**

Moduł ma na celu dostarczenie uczestnikom kluczowych umiejętności umożliwiających interakcję za pomocą różnych technologii cyfrowych oraz opanowanie skutecznych metod komunikacji zarówno w życiu codziennym, jak i w obszarach związanych z opieką zdrowotną.

Na początku uczestnicy pozyskają kompleksową wiedzę na temat kluczowych funkcji poczty elektronicznej, w tym wysyłania, odbierania i zarządzania wiadomościami. Nauczą się sprawnie poruszać po platformach mediów społecznościowych oraz komunikatorów internetowych.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą posługiwać się wybranymi technologiami cyfrowymi wspierającymi interakcje oraz będą potrafili identyfikować skuteczne metody komunikacji dostosowane do określonych scenariuszy opieki zdrowotnej.

##### **.Udostępnianie za pomocą technologii cyfrowych**

Ten moduł koncentruje się na dostarczeniu uczestnikom kursu kluczowych umiejętności umożliwiających skuteczne udostępnianie danych, informacji i treści cyfrowych związanych ze zdrowiem za pomocą wybranych technologii cyfrowych.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą potrafili:

Identyfikować i wykorzystywać wybrane technologie cyfrowe do monitorowania swojego zdrowia oraz rozpowszechniania danych, informacji i treści cyfrowych związanych ze zdrowiem.

Rozpoznawać i stosować zasady w zakresie wiarygodności różnic podczas dzielenia się informacjami zdrowotnymi.

Ponadto, uczestnicy rozwiną umiejętności do:

Wykorzystywania podstawowych narzędzi cyfrowych do upowszechniania treści związanych ze zdrowiem.

Konsekwentnego wdrażania praktyki dotyczącej wiarygodności różnic danych i informacji związanych ze zdrowiem.

##### **.Zaangażowanie społeczne poprzez technologie cyfrowe**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom podstawowych umiejętności niezbędnych do aktywnego zaangażowania się w działania związane ze zdrowiem przy użyciu zarówno publicznych, jak i komercyjnych cyfrowych usług zdrowotnych.

Po ukończeniu tego etapu uczestnicy będą potrafili:

Zidentyfikować cyfrowe usługi zdrowotne umożliwiające zaangażowanie się w inicjatywy związane ze zdrowiem.

Rozpoznawać i wykorzystywać odpowiednie technologie cyfrowe w celu zwiększenia swojej samodzielności i podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia.

##### **.Współpraca poprzez technologie cyfrowe**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom podstawowych umiejętności niezbędnych do skutecznego korzystania z narzędzi i technologii cyfrowych w procesach współpracy dotyczących zdrowia, a także w organizacji i zarządzaniu danymi zdrowotnymi. Dostarczona wiedza będzie również stanowiła wsparcie w poprawie komunikacji między uczestnikami a pracownikami ochrony zdrowia.

Na poziomie podstawowym uczestnicy będą potrafili samodzielnie wybierać i wykorzystywać podstawowe narzędzia oraz technologie cyfrowe do działań związanych ze zdrowiem, w tym do organizacji i zarządzania swoimi informacjami zdrowotnymi, z możliwością uzyskania odpowiedniego wsparcia.

### **.Netykieta**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom kompetencji w zakresie norm zachowania oraz najlepszych praktyk w kontekście technologii cyfrowych i komunikacji związanych ze zdrowiem.

Zakres tego modułu uwzględnia aspekty konieczności dostosowywania strategii komunikacyjnych do potrzeb różnorodnych odbiorców, uwzględniając m.in. różnice kulturowe i międzypokoleniowe w cyfrowych środowiskach zdrowotnych.

Na poziomie podstawowym uczestnicy będą potrafili:

Identyfikować podstawowe normy zachowania i najlepsze praktyki dotyczące korzystania z technologii cyfrowych w kontekstach zdrowotnych.

Dobierać odpowiednie metody i strategie komunikacyjne dostosowane do określonych grup odbiorców w środowisku związanym ze zdrowiem.

Rozpoznawać kluczowe elementy różnorodności kulturowej i międzypokoleniowej, które wpływają na uczestnictwo w cyfrowych działaniach zdrowotnych

Na przykład, na tym poziomie podstawowym uczestnicy będą wykazywać umiejętność:

Identyfikowania swojej własnej tożsamości zdrowotnej w środowisku cyfrowym.

Opisywania podstawowych strategii ochrony swojego wizerunku zdrowotnego w sieci.

Rozpoznawania danych zdrowotnych generowanych w wyniku korzystania z różnych narzędzi, środowisk lub usług cyfrowych.

### **4.1.3. Bezpieczeństwo**

#### **.Ochrona urządzeń**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom umiejętności niezbędnych do ochrony ich urządzeń i cyfrowych treści zdrowotnych, a także pozwoli na zrozumienie zagrożeń występujących w kontekście zdrowia cyfrowego.

Ponadto uczestnicy zdobędą wiedzę na temat środków bezpieczeństwa, przy jednoczesnym priorytetowym traktowaniu kwestii bezpieczeństwa i ochrony danych.

Na poziomie podstawowym uczestnicy będą potrafili:

Identyfikować skuteczne metody ochrony swoich urządzeń oraz cyfrowych treści zdrowotnych.

Rozpoznawać podstawowe zagrożenia występujących w kontekście zdrowia cyfrowego.

Wdrażać proste środki bezpieczeństwa i ochrony w kontekście zdrowia cyfrowego.

Zapewniać bezpieczeństwo i ochronę danych zdrowotnych poprzez stosowanie podstawowych praktyk ochrony danych osobowych.

#### **.Ochrona danych osobowych i prywatności**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom kompetencji związanych z ochroną danych osobowych i prywatności w środowiskach cyfrowych. Celem jest zrozumienie właściwego sposobu wykorzystywania i udostępniania danych umożliwiających identyfikację osoby, a także ochrona siebie i innych przed potencjalnymi zagrożeniami.

Ponadto uczestnicy poznają rolę polityki prywatności w usługach cyfrowych, które informują użytkowników o sposobach przetwarzania ich danych osobowych.

Po ukończeniu modułu uczestnicy, działając samodzielnie, będą potrafili:  
Identyfikować skuteczne strategie ochrony danych osobowych oraz cyfrowych treści zdrowotnych.

Rozumieć wykorzystanie i udostępnianie danych osobowych przy jednoczesnym zapewnieniu ochrony siebie i innych osób przed potencjalnymi zagrożeniami.

Rozpoznawać podstawowe zapisy polityki prywatności, które wyjaśniają w jaki sposób wykorzystywane są dane osobowe w cyfrowych usługach zdrowotnych.

Na poziomie podstawowym uczestnicy będą potrafili:

Identyfikować skuteczne strategie ochrony danych osobowych i prywatności w środowiskach cyfrowych.

Rozumieć zasady wykorzystywania i udostępniania danych osobowych umożliwiającich identyfikację osoby, zapewniając jednocześnie ochronę zarówno sobie, jak i innym przed potencjalnymi zagrożeniami.

Rozpoznawać podstawowe zapisy polityki prywatności, które określają sposób wykorzystywania danych osobowych w cyfrowych usługach zdrowotnych.

#### 4.1.4. Rozwijanie problemów

##### **.Rozwijanie problemów technicznych**

Moduł ten ma na celu rozwijanie kompetencji uczestników w zakresie identyfikowania i rozwiązywania problemów technicznych napotykanym podczas obsługi urządzeń oraz korzystania z cyfrowych środowisk zdrowotnych. Zakres tych kompetencji obejmuje zarówno podstawowe rozwiązywanie problemów, jak i radzenie sobie z bardziej złożonymi trudnościami technicznymi.

Moduł ten, zaprojektowany specjalnie w kontekście zdrowia cyfrowego, umożliwi uczestnikom zdobycie podstawowych umiejętności niezbędnych do skutecznego zarządzania wyzwaniami technicznymi.

Na poziomie podstawowym uczestnicy będą potrafili:

Identyfikować i precyzować podstawowe problemy techniczne związane z obsługą urządzeń oraz korzystaniem z cyfrowych środowisk.

Rozpoznawać i proponować proste rozwiązania tych problemów, działając samodzielnie oraz wiedząc, kiedy należy skorzystać z odpowiedniego wsparcia.

##### **.Identyfikacja potrzeb technologicznych**

Moduł ten ma na celu dostarczenie uczestnikom wiedzy z zakresu ochrony danych osobowych i prywatności w cyfrowych środowiskach zdrowotnych.

Ponadto uczestnicy będą potrafili oceniać swoje potrzeby, identyfikować, analizować, wybierać i wykorzystywać narzędzia cyfrowe oraz rozwiązania technologiczne, a także rozwiązywać powiązane z nimi problemy.

Dodatkowo uczestnicy nauczą się dostosowywać i personalizować cyfrowe środowiska do własnych potrzeb (np. w zakresie dostępu).

Na poziomie podstawowym uczestnicy b d potrafili:  
Identyfikować swoje indywidualne potrzeby w środowisku cyfrowym.  
Rozpoznawać proste narzędzia cyfrowe oraz możliwości rozwoju  
technologiczne dostosowane do tych potrzeb.  
Wybierać podstawowe sposoby dostosowywania i personalizowania środowisk  
cyfrowych do własnych wymagań.

Przykład:

Uczestnicy b d potrafili dostosować aplikację do swoich preferencji (np.  
ustawienia językowe, funkcje dostępności).

#### **.Identyfikacja luk w kompetencjach cyfrowych**

Moduł ma na celu pomóc uczestnikom w zrozumieniu, w jakich obszarach ich  
kompetencje cyfrowe wymagają rozwoju lub aktualizacji.

Na poziomie podstawowym uczestnicy b d potrafili:

Rozpoznawać obszary, w których ich kompetencje cyfrowe wymagają poprawy  
lub aktualizacji.

Identyfikować możliwości samorozwoju i śledzenia postępów cyfrowych.



## Podsumowanie

## 5. Podsumowanie

Wytyczne zawierają przemysłan i konstruktywn struktur rekomendacji oraz treści kursu, mając na celu zwiększenie integracji cyfrowej osób w wieku 50+. Wyniki grup fokusowych ujawniają bariery w zakresie włączenia cyfrowego, takie jak brak podstawowych umiejętności cyfrowych, brak i brak zaufania do technologii, niska motywacja oraz wyzwania strukturalne, np. ograniczony dostęp do internetu. Czynniki te uniemożliwiają osobom powyżej 50 roku życia pełne korzystanie z cyfrowych zasobów zdrowotnych i nowoczesnych technologii medycznych.

Aby sprostać tym wyzwaniom, konieczne jest kompleksowe i inkluzywne podejście. Proponowany kurs umiejętności cyfrowych ma na celu wyposażenie uczestników w podstawowe kompetencje w zakresie wyszukiwania i analizy informacji, komunikacji cyfrowej, bezpieczeństwa oraz rozwiązywania problemów. Poprzez nacisk na praktyczne działania kurs pomoże uczestnikom poruszać się po zasobach zdrowotnych online, efektywnie komunikować się na platformach cyfrowych i chronić swoje dane osobowe.

Kluczowym wnioskiem z badania jest to, że motywacja odgrywa istotną rolę w procesie angażowania się w technologie cyfrowe. Osoby starsze są bardziej skłonne do korzystania z narzędzi cyfrowych, jeżeli dostrzegają bezpośrednio korzyści, takie jak utrzymywanie kontaktu z rodziną czy zarządzanie własnym zdrowiem. Dlatego niezwykle istotne jest budowanie pewności siebie i samodzielności w korzystaniu z technologii zdrowotnych. Struktura kursu będzie koncentrowała się na rzeczywistych zastosowaniach, oferując wspierające i interaktywne środowisko edukacyjne, które zachęci do dalszego eksplorowania świata cyfrowego.

Podsumowując, przezwyciężenie wykluczenia cyfrowego osób starszych wymaga nie tylko szkolenia technicznego, ale także uwzględnienia ich wyzwań poznawczych, społecznych i emocjonalnych. Uwzględniając te aspekty, niniejszy kurs ma na celu dostarczenie uczestnikom niezbędnych umiejętności, które pozwolą im swobodnie poruszać się w świecie cyfrowym. W efekcie poprawi to ich dostęp do informacji i usług zdrowotnych, a także przyczyni się do podniesienia jakości życia, zwiększenia niezależności oraz aktywnego uczestnictwa w coraz bardziej zdigitalizowanej rzeczywistości.

## Bibliografia

- [1] The Broadband Commission for Sustainable Development | UNESCO
- [2] Understanding and defining literacy | UNESCO Digital Library
- [3] Health literacy | World Health Organization
- [4] Designing inclusive digital solutions and developing digital skills: guidelines | UNESCO Digital Library
- [5] DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes | European Commission's Joint Research Centre

POLI  
TÉCNICO  
GUARDA



Centro de Cirugía de Mínima Invasión  
Minimally Invasive Surgery Centre  
Jesus Usón

SPLS  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE



stiftung  
digitale  
Chancen



Politechnika  
Śląska



## Dofinansowane przez Unię Europejską

Projekt nr 023-1-PT01-KA220-ADU-000165655 finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Prace projektowe rozpoczyna się 31 grudnia 2023 i potrwa 30 miesięcy.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.