

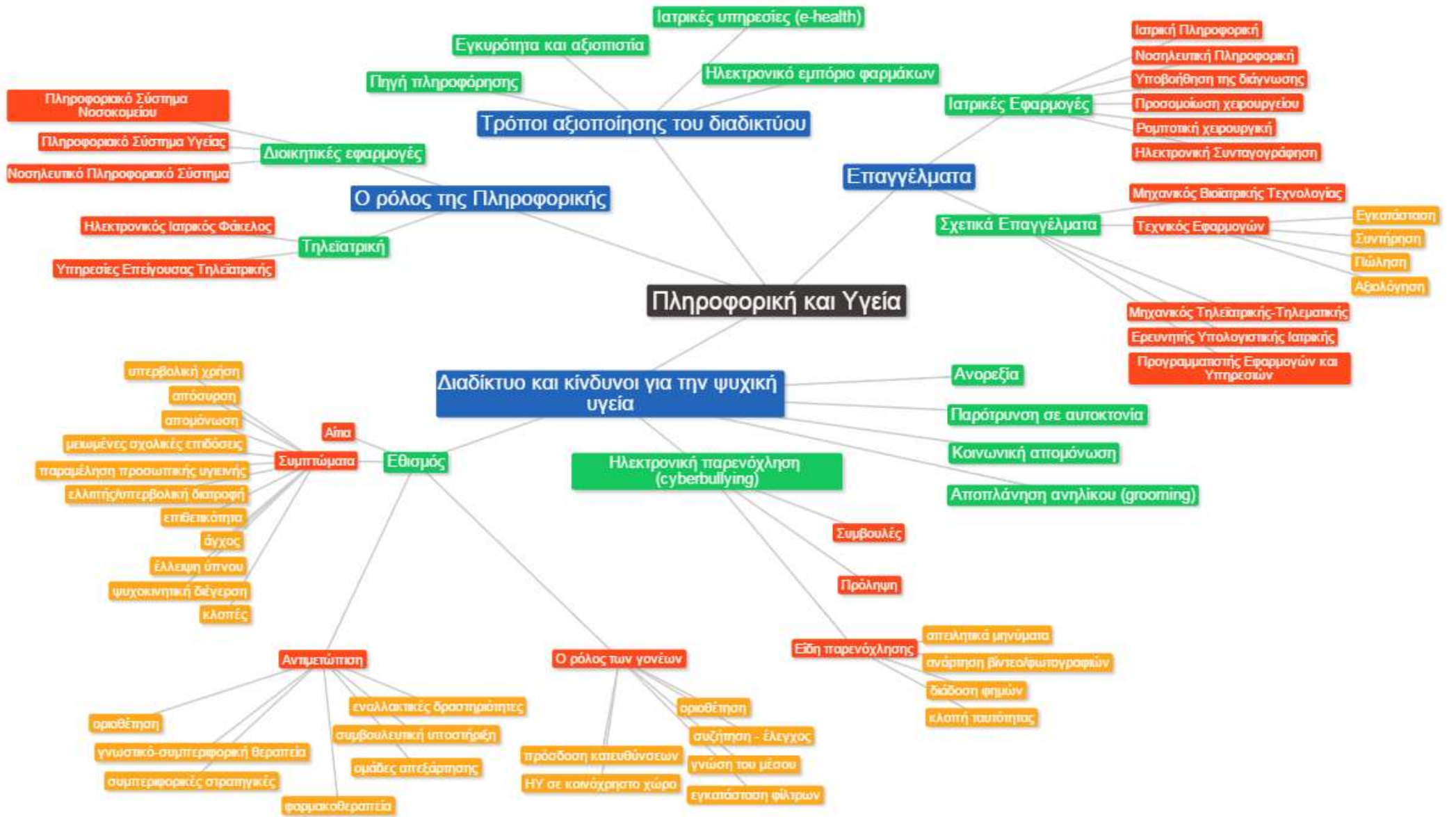
Συμμετέχοντες μαθητές

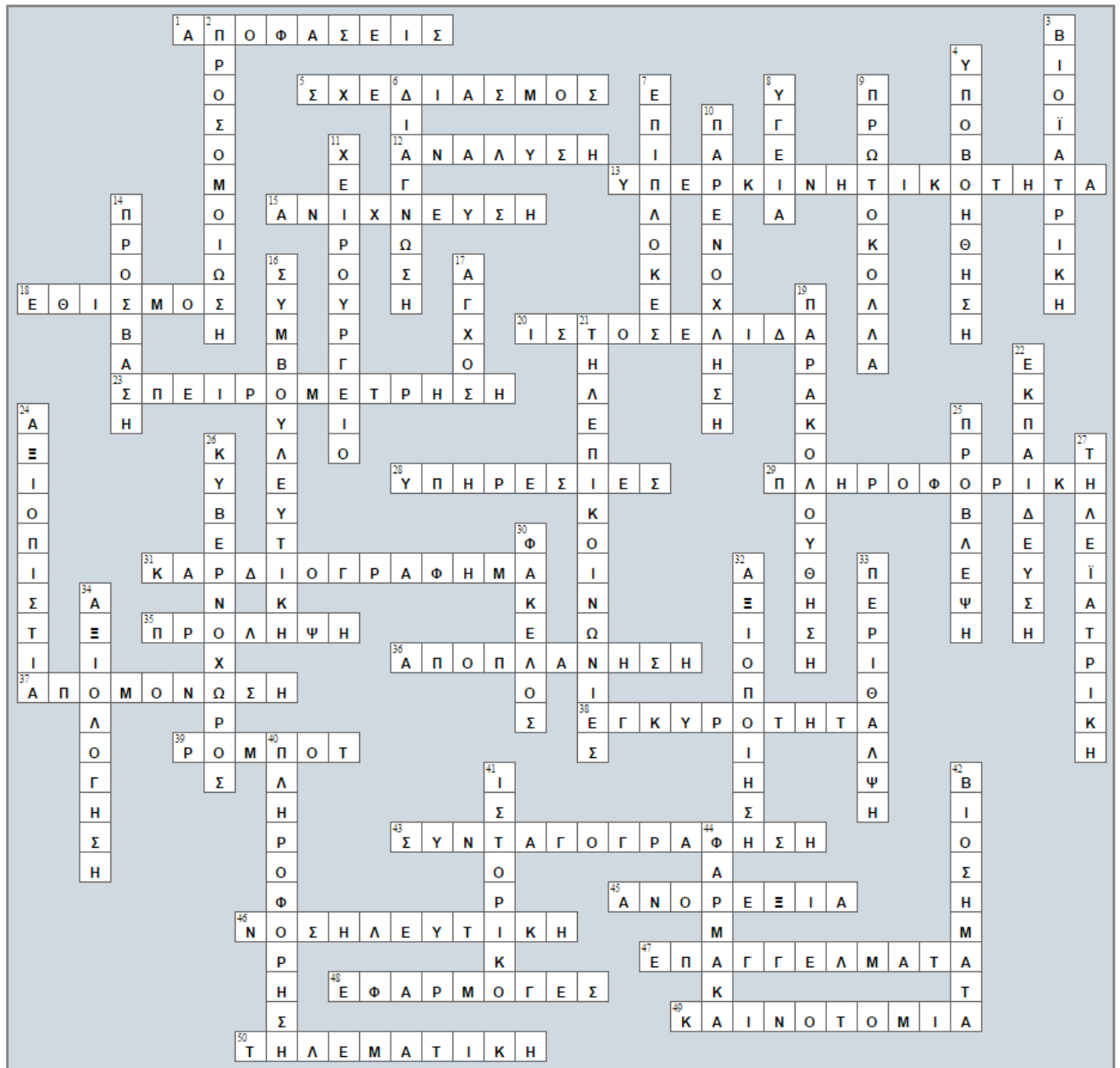
1. Βελαΐ Άγγελος - A2
2. Βίλα Ερεστίνα - A2
3. Γαλανάκη Μαρία - A2
4. Γαραζανάκη Καλλιόπη - A2
5. Γιαλαμά Γιασεμή - A2
6. Γιαλαμάς Αλέξανδρος - A2
7. Γκίκα Αικατερίνη - A2
8. Γουρνεζάκη Ιωάννα-Ειρήνη - A2
9. Δασκαλάκης Λουκάς-Νεκτάριος - A2

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή.....	7
1. Ο σημερινός ρόλος της Πληροφορικής σε θέματα και εφαρμογές Υγείας.....	9
1.1 Διοικητικές εφαρμογές μηχανογράφησης υπηρεσιών	9
1.1.1 Πληροφοριακό Σύστημα Υγείας.....	9
1.1.2 Πληροφοριακό Σύστημα Νοσοκομείου	9
1.1.3 Νοσηλευτικό Πληροφοριακό Σύστημα	9
1.1.4 Τάσεις προς τα πληροφοριακά συστήματα υγείας του 21ου αιώνα	10
1.2 Διαχείριση και επεξεργασία της ιατρικής πληροφορίας – Τηλεϊατρική.....	10
1.2.1 Ηλεκτρονικός Ιατρικός Φάκελος	11
1.2.2 Υπηρεσίες Επείγουσας Τηλεϊατρικής	11
1.2.3 Αρχιτεκτονική Τηλεϊατρικής Απομακρυσμένων Περιοχών	12
2. Τρόποι αξιοποίησης του διαδικτύου	14
2.1 Το διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης για θέματα υγείας	14
2.2 Εγκυρότητα και αξιοπιστία των πληροφοριών - Κριτήρια αξιολόγησης.....	14
2.3 Ιατρικές υπηρεσίες διαδικτύου (e-health)	16
2.4 Ηλεκτρονικό εμπόριο φαρμάκων - Ασφάλεια και κίνδυνοι.....	17
3. Επαγγέλματα που αναπτύσσονται σχετικά με την Πληροφορική της Υγείας	19
3.1 Ιατρικές Εφαρμογές.....	19
3.1.1 Ιατρική Πληροφορική	19
3.1.2 Νοσηλευτική Πληροφορική.....	19
3.1.3 Εργαλεία για την υποβοήθηση της διάγνωσης	19
3.1.4 Προσομοίωση χειρουργικών επεμβάσεων	19
3.1.5 Ρομποτική Χειρουργική	20
3.1.6 Ηλεκτρονική Συνταγογράφηση	20
3.2 Σχετικά Επαγγέλματα.....	21
4. Το διαδίκτυο και οι κίνδυνοι που εγκυμονούν για την ψυχική υγεία	24
4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο	24
4.1.1 Αίτια.....	24
4.1.2 Συμπτώματα.....	25
4.1.3 Αντιμετώπιση εθισμού	25
4.1.4 Ο ρόλος των γονέων	26
4.2 Ηλεκτρονική παρενόχληση (cyberbullying)	27
4.2.1 Είδη παρενόχλησης.....	27
4.2.2 Κλοπή ταυτότητας	27
4.2.3 Συμβουλές για την κλοπή ταυτότητας.....	28
4.2.4 Συμβουλές	28
4.2.5 Πρόληψη	29
4.3 Ανορεξία – Παρότρυνση σε αυτοκτονία.....	29
4.3.1 Συμβουλές	29
4.4 Κοινωνική απομόνωση	30
4.4.1 Η Αρνητική Θέση - Σκεπτικισμός	30
4.4.2 Η Θετική Άποψη	31
4.5 Αποπλάνηση ανηλίκου (grooming)	32
4.5.1 Ποιοι απειλούνται περισσότερο;	32
4.5.2 Συμβουλές προς τους ενήλικους	32
Πηγές – Βιβλιογραφία	34
Εκδηλώσεις	36
Εργαλεία Εικονογράφησης	36

Εννοιολογικός Χάρτης





Εισαγωγή

Στο πλαίσιο υλοποίησης του προγράμματος Αγωγής Υγείας «Πληροφορική και Υγεία» στο 3^ο ΓΕΛ Ηρακλείου, αναπτύχθηκαν δράσεις, σχετικές με τους παρακάτω θεματικούς άξονες:

1. Ο σημερινός ρόλος της Πληροφορικής σε θέματα και εφαρμογές Υγείας:

- Διοικητικές εφαρμογές λογιστικής, διαχείρισης πόρων και μηχανογράφησης υπηρεσιών.
 - Πληροφοριακό Σύστημα Υγείας
 - Πληροφοριακό Σύστημα Νοσοκομείου
 - Νοσηλευτικό Πληροφοριακό Σύστημα
 - Τάσεις και προτεραιότητες
- Διαχείριση και επεξεργασία της ιατρικής πληροφορίας – Τηλεϊατρική. Ιδιαίτερη σημασία σε περιπτώσεις υποστήριξης ιατρικών πράξεων σε απομακρυσμένες περιοχές, όπως οι νησιωτικές περιοχές του Αιγαίου, όπου η μορφολογία του εδάφους και το διάσπαρτο των κατοικημένων περιοχών δυσχεραίνουν την άμεση και εξειδικευμένη ιατρική παρέμβαση. Στόχοι των Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας (ΠΣΥ) για την υποστήριξη απομακρυσμένων περιοχών
 - Ενιαία πρόσβαση σε Ιατρικά Δεδομένα (Ηλεκτρονικός Ιατρικός Φάκελος)
 - Υπηρεσίες επείγουσας τηλεϊατρικής, μετάδοσης διαγνωστικά σημαντικών βιοσημάτων και παροχής συμβουλών σε απομακρυσμένες μονάδες παροχής ιατρικής βοήθειας (ασθενοφόρα, αγροτικά κέντρα υγείας, επαρχιακοί ιατροί κτλ) από ειδικευμένους γιατρούς που θα έχουν την έδρα τους σ' ένα περιφερειακό νοσοκομείο ή ιατρικό κέντρο.
 - Υποστήριξη των τοπικών ιατρών με
 - την ανάπτυξη εργαλείων για την υποβοήθηση της διάγνωσης
 - την παροχή δυνατότητας επικοινωνίας με συναδέλφους τους σε μεγάλα νοσοκομεία και αστικά ιατρικά κέντρα και την ανταλλαγή ιατρικών δεδομένων.
 - Αναβάθμιση των παρεχόμενων ιατρικών υπηρεσιών προς τους πολίτες
 - Εξειδικευμένη διάγνωση
 - Περίθαλψη στο Σπίτι

2. Τρόποι αξιοποίησης του διαδικτύου:

- Το διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης για θέματα υγείας
- Είναι όλες οι πληροφορίες έγκυρες και αξιόπιστες; Με ποια κριτήρια μπορούμε να τις αξιολογήσουμε;
- Ιατρικές υπηρεσίες διαδικτύου (e-health)
- Εμπόριο φαρμάκων στο διαδίκτυο. Ασφάλεια και κίνδυνοι.

3. Επαγγέλματα που αναπτύσσονται σχετικά με την Πληροφορική της Υγείας:

- Ιατρικές Εφαρμογές
 - Ιατρική Πληροφορική
 - Νοσηλευτική Πληροφορική
 - Εργαλεία για την υποβοήθηση της διάγνωσης
 - Προσομοίωση χειρουργικών επεμβάσεων
 - Ρομποτική Χειρουργική
 - Ηλεκτρονική Συνταγογράφηση
- Σχετικά Επαγγέλματα

4. Το διαδίκτυο και οι κίνδυνοι που εγκυμονούν για την ψυχική υγεία:

- Εθισμός στο διαδίκτυο
- Ηλεκτρονική παρενόχληση



1. Ο σημερινός ρόλος της Πληροφορικής σε θέματα και εφαρμογές Υγείας

1.1 Διοικητικές εφαρμογές μηχανογράφησης υπηρεσιών

1.1.1 Πληροφοριακό Σύστημα Υγείας



Ακολουθώντας τις νέες τεχνολογικές εξελίξεις στον τομέα της Υγείας και παράλληλα διαμορφώνοντας το Νοσοκομείο του 21ου αιώνα, τα Πληροφοριακά Συστήματα Υγείας (ΠΣΥ) δημιουργούν μια πληροφοριακή υποδομή, η οποία θα ανταποκρίνεται πλήρως στις απαιτήσεις των χρηστών. Διεθνώς έχουν αναπτυχθεί λογισμικά με διαφορετικές δυνατότητες όπως ταξινόμηση των ασθενών σ' ένα τμήμα, στελέχωση ενός νοσηλευτικού τμήματος, επεξεργασία δεδομένων που αφορούν τη διοίκηση & διαχείριση ανθρωπίνων πόρων, οργάνωση και διαχείριση των ασθενών και των νοσημάτων σε ένα νοσηλευτικό τμήμα, οργάνωση της φροντίδας των ασθενών. Σε

πιο εξελιγμένα Πληροφοριακά Συστήματα Υγείας υπάρχει η δυνατότητα επεξεργασίας δεδομένων τα οποία μπορούν να δώσουν προτάσεις για νοσηλευτικές διεργασίες ή ακόμα να δώσουν τις νοσηλευτικές διαγνώσεις. Στην Ελλάδα δεν χρησιμοποιούνται ευρέως τα Πληροφοριακά Συστήματα Υγείας εξαιτίας σημαντικών ελλείψεων εκπαιδευμένου και εξειδικευμένου προσωπικού, απουσίας από τον τακτικό προϋπολογισμό των φορέων υγείας ικανού ποσοστού επενδύσεων για την ανάπτυξη της πληροφορικής και απουσίας θεσμικού φορέα για θέματα Ιατρονοσηλευτικής Πληροφορικής. Η ανάπτυξη των Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας μπορεί κυρίως να συμβάλει στη μείωση του υπέρογκου κόστους κατά τη νοσηλεία των ασθενών, μια και υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου των υλικών, εξετάσεων κ.λπ., και στη βελτίωση της παραγωγικότητας σε τομείς όπως η τιμολόγηση και η αρχειοθέτηση, η μείωση των ιατρονοσηλευτικών λαθών, ο περιορισμός των αδικαιολόγητων θεραπειών, αλλά και η βελτίωση της ποιότητας της υγειονομικής περίθαλψης.

1.1.2 Πληροφοριακό Σύστημα Νοσοκομείου



Ως Πληροφοριακό Σύστημα Νοσοκομείου (ΠΣΝ) χαρακτηρίζουμε εκείνο το υπολογιστικό σύστημα το οποίο φροντίζει για τη συνύπαρξη και την επικοινωνία της εξωτερικής και της εσωτερικής ροής των πληροφοριών σε ένα νοσοκομείο, καθώς και για τον κοινό τρόπο (περιβάλλον) λειτουργίας στις εφαρμογές (λογισμικό) που λειτουργούν μέσα στο νοσοκομείο. Ο τελικός στόχος ενός ΠΣΝ είναι να συλλέγει, αποθηκεύει, επεξεργάζεται και να ανακτά πληροφορίες, με τη χρήση Η/Υ

και επικοινωνιακού εξοπλισμού, σχετικά με την περίθαλψη των ασθενών και όλες τις διοικητικές λειτουργίες για να ικανοποιήσει τελικά τις λειτουργικές ανάγκες όλων των εξουσιοδοτημένων χρηστών.

1.1.3 Νοσηλευτικό Πληροφοριακό Σύστημα

Το Νοσηλευτικό Πληροφοριακό Σύστημα (ΝοΠΣ) έχει ως στόχο να εξυπηρετεί:

1. Τη διοίκηση της νοσηλευτικής υπηρεσίας (π.χ. πρόγραμμα ελέγχου φροντίδας, κόστος, διαχείριση εβδομαδιαίων και λοιπών προγραμμάτων της υπηρεσίας).
2. Τη διαχείριση ατομικών πληροφοριών για την φροντίδα του αρρώστου

3. Τη διαχείριση τυποποιημένων πληροφοριών για κάθε ένα ασθενή και υποστήριξης της λήψης αποφάσεων.

4. Την εφαρμογή ερευνητικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τη νοσηλευτική πρακτική.

Τα ΝοΠΣ μπορούν να επιδράσουν σε μεγάλο βαθμό στις φάσεις της νοσηλευτικής φροντίδας και ιδιαίτερα μπορούν να αποτρέπουν τις όποιες επαναλήψεις των δεδομένων, διευκολύνουν την τυποποιημένη τεκμηρίωση των νοσηλευτικών πράξεων, επιτρέπουν την κατοχύρωση και εύκολη παρουσίαση των δεδομένων από την ίδια την πηγή, επιτρέπουν την άμεση πρόσβαση στις πληροφορίες των ασθενών, μειώνουν τον χρόνο ενασχόλησης με έντυπα και την επικοινωνία μεταξύ των τμημάτων, βελτιώνουν την ικανοποίηση των νοσηλευτών στο χώρο εργασίας τους και τέλος, βελτιώνουν την ποιότητα και επάρκεια της νοσηλευτικής πράξης.

1.1.4 Τάσεις προς τα πληροφοριακά συστήματα υγείας του 21ου αιώνα

- Τοπικά πληροφοριακά συστήματα υγείας - Regional Health Information Networks (RHINs)
- Διατήρηση και συνεχής λειτουργία των ενοποιημένων ηλεκτρονικών αρχείων υγείας - integrated electronic health record (I-EHR)
- Σύγχρονη και ασύγχρονη επικοινωνία και συνεργασία των εμπλεκόμενων μελών
- Καινοτόμες ηλεκτρονικές υπηρεσίες και εφαρμογές

1.2 Διαχείριση και επεξεργασία της ιατρικής πληροφορίας – Τηλεϊατρική



Ιδιαίτερη σημασία σε περιπτώσεις υποστήριξης ιατρικών πράξεων σε απομακρυσμένες περιοχές, όπως οι νησιωτικές περιοχές του Αιγαίου, όπου η μορφολογία του εδάφους και το διάσπαρτο των κατοικημένων περιοχών δυσχεραίνουν την άμεση και εξειδικευμένη ιατρική παρέμβαση.

Στόχοι των Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας (ΠΣΥ) για την υποστήριξη απομακρυσμένων περιοχών

- Ενιαία πρόσβαση σε Ιατρικά Δεδομένα - Ηλεκτρονικός Ιατρικός Φάκελος: Δημογραφικά στοιχεία, Στοιχεία Ασφάλειας, Ιστορικό Περίθαλψης, Οικογενειακού Ιατρικού Ιστορικού, Δεδομένα Νοσηλείας, Προσωπικά στοιχεία, Ιατρικά Δεδομένα (Πολυμεσικά)
- Υπηρεσίες επείγουσας τηλεϊατρικής, μετάδοσης διαγνωστικά σημαντικών βιοσημάτων και παροχής συμβουλών σε απομακρυσμένες μονάδες παροχής ιατρικής βοήθειας (ασθενοφόρα, αγροτικά κέντρα υγείας, επαρχιακοί ιατροί κτλ) από ειδικευμένους γιατρούς που θα έχουν την έδρα τους σ' ένα περιφερειακό νοσοκομείο ή ιατρικό κέντρο.
- Υποστήριξη των τοπικών ιατρών με
 - την ανάπτυξη εργαλείων για την υποβοήθηση της διάγνωσης
 - την παροχή δυνατότητας επικοινωνίας με συναδέλφους τους σε μεγάλα νοσοκομεία και αστικά ιατρικά κέντρα και την ανταλλαγή ιατρικών δεδομένων.
- Αναβάθμιση των παρεχόμενων ιατρικών υπηρεσιών προς τους πολίτες
 - Συνεχής παρακολούθηση
 - Εξειδικευμένη διάγνωση
 - Περίθαλψη στο Σπίτι

1.2.1 Ηλεκτρονικός Ιατρικός Φάκελος



Ο ηλεκτρονικός ιατρικός φάκελος του ασθενή είναι ένας ψηφιακά αποθηκευμένος φάκελος με σκοπό να υποστηριχτεί η φροντίδα υγείας του ατόμου εφ' όρου ζωής, προωθεί την έρευνα και την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και βοηθά στην πρόσβαση και στο διαμοιρασμό πληροφοριών στους επαγγελματίες υγείας με φιλικό τρόπο καθώς ελέγχεται και η ασφάλεια των δεδομένων. Τα πρώτα χρόνια που έγιναν αξιόλογες προσπάθειες για την χρήση του ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου τα δεδομένα καταγραφόταν σε μορφή κειμένου και οι γιατροί φαινόταν διστακτικοί στην χρήση του λόγω του μη φιλικού περιβάλλοντος που προσέφεραν. Ακόμα, η τεχνολογική εκπαίδευση του ιατρικού προσωπικού ήταν ελλιπής και το κόστος τέτοιων πληροφοριακών συστημάτων ήταν υπέρογκο.

Τα συστήματα ηλεκτρονικών ιατρικών φακέλων αποτελούνται κυρίως από το υλικό, το λογισμικό, τα δεδομένα και το ανθρώπινο δυναμικό. Το υλικό που χρειάζονται είναι κυρίως CD-ROMs ή σκληροί δίσκοι για αποθήκευση των δεδομένων, servers και κατάλληλο δίκτυο για την επικοινωνία των συστημάτων. Το λογισμικό περιλαμβάνει ένα λογισμικό διεπαφής, δηλαδή ένα πρόγραμμα που καθιστά φιλικό το περιβάλλον του ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου για τον χρήστη. Τα δεδομένα είναι τα κλασσικά δεδομένα που εισάγονται σε ένα χειρόγραφο ιατρικό φάκελο. Έτσι, υπάρχουν δημογραφικά δεδομένα του ασθενή, τα αποτελέσματα των εξετάσεων, οι ιατρικές οδηγίες και η φαρμακευτική αγωγή καθώς επίσης αποθηκεύονται και ακτινογραφίες ή αξονικές ή άλλες αντίστοιχες εξετάσεις. Το τελευταίο συστατικό στοιχείο του, το ανθρώπινο δυναμικό είναι το ιατρικό, το παραϊατρικό, το διοικητικό και το γραμματειακό προσωπικό. Ακόμα σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται οι υπεύθυνοι του συστήματος, δηλαδή αυτοί που το υλοποιούν το και το συντηρούν όπως αναλυτές, προγραμματιστές και τεχνικοί υλικού.

Οι διαφορές μεταξύ του κλασσικού χειρόγραφου ιατρικού φακέλου και του ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου είναι αξιοσημείωτες καθώς είναι και ο λόγος που μέρα με την μέρα ο δεύτερος κερδίζει έδαφος στο χώρο της ιατρικής. Ο χειρόγραφος ιατρικός φάκελος δίνει ελευθερία στην έκφραση, δεν απαιτεί ειδική εκπαίδευση του ιατρικού προσωπικού, μπορεί να μεταφερθεί εύκολα στους χώρους ενός νοσοκομείου χωρίς την χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και έχει ελάχιστο κόστος. Ωστόσο, ο ηλεκτρονικός ιατρικός φάκελος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ταυτόχρονα από πολλούς χρήστες και η πρόσβαση είναι γρήγορη και εύκολη, δεν τίθενται θέματα αναγνωσιμότητας καθώς υποστηρίζεται μια δομημένη είσοδος των δεδομένων, διευκολύνεται η ιατρική απόφαση αφού συγκεντρώνει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τον ασθενή και δίνει μια συνολική εικόνα για την κατάσταση της υγείας του και δίνεται ακόμα, η δυνατότητα περίπλοκης ανάλυσης και γρήγορης ανταλλαγής δεδομένων. Επιπρόσθετα, ελαχιστοποιείται ο απαιτούμενος χώρος αποθήκευσης των κλασσικών φακέλων καθώς και ο φόβος να χαθούν σημαντικά δεδομένα για την κατάσταση του. Τέλος, υψίστης σημασίας είναι τα θέματα ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων του ασθενή και η διαφύλαξη του ιατρικού απορρήτου, πρόβλημα το οποίο συναντάται κυρίως στην χρήση του ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου ασθενή.

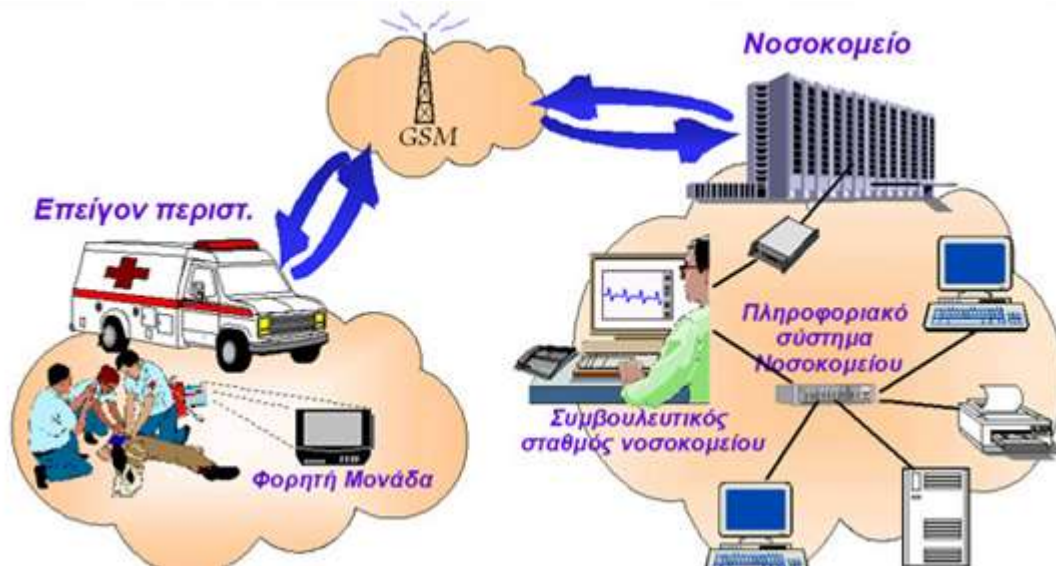
1.2.2 Υπηρεσίες Επείγουσας Τηλεϊατρικής

Ιατρικοί σταθμοί επείγουσας τηλεϊατρικής είτε σταθερά τοποθετημένοι στη μονάδα υγείας είτε κινητοί τοποθετημένοι π.χ σε ασθενοφόρο της μονάδας υγείας με λειτουργίες:

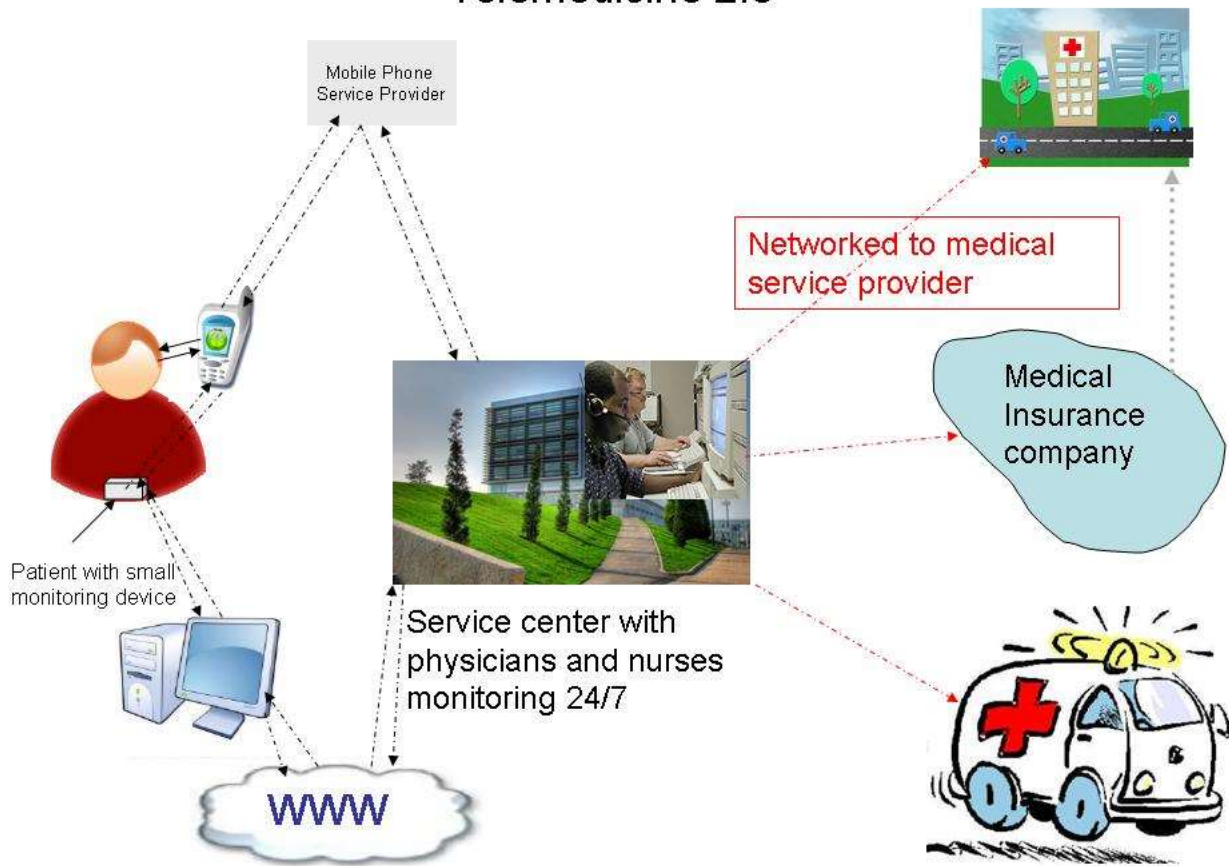
- Συλλογή και τοπική αποθήκευση σε προσωπικό υπολογιστή των βασικών βιοσημάτων (π.χ. καρδιογράφημα, πίεση, οξυγόνωση αίματος, σπειρομέτρηση, επεμβατική και μη επεμβατική αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική)

- Μετάδοση Ιστορικού Ασθενούς με μορφή μικρού ιατρικού φακέλου
- Μετάδοση σε πραγματικό χρόνο (real time) ήχου και κινούμενης εικόνας
- Μετάδοση των βασικών βιοσημάτων σε πραγματικό χρόνο ή με πολύ μικρή καθυστέρηση

1.2.3 Αρχιτεκτονική Τηλεϊατρικής Απομακρυσμένων Περιοχών



Telemedicine 2.0



2. Τρόποι αξιοποίησης του διαδικτύου



Τα τελευταία χρόνια, η χρήση του διαδικτύου έχει εξαπλωθεί με ταχύτατους ρυθμούς και αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής μας ζωής. Το διαδίκτυο αποτελεί την πλέον ισχυρή και διαδεδομένη μορφή πληροφόρησης της κοινωνίας και της επιστήμης. Ανατρέχοντας στον παγκόσμιο ιστό διαπιστώνουμε ότι έχουν γίνει αξιόλογες προσπάθειες ώστε ο πολίτης να έχει έγκυρη, έγκαιρη και εύκολα προσβάσιμη πληροφόρηση σε θέματα υγείας. Πολυάριθμες και ιδιαίτερα δημοφιλείς είναι οι ιστοσελίδες που παρέχουν πληροφορίες για διάφορα νοσήματα υπό μορφή «ιατρικής εγκυκλοπαίδειας», ενώ πολλές σελίδες παρέχουν τη δυνατότητα ηλεκτρονικής επικοινωνίας με επιστήμονες για παροχή συμβουλών σε θέματα υγείας. Αξιόλογοι επίσης είναι οι ιστότοποι που παρέχουν τη δυνατότητα συζήτησης και αλληλογραφίας μεταξύ ατόμων με ίδια νοσήματα, με ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών σχετικά με τη νόσο και τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές και δημιουργώντας ομάδες υποστήριξης σε παγκόσμιο επίπεδο. Όλα αυτά εμπίπτουν σε ένα νεο-αναπτυσσόμενο κλάδο της Ιατρικής, τη λεγόμενη «Ιατρική του κυβερνοχώρου».

2.1 Το διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης για θέματα υγείας

Οι λόγοι για τους οποίους οι ασθενείς καταφεύγουν στο διαδίκτυο είναι πολλοί. Ένας από τους σημαντικότερους είναι το έλλειμμα ενημέρωσης και διδασκαλίας από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό στο θέμα υγείας που τους απασχολεί. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μελέτης που έγινε στην Ελλάδα, σε δείγμα ασθενών με καρκίνο βρέθηκε ότι οι ασθενείς μολονότι επιθυμούν και χρειάζονται ενημέρωση, η ποσότητα των πληροφοριών που λαμβάνουν είναι ανεπαρκής. Περισσότεροι από τους μισούς (59%) δε γνώριζαν τη διάγνωση ενώ ένα μεγάλο ποσοστό δεν είχε ενημερωθεί καθόλου για τις εναλλακτικές μορφές θεραπείας και δεν είχε συμμετάσχει στη λήψη απόφασης για την ακολουθούμενη θεραπευτική αγωγή. Επίσης, πολλοί είναι οι ασθενείς που καταφεύγουν στο διαδίκτυο για μια «δεύτερη γνώμη». Ένας ακόμη σημαντικός λόγος είναι η απογοήτευση και η δυσπιστία για τα αποτελέσματα της ακολουθούμενης θεραπευτικής αγωγής.

2.2 Εγκυρότητα και αξιοπιστία των πληροφοριών - Κριτήρια αξιολόγησης



Σε μελέτη που διεξήγαγαν στις ΗΠΑ, σε πληθυσμό 6.369 ενηλίκων ατόμων με σκοπό τη διερεύνηση της απήχησης που έχει το διαδίκτυο σε θέματα υγείας βρέθηκε ότι στο διαδίκτυο αναζητούν πληροφορίες περισσότερο οι νέοι, οι γυναίκες και άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και υψηλό εισόδημα. Στην ίδια μελέτη, το 23,9% του μελετηθέντος πληθυσμού εμπιστεύονται πολύ το διαδίκτυο, ενώ το 22,8% θεωρούν αυτό εντελώς αναξιόπιστο. Σ' ό,τι αφορά στον καρκίνο, τα περισσότερα άτομα θεωρούν τους γιατρούς ως την πλέον αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης. Η πληροφόρηση από το διαδίκτυο για θέματα υγείας διαταράσσει σε ένα βαθμό την παραδοσιακή σχέση ιατρού-νοσηλεύτη με τον ασθενή και ενδεχομένως φέρει σε δύσκολη θέση ιδιαίτερα τους λειτουργούς υγείας μεγαλύτερης ηλικίας που δεν έχουν αρκετή εξοικείωση με τις νέες τεχνολογίες, καθώς και εκείνους που δεν είναι ενήμεροι για την τρέχουσα γνώση στο γνωστικό τους αντικείμενο.

Αυτό που προκαλεί σε ένα βαθμό ανησυχία είναι το γεγονός ότι αρκετοί ασθενείς συμβουλευονται το διαδίκτυο για να διαγνώσουν οι ίδιοι το νόσημα από το οποίο πάσχουν χωρίς να καταφύγουν στη γνώμη ενός ειδικού. Πολλοί είναι επίσης εκείνοι, οι οποίοι επηρεάζονται στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στην υγεία τους από πληροφορίες που αντλούν από το διαδίκτυο, οι οποίες ενδέχεται να είναι και αναξιόπιστες. Υπάρχουν περιπτώσεις ασθενών στις οποίες η ελλιπής και λανθασμένη πληροφόρηση οδήγησε σε επικίνδυνες, ακόμη και για την ίδια τη ζωή, καταστάσεις. Η λανθασμένη πληροφόρηση έχει ως αποτέλεσμα συγκρούσεις και μείωση ή απώλεια της εμπιστοσύνης από την πλευρά του ασθενούς στο πρόσωπο του θεράποντος ιατρού ή του νοσηλευτή.

Γιατροί και νοσηλευτές, των οποίων οι ασθενείς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για ενημέρωση σε θέματα υγείας, δηλώνουν ότι ο σωστά πληροφορημένος ασθενής είναι προτιμότερος του αδαούς, ενώ το όφελος που προκύπτει αντανακλά όχι μόνο στον ίδιο αλλά και στο σύστημα υγείας. Όταν οι ασθενείς αναζητούν πληροφορίες από έγκυρες επιστημονικές πηγές και αποκτούν γνώσεις, έχουν περισσότερη πιθανότητα να είναι ενήμεροι για τις τελευταίες εξελίξεις που αφορούν στη νόσο τους και να επηρεάζουν θετικά τους γιατρούς στη λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία τους.

Η ποιότητα των παρεχομένων στο διαδίκτυο πληροφοριών συχνά είναι αμφίβολη. Ο έλεγχος της ορθότητας του περιεχομένου των διαφόρων ιστοσελίδων στον παγκόσμιο ιστό είναι πρακτικά αδύνατος. Τα κριτήρια αξιολόγησης των πηγών πληροφόρησης και ενημέρωσης σε θέματα υγείας, σύμφωνα με τις απόψεις των χρηστών του διαδικτύου, είναι η ακρίβεια της πληροφορίας, η αντικειμενικότητα, η τρέχουσα ενημέρωση και η επαρκής κάλυψη του θέματος. Τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών (National Institutes of Health) έχουν δημοσιοποιήσει οδηγίες που βοηθούν τους ενδιαφερόμενους να κρίνουν την αξιοπιστία του περιεχομένου μιας ιστοσελίδας. Συνοπτικά, η αξιολόγηση αυτή βασίζεται στα εξής στοιχεία:

- Σε κάθε ιστοσελίδα πρέπει να καθορίζονται με σαφήνεια ο σκοπός, τα αντικείμενα που καλύπτονται καθώς και ο πληθυσμός στον οποίο απευθύνονται
- Να γνωστοποιούνται οι υπεύθυνοι για το περιεχόμενό της, καθώς και αυτοί που τη χρηματοδοτούν. Σε ιστοσελίδες ιατρικού περιεχομένου υπεύθυνοι πρέπει να είναι άτομα ή οργανισμοί που έχουν σχέση με την υγεία. Το υλικό που προέρχεται από ειδικούς του κλάδου και αναγνωρισμένα ιδρύματα ή φορείς θεωρείται έγκυρο και αξιόπιστο
- Πρέπει να αναφέρονται οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν οι πληροφορίες καθώς και τα στοιχεία των συντακτών, όπως το γνωστικό τους αντικείμενο και η ηλεκτρονική τους διεύθυνση ώστε να μπορεί να επικοινωνήσει ο κάθε ενδιαφερόμενος
- Να γίνεται ενημέρωση και ανανέωση του υλικού ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να παρακολουθείται η ταχεία εξέλιξη των επιστημών υγείας και οι πληροφορίες που παρατίθενται να είναι σύγχρονες και τεκμηριωμένες. Είναι πολύ σημαντικό να παρέχονται στοιχεία σχετικά με την πρώτη δημοσίευση, την ενημέρωση και το πότε αναμένεται να πραγματοποιηθεί η επόμενη ώστε να καθίσταται εύκολη η αξιολόγηση του περιεχομένου των πληροφοριών. Αν δεν υπάρχει ενημέρωση και ανανέωση του υλικού, αυτό θεωρείται αναξιόπιστο
- Εάν ζητούνται από το χρήστη προσωπικά στοιχεία πρέπει να γίνεται γνωστό πού θα χρησιμοποιηθούν αυτά τα στοιχεία

Γενικά, τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου ως φορέα αγωγής υγείας είναι πολύ σημαντικότερα από τους κινδύνους που εγκυμονεί η λανθασμένη χρήση του. Ωστόσο, η πληροφόρηση πρέπει να παρέχεται από αναγνωρισμένους φορείς και υπηρεσίες που οφείλουν να δηλώσουν το παρόν στο διαδίκτυο με ιστοσελίδες φιλικές προς τον αναγνώστη.

Η σύγχρονη τεχνολογία μας παρέχει ένα πολύ χρήσιμο μέσο για την ορθή ενημέρωση του ευρύτερου κοινού σε θέματα υγείας. Η χρήση του διαδικτύου έχει επιφέρει αλλαγές στη

διαχείριση της νόσου δημιουργώντας «πληροφορημένους» πολίτες σε θέματα υγείας. Το διαδίκτυο μπορεί να εξελιχθεί σε σημαντικότατο φορέα αγωγής υγείας προσβάσιμο σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού αλλά δεν αντικαθιστά την προσωπική επαφή του λειτουργού υγείας με τον ασθενή. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να θυμόμαστε ότι κάθε μηχανή αναζήτησης μπορεί να βρει εκατομμύρια πληροφορίες, δεν μπορεί όμως να μας υποδείξει ποια πληροφορία είναι πιο σημαντική για μας και ποια είναι η καλύτερη για την διασφάλιση της υγείας μας και υπό αυτό το πρίσμα η αναζήτηση και κυρίως χρήση πληροφοριών υγείας θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και με κύριο γνώμονα τους κινδύνους που μπορεί να περικλείει για την υγεία μας η αλόγιστη χρήση της.

2.3 Ιατρικές υπηρεσίες διαδικτύου (e-health)



Η αλματώδης πρόοδος της πληροφορικής και των τηλεπικοινωνιών αφήνει το στίγμα της σε πληθώρα τομέων της επιστήμης, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγεται και η ιατρική. Καθημερινά, εισβάλλουν στη ζωή μας πολλές τεχνολογικές καινοτομίες, οι οποίες σε ένα μεγάλο ποσοστό αφορούν στην ιατρική με τη μορφή νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων ασθενειών και την εξεύρεση σύγχρονων

μεθόδων έγκαιρης διάγνωσης. Σε αυτές τις καινοτομίες συγκαταλέγονται τα ιατρικά πληροφοριακά συστήματα, βοηθώντας στην αποτελεσματική και λειτουργική αρχειοθέτηση των ιατρικού ιστορικού των ασθενών, με απώτερο σκοπό τη δημιουργία ενός συστήματος υγείας, στο οποίο ο πολίτης θα είναι ο επωφελούμενος.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προωθεί τη δημιουργία ενός συστήματος ηλεκτρονικών μητρώων υγείας με τη στήριξη της ανταλλαγής πληροφοριών και της τυποποίησης, καθώς και την ανάπτυξη δικτύων ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ φορέων περίθαλψης, ώστε να υπάρξει συντονισμός των δράσεων σε περίπτωση κινδύνου για τη δημόσια υγεία. Επιπρόσθετος στόχος είναι η παροχή υπηρεσιών υγείας σε απευθείας σύνδεση (on line). Υποστηρίζονται υπηρεσίες που αφορούν σε:

- πληροφορίες υγιεινής ζωής
- πρόληψη ασθενειών
- ανάπτυξη συστημάτων
 - τηλε-συμβουλευτικής
 - ηλεκτρονικής συνταγογράφησης
 - παραπομπής
 - επιστροφής των ιατρικών εξόδων

Συνοπτικά, ο όρος “ηλεκτρονική υγεία” καλύπτει ένα ευρύ φάσμα εργαλείων βασισμένων στις τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών που στοχεύουν στην καλύτερη πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, παρακολούθηση και διαχείριση της υγείας και του τρόπου ζωής. Δηλαδή, τη δημιουργία ηλεκτρονικού φακέλου του ασθενή, μια εξελισσόμενη ιδέα με πρωταρχικό σκοπό τη μακροπρόθεσμη συλλογή πληροφοριών υγείας για τους ασθενείς.

Το δικαίωμα του ασθενούς για διασφάλιση της εμπιστευτικότητας των προσωπικών του δεδομένων δεν αποδυναμώνεται, εξαιτίας της χρήσης του ηλεκτρονικού φακέλου υγείας. Αντίθετα, ο καθορισμός ηθικών και νομικών διαδικασιών και κριτηρίων, όσον αφορά στην ηλεκτρονική καταχώρηση, επεξεργασία και διακίνηση των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων των ασθενών σε πιθανούς χρήστες ή διαχειριστές δεδομένων υγείας καθίσταται απαραίτητος.

Τα τελευταία χρόνια, ο όγκος των πληροφοριών που σχετίζονται με την ιατρική περίθαλψη του ασθενή έχει αυξηθεί σημαντικά. Αυτό οφείλεται στην ενσωμάτωση μεγάλου αριθμού εργαστηριακών και παραϊατρικών εξετάσεων στα αρχεία των ασθενών. Επιπρόσθετα, τα

καθήκοντα των ιατρών και νοσηλευτών αυξάνονται συνεχώς και η ανάγκη για διασφάλιση των ιατρικών αρχείων ασθενών γίνεται περισσότερο επιτακτική.

Οι κλασσικοί ιατρικοί φάκελοι ασθενών που βασίζονται στην καταγραφή των δεδομένων του ασθενή σε χαρτί αδυνατούν να «συγκρατούν» το μεγάλο όγκο πληροφοριών με αποτέλεσμα το αρχείο να γίνεται ογκώδες, να χάνονται δεδομένα και γενικά να μην υπάρχει χρονική συσχέτιση των διαφόρων εξετάσεων με το πλήρες ιατρικό ιστορικό του ασθενή. Έτσι, προκύπτει έντονα η ανάγκη της δημιουργίας ενός ηλεκτρονικού φακέλου υγείας ασθενή, όπου θα περιλαμβάνει συγκεντρωμένες όλες τις πληροφορίες της ιατρικής αναφοράς με αποτελεσματικό τρόπο και θα εκμεταλλεύεται τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών με σκοπό την παροχή ποιοτικότερης ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης στον ασθενή.

2.4 Ηλεκτρονικό εμπόριο φαρμάκων - Ασφάλεια και κίνδυνοι



Η έλλειψη νομοθετικής ρύθμισης ή σε πολλές των περιπτώσεων η επιβολή απαγορεύσεων ηλεκτρονικής διακίνησης φαρμάκων δικαιολογείται από την έντονη κρατική παρέμβαση, την ασκούμενη στην εν γένει κυκλοφορία των φαρμάκων και ειδικότερα στο στάδιο της λιανικής πώλησης αυτών. Η «αναγκαστική» εμφάνιση όμως του ηλεκτρονικού εμπορίου φαρμάκων, κυρίως εξαιτίας του παγκόσμιου χαρακτήρα και της

διεισδυτικότητας του διαδικτύου, επιβάλλει την όσο το δυνατό ολοκληρωμένη και ενιαία νομική προσέγγιση των δημιουργουμένων σχέσεων και εν γένει καταστάσεων.

Ενώ το ηλεκτρονικό εμπόριο αποτελεί δραστηριότητα, που δεν υπόκειται σε εκτεταμένη κρατική ρύθμιση, δε συμβαίνει και το ίδιο με την ηλεκτρονική εμπορία και διαφήμιση φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και καλλυντικών. Λόγω της σημασίας των προϊόντων αυτών για τη δημόσια υγεία η εμπορία τους μέσω διαδικτύου δεν είναι ελεύθερη αλλά, στις περιπτώσεις που επιτρέπεται, υπόκειται σε κανόνες, ενώ είναι περιορισμένο το εύρος των επιχειρήσεων, που έχουν το δικαίωμα να την ασκούν.

Μετά την πώληση βιβλίων και μουσικών δίσκων μέσω του κυβερνοχώρου ήλθε λοιπόν η σειρά των φαρμάκων. Σύμφωνα με οικονομικούς αναλυτές, οι προβλέψεις για την αμερικανική αγορά είναι ευοίωνες, τα έσοδα από τις ηλεκτρονικές πωλήσεις φαρμάκων ανήλθαν πέρυσι στα 213 εκατ. δολάρια και υπολογίζεται ότι σε πέντε χρόνια θα φθάσουν τα 6,3 δισ. δολάρια. Τα οικονομικά μεγέθη είναι τεράστια αν τα συγκρίνει κάποιος με τις πωλήσεις βιβλίων μέσω του Internet, οι οποίες εκτιμάται ότι σε πέντε χρόνια θα φθάσουν τα 3 δισ. δολ. Τα κέρδη του ηλεκτρονικού εμπορίου φαρμάκων είναι η μία πλευρά. Η άλλη είναι ότι πολλοί είναι οι επικριτές οι οποίοι επιμένουν ότι πολλοί χρήστες του Διαδικτύου θα κάνουν κατάχρηση αυτής της αγοράς παραγγέλλοντας φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή και χωρίς να γνωρίζουν τις παρενέργειές τους.

Οι αγορές μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι εύκολη διαδικασία, ο πελάτης δεν χρειάζεται να περιμένει ώσπου να εξυπηρετηθεί - υπάρχει η άνεση της πολυθρόνας του σπιτιού - ούτε να νιώθει αμηχανία όταν ζητεί κάποιο φάρμακο, όπως για παράδειγμα το Viagra. Ο πελάτης του ηλεκτρονικού φαρμακείου χρειάζεται έναν υπολογιστή, μία ηλεκτρονική διεύθυνση και μία πιστωτική κάρτα. Ανοίγοντας τη σελίδα του φαρμακείου μπορεί να επιλέξει από το ευρετήριο των φαρμάκων το συγκεκριμένο που επιθυμεί. Ταυτόχρονα έχει τη δυνατότητα να διαβάσει τις οδηγίες λήψης όπως επίσης και τις παρενέργειες του φαρμάκου, κάτι που ίσως να μην κάνει όταν το αγοράζει από το φαρμακείο, ωστόσο δεν έχει τη δυνατότητα να δει τη συσκευασία του.

Ποια είναι όμως η άποψη των ελλήνων φαρμακοποιών σχετικά με την ηλεκτρονική πώληση των φαρμάκων; «Στην Ελλάδα δεν πωλούνται φάρμακα μέσω Internet. Άλλωστε κατά αυτόν τον τρόπο καταργείται ο επιστήμονας φαρμακοποιός, ο οποίος εκτελεί σωστά την ιατρική συνταγή και δίνει συμβουλές στον ασθενή. Η πώληση φαρμάκων μέσω υπολογιστή είναι

απαράδεκτη, πρόχειρη και επικίνδυνη» λέει ο κ. Κων. Λουράντος, πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου Αττικής, και καταλήγει: «Η πρόοδος δεν φέρνει πάντα την ευτυχία». Ενώ η κυρία Δήμητρα Παταριά από τη Διεύθυνση Ελέγχου, Παραγωγής και Κυκλοφορίας του ΕΟΦ επισημαίνει ότι στην Ελλάδα «απαγορεύεται από τη νομοθεσία να αγοράζονται φάρμακα μέσω Internet. Δεν μπορούμε ωστόσο να ελέγξουμε αν κάποιος έκανε αγορές και του αποστέλλονται τα φάρμακα με το ταχυδρομείο. Πρέπει να υπάρχει συγκεκριμένη αναφορά».

3. Επαγγέλματα που αναπτύσσονται σχετικά με την Πληροφορική της Υγείας

3.1 Ιατρικές Εφαρμογές

Πληροφοριακά Συστήματα στο χώρο της υγείας, Ιατρικός φάκελος, Συστήματα παρακολούθησης Ιατρικών πρωτοκόλλων, Κλινικά δεδομένα, Συστήματα επικοινωνιών στην υγεία, Συστήματα υποστήριξης αποφάσεων, Συστήματα ψηφιακής επεξεργασίας βιολογικών σημάτων, Ψηφιακή επεξεργασία ιατρικών εικόνων, Έμπειρα συστήματα, Νευρωνικά δίκτυα, Τεχνολογίες γνώσης – Οντολογίες, Γονιδιακή Τεχνολογία, Αναγνώριση φωνής, Συστήματα προσωμοίωσης και ιατρικής εκπαίδευσης, Βάσεις δεδομένων

3.1.1 Ιατρική Πληροφορική



Ο όρος «Ιατρική Πληροφορική» έχει κάνει την εμφάνισή του περίπου πριν από 35 χρόνια. Στην αρχή ο όρος αυτός κάλυπτε όλους τους χώρους της Υγείας αν και η χρήση των υπολογιστών περιοριζόταν μόνο στην Ιατρική επιστήμη. Στη συνέχεια όμως η χρήση των υπολογιστών επεκτάθηκε στους Επαγγελματίες

Υγείας περικλείοντας όλες τις μορφές της αιτιολογικής χρήσης, από τις τελείως θεωρητικές ως τις εφαρμοσμένες.

3.1.2 Νοσηλευτική Πληροφορική



Η Νοσηλευτική Πληροφορική αφορά το συνδυασμό της Επιστήμης των Υπολογιστών, της Πληροφορικής και της Νοσηλευτικής Επιστήμης, ο οποίος βοηθά στη διαχείριση και την ανάπτυξη των διεργασιών των νοσηλευτικών δεδομένων, των πληροφοριών και της γνώσης για την υποστήριξη της νοσηλευτικής πρακτικής και της νοσηλευτικής φροντίδας γενικότερα.

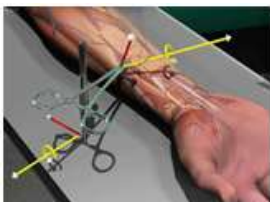
Η εξέλιξη της Νοσηλευτικής Πληροφορικής είναι πλέον δεδομένη, η ανάπτυξή της γίνεται με γοργούς ρυθμούς και με τη βοήθεια και εξέλιξη της τεχνολογίας γίνεται ένα εργαλείο στα χέρια της Νοσηλευτικής Επιστήμης. Η Νοσηλευτική Πληροφορική στις μέρες μας αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι των σύγχρονων Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας.

3.1.3 Εργαλεία για την υποβοήθηση της διάγνωσης



- Αναγνώριση του μελανώματος
- Ανίχνευση καρκινογένεσης
- Αναγνώριση της Πνευμονικής Ίνωσης
- Αυτόματος χαρακτηρισμός αποπρωτικών κυττάρων
- Ανάλυση Καρδιακού Ήχου

3.1.4 Προσομοίωση χειρουργικών επεμβάσεων



- Εκπαίδευση και άσκηση του χειρουργού
- Αξιολόγηση των χειρουργών
- Σχεδιασμός χειρουργικής επέμβασης

- Λειτουργικός έλεγχος και πρόβλεψη του αποτελέσματος
- Έρευνα και βελτίωση χειρουργικών τεχνικών και εργαλείων
- Λεπτομερής σχεδιασμός της επέμβασης - αξιόπιστη πρόβλεψη του αποτελέσματος
 - Μείωση του κόστους
 - Μείωση του κινδύνου της επέμβασης
 - Βελτίωση του θεραπευτικού αποτελέσματος
- Τεχνολογίες που επιτρέπουν στο χειρουργό να «βλέπει» μέσα και πίσω από συμπαγή όργανα και ιστούς κατά τη διάρκεια της επέμβασης

3.1.5 Ρομποτική Χειρουργική



Ρομποτική χειρουργική ονομάζεται η χειρουργική με τη χρήση ρομπότ. Κατά τη ρομποτική χειρουργική, ο χειρουργός βρίσκεται μπροστά σε μια χειρουργική κονσόλα-Η/Υ, όπου βλέπει σε μια οθόνη το χειρουργικό πεδίο, τρισδιάστατο και μεγεθυμένο, και πραγματοποιεί την επέμβαση κινώντας ειδικούς μοχλούς, που μοιάζουν με joysticks. Οι εντολές που δίνει ο χειρουργός μέσω των μοχλών αυτών μεταφέρονται ψηφιακά, ταυτόχρονα και με θαυμαστή ακρίβεια, στους αρθρωτούς χειρουργικούς βραχίονες ενός ρομπότ, οι οποίοι εκτελούν τις κινήσεις στο χειρουργικό πεδίο. Οι κινήσεις των βραχιόνων του ρομπότ ελέγχονται 100% από τον χειρουργό, ο

οποίος πρέπει να είναι ειδικά εκπαιδευμένος στη χρήση του ρομποτικού συστήματος. Η ρομποτική χειρουργική είναι εξέλιξη της ενδοσκοπικής χειρουργικής. Είναι μια ελάχιστα επεμβατική και ελάχιστα τραυματική χειρουργική μέθοδος που θέτει στην διάθεση του χειρουργού εξαιρετικά λεπτά και εύκαμπτα εργαλεία που εκτελούν τις χειρουργικές κινήσεις με πρωτοποριακή ακρίβεια, μέσα από μικροσκοπικές τομές στο δέρμα του ασθενούς. Το χειρουργικό σύστημα daVinci είναι το πρώτο σύστημα ρομποτικής χειρουργικής που εγκρίθηκε από τον Αμερικανικό Οργανισμό Φαρμάκων και Υλικών (FDA) για την πραγματοποίηση επεμβάσεων.

- Η επέμβαση γίνεται αποκλειστικά από το χειρουργό
- Πρέπει να είναι πολύ έμπειρος και να έχει εκπαιδευτεί στη χρήση των ρομποτικών συστημάτων
- Παρέχονται λεπτομερή εργαλεία
- Βελτιώνουν το ταλέντο του και την ακρίβεια των κινήσεών του

3.1.6 Ηλεκτρονική Συνταγογράφηση



Η βελτίωση της συνταγογράφησης μέσω της ηλεκτρονικής της μορφής, θα είναι ένα σημαντικό κέρδος στο χώρο της ιατρικής περίθαλψης. 30-50% των ανεπιθύμητων ενεργειών είναι δυνατόν να προληφθούν με μηχανογραφική υποστήριξη. Οφέλη:

- Συμμόρφωση του ασθενή στην φαρμακευτική αγωγή
- Μείωση κόστους στον ασθενή
- Καλύτερη αξιοποίηση των εναλλακτικών φαρμάκων σύμφωνα με το κόστος/απόδοση.
- Μείωση της αναμονής φαρμάκων
- Καλύτερη αίσθηση λήψης αναβαθμισμένων υπηρεσιών υγείας
- Μείωση της κατευθυνόμενης συνταγογράφησης
- Έγκαιρη αντιμετώπιση επιπλοκών
- Αποσυμφόρηση των κέντρων παροχής ιατρικών υπηρεσιών
- Ουσιαστική αξιοποίηση εξειδικευμένου ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού

3.2 Σχετικά Επαγγέλματα

- **Μηχανικός Βιοϊατρικής Τεχνολογίας:** ο κλάδος της Βιοϊατρικής Τεχνολογίας αφορά στις εφαρμογές της τεχνολογίας στην παροχή υπηρεσιών υγείας. Αν και το αντικείμενο σπουδών έχει μεγαλύτερη συνάφεια με τις Επιστήμες του Μηχανικού (μηχανολογία, ηλεκτρολογία και ηλεκτρονική και επιστήμη υπολογιστών) η επαγγελματική σταδιοδρομία του είναι στον κλάδο υγείας, σε ιατρικά εργαστήρια και νοσοκομεία ή σε εταιρείες που προμηθεύει, συντηρεί και επισκευάζει ιατρικό εξοπλισμό. Απασχολείται σε νοσοκομεία, ιατρικά εργαστήρια και διαγνωστικά κέντρα, σε ακτινοδιαγνωστικά κέντρα ή σε κέντρα ακτινοθεραπευτικής ογκολογίας. Στις αρμοδιότητές του συμπεριλαμβάνεται η επίβλεψη ή εκπόνηση μελετών σχετικά με την προμήθεια ιατρικού εξοπλισμού ή τη συντήρηση και επισκευή ιατρικών μηχανημάτων. Απασχολείται επίσης σε εταιρείες που εισάγουν και εμπορεύονται ιατρικά μηχανήματα και εξοπλισμό.
- **Τεχνικός Εφαρμογών Ιατρικής Πληροφορικής:** - υποστηρίζει και να επιλύει τεχνικά προβλήματα εφαρμογής της Πληροφορικής στην Ιατρική όπως αυτά παρουσιάζονται στους χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας και φροντίδας. Τέτοια προβλήματα ανακύπτουν από τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας της Κοινωνίας των Πληροφοριών και την ανάγκη διασφάλισης της ορθής και ασφαλούς εφαρμογής της στον Τομέα Υγείας και Πρόνοιας όλων των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Κοινότητας. Αναπτύσσει τις κάτωθι δραστηριότητες, προσανατολισμένες στις εφαρμογές ιατρικής πληροφορικής:
 - α) Εγκατάσταση, ρύθμιση, έλεγχο, χρήση εφαρμογών λογισμικού Η/Υ & δικτύων και υποστήριξη χρηστών και συγκεκριμένα την εγκατάσταση, ρύθμιση, έλεγχο της ορθής λειτουργίας και χρήσης, αναβάθμιση και επικαιροποίηση εφαρμογών λογισμικού και υποστήριξη των αντιστοίχων χρηστών των εφαρμογών λογισμικού-δικτύων, εφαρμόζοντας υφιστάμενες μελέτες και διαδικασίες,
 - β) Συντήρηση υπολογιστικών συστημάτων και δικτύων και συγκεκριμένα με τη συντήρηση υπολογιστικών συστημάτων, τη ρύθμιση-συντήρηση δικτύων υπολογιστών, εφαρμόζοντας υφιστάμενες μελέτες και σχέδια,
 - γ) Πώληση προϊόντων συνδεδεμένων με την πληροφορική τεχνολογιών (hardware, software, προϊόντα ψηφιακών τεχνολογιών),
 - δ) Αξιολόγηση σε επίπεδο εφαρμογής - υλοποίηση - συντήρηση εφαρμογών λογισμικού εφαρμόζοντας υφιστάμενες αναλύσεις και σχέδια ανάπτυξης.Μπορεί να στελεχώσει νοσοκομεία και ιδιωτικές κλινικές με αρμοδιότητες την ανάπτυξη και λειτουργία των πληροφοριακών συστημάτων και τη διαχείριση των ηλεκτρονικών αρχείων. Στον ιδιωτικό τομέα σε συνεργασία με Τεχνολόγους Βιοϊατρικών Οργάνων συμμετέχει ως επιστημονικός υπεύθυνος για τις εφαρμογές ηλεκτρονικών υπολογιστών σε ιατρικές συσκευές και για τη βελτίωση των ιατρικών μηχανημάτων. Έχει επίσης, τη δυνατότητα να εργαστεί στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.
- **Μηχανικός Τηλεϊατρικής-Τηλεματικής:** παρέχει υπηρεσίες που προσανατολίζονται στην κατά το δυνατό αποδέσμευση του ασθενούς από τους νοσοκομειακούς περιορισμούς στα πλαίσια των ελευθεριών που παρέχονται από τα συστήματα κινητών και προσωπικών επικοινωνιών. Η βασική επιδίωξη των υπηρεσιών αυτών είναι ο διαρκής εξ αποστάσεως έλεγχος της κατάστασης της υγείας του ασθενούς μέσω της συλλογής επεξεργασίας, αξιολόγησης, αξιοποίησης και αποθήκευσης κατάλληλης πληροφορίας. Η καινοτομία τους έγκειται στις συνθήκες πλήρους κινητικότητας που παρέχουν στους χρήστες τους σε συνδυασμό με την αίσθηση

ασφάλειας που συνεπάγεται η διαρκής αλλά ταυτόχρονα διακριτική και μη παρεμβατική παρακολούθηση της υγείας τους.

- **Ερευνητής Υπολογιστικής Ιατρικής:** Οι ερευνητικές δράσεις του στρέφονται γύρω από την ανάπτυξη καινοτόμων υπολογιστικών μεθόδων, τεχνολογιών και εργαλείων στην ευρύτερη περιοχή της εξατομικευμένης, προγνωστικής, προληπτικής ιατρικής, όπως:
 - η διαχείριση χρόνιων νοσημάτων (με έμφαση στο διαβήτη και τα καρδιαγγειακά νοσήματα) και η ανάπτυξη συστημάτων υποστήριξης ιατρικών αποφάσεων,
 - η βελτιστοποίηση της διάγνωσης και της θεραπείας ασθενειών μέσω της χρήσης καινοτόμων εργαλείων ιατρικής απεικόνισης, ανάλυσης, και υπολογιστικών μοντέλων πρόβλεψης της εξέλιξης ασθενειών,
 - η ολοκλήρωση και διασύνδεση πολύ-επίπεδων βιοιατρικών δεδομένων για την υποστήριξη μετα-γονιδιωματικών κλινικών μελετών,
 - η ολοκλήρωση, ενσωμάτωση και διασύνδεση κλινικών δεδομένων με σύνθετα μαθηματικά υπολογιστικά μοντέλα για την καλύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας ασθενειών όπως ο καρκίνος και η εξέλιξη αυτού,
 - η υλοποίηση ώριμων υπολογιστικών (in-silico) μοντέλων και εργαλείων που δύναται να ενσωματωθούν στην ιατρική κλινική έρευνα,
 - η κατανόηση των χώρο-χρονικών νευρωνικών δυναμικών του εγκεφάλου που σχετίζονται με διαφορετικές λειτουργικές καταστάσεις και μπορεί να είναι ενδεικτικές ενός φάσματος γνωστικών λειτουργιών ή παθήσεων του εγκεφάλου,
 - η σημασιολογική ανάλυση βιοιατρικών δεδομένων μέσω εργαλείων και μοντέλων για την ενίσχυση της υπάρχουσας γνώσης και την δημιουργία νέας.

Οι ερευνητικές δραστηριότητες του χρηματοδοτούνται από την συμμετοχή σε ανταγωνιστικά εθνικά και ευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα και υποστηρίζονται από μία σειρά στρατηγικών συνεργασιών με Πανεπιστημιακά Νοσοκομεία που διασφαλίζουν ότι οι ερευνητικές δραστηριότητες οδηγούνται από πραγματικές κλινικές απαιτήσεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο κλινικό περιβάλλον. Η αποστολή του, εν κατακλείδι, είναι να συμβάλουμε μέσω καινοτόμων τεχνολογιών στην εξέλιξη της ιατρικής προς την εξατομικευμένη παρακολούθηση, θεραπεία και πρόληψη ασθενειών.

- **Προγραμματιστής Εφαρμογών και Υπηρεσιών Ηλεκτρονικής Υγείας:** αναπτύσσει ολοκληρωμένα πληροφοριακά συστήματα για το χώρο της υγείας. Ασχολείται με την ανάπτυξη και αξιοποίηση λογισμικού για το χώρο της Υγείας, παρέχει ολοκληρωμένες και ποιοτικές λύσεις Τεχνολογιών Πληροφοριών και Επικοινωνιών (ΤΠΕ). Διαθέτει το σύνολο προϊόντων και εφαρμογών λογισμικού “Integrated Care Solutions” (ICS), το οποίο, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει:
 - Διαχείριση Ασθενή εντός μίας μονάδας υγείας,
 - Ιατρικές και Νοσηλευτικές Εφαρμογές,
 - Ολοκληρωμένη Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας,
 - Διαχείριση και Αρχαιοθέτηση Ιατρικής Εικόνας,
 - Προ-νοσοκομειακή Επείγουσα Ιατρική,
 - τον Ολοκληρωμένο Ηλεκτρονικό Φάκελο Υγείας.
 - Το προσωπικό του Κέντρου διαθέτει μακρόχρονη εμπειρία στην υλοποίηση εθνικών και ευρωπαϊκών έργων, καθώς και άριστη γνώση του χώρου.

Η πολύχρονη και εξειδικευμένη ενασχόλησή του με το χώρο της υγείας και η ενεργός συμμετοχή του στην ανάπτυξη Ολοκληρωμένων Πληροφοριακών

Συστημάτων, τον καθιστούν τον ιδανικό συνεργάτη για την ανάπτυξη κάθε είδους λογισμικού, απλού ή εξειδικευμένου, αυτόνομου ή ολοκληρωμένου, καθώς και την παροχή συναφών υπηρεσιών για το χώρο της υγείας.

4. Το διαδίκτυο και οι κίνδυνοι που εγκυμονούν για την ψυχική υγεία

4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο



Ο εθισμός στο (**internet addiction**) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000).

Ο συμπεριφορικός εθισμός συχνά συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει. Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής (*engagement*) με αυτές αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004). Οι Charlton και Danforth κατέδειξαν ερευνητικά ότι τα κεντρικά κριτήρια στη κατηγοριοποίηση των εθιστικών συμπεριφορών σχετιζόμενων με δραστηριότητες χρήσης του Η/Υ είναι τα κριτήρια της αποτυχίας προσπαθειών μείωσης της χρήσης, της σύγκρουσης (με οιαδήποτε από τις εκφράσεις που προαναφέρθηκαν) και της συμπεριφορικής ειδικά κυριαρχίας στη ζωή του ατόμου (Charlton & Danforth, 2010).

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία.

4.1.1 Αίτια



Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνησει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν

υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συννοσηρών καταστάσεων.

4.1.2 Συμπτώματα



- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το

διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
- Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ)

4.1.3 Αντιμετώπιση εθισμού



Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι

κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

4.1.4 Ο ρόλος των γονέων



Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών

τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Η/Υ ή του Διαδικτύου (π.χ. σκέφτεσαι τι έκανες τη προηγούμενη φορά ή ανυπομονείς για την επόμενη);

Μένεις περισσότερο χρόνο στον Η/Υ ή στο Διαδίκτυο από ότι σχεδίαζες;

Χρησιμοποιείς τον Η/Υ ή το Διαδίκτυο σαν μέσο διαφυγής από τα προβλήματα σου ή σαν τρόπο ανακούφισης από άγχος ή θλίψη;

Νιώθεις άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις;

Χρειάζεται να χρησιμοποιήσεις περισσότερη ώρα τον Η/Υ ή το διαδίκτυο ώστε να σου φέρουν ανακούφιση;

Η χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου έχει αρνητικές συνέπειες για τις σπουδές σου;

Οι φίλοι σου παραπονούνται ότι δεν σε βλέπουν πλέον; Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί

4.2 Ηλεκτρονική παρενόχληση (cyberbullying)



Η ηλεκτρονική παρενόχληση (cyberbullying) είναι η επιθετική συμπεριφορά από πρόθεση με τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων. Τέτοιου είδους συμπεριφορές μπορεί να κάνουν τα νέα άτομα να νιώθουν μοναχικά, δυστυχή και φοβισμένα, να αισθάνονται ανασφαλής και να πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά. Χάνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και μπορεί να μην θέλουν να ξαναπάνε στο σχολείο ή να θέλουν να απομονωθούν από τις παρέες τους.

Επιπλέον, σε ακραίες περιπτώσεις η συνεχής, επίμονη και έντονη παρενόχληση έχει οδηγήσει σε τρομερές συνέπειες όπως η πρόθεση για αυτοκτονία. Περιστατικά παρενόχλησης μεταξύ παιδιών και εφήβων μπορούν να συμβούν με πολύ διαφορετικές μορφές. Δεν εκδηλώνονται μόνο μέσω καυγάδων και επιθετικότητας, αλλά και μέσω διαφορετικών τύπων εκφοβισμού που αφήνουν το θύμα εκτεθειμένο.

4.2.1 Είδη παρενόχλησης

- Μηνύματα (SMS, MMS, email, im) με απειλητικό ή προσβλητικό περιεχόμενο.
- Ανάρτηση προσβλητικών/εξευτελιστικών φωτογραφιών, βίντεο και άλλου υλικού σε ιστοσελίδες όπου και άλλα άτομα έχουν πρόσβαση, όπως για παράδειγμα blogs, ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, fora κ.α.
- Η διάδοση φημών στο περιβάλλον του θύματος μέσω της χρήσης κινητού, ηλεκτρονικού ταχυδρομείων και μέσω άλλων υπηρεσιών ηλεκτρονικής επικοινωνίας.
- Κλοπή ταυτότητας.

4.2.2 Κλοπή ταυτότητας

Κλοπή ταυτότητας στο Διαδίκτυο ονομάζεται η πρακτική του να χρησιμοποιεί κανείς την εικονική ταυτότητα ενός άλλου ατόμου, δηλαδή να χρησιμοποιεί το όνομα χρήσης (username) και τον κωδικό πρόσβασης (password) του ατόμου αυτού σε διάφορες διαδικτυακές υπηρεσίες, υποδύοντας έτσι το άτομο αυτό. Σκοπός όσων επιχειρούν κλοπή ταυτότητας μπορεί να είναι η οικονομική εξαπάτηση αλλά και ο εξευτελισμός ή η διάδοση φημών για ένα άτομο στο διαδικτυακό του περιβάλλον. Οι συνέπειες και φυσικά οι εκπλήξεις, με τις οποίες μπορεί κανείς να έρθει αντιμέτωπος, είναι πολλαπλές. Μπορεί κανείς να συναντήσει άπρεπα ή προσβλητικά

μηνύματα που στέλνονται εξ ονόματός του, σχόλια σε blogs και fora. Σε ότι αφορά στους νέους, η κλοπή ταυτότητας τις περισσότερες φορές πραγματοποιείται κατά κύριο λόγο στις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης και γενικά στις εφαρμογές και τα εικονικά περιβάλλοντα στα οποία επικοινωνούν με τους ηλεκτρονικούς τους φίλους. Μπορεί, λοιπόν, κανείς να σφετεριστεί την ταυτότητα ενός ατόμου, είτε υποκλέπτοντας τους κωδικούς πρόσβασης όπως αναφέραμε παραπάνω, είτε ανοίγοντας ένα ψευτικό προφίλ / λογαριασμό με το όνομα του άλλου ατόμου. Έτσι, πίσω από την κλεμμένη αυτή ταυτότητα, μπορεί να επικοινωνήσει με φίλους του ατόμου αυτού και να αναρτήσει φωτογραφίες και άλλο οπτικοακουστικό υλικό με σκοπό τον εξευτελισμό του ατόμου αυτού ή και τρίτων στο περιβάλλον του. Θα πρέπει να λάβουμε εδώ υπόψη ότι αυτό το φαινόμενο έχει προεκτάσεις και εκτός του ψηφιακού κόσμου και ο εξευτελισμός ή η περιθωριοποίηση να συνεχίσει και στο προαύλιο του σχολείου ή στην παρέα του παιδιού.

4.2.3 Συμβουλές για την κλοπή ταυτότητας

- Βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει όταν δημιουργείτε κωδικούς πρόσβασης. Μη χρησιμοποιείτε κωδικούς που εύκολα μπορεί κανείς να φανταστεί (ημερομηνία γέννησης κ.α.)
- «Google yourself!» Χρησιμοποιείστε μια μηχανή αναζήτησης ανά τακτά διαστήματα και πραγματοποιήστε αναζήτηση με το όνομά σας ή το ψευδώνυμο που χρησιμοποιείτε στο Διαδίκτυο. Έτσι μπορείτε να εποπτεύετε την εικονική σας παρουσία.
- Σε περίπτωση που έρθετε αντιμέτωποι με περιστατικό κλοπής ταυτότητας και γνωρίζετε το δράστη ζητήστε του να σβήσει τα μηνύματα και να αποκαταστήσει την αλήθεια σε περίπτωση διάδοσης φημών.
- Επικοινωνήστε με τον πάροχο της υπηρεσίας όπου έχει γίνει η κλοπή ταυτότητας και ενημερώστε τον για το περιστατικό.
- Δημιουργήστε νέο e-mail, προφίλ, κ.λπ.
- Μπορείτε να κάνετε μια ανώνυμη καταγγελία του περιστατικού στη Safeline.
- Κάντε μια αναφορά για το περιστατικό στους διαχειριστές της ιστοσελίδας που χρησιμοποιείτε

4.2.4 Συμβουλές

- Συζητήστε για την ηλεκτρονική παρενόχληση με το παιδί σας και εμπνεύστε του εμπιστοσύνη, ώστε να απευθυνθεί σε εσάς σε περίπτωση που πέσει θύμα της. Μην απαγορεύετε τη χρήση του Διαδικτύου ως αντίδραση σε περιστατικό παρενόχλησης, γιατί αυτό θα αποθαρρύνει το παιδί να σας εμπιστευθεί.
- Να είστε σε επιφυλακή για ενδείξεις ότι το παιδί σας έχει γίνει στόχος ηλεκτρονικής παρενόχλησης (π.χ. συναισθηματική αναστάτωση, αποφυγή φίλων, σχολείου, δραστηριοτήτων, πτώση επιδόσεων, σχόλια που αντανακλούν διαταραγμένες σχέσεις, είτε ηλεκτρονικά είτε φυσικά).
- Πείτε στο παιδί να μην απαντά ποτέ σε μηνύματα παρενόχλησης που λαμβάνει. Καλό θα ήταν να τα φυλάξετε, ώστε σε περίπτωση καταγγελίας να μπορείτε να αποδείξετε την παρενόχληση.
- Μην υποβαθμίζετε το συμβάν. Η παρενόχληση μπορεί να μην μείνει μόνο στο ηλεκτρονικό επίπεδο και να εξελιχθεί σε κάτι πολύ σοβαρό αν δεν δώσετε την πρέπουσα σημασία.
- Αν η παρενόχληση είναι πολύ σοβαρή και συστηματική, απευθυνθείτε στον πάροχό σας για σύνδεση με το Διαδίκτυο (ISP), ή εάν η παρενόχληση λαμβάνει χώρα μέσω κινητού, στην εταιρία κινητής τηλεφωνίας μέσω των γραμμών επικοινωνίας ή της

ιστοσελίδας της. Αν το πρόβλημα δεν ξεπεραστεί αλλάξτε αριθμό τηλεφώνου και ενημερώστε την ανοιχτή γραμμή Safeline.

- Αν το παιδί σας αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς, επικοινωνήστε άμεσα με τη Γραμμή Βοηθείας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου στο τηλέφωνο χωρίς χρέωση 800 11 800 15.

4.2.5 Πρόληψη

Η πρόληψη λειτουργεί κυρίως πάνω σε μία πιο μακροπρόθεσμη βάση, αλλά είναι πολύ σημαντική για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα εις βάθος και αποτελεσματικά. Μέσω της εκπαίδευσης, η νεολαία αλλά και τα άτομα που ασχολούνται και εργάζονται για την νεολαία, έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν σωστά για τα ηλεκτρονικά προβλήματα και την σωστή χρήση της τεχνολογίας. Η ενημέρωση του κοινού, μπορεί να επιτευχθεί μέσω εκδηλώσεων, σεμιναρίων, εργαστήρια αλλά και γενικότερα μέσω ενεργειών που προωθούν την ενημέρωση για αυτά τα σημαντικά θέματα. Είναι πολύ σημαντικό να είσαι ενήμερος για αυτά τα προγράμματα στην χώρα σου, και να εκπαιδεύεσαι. Για να μην χρειαστεί να αντιμετωπίσεις ένα τέτοιο πρόβλημα, η πρόληψη είναι απαραίτητη.

4.3 Ανορεξία – Παρότρυνση σε αυτοκτονία



Η νευρική ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή με ισχυρό ψυχολογικό υπόβαθρο. Οι επιπτώσεις της είναι πολύ βλαβερές, όμως συχνά δεν διαγιγνώσκεται προτού το άτομο φτάσει σε πολύ σοβαρή κατάσταση. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που νοσούν είναι έφηβοι και ιδιαίτερα κορίτσια ηλικίας 11-20 ετών. Δυστυχώς στο Διαδίκτυο υπάρχουν ιστοσελίδες όπου πουλούν χάπια αδυνατίσματος, προτείνουν εξαντλητικές και επομένως επικίνδυνες δίαιτες, με αποτέλεσμα πολλά παιδιά και έφηβοι να διατρέχουν άμεσο κίνδυνο για την ζωή τους. Υπάρχουν επίσης «groups» για κορίτσια με νευρική ανορεξία όπου ανταλλάσσονται απόψεις για πιο αυστηρές δίαιτες με αποτέλεσμα να απειλείται άμεσα η ζωή τους. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε χρήστες του Διαδικτύου που σκοπό έχουν να παρασύρουν τα παιδιά και τους εφήβους σε αυτοκτονία. Εντοπίζουν τους ανήλικους από τις συνομιλίες τους στα chat rooms ή από την αναφορά στο προφίλ τους για την άσχημη ψυχολογική κατάσταση που περνούν και μεθοδικά επιβαρύνουν την ήδη άσχημη ψυχολογία των παιδιών προτείνοντας τους να αυτοκτονήσουν ώστε να απαλλαγούν από την ζωή που τους «βασανίζει».

4.3.1 Συμβουλές

- Πρωταρχική συμβουλή: οι γονείς να είναι πάντα κοντά στα παιδιά τους για να μπορούν άμεσα να διαγνώσουν τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά και την καθημερινότητα των παιδιών τους και να δράσουν άμεσα. Η εμπιστοσύνη, η επικοινωνία και η αγάπη μέσα στην οικογένεια είναι τα πολύτιμα στοιχεία που θα προστατεύσουν τα παιδιά από επικίνδυνες καταστάσεις.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να έχουν πάντα υπόψη τους ότι οι άσχημες στιγμές στην ζωή είναι πρόσκαιρες και ότι στο μέλλον τα πράγματα θα είναι σίγουρα καλύτερα. Μέσα από την αγάπη, γονείς και εκπαιδευτικοί μπορούν να μάθουν τους ανήλικους να αντιμετωπίζουν τις στιγμές αυτές στη ζωή τους και να μπορούν να ξεπερνούν τις κακές εμπειρίες. Ας μοιραστούν μαζί τους μια δική τους άσχημη στιγμή στη ζωή τους και τους τρόπους που την ξεπέρασαν για να κατανοήσουν ότι, ακόμα και αυτοί, έχουν αντιμετωπίσει ανάλογες καταστάσεις.
- Οι ανήλικοι πρέπει να αποφεύγουν αναφορές στην ψυχολογική τους κατάσταση στο Διαδίκτυο.

- Δεν πρέπει να συνομιλούν στο Διαδίκτυο με αγνώστους για προσωπικά τους θέματα γιατί μπορεί να διατρέξουν άμεσο κίνδυνο.
- Δεν πρέπει να επισκέπτονται ιστοσελίδες που εξιδανικεύουν την αυτοκτονία προτείνοντας μάλιστα και τρόπους.
- Σε περίπτωση που κάποιος γνωστοποιήσει την πρόθεση του να αυτοκτονήσει και έρθει στη γνώση οποιουδήποτε, να καταγγέλλει αμέσως το γεγονός ώστε να υπάρξει παρέμβαση που μπορεί να αποβεί και σωτήρια.

4.4 Κοινωνική απομόνωση



«...όσο η επικοινωνία πυκνώνει με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα, τόσο η μοναξιά μας, η ανθρωπινή, μεγαλώνει και η αποξένωση κυριαρχεί». (από το βιβλίο του καθηγητή Φυσικής, συγγραφέα και πρώην πρύτανη Γ. Γραμματικάκη «Ενας αστρολάβος του ουρανού και της ζωής»).

Παλιότερα, μέχρι και τη δεκαετία του 80, οι μητέρες έβγαιναν και φώναζαν στα παιδιά τους να σταματήσουν να παίζουν στο πάρκο και να πάνε σπίτι γιατί το "φαΐ είναι έτοιμο και το τραπέζι στρωμένο". Τώρα τα πράγματα έχουν αλλάξει. Οι μητέρες δεν βγαίνουν στο πάρκο για να φωνάξουν το παιδί τους να πάει να φάει. Τώρα απλά φωνάζουν από το διπλανό δωμάτιο: "κλείσε πια αυτό το κομπιούτερ και έλα να φας. Τι μανία έχεις με το ίντερνετ;"

Ζούμε σε μια εποχή που κυριαρχείται από ηλεκτρονικές συσκευές υψηλής τεχνολογίας και πλέον περισσότερο από κάθε άλλη τεχνολογία, οι φορητές συσκευές παίζουν σημαντικότατο ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχολογικής και φυσικής ύπαρξης του σύγχρονου ανθρώπου. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια το κινητό τηλέφωνο ήρθε για να αντικαταστήσει πολλά άλλα είδη επικοινωνίας όπως υπεραστικές κλήσεις, επιστολές και σύντομα μηνύματα, τηλεφωνική επικοινωνία αντικατάστασης της στατικής τηλεφωνίας (σταθερές γραμμές) κ.λπ., αλλά με την έλευση των πολυμέσων και την εγκατάσταση του Internet στο κινητό τηλέφωνο η κινητή τεχνολογία εξελίχθηκε ως πανίσχυρη, έτσι ώστε να γίνει μια βιώσιμη επιλογή, ακόμη και για πολλές λειτουργίες που νωρίτερα είχε συνδυαστεί μόνο με υπολογιστικές συσκευές και computers. Αυτές οι τεράστιες αλλαγές στον τομέα της τεχνολογίας έφεραν επανάσταση στον τρόπο σκέψης των ανθρώπων όσον αφορά στην σχέση τους με την καθημερινή πραγματικότητα.

Οι λέξεις και η χρήση των λέξεων είναι τα πάντα, δεν υπάρχει σχεδόν καμία ανάγκη για φυσική έκφραση ή τη χρήση της γλώσσας του σώματος. Η δυνατότητα διεξαγωγής τηλεδιάσκεψης στην οθόνη του κινητού σας, έχει καταστήσει δυνατή ακόμα και μια πιο «φυσική» επαφή, με την οπτικοποίηση του συνομιλητή, πάντα στα όρια που σήμερα επιτρέπει η τεχνολογία. Μπορείτε επίσης να καθίσετε στο τραπέζι για το δείπνο σας και μπορείτε ταυτόχρονα να πιάσετε κουβέντα με τους φίλους σας με τη βοήθεια της κοινωνικής δικτύωσης. Πάνω από τον παγκόσμια διαδραστικό χώρο του Internet μπορείτε ακόμα να «συναντηθείτε» και να μοιραστείτε τις ιδέες σας με έναν ξένο απλά και εύκολα, χωρίς τους δισταγμούς και τις δυσκολίες που μπορεί να έχετε κατά την προσωπική επαφή με αγνώστους σε δημόσιους χώρους.

4.4.1 Η Αρνητική Θέση - Σκεπτικισμός



Οι συναντήσεις και η ελεύθερη συνεύρεση των ατόμων μειώνονται συνεχώς και αντικαθίστονται από την ηλεκτρονική διεπαφή. Στην πραγματικότητα η καταναλωτική απληστία που προηγείται, προκαλεί από μόνη της κοινωνική απομόνωση. Από την κοινωνική δικτύωση, από το

video chat με τους φίλους σας, τις συναλλαγές με internet banking, όλα είναι πλέον στην οθόνη του κινητού σας. Με όλα τόσο εύκολα στα χέρια σας έχετε χάσει πραγματικά το ουσιαστικό δεσμό με την πραγματικότητα και την πραγματική αξία ή το νόημα της κάθε σχέσης με άλλους ανθρώπους. Η υψηλή χρήση του Διαδικτύου έχει οδηγήσει σε μείωση του χρόνου που περνά κάποιος με την οικογένεια και τους φίλους και περισσότερες ώρες εργασίας, όπως ανακοίνωσαν οι ερευνητές από το Stanford Institute για την ποσοτική μελέτη της Κοινωνίας (SIQSS). Μελέτες έδειξαν ότι ο χρόνος που δαπανάται στον κυβερνοχώρο αυξάνεται ανάλογα με τον αριθμό των ετών που ένα άτομο έχει σύνδεση Internet.

4.4.2 Η Θετική Άποψη



Υπάρχει συναίνεση σχετικά με τις επιπτώσεις του Διαδικτύου στην κοινωνική ζωή, σε κάποιες σχετικές μελέτες στον Καναδά και σε άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Παρά το γεγονός ότι έχει γίνει πολύς λόγος για τις αρνητικές συνέπειες του Διαδικτύου, τα στοιχεία που παρουσιάζονται σε αυτές δεν υποστηρίζουν την ιδέα ότι το Διαδίκτυο προάγει την κοινωνική απομόνωση. Αντίθετα, οι έρευνες δείχνουν ότι το Διαδίκτυο είναι η προώθηση της συμμετοχής με τα μέλη της κοινότητας και των κοινωνικών οργανώσεων. Σε μεγάλο βαθμό, αυτό είναι βασικά μια ενίσχυση των υφιστάμενων σχέσεων - οι άνθρωποι έχουν πλέον άλλα μέσα για τη διασύνδεσή τους. Εκτός από την φυσική

διεπαφή, οι προγραμματισμένες συναντήσεις, η τηλεφωνία, η αποστολή email, το online chat, η αποστολή άμεσων μηνυμάτων, τα blog και τα σχόλια, προάγουν την αμοιβαία και αμφίδρομη γνώση που αποκτιέται μέσα από τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν τις σύγχρονες τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας έχουν συμμετοχή σε μεγαλύτερα και πιο ποικιλόμορφα κοινωνικά δίκτυα, σύμφωνα με τα νέα ευρήματα ερευνών, που στόχο έχουν να διερευνήσουν πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο και τα κινητά τους τηλέφωνα για να αλληλεπιδρούν με την οικογένεια και τους φίλους.

Μερικοί ανησυχούν ότι η συμμετοχή των ανθρώπων στις τοπικές τους κοινότητες ελαττώνεται λόγω της ενασχόλησης με το internet και την εκτεταμένη χρήση των κινητών συσκευών, αλλά μία έκθεση του Pew Internet (<http://www.pewinternet.org>) διαπιστώνει ότι οι περισσότερες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο έχουν μικρή ή μια θετική σχέση με τοπική δραστηριότητα σε επίπεδο Κοινότητας. Για παράδειγμα, οι χρήστες του Διαδικτύου είναι τόσο πιθανό όσο κανείς άλλος να επισκεφθεί τους γείτονές τους για μια προσωπική επαφή. Οι χρήστες κινητής τηλεφωνίας, οι οποίοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο συχνά κατά την εργασία τους, και οι bloggers είναι πιο πιθανό να ανήκουν σε μια τοπική εθελοντική ένωση ή μια φιλανθρωπική οργάνωση. Ωστόσο, θα βρούμε κάποιες ενδείξεις ότι η χρήση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, MySpace, LinkedIn) λειτουργεί συχνά ως υποκατάστατο για κάποια συμμετοχή σε επίπεδο γειτονιάς ή Κοινότητας.

Η χρήση του Διαδικτύου δεν έχει αποτραβήξει τους ανθρώπους μακριά από τους δημόσιους χώρους. Αντίθετα, η χρήση συνδέεται με συχνές επισκέψεις σε χώρους όπως πάρκα, καφετέριες, μπαρ και εστιατόρια, εκεί όπου η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι είναι πιθανόν να συσχετιστούν με ένα ευρύτερο φάσμα ανθρώπων και διαφορετικών απόψεων. Πράγματι, η πρόσβαση στο internet έχει γίνει ένα κοινό στοιχείο από τις εμπειρίες των ανθρώπων σε πολλούς δημόσιους χώρους. Για παράδειγμα, από εκείνους τους Αμερικανούς που έχουν επισκεφθεί μια βιβλιοθήκη τον περασμένο μήνα, το 38% ήταν συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο ενώ ήταν εκεί στον χώρο της βιβλιοθήκης, ενώ το 18% το έχουν πράξει σε ένα καφενείο ή καφετέρια.

4.5 Αποπλάνηση ανηλίκου (grooming)



Το grooming (αποπλάνηση ανηλίκου) είναι η διαδικασία κατά την οποία, παιδόφιλοι, προσποιούμενοι ότι είναι έφηβοι, χρησιμοποιούν τα δωμάτια ανοιχτής επικοινωνίας (chat rooms), τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και άλλους χώρους διαδικτυακής επικοινωνίας για να προσελκύσουν παιδιά με σκοπό να τα κακοποιήσουν. Συχνά τέτοιου είδους ιστοχώροι θεωρούνται από τα παιδιά ασφαλείς τόποι συνομιλίας στο Διαδίκτυο, τόσο εξαιτίας της δημόσιας φύσης της συζήτησης, αλλά και της λανθασμένης εκτίμησης των παιδιών ότι διατηρείται η ανωνυμία τους.

Οι παιδόφιλοι ξεκινούν συζητήσεις με τα πιθανά θύματα με σκοπό να αναπτύξουν φιλική σχέση με αυτά και να αποσπάσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τόπο διαμονής τους, τα ενδιαφέροντα, τα χόμπι και τις σεξουαλικές τους εμπειρίες. Οι συζητήσεις μπορεί να διαρκέσουν ημέρες, εβδομάδες, ακόμη και μήνες, μέχρι ο παιδόφιλος να αποκτήσει την εμπιστοσύνη του παιδιού.

Μέσα από την σχέση αυτή προκαλούν σιγά σιγά συζητήσεις σεξουαλικής φύσεως και πολλές φορές οι παιδόφιλοι στέλνουν στα υποψήφια θύματα φωτογραφίες παιδικής πορνογραφίας αλλά και πορνογραφίας ενηλίκων για να δώσουν την αίσθηση ότι αυτό είναι κάτι το αποδεκτό και φυσιολογικό. Η τακτική αυτή χρησιμοποιείται για να υπονομεύσει την απροθυμία των παιδιών στο να λάβουν μέρος σε σεξουαλική επαφή. Χρησιμοποιείται επίσης για να αποτρέψει το θύμα από το να ζητήσει προστασία από τους γονείς και τους δασκάλους του, αφού καταλήγει να νιώθει ένοχο που έχει ανταλλάξει τέτοιου είδους φωτογραφίες.

4.5.1 Ποιοι απειλούνται περισσότερο;

Οι έφηβοι εμφανίζονται ως η πιο ευάλωτη ηλικιακή ομάδα σε ότι αφορά το φαινόμενο του grooming. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσίευσε το 2004 το περιοδικό «Journal of Adolescent Health», το 76% των ατόμων που υπέστησαν σεξουαλική παρενόχληση η οποία ξεκίνησε μέσω διαδικτυακής επικοινωνίας ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 13 έως 15 ετών. Η συντριπτική πλειοψηφία αυτών είναι κορίτσια.

Κατά την περίοδο της εφηβείας τα νεαρά άτομα εξερευνούν τη σεξουαλικότητά τους και προσπαθούν να ανεξαρτητοποιηθούν, κάνοντας την «προσωπική τους επανάσταση». Αυτή η στάση ανεξαρτησίας και η αναζήτηση νέων γνωριμιών μέσω Διαδικτύου, ως αγαπητού μέσου επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης, καθιστούν τους εφήβους την πιο ευαίσθητη ομάδα στο ζήτημα της πορνογραφίας αλλά και της σεξουαλικής παρενόχλησης.

4.5.2 Συμβουλές προς τους ενήλικους

- Συζητήστε με το παιδί το γεγονός ότι στο Διαδίκτυο μπορούν να υπάρχουν και άνθρωποι που να επιθυμούν να το βλάψουν. Παροτρύνετέ το να είναι επιφυλακτικό με τις ηλεκτρονικές του γνωριμίες καθώς δεν μπορεί ποτέ να είναι σίγουρο για την πραγματική ταυτότητα των εικονικών φίλων.
- Ρωτήστε το παιδί ποιους ιστοχώρους ηλεκτρονικής επικοινωνίας χρησιμοποιεί. Ελέγξτε αν οι χώροι αυτοί είναι κατάλληλοι για τα παιδιά και αν υπάρχει επίβλεψη (moderation). Ερευνήστε στο Διαδίκτυο και προτείνετε στο παιδί chat rooms με αυστηρό έλεγχο σε ιστοχώρους που εμπιστεύεστε.
- Υποδείξτε στο παιδί πώς μπορεί να κρατά αντίγραφο των συνομιλιών του στα chat rooms. Κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για να μπορέσετε να κάνετε κάποια καταγγελία στην περίπτωση που κάποιος προσπαθεί να παρενοχλήσει το παιδί.
- Τονίστε στο παιδί την αξία των προσωπικών δεδομένων, κυρίως αυτών που βοηθούν στον εντοπισμό του στο φυσικό κόσμο ενημερώνοντας το ότι δεν είναι

ασφαλές να δίνει τα προσωπικά στοιχεία επικοινωνίας σε ένα chat room. Άλλωστε, αν κάποιος επιτήδειος γνωρίζει το (κινητό) τηλέφωνο, τη διεύθυνση κατοικίας ή το σχολείο του παιδιού, μπορεί εύκολα να το εντοπίσει στο φυσικό κόσμο, ακόμη και αν το παιδί αποφασίσει να αποφύγει τη διαδικτυακή επικοινωνία.

- Τονίστε στο παιδί ότι δεν πρέπει να κανονίζει συναντήσεις με άτομα που γνωρίζει μόνο μέσω Διαδικτύου. Εάν όμως επιμένει να γνωρίσει κάποιο διαδικτυακό του φίλο, τότε η συνάντηση θα λάβει χώρα μόνο σε δημόσιο χώρο και μόνο υπό τη δική σας συνοδεία ή τη συνοδεία ατόμου της απολύτου εμπιστοσύνης σας.

Πηγές – Βιβλιογραφία

1. Υπουργείο Υγείας (<http://www.moh.gov.gr/>)
2. «Ο ρόλος της Ιατρικής Πληροφορικής και της Τηλεϊατρικής στο Αιγαίο» Δρ. Η. Μαγκλογιάννης Πανεπιστήμιο Στερεάς Ελλάδας Τμήμα Πληροφορικής με Εφαρμογές στη Βιοϊατρική imaglo@ucg.gr ; imaglo@aegean.gr
3. «Ο ρόλος των Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας στην οργάνωση και διεκπεραίωση της νοσηλευτικής πρακτικής» - Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Γ. Γεννηματάς»
4. «Ηλεκτρονική Υγεία: Μύθος ή Πραγματικότητα» - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΡΗΣ Καθηγητής ΕΜΠ Εργαστήριο Βιοϊατρικής Τεχνολογίας
www.biomed.ntua.gr/Portals/1/presentations/undergraduate/Ηλεκτρονική%20Υγεία.pdf
5. Βικιπαίδεια <http://el.wikipedia.org/wiki/Τηλεϊατρική>
6. "Ο Ρόλος του Διαδικτύου στην Ενημέρωση των Ασθενών: Μια Σύγχρονη Πρόκληση για τους Λειτουργούς Υγείας" - Ηρώ Μπροκαλάκη-Παναουδάκη
http://www.hjn.gr/actions/get_pdf.php?id=26
7. Υγεία και Διαδίκτυο - www.ygeia360.gr
8. Πρωτοποριακές Εφαρμογές Πληροφορικής Και Συστήματα Βιοιατρικής Τεχνολογίας - <http://plhroforikh-vioiatrikhtechologia.blogspot.gr/>
9. "Το ηλεκτρονικό εμπόριο φαρμάκων" - Έφη Τζίβα Εκδόσεις Σάκκουλα Α.Ε.2007
10. Δίκαιο και Τεχνολογία - Νομικές Υπηρεσίες - <http://lawandtech.eu/>
11. "Αγοράζοντας φάρμακα στον κυβερνοχώρο" - Το Βήμα - <http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=112769>
12. "Εθισμός στο Διαδίκτυο" - http://el.wikipedia.org/wiki/Εθισμός_στο_Διαδίκτυο
13. "Εθισμός στο διαδίκτυο Συμπτώματα, συνέπειες, αντιμετώπιση." - Έλενα Κωστάκη Ψυχολογική Παρέμβαση & Συμβουλευτική - <http://www.elenakostaki.com/#!ethsmos-sto-internet/c1n6e>
14. «Ιατρική εκπαίδευση και Wikipedia», Φοιτητές του ΑΠΘ παράγουν γνώση που αξιοποιεί η Wikipedia - <http://www.ipaideia.gr/katalipsi-sti-sxoli-epistimon-igeias-sto-panepistimio-athinon.htm>
15. Καρανικόλας, Νικήτας Ν. «Πληροφορική και επαγγέλματα υγείας» / Νικήτας Ν. Καρανικόλας. - 1η έκδ. - Αθήνα : Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών, 2010
16. Εφαρμογές των ασύρματων δικτύων στην υγεία - http://asirmata-diktua.blogspot.gr/p/blog-page_22.html
17. Ινστιτούτο Πληροφορικής (ΙΠ) - Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ) - www.ics.forth.gr
"Πέντε ερευνητές από την Κρήτη δημιούργησαν το ρολόι που θα σώζει ζωές" - <http://www.vice.com/gr/read/pente-erevnites-apo-tin-kriti-miloun-gia-tin-efevresi-tous>
18. Saferinternet.gr - Για ένα ασφαλέστερο Διαδίκτυο - www.saferinternet.gr/
19. Εκθέσεις του ENISA για την κυβερνοασφάλεια - <http://www.neakriti.gr/?page=newsdetail&DocID=1188644&srv=364>
20. "Για ποιους λόγους το ίντερνετ, απομονώνει τους ανθρώπους;" - Εμμανουήλ Πολυζόπουλου Ψυχίατρο - Ψυχοθεραπευτή - <http://www.iatropedia.gr/articles/read/4172>
21. «Ένας αστρολάβος του ουρανού και της ζωής» - Γραμματικάκης Γιώργος
22. Ambient Intelligence for e-Health - http://www.ics.forth.gr/ami/projects/view/All/Ambient_Intelligence_for_e_Health
23. Chania Era Primary Education Local Networks (CEPELoN) - CEPELoN – Πλατφόρμα Δικτύωσης Εκπαιδευτικής Κοινότητας ΠΕ Χανίων - <http://cepelon.mysch.gr/>
24. Με την έγκριση του ΙΕΠ "Το Διαδίκτυο που θέλουμε" για εφήβους! - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_WWW_EL.pdf

25. Ασφάλεια στο Διαδίκτυο: Το αντίδοτο στην πληροφορούπανση - http://blogs.sch.gr/?get_group_doc=20/1352722336-Internet-SafetyCIE2012.pdf
26. Πολιτική Ορθής Χρήσης στα σχολεία - <http://internet-safety.sch.gr/index.php/articles/teach/item/132-aup>
27. Ο οδηγός του εκπαιδευτικού για την Ασφάλεια των μαθητών του στο Διαδίκτυο - http://blogs.sch.gr/?get_group_doc=20/1320506814-teachGuideIntSafrev.pdf
28. Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των εφήβων στον κόσμο του διαδικτύου - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef1_EL.pdf
29. Η ανάπτυξη κριτικής επεξεργασίας των διαδικτυακών πληροφοριών - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef2_EL.pdf
30. Η υπεύθυνη και ασφαλής συμμετοχή στο διαδίκτυο - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef3_EL.pdf
31. Η διαδικτυακή φήμη - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef4_EL.pdf
32. Η προστασία της ιδιωτικότητας - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef5_EL.pdf
33. Τα πνευματικά δικαιώματα - http://internet-safety.sch.gr/images/Handbook_Kef6_EL.pdf
34. Ασφάλεια για τους νέους στο Διαδίκτυο - http://internet-safety.sch.gr/IS/html/quiz_ks3.htm
35. Συμπεριφορές εξάρτησης στο Διαδίκτυο - <http://internet-safety.sch.gr/index.php/provoli/faqs/wbn-3>
36. Οι ασθένειες... από το κινητό - <http://www.kathimerini.gr/810282/article/tecnologia/computers/oi-as8eneies-apo-to-kinhto>

Εκδηλώσεις

1. Εσπερίδα Αγωγής Υγείας σχολικού έτους 2014-2015 «Περί εφήβων ο λόγος: η πρόληψη ως παρέμβαση στην εκπαιδευτική κοινότητα» - 19/11/2014, 19:00-21:30 Αίθουσα Ελύτη του Κοινωνικού Χώρου - «Ιδρύματα Α. & Μ. Καλοκαιρινού» - <http://www.candianews.gr/2014/11/17/peri-efivon-o-logos-prolipsi-os-paremvasi-stin-ekpedeftiki-kinotita/>
2. Ενημερωτική συζήτηση, με θέμα το "Σχολικός εκφοβισμός: Μύθοι και πραγματικότητα", 3/12/2014, 18:00, Αίθουσα εκδηλώσεων του 1ου Δημοτικού Σχολείου Αλικαρνασσού - Ένωση Συλλόγων Γονέων Μαθητών Δήμου Ηρακλείου. Εισηγητές: κ. Μανώλης Συντυχάκης, κοινωνιολόγος, πρόεδρος της Ένωσης Γονέων Δήμου Ηρακλείου και Βασίλης Κούδας, ψυχίατρος του ΠΑΓΝΗ. <http://www.neakriti.gr/?page=newsdetail&DocID=1191468&srv=364>
3. Εορτασμός της ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου (10/2/2015) - <http://blogs.sch.gr/3lykirak/2015/02/05/εορτασμός-της-ημέρας-ασφαλούς-διαδικ/>
4. Ομιλία: "Ο σχολικός εκφοβισμός και οι συνέπειές του", Παρασκευή 8 Μαΐου Πνευματικό Κέντρο Κάτω Ασιτών, Μονάδα Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου Ηρακλείου. <http://www.neakriti.gr/?page=newsdetail&DocID=1234040&srv=364>
5. Ημερίδα για την ασφαλή πλοήγηση μικρών χρηστών στο διαδίκτυο - Αντιδημαρχία Παιδείας Δήμου Ηρακλείου, Σύλλογος Εκπαιδευτικών Π.Ε. "Δ. Θεοτοκόπουλος" 9/5/15 αίθουσα της παλιάς Δημοτικής Λαχαναγοράς - <http://www.heraklion.gr/municipality/municipality-press-releases/hmerida-gia-to-diadiktyo-11052015.html>

Εργαλεία Εικονογράφησης

1. **Tagxedo - Creator** (<http://www.tagxedo.com/app.html>)
2. **PIXTON FOR FUN** (<http://www.pixton.com/>)
3. **EclipseCrossword.com** (<http://www.eclipsecrossword.com/>)
4. **TEXT~MINDMAP** (www.text2mindmap.com)
5. **ANIMOTO** (<https://animoto.com/>)
6. **gimp** (<http://www.gimp.org/>)
7. **WORDPRESS.ORG** (<https://wordpress.org/>)