



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

Technologie informacyjno- komunikacyjne (ICT)

<< Materiały edukacyjne >>

Moduł: 4

Sub-Moduł: 4.5



Wstęp

Technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) są coraz częściej obecne w codziennym życiu ludzi, oferując szeroki wachlarz możliwości w różnych zawodach, takich jak wypoczynek, uczestnictwo w życiu społecznym, edukacja czy praca. Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą ułatwić wiele czynności opiekunom i przyczynić się do poprawy zarówno ich jakości życia, jak i jakości życia osób, którymi się opiekują. Ten podmoduł koncentruje się na korzyściach i możliwościach, jakie ICT mogą zapewnić w różnych zadaniach związanych z opieką. Ponadto odnosi się również do wkładu, jaki technologia może wnieść w inne potrzeby opiekunów, związane z ich sferą osobistą, takimi jak czas wolny i wolny, ich relacje społeczne lub szkolenie.

Wyniki

1. Opisać, czym są ICT, jak są klasyfikowane i jakie ogólne korzyści mogą przynieść opiekunom.
2. Identyfikować główne technologie informacyjno-komunikacyjnych, które można wykorzystać w zadaniach związanych z opieką.
3. Umieć korzystać z technologii informacyjno-komunikacyjnych z codzienną opieką.
4. Rozpoznać główne technologie informacyjno-komunikacyjnych, które można wykorzystać w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i działaniach edukacyjnych.
5. Zdefiniować główne zagrożenia, które mogą powstać podczas korzystania z ICT.
6. Wiedzieć, jak bezpiecznie i bez ryzyka korzystać z ICT.

Treść

1. ICT: Definicja, conceptualizacja i klasyfikacja. Ogólne świadczenia dla opiekunów.
2. Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę.
3. Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji.
4. Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT. Względy etyczne w stosowaniu ICT w opiece. Względy etyczne w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych w osobistej sferze opiekunów (czas wolny, uczestnictwo w życiu społecznym i edukacja). Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.5. ICT W OPIECE

Lekcja numer #1

Czas trwania (minuty) 30

Data

ICT: Definicja, konceptualizacja i klasyfikacja

Co to jest ICT?

“Różnorodny zestaw narzędzi technologicznych i zasobów wykorzystywanych do przesyłania, przechowywania, tworzenia, udostępniania lub wymiany informacji.” UNESCO Institute for Statistics, 2009

“Technologie zapewniające dostęp do informacji poprzez telekomunikację.”
<https://techterms.com/definition/ict>

“Konwergencja kilku technologii i wykorzystanie wspólnych linii transmisyjnych przenoszących bardzo różne typy i formaty danych i komunikacji. (...) W bardzo uproszczonym sensie ICT służy do mówienia o wszystkich technologiach ułatwiających komunikację.” Techopedia, 2020

ICT: Definicja, konceptualizacja i klasyfikacja

Te narzędzia i zasoby technologiczne obejmują: : UNESCO Institute for Statistics, 2009



komputery

- Monitor
- Laptop



Internet

- Strony internetowe
- Blogi
- Emaila



Live broadcasting technologies

- Radio
- Telewizja



Nagrane technologie nadawania

- Podcasty
- Odtwarzacze audio i wideo
- Urządzenia pamięci masowej



telefony

- Stacjonarny lub mobilny
- Satelita
- Visio/wideokonferencja itp.

ICT: Definicja, konceptualizacja i klasyfikacja

ICT można podzielić na:

Sieci

- Szerokopasmowy
- Telefonia stacjonarna i komórkowa
- Radio
- Satelity
- Telewizja

Terminale

- Przenośne odtwarzacze audio i wideo
- Komputery (stacjonarny lub laptop)
- Konsole gier
- przeglądarka internetowa
- System operacyjny
- Telefony i smartfony
- Oprogramowanie
- Telewizja

Serwisy

- Dźwięk i muzyka
- Handel elektroniczny
- E-zdrowie
- e-learning
- E-mail
- GPS
- Wiadomości błyskawiczne
- Usługi komórkowe
- Bankowość internetowa
- Radio
- Szukać informacji
- Portale społecznościowe i blogi
- Telewizja i kino
- Gry wideo

Korzyści dla opiekunów

Jakie korzyści może przynieść korzystanie z ICT...?

- Poprawa jakości życia, samopoczucia, samooceny, poczucia własnej skuteczności i bezpieczeństwa oraz wzmocnienie pozycji zarówno opiekunów, jak i podopiecznych.
- Dostęp do bardziej wykwalifikowanej opieki i doskonalenie umiejętności opiekuńczych.
- Ułatwienie opieki w domu i uczestnictwo w różnych aspektach życia poza domem.
- Zwiększony kontakt i łączność z innymi oraz z zespołami opieki społecznej i zdrowotnej.
- Oszczędność czasu i pieniędzy przyczyniająca się do trwałości systemów opieki. [Barabella et al, 2011; Buis, 2008; Carretero et al, 2015; Lam & Lam, 2012; Pot et al, 2012; Shaw et al, 2004; Smith & Toseland, 2006; The Princess Royal Trust for Carers, 2012; Torp et al, 2008; Weiner et al, 2005; Wu et al, 2009](#)

Korzyści dla opiekunów

Dostępne technologie informacyjno-komunikacyjne zaspokajające potrzeby opiekunów obejmują:

- a) technologie umożliwiające samodzielne życie, które pozwalają ludziom pozostać w domu bez stałego wsparcia opiekuńczego, zmniejszając presję na opiekunów.
- b) narzędzia umożliwiające zdalny dostęp do szkoleń, informacji i nauki o kwestiach związanych z opieką, takie jak strony internetowe i materiały szkoleniowe online.
- c) wsparcie osobiste i integracja społeczna, które zapewniają wsparcie społeczne, emocjonalne i rówieśnicze, systemy sieci społecznościowych dla wsparcia rówieśników i sieci połączeń wolontariuszy (telefon komórkowy, internet).
- d) narzędzia online do koordynacji opieki (koordynacja zadań opiekuńczych z sektora formalnego oraz opiekunów zatrudnionych nieformalnie i rodzinie, wytchnienie i wymiana informacji). [Carretero et al, 2012](#); [Carretero et al, 2015](#); [Eurocarers, 2016](#); [Kluzer et al, 2010](#)

From: [Information and communication technologies for informal carers and paid assistants: benefits from micro-, meso-, and macro-levels](#)

Impact analysis (micro-level)			Impact analysis (meso-macro-level)	
Services	Impacts for informal carers	Impacts for older people	Social Services	Health Care
Independent living	(-) hours of care (-) eliminates the need for constant presence (+) peace of mind (-) anxiety (+) health-related quality of life (+) reconciliation of care and work and family	(+) independent living and delay dependency (+) health status (+) perception of safety (+) compliance in treatment (+) improved relation carer-older person	(-) number of care visits (-) overnight care stays Delays institutional care	(-) hospital admissions
Information & learning	(+) accessibility to training (+) finding and receiving appropriate information (+) caring skills and digital competence (+) employability (+) sense of security	(+) Quality of care	Delays institutional care (-) number of care visits (-) overnight care stays (+) quality and effectiveness of formal care	(-) hospital admissions (-) length of hospital stays
Personal support & social integration	(+) promotes development of informal social networks of carers (-) isolation (-) stress (+) Quality of life (+) reconciliation of care and work	(+) Quality of care (+) Quality of life (+) Improved relation carer-older person		
Care coordination	(-) stress (+) Quality of life (-) burden of care (+) reconciliation of care and work (+) builds trust with professionals	(+) Quality of care (+) Quality of life (+) health status	(-) number of care visits Delays institutional care	
			Savings of 79 m GBP (over 5 years), for 20 m GBP investment	

(-) means a decrease in the value of the variable, (+) means increase in the value of the variable. For example, (-) stress in the column of informal carers and paid assistants means that they informed of a decrease in stress due to the use of the ICT-based service. (+) quality in the column of older people means that they informed of a higher level of quality of life due to the use of the ICT-based service

Korzyści dla opiekunów

➔ ICT as a pathway to information and skills development

➔ ICT as an instrument to foster peer-support and counter isolation

➔ ICT as an instrument for care coordination

➔ ICT as an instrument for care coordination

➔ ICT as a tool to enable and support independent living

➔ ICT based solutions to support work-life balance

➔ ICT as a tool to enable and support independent living

Most ICT-based solutions are proving very useful to address the needs and improve the quality of life of both informal carers and the persons they care for.



Korzyści dla opiekunów



Online directory of ICT-based services
for informal carers

<https://carict.eu/>

Independent
Living



Information
and Learning
for Carers



Personal
Support and
Social
Integration



Care
Coordination



Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.5. ICT W OPIECE

Lekcja numer #2

Czas trwania (minuty) 120

Data

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

1. Witryny i aplikacje z poradami i zaleceniami dotyczącymi wykonywania określonych czynności pielęgnacyjnych lub dbania o własne zdrowie.
2. Filmy z wytycznymi dotyczącymi zadań opiekuńczych.
3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizyt i podawania leków.
4. Platformy lub aplikacje umożliwiające poznawanie innych opiekunów oraz wymianę doświadczeń i wiedzy.
5. Procedury samooceny obciążenia opieką w celu okresowej samooceny, czy opiekun nie znajduje się w sytuacji przeciążenia i czy rozpoznaje potrzebę pomocy i wsparcia.

Poniżej znajdują się przykłady technologii, które istnieją dzisiaj, ale ponieważ technologia szybko się zmienia, przykłady te mogą nie być dostępne w przyszłości.

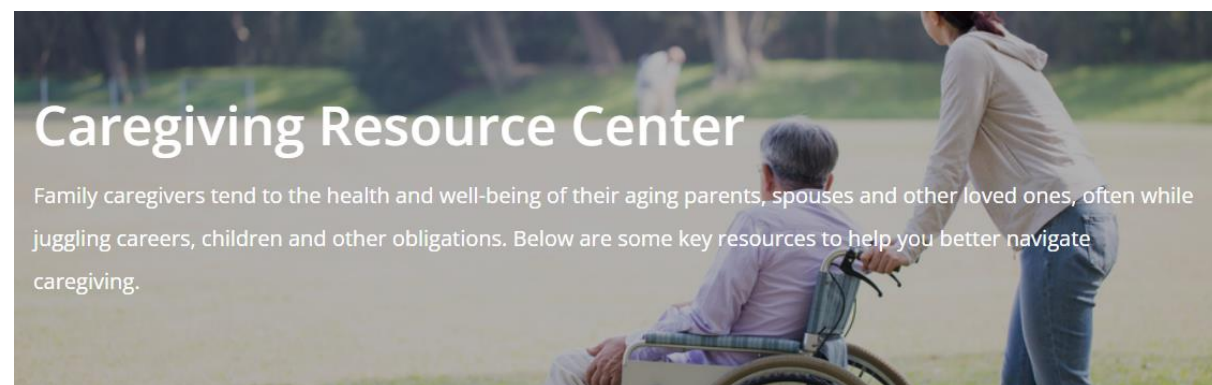
Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

1. Witryny i aplikacje z poradami i zaleceniami dotyczącymi wykonywania określonych czynności pielęgnacyjnych lub dbania o własne zdrowie.
2. Filmy z wytycznymi dotyczącymi zadań opiekuńczych.

Caring  **com**

<https://www.caring.com/caregivers/>

<https://www.caring.com/caregivers/burnout/>



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

1. Witryny i aplikacje z poradami i zaleceniami dotyczącymi wykonywania określonych czynności pielęgnacyjnych lub dbania o własne zdrowie.
2. Filmy z wytycznymi dotyczącymi zadań opiekuńczych.

<https://www.caregiver.org/caregiver-resources/>



Caregiver Resources

All Resources

Health Conditions

Caring for Another

Caring for Yourself

Participate In a Study

FAQ

Connections Newsletter



FCA

Family
Caregiver
Alliance®





10 TIPS FOR FAMILY CAREGIVERS

Top 10 Tips for Caregivers

Family Caregiver Toolbox

Caregiver Videos

CAREGIVER ACTION NETWORK

CAN

 **GIVINGCARE**
Empowering Caregivers

<https://www.caregiveraction.org/>

Caregiver Video Resource Center

Find comfort in knowing that you are not alone by listening to the experiences of your fellow caregivers.

Video Topics



Schizophrenia

Caregivers, mental health professionals, and leading advocates discuss the importance of early diagnosis and intervention.

[WATCH VIDEO](#)



Alzheimer's Disease

Caregivers talk about their discoveries, share care hints and help you feel less alone.

[WATCH VIDEOS](#)



Huntington's Disease

Family members share their experiences dealing with Huntington's Disease.

[WATCH VIDEOS](#)



Parkinson's Disease

Caregivers describe their journey through Parkinson's Disease.

[WATCH VIDEOS](#)



COPD

Listen as a caregiver describes taking on new responsibilities as her husband ages with COPD.

[WATCH VIDEOS](#)



Hands-On Care

Learn how to best care for your loved one at home.

[WATCH VIDEOS](#)



1 Seek support from other caregivers. You are not alone!



2 Take care of your own health so that you can be strong enough to take care of your loved one.



3 Accept offers of help and suggest specific things people can do to help you.



4 Learn how to communicate effectively with doctors.

1

2

3

4



5 Be open to new technologies that can help you care for your loved one.



6 Watch out for signs of depression and don't delay getting professional help when you need it.



7 Caregiving is hard work so take respite breaks often.

5

6

7



8 Organize medical information so it's up to date and easy to find.



9 Make sure legal documents are in order.



10 Give yourself credit for doing the best you can in one of the toughest jobs there is!

8

9

10

CAREGIVER ACTION NETWORK
CAN

CaregiverAction.org

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

1. Witryny serwisy i rekomendacje zlecane sprzedaże czynności z czynnościami pielęgnacyjnymi lub dbania o zdrowie.
2. Filmy z realizacji zadań opiekuńczych



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

https://www.nextstepincare.org/Caregiver_Home/



<http://www.caregiverslibrary.org/>

mmLearn.org



<https://training.mmlearn.org/caregiver-training-videos>

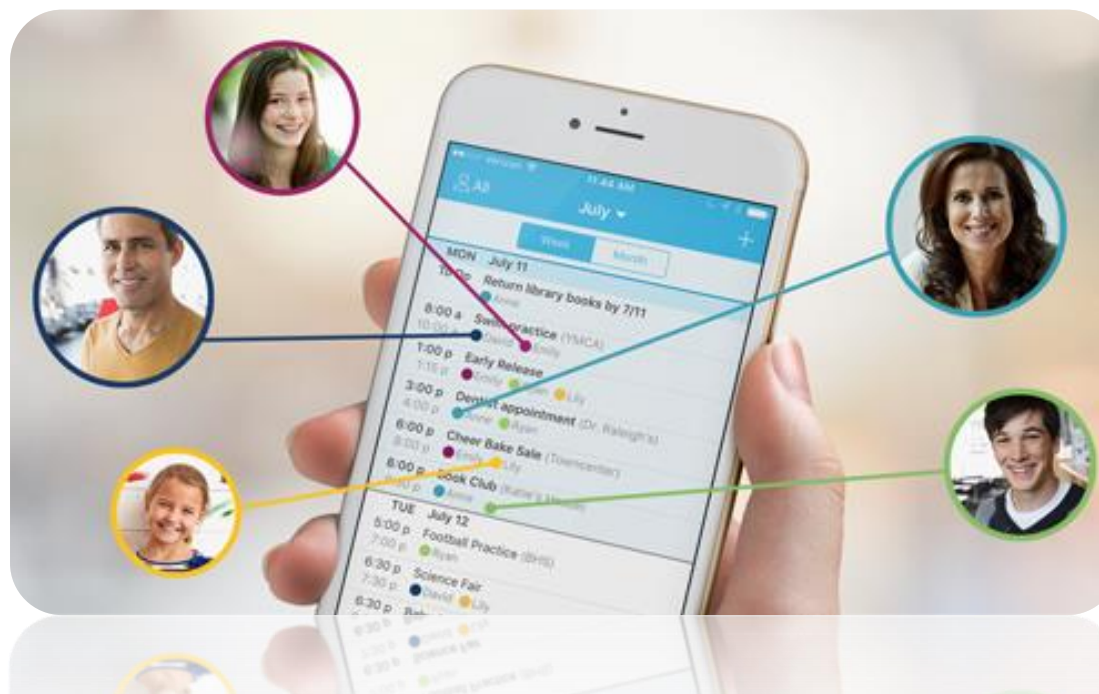
Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizyt i podawania leków.

Organizator spotkań, zajęć i list (np. zakupów lub listy rzeczy do zrobienia). Przykłady:

 Family Organizer

<https://www.cozi.com/>



[Video link](#)

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizyt i podawania leków.

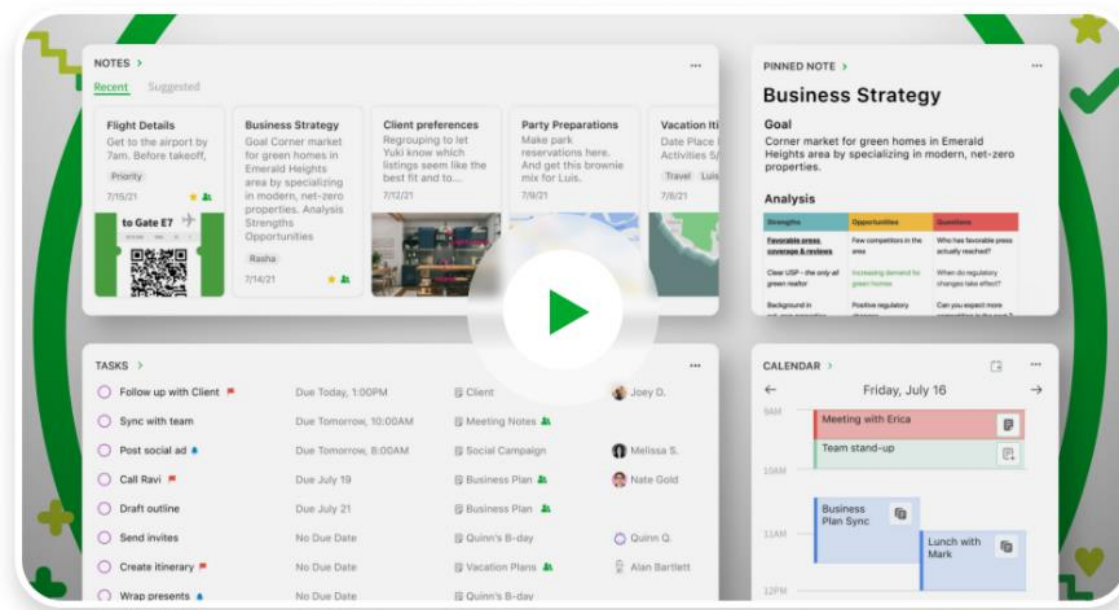
Organizator spotkań, zajęć i list (np. zakupów lub listy rzeczy do zrobienia). Przykłady:



<https://evernote.com/>



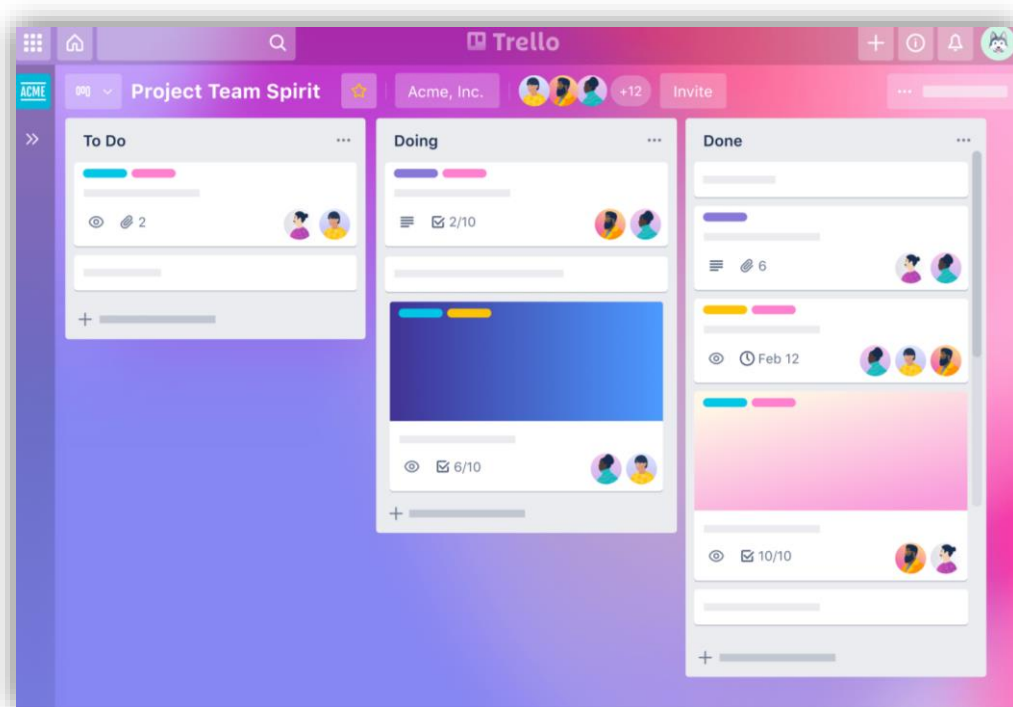
[Video link](#)



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

Organizator spotkań, zajęć i list (np. zakupów lub listy rzeczy do zrobienia). Przykłady:



 **Trello**

<https://trello.com/>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

Organizator spotkań, zajęć i list (np. zakupów lub listy rzeczy do zrobienia). Przykłady:



<https://www.any.do/>



To do list



Calendar



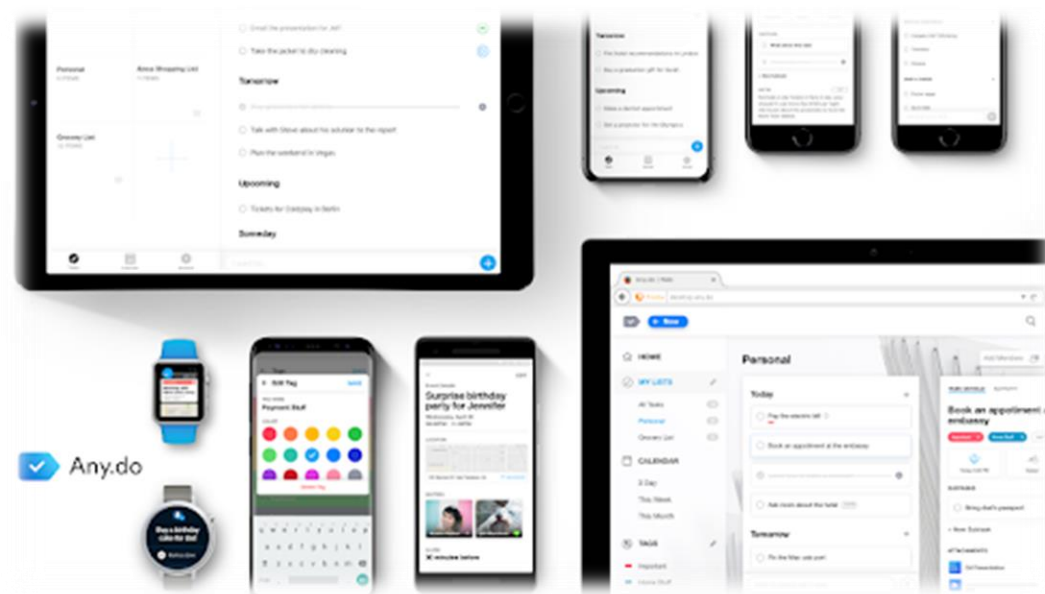
Grocery List



Reminders



Daily Planner



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

Organizator spotkań, zajęć i list (np. zakupów lub listy rzeczy do zrobienia). Przykłady:



Lotsa Helping Hands

<https://lotsahelpinghands.com/>



todoist

<https://todoist.com/>



Google Keep

<https://keep.google.com/>



Microsoft To Do

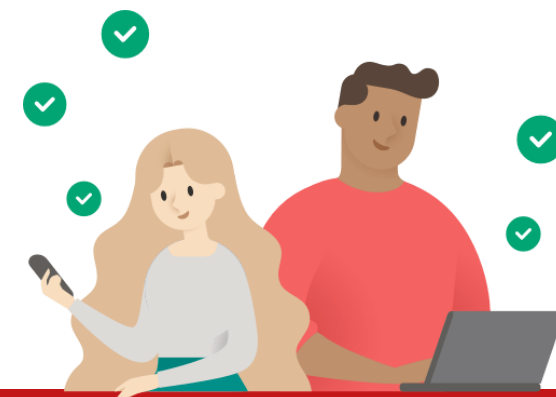
<https://todo.microsoft.com/>



<https://www.meistertask.com/>



<https://ticktick.com/>



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

Zarządzanie lekami: dozowniki pigułek z alertami wizualnymi, dźwiękowymi i/lub telefonicznymi oraz powiadomieniami, jeśli dana osoba nie przyjmuje leków. Przykłady:



<https://www.medreadyinc.net/>



[Video link](#)

MedMinder™

<https://www.medminder.com/>



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

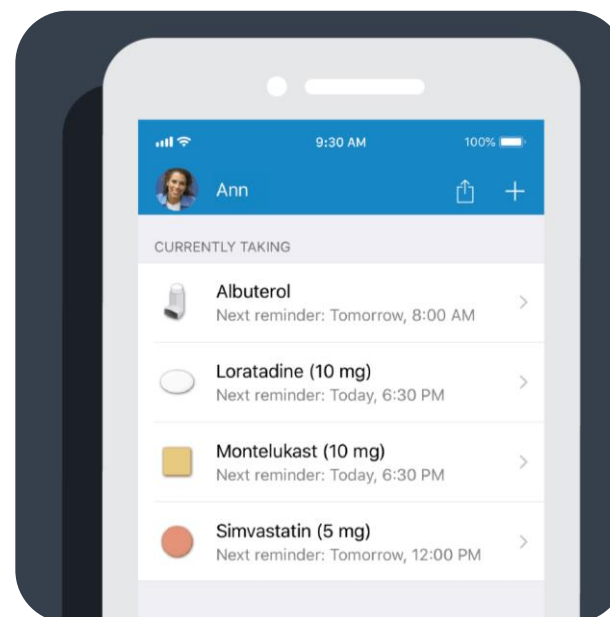
Zarządzanie lekami: dozowniki pigułek z alertami wizualnymi, dźwiękowymi i/lub telefonicznymi oraz powiadomieniami, jeśli dana osoba nie przyjmuje leków. Przykłady:

 Medisafe

<https://www.medisafeapp.com/>



[Videos link](#)



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

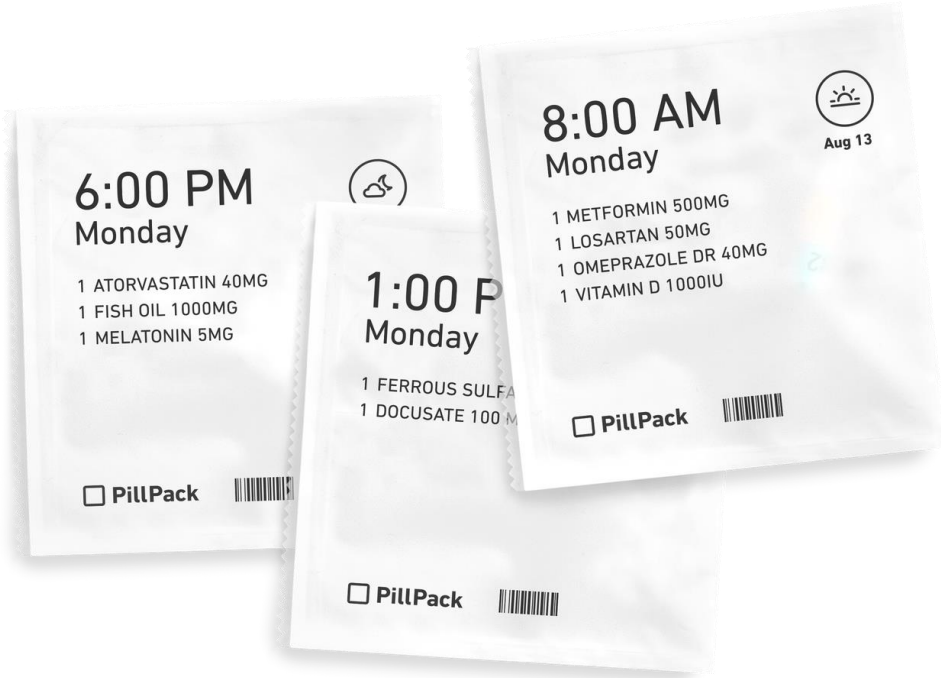
Zarządzanie lekami: apteka oferująca pełen zakres usług, która jest odpowiedzialna za sortowanie leków według daty i godziny, dostarczanie ich do domu co miesiąc, automatyczne monitorowanie i zarządzanie dolewkami oraz organizowanie wszystkich leków, faktur i recept w jednym miejscu łatwy dostęp. Przykłady:

<https://www.pillpack.com/>





[Video link](#)



<https://www.pillpack.com/>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

3. Programy do planowania i rejestrowania czynności związanych z opieką, wizytami i podawaniem leków.

Spersonalizowane przypomnienia głosowe.

Przykłady:



<https://rosie2.com/>

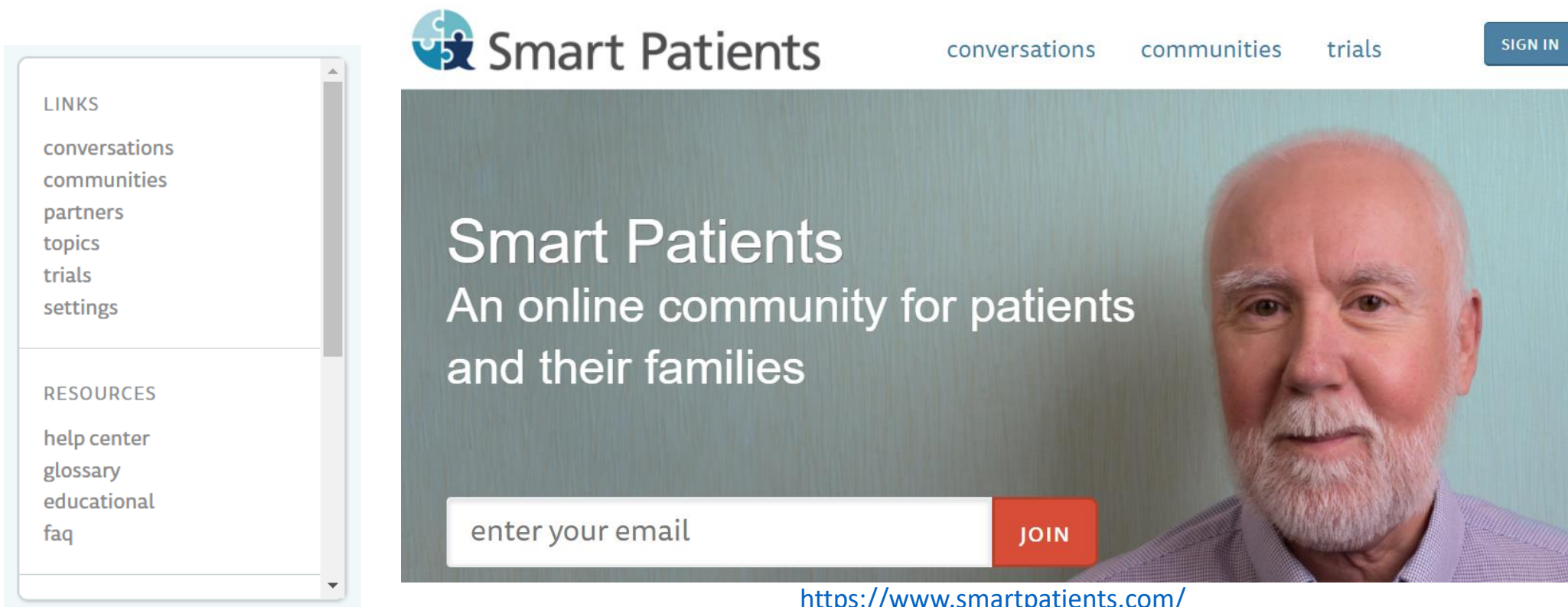


[Video link](#)



Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

4. Platformy lub aplikacje umożliwiające poznawanie innych opiekunów oraz wymianę doświadczeń i wiedzy.



The screenshot shows the homepage of the Smart Patients website. On the left, there is a navigation menu with two sections: 'LINKS' containing 'conversations', 'communities', 'partners', 'topics', 'trials', and 'settings'; and 'RESOURCES' containing 'help center', 'glossary', 'educational', and 'faq'. The main header features the 'Smart Patients' logo, navigation links for 'conversations', 'communities', and 'trials', and a 'SIGN IN' button. The main content area has a dark background with a portrait of an elderly man on the right. The text reads 'Smart Patients' and 'An online community for patients and their families'. Below this is a white input field with the placeholder text 'enter your email' and a red 'JOIN' button. At the bottom, the URL <https://www.smartpatients.com/> is displayed.

<https://www.smartpatients.com/>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

4. Platformy lub aplikacje umożliwiające poznawanie innych opiekunów oraz wymianę doświadczeń i wiedzy.



資源 | 자원 | Recursos | Pagaaring yaman | Tài nguyên

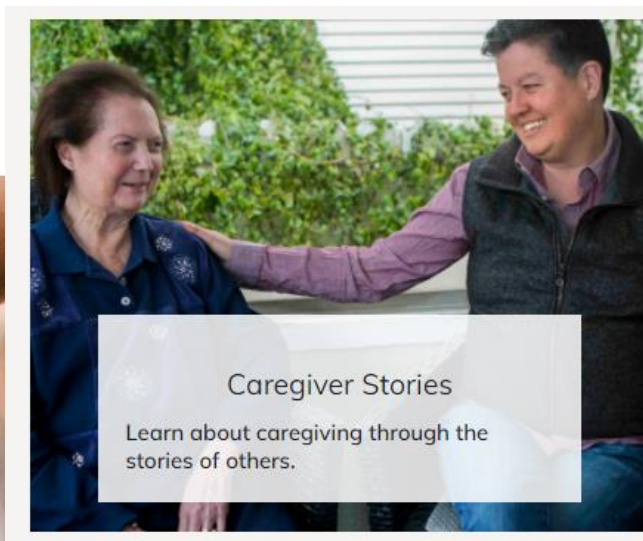
Donate 

Connecting Caregivers

Caregiver Resources

Research & Policy

About FCA



<https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

- Platformy lub aplikacje umożliwiające poznawanie innych opiekunów oraz wymianę doświadczeń i wiedzy.



Caregiver Stories

I am caring for my....

Parent



By Primary Illness:

Frail/Elderly



Text Search

Items per page

10



Begin Search

<https://www.caregiveraction.org/family-caregiver-story-project>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

4. Platformy lub aplikacje umożliwiające poznawanie innych opiekunów oraz wymianę doświadczeń i wiedzy.

Caregiver Forum

AgingCare

Ask a Question

Type your question

Post Question

<https://www.agingcare.com/caregiver-forum>

Kluczowe technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające opiekę

5. Procedury samooceny obciążenia opieką w celu okresowej samooceny, czy opiekun nie znajduje się w sytuacji przeciążenia i czy rozpoznaje potrzebę pomocy i wsparcia.

Caregiver Self-Assessment Questionnaire:

https://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/CaringforYourself_CaregiverSelfAssessmentQuestionnaire.pdf

Zarit Burden Interview: https://www.agingcare.com/documents/caregiver_burden_assessment.pdf

The following questionnaire, known as the Zarit Burden Interview, was first developed in the 1980s to help caregivers and mental health professionals evaluate caregiver stress and burnout. While professional psychologists and therapists use this tool to assess clients who are providing care for loved ones, family caregivers who are concerned about their own welfare can use this quick quiz to receive a reliable and objective calculation of the level of strain they are experiencing.

Instructions: Answer the following questions as honestly as possible in order to receive the most accurate assessment of your caregiver burden. Use the following scale to choose a number that best describes how you feel about each question.



Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.5. ICT W OPIECE

Lekcja numer #3

Czas trwania (minuty) 120

Data

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

1. Sieci społecznościowe i aplikacje do wideokonferencji.
2. Platformy do bezpłatnego pobierania i oglądania filmów krótkometrażowych, filmów, muzyki i książek.
3. Strony internetowe do odkrywania atrakcji turystycznych i odbycia wirtualnych wycieczek.
4. Aplikacje z zawartością relaksacyjną.
5. platformy e-learningowe dla różnych tematów, takich jak języki.

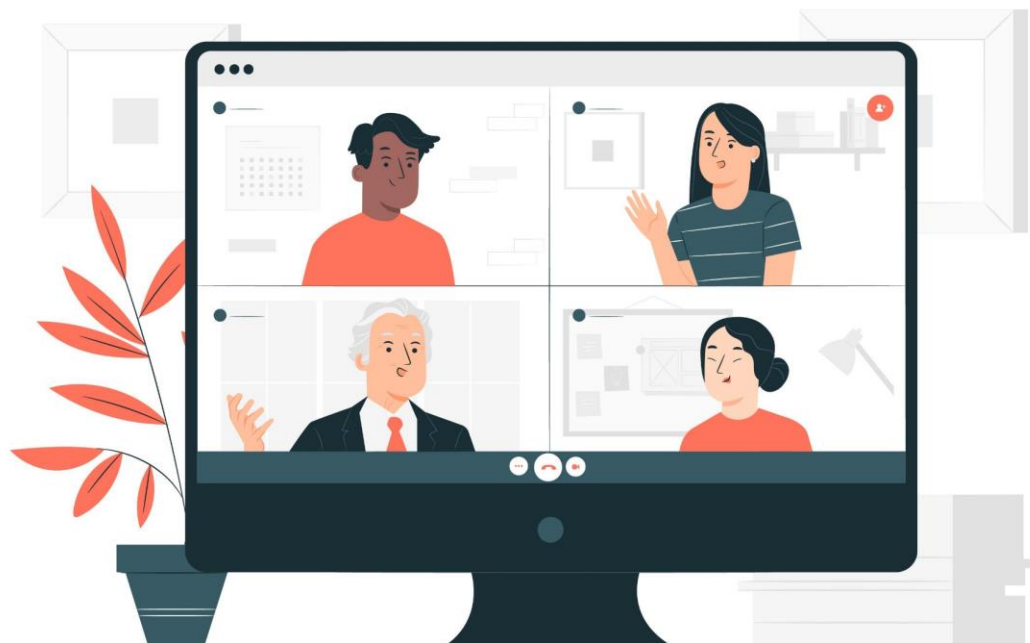
Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

1. Sieci społecznościowe i aplikacje do wideokonferencji.



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

1. Sieci społecznościowe i aplikacje do wideokonferencji



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

2. Platformy do bezpłatnego pobierania i oglądania filmów krótkometrażowych, filmów, muzyki i książek.

Filmiki

- <https://archive.org/>
- <https://filmshortage.com/>
- <https://www.filmsshort.com/>
- <https://www.lecinemaclub.com/>
- <https://www.nowness.com/>
- <https://www.pocketmovies.net/>
- <https://shorts.tv/>
- <https://thinkshorts.com/>
- <https://www.viddsee.com/>
- <https://www.youtube.com/>

Muzyka

- <https://archive.org/>
- <https://www.bensound.com/>
- <https://www.chosic.com/>
- <https://freemusicarchive.org/>
- <https://www.jamendo.com/>
- <https://www.mp3juices.cc/>
- <https://okmusi.com/>
- <https://www.reverbnation.com/>
- <https://www.soundclick.com/>
- <https://soundcloud.com/>
- <https://www.youtube.com/>

Książki

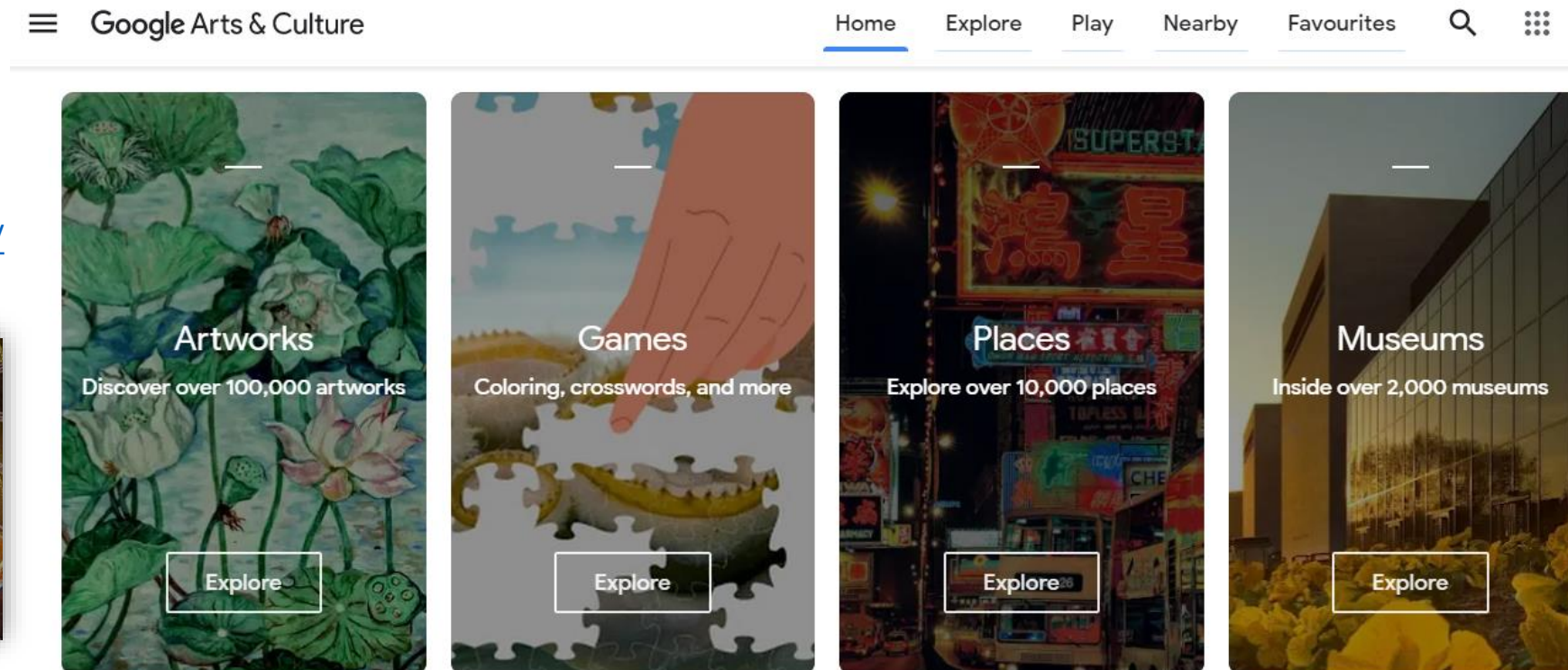
- <https://archive.org/>
- <https://www.free-ebooks.net/>
- <https://freeditorial.com/>
- <https://www.gutenberg.org/>
- <https://manybooks.net/>
- <https://www.obooko.com/>
- <https://openlibrary.org/>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

3. Strony internetowe do odkrywania atrakcji turystycznych i odbycia wirtualnych wycieczek.



<https://artsandculture.google.com/>



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

3. Strony internetowe do odkrywania atrakcji turystycznych i odbycia wirtualnych wycieczek.

YOU | VISIT

MOST POPULAR

All



Education



Travel



Events



Real Estate



Hospitality



Business



Restaurants



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

3. Strony internetowe do odkrywania atrakcji turystycznych i odbycia wirtualnych wycieczek.



EYEREVOLUTION

ABOUT

PORTFOLIO

TESTIMONIALS

SERVICES

CONTACT



<https://www.eyerevolution.co.uk/virtual-tours/>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

3. Strony internetowe do odkrywania atrakcji turystycznych i odbycia wirtualnych wycieczek.



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

4. Aplikacje z zawartością relaksacyjną.

InsightTimer

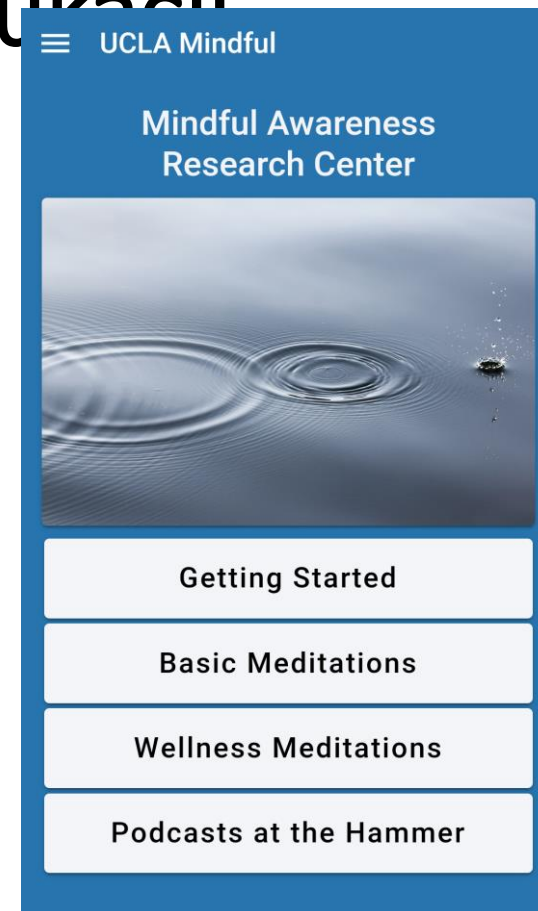
<https://insighttimer.com/>



<https://www.smilingmind.com.au/>

Mindworks®

<https://mindworks.org/>



<https://www.uclahealth.org/ucla-mindful>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

4. Aplikacje z zawartością relaksacyjną.

<https://my.life/>

Start Your Mindfulness Journey with **MyLife™**

MyLife offers a personalized mindfulness solution tailored to how you're feeling right now.



Learn More

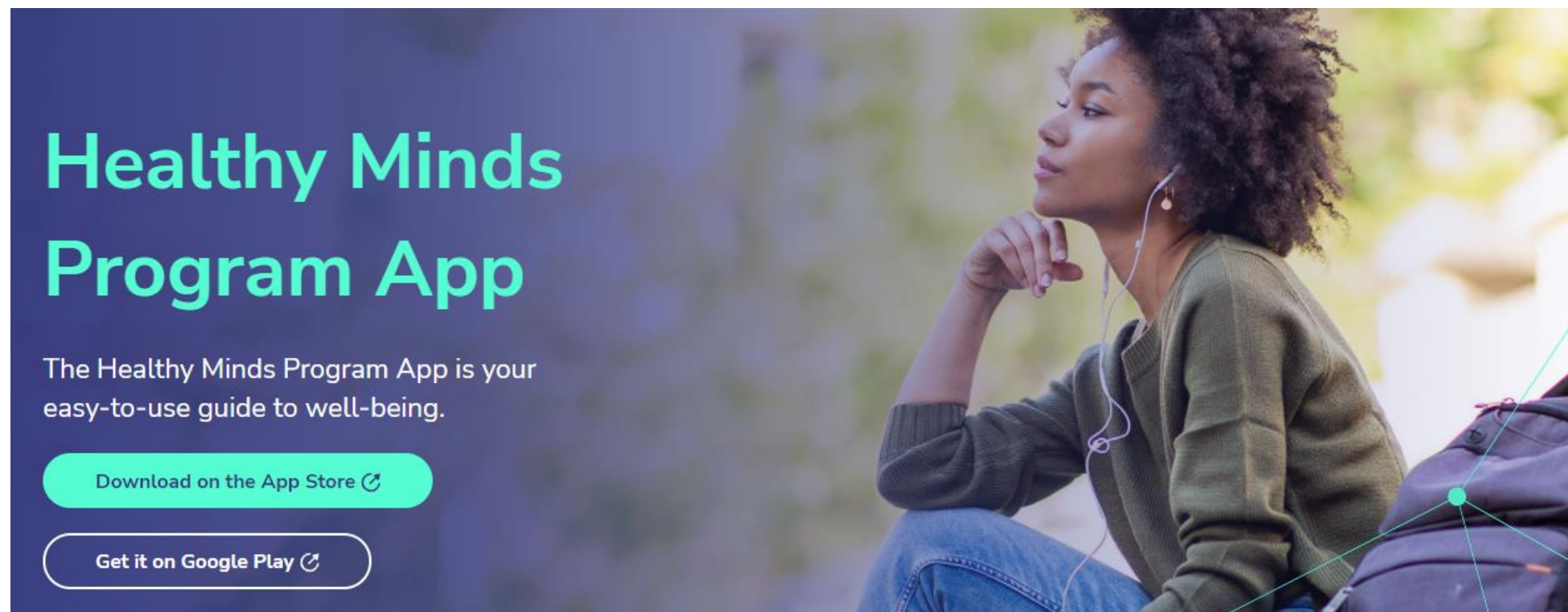
my life
Stop. Breathe. Think.



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji


4. Aplikacje z zawartością relaksacyjną.


<https://hminnovations.org/meditation-app>



Healthy Minds Program App

The Healthy Minds Program App is your easy-to-use guide to well-being.

Download on the App Store 

Get it on Google Play 

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

4. Aplikacje z zawartością relaksacyjną.



AURA

<https://www.aurahealth.io/>



Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

5. platformy e-learningowe dla różnych tematów, takich jak języki.

MIRIADAX_

<https://formacion.miriadax.net/>



<https://www.edx.org/>

The logo for Udemy, featuring a purple house-like shape above the word 'Udemy' in a bold, black, sans-serif font.

<https://www.udemy.com/>

coursera

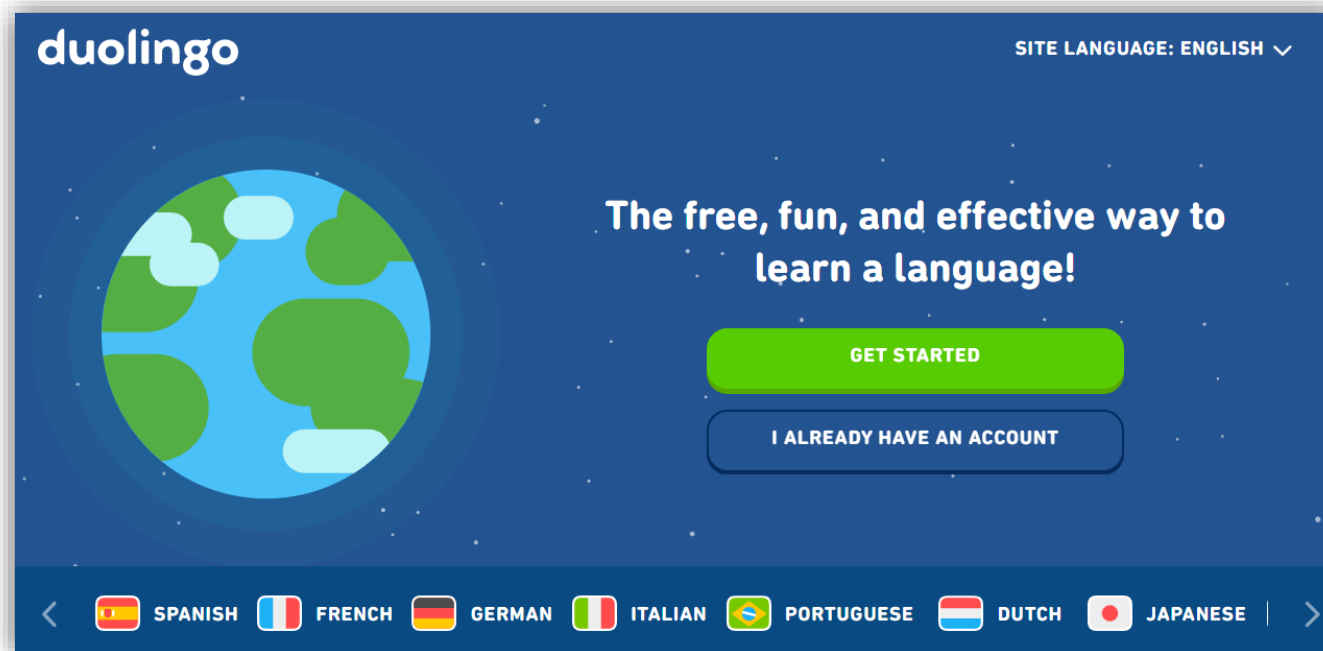
<https://www.coursera.org/>



<https://www.skillshare.com/>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

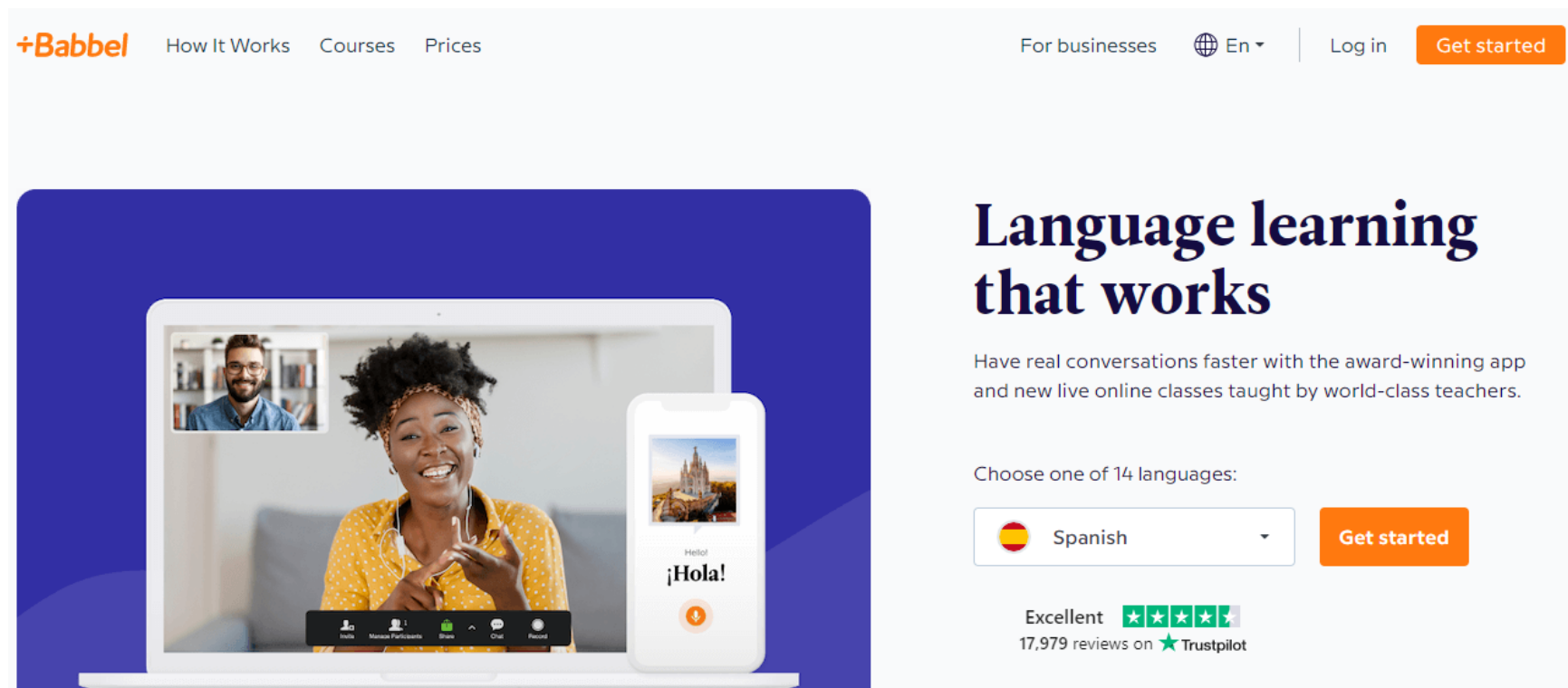
5. platformy e-learningowe dla różnych tematów, takich jak języki.



<https://www.duolingo.com/>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

5. platformy e-learningowe dla różnych tematów, takich jak języki.



The screenshot shows the Babbel website homepage. At the top left is the Babbel logo and navigation links: "How It Works", "Courses", and "Prices". At the top right are links for "For businesses", a language selector "En", "Log in", and a "Get started" button. The main content area features a large blue graphic with a laptop and a smartphone. The laptop screen shows a video call with a woman in a yellow polka-dot shirt and a man in a blue shirt. The smartphone screen shows the Babbel app interface with the text "Hello! ¡Hola!". To the right of the graphic is the headline "Language learning that works" and a sub-headline: "Have real conversations faster with the award-winning app and new live online classes taught by world-class teachers." Below this is a section titled "Choose one of 14 languages:" with a dropdown menu showing "Spanish" and a "Get started" button. At the bottom right, there is a Trustpilot rating: "Excellent" with five stars and "17,979 reviews on Trustpilot".

<https://uk.babbel.com/>

Główne technologie informacyjno-komunikacyjne w czasie wolnym, uczestnictwie w życiu społecznym i edukacji

5. platformy e-learningowe dla różnych tematów, takich jak języki.



The screenshot shows the Lingualia website homepage. At the top left is the 'lingualia' logo. At the top right are links for 'Have an account?' and 'English' with a dropdown arrow. The main content area features a large blue background with a laptop and various educational icons like 'A B C' and a speech bubble. The central text reads 'LEARN LANGUAGES' in large, bold, dark blue letters, followed by 'START NOW, IT'S FREE!' in white. Below this, a smaller line of text says 'Boost your motivation and progress faster with our exclusive Adaptive Learning method'. At the bottom center is a green rounded button with the text 'Start now »'.

<https://www.lingualia.com/>

Wstęp

Moduł 4. ZARZĄDZANIE W OPIECE

Sub-moduł 4.5. IT DLA OPIEKI

Lekcja numer: #4

Czas trwania (minuty) 30

Data

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

1. Względy etyczne w stosowaniu ICT w opiece.
2. Względy etyczne w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych w osobistej sferze opiekunów (czas wolny, uczestnictwo w życiu społecznym i edukacja).
3. Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

1. Względy etyczne w stosowaniu ICT w opiece.
2. Względy etyczne w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych w osobistej sferze opiekunów (czas wolny, uczestnictwo w życiu społecznym i edukacja).

Etyczne korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych charakteryzuje się następującymi cechami: **Democratic**.

Dostępne i dostępne dla wszystkich, bez żadnych barier.

- Istotny. Zrównoważone użytkowanie, odpowiadające na specyficzne potrzeby każdej osoby.
 - Trafny. Taki, który nie wyrządza szkody sobie ani innym. [Rodríguez-Porrero & Gil, 2014](#)

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

1. Względy etyczne w stosowaniu ICT w opiece.
2. Względy etyczne w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych w osobistej sferze opiekunów (czas wolny, uczestnictwo w życiu społecznym i edukacja).

“Etyka to kontrowersyjna koncepcja, którą trudno dopasować do zbioru zasad, które pozwalają nam zachowywać się lub oczekiwać, że inni to zrobią.” [Rodríguez-Porrero & Gil, 2014](#)

“Nie chodzi zatem o kwestionowanie wykorzystania lub niewykorzystania technologii z obawy, że mogą one zostać wykorzystane niezgodnie z przeznaczeniem. Wręcz przeciwnie, można by powiedzieć, że ICT są prawem, które ułatwia (...) osobistą autonomię, włączenie społeczne i równe szanse dla ludności. [García-Férez, 2003](#)

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

Szanuj godność osoby

Nie naruszaj prywatności jednostki

Zapewnij poufność danych

Zagwarantować indywidualną autonomię, swobodę podejmowania decyzji i niezależność

Unikaj „paternalizmu technologicznego”

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

3. Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

- Nie odpowiadaj ani nie klikaj linków otrzymywanych od nieznanych nadawców; najpierw upewnij się, że pochodzą z zaufanego źródła.
- Nie otwieraj załączników z podejrzanych wiadomości e-mail.
- Nie dziel się wszystkim, co otrzymujesz; analizuj i weryfikuj prawdziwość informacji przed udostępnieniem ich bliskim.

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

3. Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

- Aktualizuj system operacyjny i nie pobieraj dziwnych aplikacji.
- Jeśli to możliwe, instaluj program antywirusowy na komputerach lub urządzeniach mobilnych.
- Nie pozostawiaj swoich kont sieci społecznościowych, poczty e-mail lub innych usług internetowych (np. bankowości internetowej) otwartych na komputerach publicznych.

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

3. Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

- Regularnie zmieniaj swoje hasła.
- Unikaj używania tego samego hasła do wszystkich kont, a także oczywistych szczegółów, takich jak imię i nazwisko, numer telefonu lub data urodzenia.
- Ustaw dobre hasło (minimum 8 znaków, łączące wielkie i małe litery, symbole i cyfry) i aktywuj dwuetapowy dostęp lub weryfikację, gdy tylko jest to możliwe.

Wytyczne dotyczące bezpiecznego i wolnego od ryzyka korzystania z ICT

3. Klucze do zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych i unikania ryzyka.

- Podczas publikowania treści sprawdź ustawienia prywatności w sieciach społecznościowych.
- Nie publikuj kompromitujących informacji, takich jak adres lub miejsce pracy, czy zdjęcia innych osób, do udostępniania których nie masz uprawnień.
- Nie publikuj wszystkiego, co robisz lub gdziekolwiek jesteś.

Wnioski

„Rozwiązania oparte na ICT nie są panaceum, które rozwiąże wszystkie trudności, z jakimi borykają się nieformalni opiekunowie. Jednak obecnie istnieją wyraźne dowody na pozytywny wpływ, jaki mogą one mieć na dobrostan nieformalnych opiekunów” i osób, którymi się opiekują.

Niemniej jednak, podczas gdy wykorzystanie rozwiązań opartych na ICT w sektorze opieki rośnie, rozwój narzędzi ICT specjalnie zaprojektowanych dla nieformalnych opiekunów jest nadal ograniczony, pomimo ich potencjału, dlatego potrzebny jest dalszy rozwój w tej dziedzinie, aby sprostać większej liczbie potrzeby i wymagania, które mogą mieć zarówno opiekunowie, jak i podopieczni. Eurocarers, 2020 (<https://eurocarers.org/publications/information-communication-technology-ict-for-informal-carers/>)



Dziękuję!

Teachers' name

Teachers' e-mail

Date of the session

