

Digital inclusion assessment scheme

Deliverable 1.1

Description

Deliverable: D 1.1 is a measuring tool (questionnaire) for assessing the basic digital competences of FICs - based on the Digital Competence Framework of EU (DigComp 2.1)

Project Result 1: Designing a common digital healthcare services and skills methodology to assess the informal caregivers digital needs

Leader: Democenter-Sipe Foundation

PR. Activity T 1.1: Elaboration of the digital needs and assessment scheme

Objective: to get a clear picture about the present level of basic digital skills of FICs in the target countries. The result will be a comparative study based on the results of the online survey allowing to establish the digital skills to be acquired by the Female Informal Caregivers.

Inviting text

*The main objective of the **DIGITALIS** project is to empower female informal caregivers with the essential digital skills and knowledge to fully exploit the potential of digital healthcare services and technologies to improve their own professional situation as well as the quality of life and safety of their relatives they care for. The project is implemented by 5 partner organisations from 3 European countries: Greece, Italy, Hungary. In order to assess what existing knowledge and skills can we rely on generally, we kindly ask for your help by filling in the questionnaire below in which no personal data is required. We highly appreciate your contribution to the successful implementation of the project.*

I General data

1. Your country

- Greece
- Hungary

2. What's your age?

- 18-30
- 31-45



46-60

61+

3. What's your gender?

M

F

Prefer not to answer

4. Who do you care for regularly?

A neighbour or acquaintance

Spouse/partner

My parents

My grandparents

Family member or relative

Other (please, specify)

5. Are you employed now?

I work part-time

I am fully employed

I am a student

I am on maternity leave

I am a pensioner

I am not employed actually

Other, please specify:

6. Where do you live?

City/suburb

Town

Village

Rural place or remote area



7. What is your highest level of education for which you received a certificate? (You can mark more than 1)

- General Education normally passed by the age of 16 (e.g. EQF level 1 primary school)
- Certificates normally passed at the age of 18 (e.g. EGF level 2-3 secondary or vocational diploma)
- Higher education certificates (e.g. from a university, polytechnic, or other equivalent institution)

8. Have you taken part in a training for caring or are you qualified at any level concerning older adult care?

- Yes
- No

II. Your digital skills

9. How would you describe your digital skills as a user explain better the questions?

- No skills
- Foundation level
- Intermediate level,
- Advanced level
- Expert level

10. How do you appreciate your level of knowledge in using a computer / laptop / tablet / other digital device?

		Very low	Low	Well	Good	High	N/A
De vic es	Desktop						
	Laptop						
	Smartphone						
	Tablet						
	Other devices						

11. Do you use any of the following technologies in your daily routine? If yes please also indicate how often you use it.

		Everyday	Often	At least once a week	At least once a month	Just once or sometimes	Never	N/A
D e v i c e s	Desktop							
	Laptop							
	Smartphone							
	Tablet							
	Other							

12. What is your proficiency level regarding the following activities? (Very low, Low, Average, Good, High)

13. Information and data literacy

	Very low	Low	Average	Good	High
I can use different browsers to find information (e.g. images, videos, maps on the Internet).					
I know that not all online information is reliable. I can check their validity.					
I can save or download files or content (e.g. text, pictures, music, videos, web pages) in different formats and access them once saved.					

14. Communication and collaboration

	Very low	Low	Average	Good	High
I use several digital tools (e-mail, chat, SMS, instant messaging, blogs, micro-blogs, social networks) for online communication.					
I am aware of the rules of behavior in online communication ("netiquette").					
I can edit digital contents online (like texts,					

spreadsheets, etc.) in collaboration with others					
I can use online services (e.g. public services, e-banking, online shopping).					

15. Digital content creation

	Very low	Low	Average	Good	High
I can create digital content in different formats (e.g. text, tables, images, audio files). I can edit contents produced by others.					
I can share information on web pages or blogs.					
I can edit contents produced by others.					
I know copyright rules and I apply them.					

16. Safety

	Very low	Low	Average	Good	High
I can use special software (e.g. antivirus, firewall) for protecting my devices.					
I can protect personal data and privacy in the Internet.					
I am able to avoid health-risks in terms of physical and psychological well-being when using digital technology.					
I am able to protect myself and others from possible dangers on the Internet (e.g. cyber bullying).					

17. Problem Solving

	Very low	Low	Average	Good	High
--	----------	-----	---------	------	------

I am able to identify technical problems when using digital devices and ask for help.					
I am able to support others in developing their digital competence.					

III. e-Health solutions

18. Mark what do you use the national e-health system of your country for

- I do not know it
- I know but I don't use it
- I use it for making appointments for medical visits
- I use it for getting or triggering a prescription
- I use it for accessing results or diagnoses
- Other, please specify

19. How do you keep contact with your care recipients? (more than one can be selected)

- By personal visits
- By phone
- Via e-mail
- On social media
- Cohabitation
- With communication applications (Skype, WhatsApp, Viber etc.)

20. Please, mark the functions below for which you use digital technologies (devices/applications) in your caring work! (Select all that apply)

- Personal emergency alarm
- Fall detector
- Activity monitoring
- Sleep monitoring
- Blood pressure monitoring

- Food intake tracking
- Glucose monitoring
- Applications for wellbeing and relaxation
- Online games for brain training, to improve mental activity
- Social media (Facebook, WhatsApp, etc.) for extending social network and inclusion of your caring recipient
- Other, please specify
- N/A

21. What do you regard as the most difficult about your informal caring job?

- Keeping contact with the GP/health care
- Share experiences with other carers
- Balancing between daily work, family and the caring job
- Finding full time employment
- Finding help
- Socializing
- Other, please specify

*Compiled by Maria Hartyányi and Annamaria Kacsur, Prompt Ltd. Hungary v1
V2 made by Democenter Sipe Foundation
V3 including comments by PROLEPSIS*

A digitális fogadókészségek értékelési rendszere

Feladat 1.1

Leírás

Feladat: A D 1.1 egy mérőeszköz (kérdőív) a FIC-k alapvető digitális kompetenciáinak felmérésére – az EU Digitális Kompetencia Keretrendszere (DigComp 2.1) alapján.

1. Projekt eredmény: Egységes digitális egészségügyi szolgáltatások és készségek módszertana megtervezése az informális gondozók digitális igényeinek felmérésére.

Vezető: Democenter-Sipe Foundation

Feladat PR1 T 1.1: A digitális igények felmérésére szolgáló módszer kidolgozása
Cél: világos képet kapni a célországokban működő informális gondozók alapvető digitális készségeinek jelenlegi szintjéről. Az eredmény egy összehasonlító tanulmány lesz, amely az online felmérés eredményein alapul, és lehetővé teszi a női informális gondozók által elsajátítandó digitális készségek megállapítását.

A DIGITALIS EU projekt fő célja, hogy a női informális gondozókat az alapvető digitális készségekkel és tudással ruházza fel, hogy teljes mértékben kiaknázhassák a digitális egészségügyi szolgáltatásokban és technológiákban rejlő lehetőségeket saját szakmai tudásuk, valamint gondozott hozzátartozóik életminőségének és biztonságának javítása érdekében. A projektet 5 partnerszervezet valósítja meg 3 európai országban: Görögországban, Olaszországban, Magyarországon.

Ahhoz, hogy felmérhessük, hogy általánosságban milyen meglévő ismeretekre és készségekre építhetünk, kérjük az Ön segítségét az alábbi kérdőív kitöltésével, amelyben személyes adatok megadása nem szükséges. Nagyra értékeljük hozzájárulását a projekt sikeres megvalósításához.

Általános adatok

1. Ország

- Görögország
- Magyarország

2. Életkor

- 18-30
- 31-45
- 46-60
- 61+

3. Nem

- Nő
- Férfi
- Nem szeretném megmondani.

4. Milyen kapcsolatban áll a rendszeresen gondozott személlyel?

- Szomszéd vagy ismerős
- Élettárs/partner
- Saját szülei
- Saját nagyszülei
- Családtag vagy rokon
- Egyéb (Kérjük, részletezze...)

5. Jelenlegi alkalmazotti státusza?

- Részmunkaidős alkalmazott
- Teljes munkaidős alkalmazott
- Tanuló
- Gyermekgondozási szabadságon vagyok
- Nyugdíjas
- Jelenleg nincs munkám
- Egyéb, kérjük, részletezze:

6. Hol él?

- Nagyváros/megyeszékhely
- Vidéki város
- Község
- Lakott területen kívül/tanyán

7. Mi a legmagasabb iskolai végzettsége, amelyről bizonyítvánnyal rendelkezik? (Egynél többet is megjelölhet)

- Általános iskolai végzettség (pl. EKKR 1. szintű általános iskola)
- 18 éves korig megszerzhető végzettség (pl. EKK 2-3 középiskolai vagy szakiskolai végzettség)
- Felsőoktatásban szerzett diploma (pl. egyetemi, főiskolai diploma vagy felsőfokú tanfolyami bizonyítvány)

8. Részt vett-e gondozási képzésen, vagy rendelkezik-e bármilyen szintű képesítéssel az idősgondozásban?

- Igen

Nem

II. Digitális készségek

9. Hogyan jellemezné a saját digitális készségeit felhasználóként?

- Nincsenek
 Alapszintűek
 Középszintűek,
 Haladó szintűek
 Magas szintűek/profik.

10. Hogyan értékelné a számítógép / laptop / tablet / egyéb digitális eszköz használatának szintjét?

		Nagyon gyenge	Gyenge	Megfelelő	Jó	Nagyon jó	N/A
Eszközök	Számítógép						
	Laptop						
	Okostelefon						
	Tablet						
	Más digitális eszköz						

11. Milyen gyakorisággal használja a következő technológiák valamelyikét?

		Naponta	Gyakran	Hetente	Havonta	Néha	Soha	N/A
Eszközök	Számítógép							
	Laptop							
	Okostelefon							
	Tablet							
	Más digitális eszköz							

12. Milyen szinten jártas a következő tevékenységekben?

o Információ és adatkezelés

	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Magas	Nagyon magas
Különböző böngészőket tudok használni					

információk keresésére (pl. képek, videók, térképek az interneten).					
El tudom dönteni, hogy melyik online információ megbízható. Ellenőrizni tudom a hitelességüket.					
Le tudok tölteni fájlokat vagy tartalmakat (pl. szöveget, képeket, zenét, videókat, weboldalakat) és el tudom ezeket menteni különböző formátumokban, úgy, hogy a mentés után is elérhessem.					

o **Kommunikáció és együttműködés**

	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Magas	Nagyon magas
Többféle digitális eszközt (e-mail, chat, SMS, azonnali üzenetküldés, blogok, mikroblogok, közösségi hálózatok) használok az online kommunikációhoz.					
Tisztában vagyok az online kommunikáció ("netikett") viselkedési szabályaival.					
Másokkal együttműködve online tudok szerkeszteni digitális tartalmakat (például szövegeket, táblázatokat stb.).					
Tudom használni az online szolgáltatásokat (pl. közszolgáltatások, e-banking, online vásárlás).					

o **Digitális tartalom létrehozása**

	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Jó	Nagyon jó
Készíteni tudok digitális tartalmakat különböző formátumokban (pl. szövegek, táblázatok, képek, hangfájlok). Tudok szerkeszteni mások által készített tartalmakat.					
Meg tudok osztani információkat weboldalakon vagy blogokban.					
Tudok szerkeszteni mások által készített tartalmakat.					
Ismerem a szerzői jogi szabályozást, és alkalmazom.					

o **Internetbiztonság**

	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Jó	Nagyon jó
Speciális szoftvereket (pl. vírusirtó, tűzfal) tudok használni az eszközeim védelmére.					
Meg tudom védeni a személyes adatokat és a magánszférát az interneten.					
El tudom kerülni a testi és lelki jóllétet érintő egészségügyi kockázatokat a digitális technológia használatával.					
Meg tudom védeni magamat és másokat az interneten fellelhető					

lehetséges veszélyektől (pl. internetes zaklatás).					
--	--	--	--	--	--

o **Problémamegoldás**

	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Jó	Nagyon jó
Képes vagyok felismerni a digitális eszközök használata során felmerülő technikai problémákat és segítséget kérni.					
Tudok másoknak segíteni a digitális kompetenciáik fejlesztésében.					

III. E-egészségügyi rendszer

• **Jelölje meg, mire használja országa nemzeti e-egészségügyi rendszerét a legtöbbször**

- Nem tudok ilyenről.
- Ismerem, de nem használom.
- Időpont-egyeztetésre használom a háziorvossal.
- Recept felíratására és kiváltására használom.
- Laboreredmények és diagnózisok elérésére használom.
- Egyébre, kérjük, részletezze....

• **Hogyan tartja a kapcsolatot a gondozottjaival? (több opció is választható)**

- Személyesen
- Telefonon
- Emailben
- A közösségi médiában
- Együtt lakunk
- Kommunikációs appok segítségével (Skype, WhatsApp, Viber stb.)

• **Kérjük, az alábbiakban jelölje meg azokat a digitális technológiákat (eszközöket/alkalmazásokat), amelyeket a gondozási munkája során használ! (Jelöljön meg mindent, amit használ)**

- Személyi sürgősségi riasztó
- Elesésjelző
- Aktivitásfigyelő
- Alvásmegfigyelő

- Vérnyomásfigyelő
 - Élelembevétel nyomon követése
 - Glukózsztint megfigyelő
 - Jóléti és relaxációs alkalmazások
 - Online gondolkodásfejlesztő játékok a mentális aktivitás fejlesztésére,
 - Közösségi média (Facebook, WhatsApp, stb.) a gondozott személyek közösségi hálójának kiterjesztésére és a társadalmi beágyazottság növelésére
 - Egyéb, kérjük, részletezze
 - Nem használok ilyet.
- **Mit tart a legnehezebbnek az informális gondozói munkában?**
 - Kapcsolattartás a háziorvossal/egészségügyi ellátással
 - Megosztani tapasztalatait más gondozókkal
 - A napi munka, a család és a gondoskodó munka közötti egyensúly megteremtése
 - Teljes munkaidős állást találni
 - Segítséget találni
 - Kikapcsolódni
 - Egyéb, kérjük, részletezze

Összeállította Hartyányi Maria és Kacsur Annamária, Prompt-H Kft.

V2 -es verzió: Democenter Sipe Foundation

V3 a PROLEPSIS észrevételeinek figyelembevételével.



Περιγραφή

Το παρόν έγγραφο είναι ένα εργαλείο μέτρησης (ερωτηματολόγιο) για την αξιολόγηση των βασικών ψηφιακών ικανοτήτων των άτυπων φροντιστριών - με βάση το πλαίσιο ψηφιακών ικανοτήτων της ΕΕ (DigComp 2.1).

Συντονιστής: Ίδρυμα Democenter-Sipe (Ιταλία)

Στόχος: να αποκτηθεί σαφής εικόνα για το επίπεδο των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων του κοινού-στόχου στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Το αποτέλεσμα θα είναι μια συγκριτική μελέτη με βάση τα αποτελέσματα της διαδικτυακής έρευνας που θα επιτρέψει τον καθορισμό των ψηφιακών δεξιοτήτων που πρέπει να αποκτήσουν οι άτυπες φροντίστριες.

Γενικά στοιχεία

1. Ποια είναι η χώρα σας

- Ελλάδα
- Ουγγαρία

2. Ποια είναι η ηλικία σας;

- 18-30
- 31-45
- 46-60
- 61+

3. Ποιο είναι το φύλο σας;

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Προτιμώ να μην απαντήσω

4. Ποιο άτομο φροντίζετε σε τακτική βάση;

- Ένα γείτονα ή γνωστό
- Τον/την σύζυγο/σύντροφο μου
- Τους γονείς μου

- Τους παππούδες μου
- Ένα άλλο μέλος της οικογένειάς μου ή ένα συγγενή
- Άλλο (διευκρινίστε)

5. Εργάζεστε αυτό το διάστημα;

- Εργάζομαι με μερική απασχόληση
- Απασχολούμαι πλήρως
- Είμαι φοιτητής
- Βρίσκομαι σε άδεια μητρότητας
- Είμαι συνταξιούχος
- Δεν εργάζομαι
- Άλλο, διευκρινίστε:

6. Πού μένετε;

- Πόλη/προάστιο
- Κωμόπολη
- Χωριό
- Αγροτικός τόπος ή απομακρυσμένη περιοχή

7. Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης για το οποίο λάβατε πτυχίο; (Μπορείτε να σημειώσετε περισσότερες από 1 απαντήσεις)

- Γενική εκπαίδευση που συνήθως ολοκληρώνεται στην ηλικία των 16 ετών (π.χ. Απολυτήριο Γυμνασίου)
- Πτυχίο που κανονικά αποκτάται στην ηλικία των 18 ετών (π.χ. πτυχίο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή επαγγελματικό δίπλωμα)
- Πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (π.χ. από πανεπιστήμιο, πολυτεχνείο ή άλλο ισοδύναμο ίδρυμα)

8. Έχετε λάβει μέρος σε εκπαίδευση για τη φροντίδα ή έχετε προσόντα σε οποιοδήποτε επίπεδο σχετικά με τη φροντίδα ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι

II. Οι ψηφιακές σας δεξιότητες

9. Πώς θα αξιολογούσατε τις ψηφιακές σας δεξιότητες (σαν χρήστης ψηφιακών συσκευών);

- Δεν έχω δεξιότητες
- Βασικό Επίπεδο
- Μεσαίο επίπεδο
- Προχωρημένο επίπεδο
- Επίπεδο ειδικού

10. Πώς εκτιμάτε το επίπεδο των γνώσεών σας στη χρήση υπολογιστή/φορητού υπολογιστή/ ταμπλέτας / άλλης ψηφιακής συσκευής;

		Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ
ΣΥΣΚΕΥΕΣ	Επιτραπέζιος Υπολογιστής						
	Φορητός υπολογιστής						
	Έξυπνο τηλέφωνο (Smartphone)						
	Φορητή ταμπλέτα (Tablet)						
	Άλλες συσκευές						

11. Χρησιμοποιείτε κάποια από τις ακόλουθες τεχνολογίες στην καθημερινότητά σας; Εάν ναι, αναφέρετε επίσης πόσο συχνά τη χρησιμοποιείτε.

		Καθημερινά	Συχνά	Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα	Τουλάχιστον μία φορά το μήνα	Μια φορά ή μερικές φορές	Ποτέ	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ
ΣΥΣΚΕ	Επιτραπέζιος Υπολογιστής							
	Φορητός υπολογιστής							
	Smartphone							
	Tablet							

υέ ς	Άλλα							
---------	-------------	--	--	--	--	--	--	--

12. Ποιο είναι το επίπεδο των δεξιοτήτων σας όσον αφορά τις ακόλουθες δραστηριότητες; (Πολύ χαμηλό, Χαμηλό, Μέτριο, Καλό, Υψηλό)

ο **Πληροφορική και διαδίκτυο**

	Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό
Μπορώ να χρησιμοποιώ διάφορα προγράμματα περιήγησης για να βρίσκω πληροφορίες (π.χ. εικόνες, βίντεο, χάρτες στο Διαδίκτυο).					
Γνωρίζω ότι δεν είναι όλες οι διαδικτυακές πληροφορίες αξιόπιστες. Μπορώ να ελέγξω την εγκυρότητά τους.					
Μπορώ να αποθηκεύω ή να κατεβάζω αρχεία ή περιεχόμενο (π.χ. κείμενο, εικόνες, μουσική, βίντεο, ιστοσελίδες) σε διάφορες μορφές και να έχω πρόσβαση σε αυτά μετά την αποθήκευση.					

ο **Επικοινωνία και συνεργασία**

	Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό
Χρησιμοποιώ διάφορα ψηφιακά εργαλεία (e-mail, chat, SMS, instant messaging, blogs, micro-blogs, κοινωνικά δίκτυα) για τη διαδικτυακή επικοινωνία.					
Γνωρίζω τους κανόνες συμπεριφοράς στη διαδικτυακή επικοινωνία ("netiquette").					
Μπορώ να επεξεργάζομαι ψηφιακό περιεχόμενο στο					

διαδίκτυο (όπως κείμενα, λογιστικά φύλλα κ.λπ.) σε συνεργασία με άλλους.					
Μπορώ να χρησιμοποιώ διαδικτυακές υπηρεσίες (π.χ. δημόσιες υπηρεσίες, ηλεκτρονική τραπεζική, ηλεκτρονικές αγορές).					

ο **Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου**

	Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό
Μπορώ να δημιουργώ ψηφιακό περιεχόμενο σε διάφορες μορφές (π.χ. κείμενο, πίνακες, εικόνες, αρχεία ήχου).					
Μπορώ να μοιράζομαι πληροφορίες σε ιστοσελίδες ή ιστολόγια.					
Μπορώ να επεξεργάζομαι περιεχόμενα που παράγονται από άλλους.					
Γνωρίζω τους κανόνες πνευματικών δικαιωμάτων και τους εφαρμόζω.					

ο **Ασφάλεια**

	Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό
Μπορώ να χρησιμοποιώ ειδικό λογισμικό (π.χ. antivirus, firewall) για την προστασία των συσκευών μου.					
Μπορώ να προστατεύσω τα προσωπικά μου δεδομένα και την ιδιωτική μου ζωή στο Διαδίκτυο.					
Είμαι σε θέση να αποφεύγω τους κινδύνους για την υγεία όσον αφορά τη σωματική και ψυχολογική μου ευεξία όταν					

χρησιμοποιώ την ψηφιακή τεχνολογία.					
Είμαι σε θέση να προστατεύω τον εαυτό μου και τους άλλους από πιθανούς κινδύνους στο Διαδίκτυο (π.χ. διαδικτυακός εκφοβισμός).					

ο **Επίλυση προβλημάτων**

	Πολύ χαμηλό	Χαμηλό	Μέτριο	Καλό	Υψηλό
Είμαι σε θέση να εντοπίζω τεχνικά προβλήματα κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών και να ζητώ βοήθεια.					
Είμαι σε θέση να υποστηρίξω άλλους στην ανάπτυξη των ψηφιακών τους δεξιοτήτων.					

III. Λύσεις ηλεκτρονικής υγείας

• **Σημειώστε για ποιο λόγο χρησιμοποιείτε το εθνικό σύστημα ηλεκτρονικής υγείας της χώρας σας.**

- Δεν το γνωρίζω
- Το ξέρω, αλλά δεν το χρησιμοποιώ
- Το χρησιμοποιώ για να κλείνω ραντεβού για ιατρικές επισκέψεις
- Το χρησιμοποιώ για να πάρω ή να ενεργοποιήσω μια συνταγή
- Το χρησιμοποιώ για πρόσβαση σε αποτελέσματα ή διαγνώσεις
- Άλλο, διευκρινίστε

• **Πώς διατηρείτε επαφή με το άτομο που φροντίζετε; (μπορούν να επιλεγούν περισσότερες από μία απαντήσεις)**

- Με προσωπικές επισκέψεις
- Μέσω τηλεφώνου
- Μέσω e-mail
- Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Ζούμε στον ίδιο χώρο

- Με εφαρμογές επικοινωνίας (Skype, WhatsApp, Viber κ.λπ.)
- **Παρακαλώ, σημειώστε τις παρακάτω λειτουργίες για τις οποίες χρησιμοποιείτε ψηφιακές τεχνολογίες (συσκευές/εφαρμογές) στο έργο της φροντίδας σας (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)**
 - Προσωπικός συναγερμός έκτακτης ανάγκης
 - Ανιχνευτής πτώσης
 - Παρακολούθηση δραστηριότητας
 - Παρακολούθηση ύπνου
 - Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
 - Παρακολούθηση της πρόσληψης τροφής
 - Παρακολούθηση της γλυκόζης
 - Εφαρμογές για ευεξία και χαλάρωση
 - Online παιχνίδια για την εκπαίδευση του νου, για τη βελτίωση της διανοητικής δραστηριότητας
 - Μέσα Κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, LinkedIn, Twitter, WhatsApp κ.λπ.) για την επέκταση του κοινωνικού δικτύου και την ένταξη του αποδέκτη της φροντίδας σας
 - Άλλο, διευκρινίστε
 - Δεν το χρησιμοποιώ
- **Τι θεωρείτε ως το πιο δύσκολο στην άτυπη εργασία σας στον τομέα της φροντίδας;**
 - Την τακτική επαφή με τον γενικό ιατρό/την υγειονομική περίθαλψη
 - Να μοιράζομαι τις εμπειρίες μου με άλλους φροντιστές
 - Την εξισορρόπηση μεταξύ καθημερινής εργασίας, οικογένειας και παροχής βοήθειας στο άτομο που φροντίζω
 - Την εύρεση εργασίας πλήρους απασχόλησης
 - Την εύρεση βοήθειας
 - Την κοινωνικοποίηση
 - Άλλο, διευκρινίστε

Συντάχθηκε από Prompt Ltd. Democenter Sipe Foundation, Epioni, PROLEPSIS