

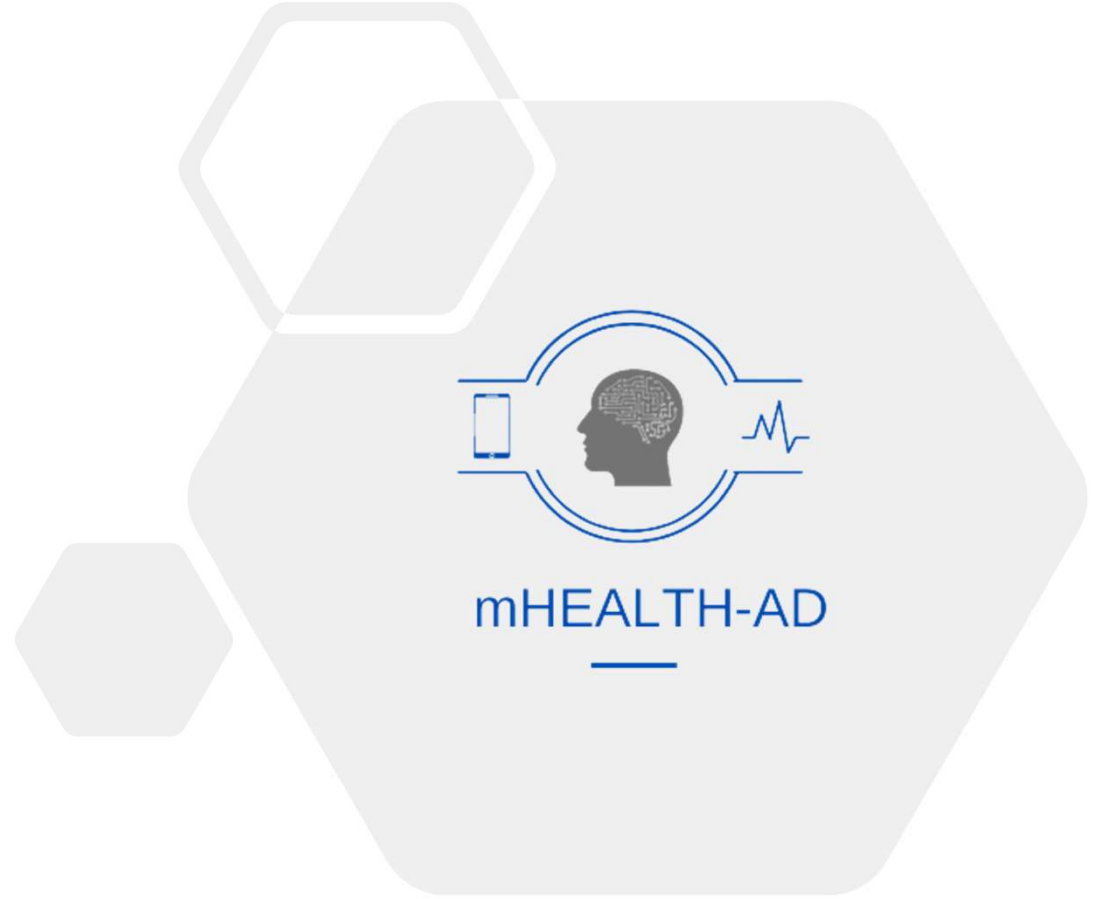
1

2

3

4

Modül 3 Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



Ortaklar



Germany
www.iat.eu



Germany
www.schoen-klinik.de

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Germany
www.rub.de



Spain
www.gesmed.es



Greece
www.auth.gr



innovation hive
Greece
www.innovationhive.eu

EMONICUM

Slovenia
www.emonicum.eu



Slovenia
www.spomincica.si



Turkey
www.alzheimerderneği.org.tr/



Modüller

1. Sağlık Göstergelerini İzlemek için mHealth (mSağlık)

2. Takip ve İzleme için mHealth

3. Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth

4. İletişim ve Planlama için mHealth



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



İÇERİK

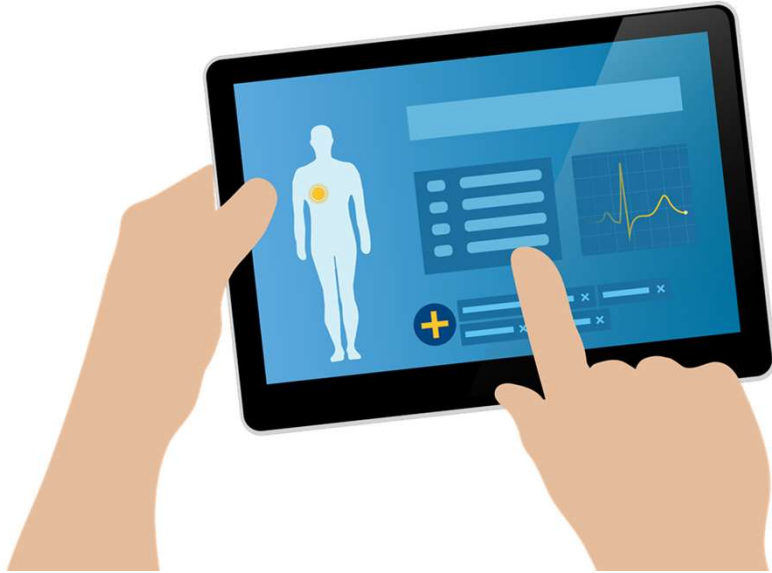
- Sağlık durumu eğitiminin amacı nedir?
Sağlık teknolojilerinin desteğiyle günlük aktiviteleri nasıl yönetebiliriz?
Dahili parametreleri ölçen cihazları kullanma eğitimi
Uyku izleme ve neden bunu yapmalı?
Günlük aktiviteleri izleme
Zihinsel zindelik ve ciddi oyunlar
Uygulamaları kullanma eğitimi
Mevcut teknolojiler
Tamamlayıcı videolar

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



GİRİŞ

Yaşlanma, zamanla çeşitli moleküler ve hücrel hasarlara neden olur. Bu, fiziksel ve zihinsel kapasitede kademeli bir azalmaya yol açar.



Sağlık durumunu izlemek, davranışları buna göre uyarlamak ve uzmana zamanında danışmak, yaşlı bir yetişkinin refahı için çok önemlidir.

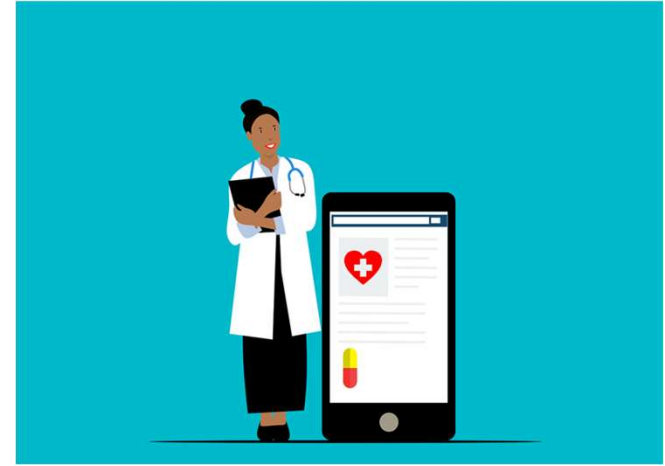


Photo: Pixabay

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Sağlık durumu eğitiminin amacı nedir?

Kendi sağlık durumunu izlemeye yarayan araçların kullanılması, yaşlıları günlük zorluklara karşı güçlendirebilir, aynı zamanda sağlığın bozulmasının önlenmesinde de yardımcı olabilir. Mobil uygulamaların kullanımı, toplumun sağlık hizmetlerini yönetme şeklini etkiledi.



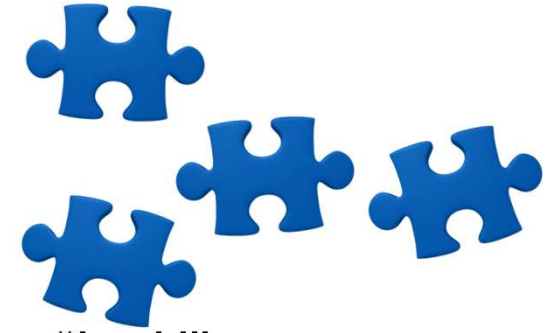
Photo: Pixabay

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)

Demansla eşzamanlı gelişen hastalıkları yönetme ve önleme

Demans hastalarında eşlik eden hastalıklara sık rastlanır:

- Yüksek tansiyon
Kardiyovasküler hastalık ve inme
- Depresyon
Diyabet



Önlem alma, erken tedavi ve bakım, demans gelişimine karşı koruma sağlayabilir.

Bunlardan bazıları:

- Kardiyovasküler riskleri kontrol etmek için düzenli kalp sağlığı taraması yaptırın
- Kan basıncını düzenli kontrol edin
- Sağlıklı bir diyet uygulayın – şeker alımını azaltın
- Ruh halini düzenleyin – aile, bakıcı, arkadaşlar, sosyal bağlantılar ve terapistlerin yardımıyla
- Fiziksel olarak aktif kalın ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürün



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Günlük aktiviteler nasıl düzenlenebilir?

Bu alanların her birindeki küçük değişiklikler, sağlıklı yaşlanmayı desteklemek için çok yol kat edebilir.

- **Fiziksel aktiviteyi günlük rutine dahil etmek.**
- **Sağlıklı bir diyet uygulamak.**
- **Stresi yönetmek.**
- **Uyku kalitesini artırmak.**



Photo: Pixabay



Photo: Pixabay



Photo: Pixabay

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Sağlık durumunun izlenmesi için harici cihazları kullanma eğitimi

- **Uyku kalitesi ve günlük uyku davranışının yönetilmesi**
Aktivite izleme ve günlük aktiviteler (ruh hali, su tüketimi, tütün ve alkol kullanımı vb.)



Photo: Pixabay

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)

Uyku izleme ve günlük aktiviteler

Uyku alışkanlıkları, uyku derinliği, kesintiler vb. ayrıntılara ilişkin farkındalık uyku davranışı ve günlük aktiviteleri ayarlamaya yardımcı olabilir. Uyku döngüleri ortalama olarak her doksan dakikada bir düzenli olarak gerçekleşir, birey ortalama tam yedi ila dokuz saatlik bir uyku gecesinde yaklaşık dört ila altı uyku döngüsü yaşar.

Aşama 1 - hafif uyku, uykulu hissetmek, kolay uyanma

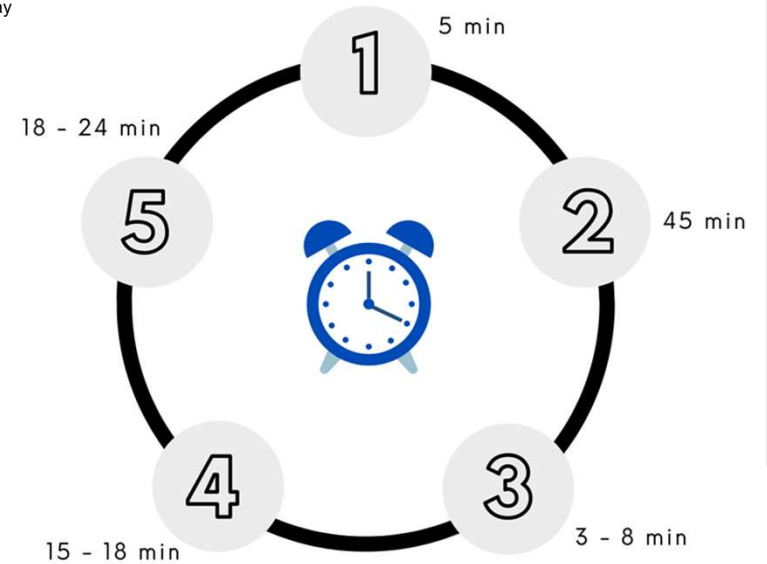
Aşama 2 - hafif uyku, rahatlama

Aşama 3 ve 4 - Derin Uyku

Aşama 5 - REM uykusu



Photo: Pixabay



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Uyku kalitesini izlemek için ne tür cihazlar mevcuttur?

Giyilebilir Olanlar

Saat, Akıllı Saat



<https://www.fitbit.com/global/us/products/smartwatches/versa3>
<https://www.techradar.com/best/best-fitness-trackers>

Başucu cihazları



<https://us.sleepace.com/pages/reston>

Yatak sensörleri



<https://www.withings.com/si/en/sleep-analyzer>

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



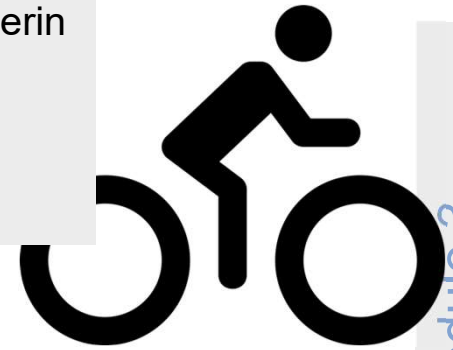
Aktivite izleme ve günlük aktiviteler



Düzenli egzersiz, yaşlı yetişkinlerin bağımsız kalmasına ve yaşla birlikte gelen sağlık sorunlarını önlemesine yardımcı olabilir.

Egzersiz, hafif bilişsel bozukluğu (MCI) geciktirebilir ve Alzheimer hastalığı geliştirme riski taşıyanyaşlı erişkinlerde beyin fonksiyonlarını iyileştirebilir.

Etkinlik izleme ve adım saymanın artıları:
İlerlemeyi görsel olarak görebildiğiniz için sizi motive edebilir;
Kendiniz için hedefler belirlemenizi sağlar



Hareketsiz yaşam tarzını önlemenize ve ne kadar aktif olduğunuzu tahmin etmenize yardımcı olabilecek birçok cihaz vardır.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Günlük etkinliği izlemek için ne tür cihazlar mevcuttur?

Pedometreler



<https://img.aws.livestrongcdn.com/ls-1200x630/ds-photo/getty/article/69/124/183182952.jpg>

Yüzük



<https://ouraring.com/?cppid=3058&cpclid=467f0282277440d0b32bb8fb0c15c1bb>

Bilek bantları, akıllı saatler



<https://www.fitbit.com/global/us/products/smartwatches/versa3>
<https://www.techradar.com/best/best-fitness-trackers>



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Bireysel uyku kalitesi ve fiziksel hareketlilik takibi konusunda önemli unsurlar

- Uyku döngülerimizin zamanlaması ve süresi yaşlandıkça değişir. Yaşlı bireyler çok daha uzun bir uyku döngüsü yaşama eğilimindedir.

Bir kişi uyku izleme cihazını günlük bir rutin ve içgörü konusunda kendisine yardımcı olmak için kullanmak istediğinde, aşağıdakileri takip etmelidir:

- ✓ **Toplam uyku süresi ve uyku alışkanlığı hedefleri (sabitlik, günlük rutin...) için uyku izleyici kullanın.**
- ✓ **Uyku analizini uyku kalitesini değerlendirmek için bir katma değer olarak kullanın, uyku bozukluklarının tanısı bir ölçüsü olarak değil.**
- ✓ **Düzenli egzersizin tutarlı bir rutininin, rastgele yapılan kuvvetli egzersizden veya sayılara sabitlenmekten daha önemli olduğunu unutmayın.**
- ✓ **Uyku hedeflerinize ulaşma konusunda aşırı endişelenmeyin**

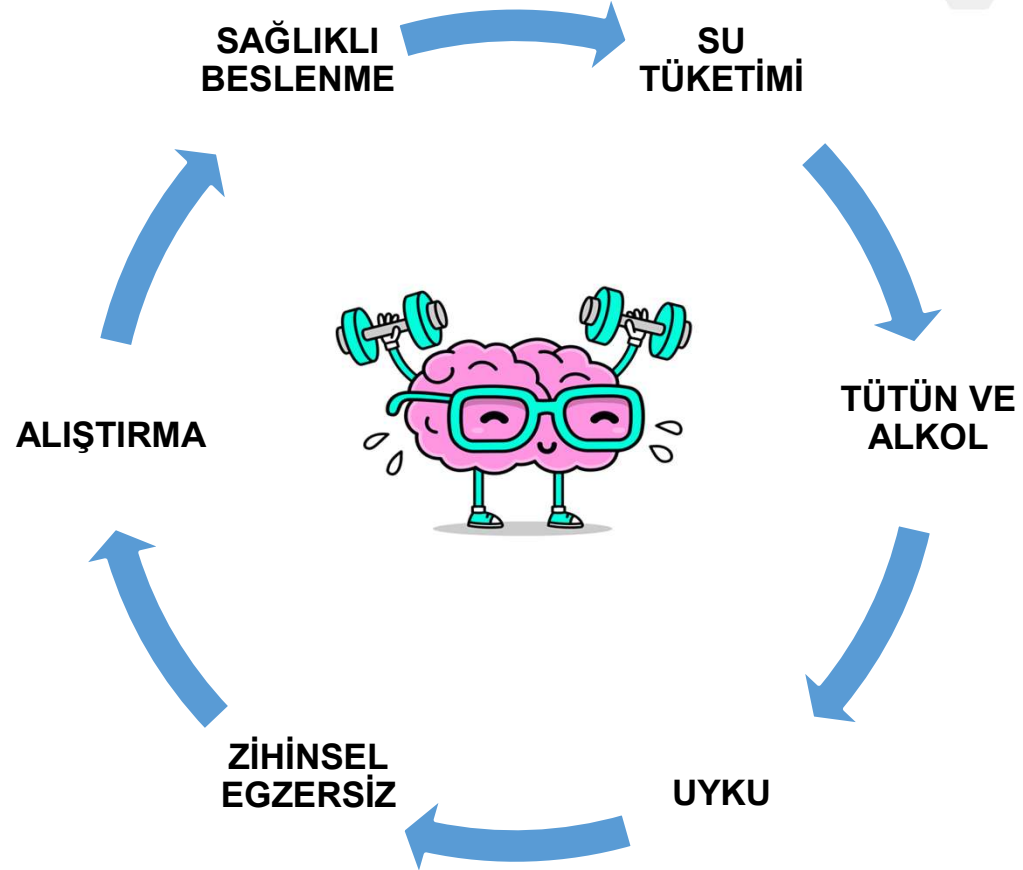


EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Beyin Sağlığı

Beyin sağlığı, beynin düşünme, duyma, duygular, davranış ve hareket gibi alanlarda ne kadar iyi çalıştığını ifade eder.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Ruh hali

Zihinsel sağlık ve ruh hali, iş başarısından ilişkilere ya da fiziksel sağlığa kadar hayatın her alanını etkiler.

Bunları cihazlar aracılığıyla izlemek, kalıplar, tetikleyiciler ve olası sorunlar hakkında değerli bilgiler sağlayabilir.

- **Anda yaşamak ve düşüncelere, duygulara ve duyumlara yargılamadan dikkat etmek için Mindfulness müdahaleleri kullanmak, stresi azaltmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Egzersizin stres ve kaygıyı azaltarak, benlik saygısını artırarak ve endorfin üretimini artırarak zihinsel sağlığı ve ruh halini iyileştirdiği bilinmektedir. Yeterli uyku almak çok önemlidir. Geceleri 7-9 saat uykuyu hedefleyin ve düzenli bir uyku rutini oluşturun. Sağlıklı bir diyet, zihinsel sağlığı ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, yağsız protein ve sağlıklı yağlar dahil olmak üzere çeşitli besin açısından zengin gıdaları tüketmek yararlı olacaktır.. Sosyal bağlantılar önemlidir. Arkadaşlarınız ve ailenizle zaman geçirin, bir kulübe veya organizasyona katılın ya da gönüllü olun. Bir ruh sağlığı uzmanı, başa çıkma stratejileri geliştirmenize, semptomları yönetmenize ve genel refahı artırmanıza yardımcı olabilir. Derin nefes alma, meditasyon veya yoga gibi rahatlama teknikleri zihinsel sağlığı ve ruh halini iyileştirebilir**

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Dijital Ciddi Oyun - mHEALTH projesi Sunduğu olanaklar nelerdir?

Oyun aracılığıyla sağlık parametreleri hakkındaki soruları cevaplayacak ve mobil teknolojilerin kullanımı hakkında bilgi edineceksiniz.

Avatar HealthTraits	
1.Blood glucose	92
2.Total Cholesterol	189
3.Heart Rate	73
4.Blood pressure	99
5.Body temperature	98
6.Mood	42
7.Loss of orientation	44
8.Steps per day	5905
9.Other physical activity	37
10.Hours of sleep / Awaking hours	7
11.Medication and appointments	3
12.Meals per day	5
13.Water intake	3

Next



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Uygulama Etkinliği:

Adımlar:

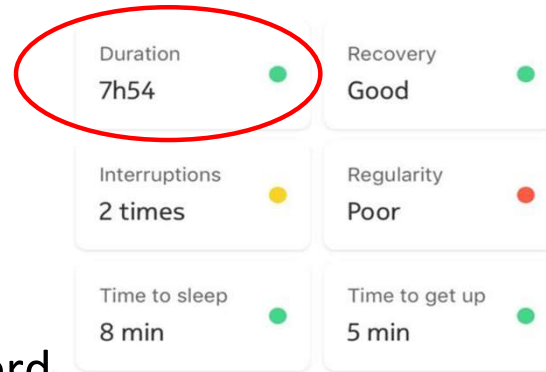
- Senaryolara göz atmak (takip eden)
- Eğitim için kullanılabilecek cihazları ve/veya Uygulamaları sunma
 - Nerede bulunur?
Nasıl kullanılır?
Sonuçlar nasıl kontrol edilir
- Tartışma ve geri bildirimler

Senaryo A: UYKU KALİTESİ



Uyku izleme, uyku kalitesi puanının düşük olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni şunlar olabilir:

Gece boyunca birkaç (2 hala kabul edilebilir, 3 veya daha fazlası iyi değil) kesinti oldu;

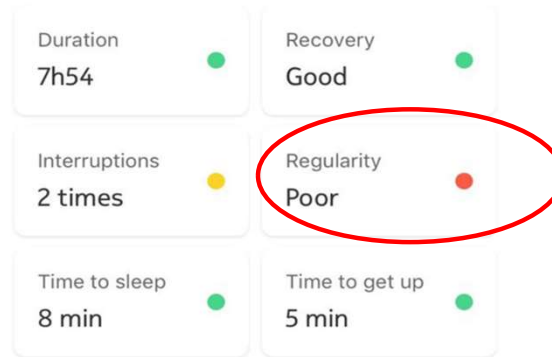


Akşamları ağır yemeklerden kaçınarak, gece boyunca fiziksel olarak aktif olun ve uyumadan önce rahatlatıcı bir aktivite yapın (uyumadan hemen önce tablet, telefon vb. Kullanmayın!).

Senaryo B: UYKU KALİTESİ



Uyku izleme, uyku kalitesi puanının düşük olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni şunlar olabilir:
Kişi sağlıklı alışkanlıklara sahip değildir – yatağa gitme ve uyanma sabitliği gibi



Her gün aynı saatte uyumak için düzenli bir zamanınız olsun, bu iyi alışkanlığı sürdürün!). Ayrıca bazı günlük aktiviteleri buna göre uyarlayabilirsiniz.

UYKU KALİTESİ

Uygulama Etkinliği

1. Kullanmak istediğiniz cihazı seçin
Yatağa git, endişelenme!
2. Sabah önceki gecenin raporunu görebilirsiniz
B, C senaryosunu izleyin
Tartışma



Senaryo A: ETKİNLİK TAKİBİ

Adım sayacı, birkaç gün boyunca hedef puana erişilemediğini gösteriyor. Yürüyüşe çıkmayı unutmamak için bir hatırlatma yapabilir ve gerekirse gün boyunca yürüyüşün uzunluğunu artırabilirsiniz.

Akıllı saatte veya uygulamada SEDANTER HATIRLATMA ayarlayabilirsiniz. İlerlemenizi izlemek için takviminizi de kullanabilirsiniz!

Veya: ADIMLAR İÇİN GÜNLÜK HEDEF'i nasıl belirleyeceğimizi öğitebiliriz



120



ETKİNLİK TAKİBİ



UYGULAMA ETKİNLİĞİ

1. Kullanmak istediğiniz cihazı seçin
2. Atılan adımların sayısını kontrol edin ve HBR değerlerini birleştirin –aktivite HBR'nizi yükseltmek için fiziksel olarak yeterince zorluyor mu?
C senaryosunu izleyin
3. TARTIŞMA

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



Tamamlayıcı Videolar

- Uyku Analizi : <https://www.withings.com/si/en/sleep-analyzer>
- Etkinlik hedefini değiştirme – akıllı saat: <https://www.youtube.com/watch?v=Qw0NxOsp4rc>
- Sağlık Uygulamasını ayarlama: <https://www.youtube.com/watch?v=tH61kmcAVLc>
- mySugr uygulaması tanıtımı: <https://www.youtube.com/watch?v=2J651YaRI6A&t=108s>
- 5 akıllı saatte Fitbit Charge turu: <https://www.youtube.com/watch?v=QprVwk9YAk>
- Kan basıncını ve kolesterolü anlamak: <https://www.youtube.com/watch?v=4YNdp3pRjig>

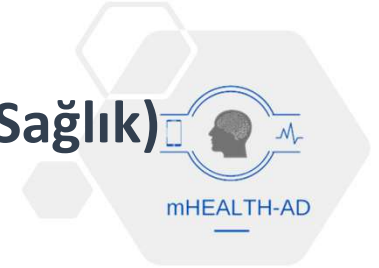


- **Böyle bir teknolojinin kullanılmasının size yardımcı olacağını düşünüyor musunuz?**

Bir yaşam aktivitesini geliştirmek için bir mHEALTH teknolojisini yardımcı araç olarak kullanmaya istekli misiniz?

Zor buluyor musunuz?

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 3_ Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth (mSağlık)



KAYNAKÇA

- [1] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [2] <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/best-mobility-tools/>
- [4] Martin T. Assessing mHealth: opportunities and barriers to patient engagement. *J Health Care Poor Underserved*.2012;23(3):935-41.
- [5] International Pharmaceutical Federation (FIP). *mHealth - Use of mobile health tools in pharmacy practice*. The Hague: International Pharmaceutical Federation; 2019. 37 p.
- [6] Aitken M, Lyle J. Patient adoption of mHealth: Use, evidence and remaining barriers to mainstream acceptance. Parsippany, NJ: IMS Institute for Health care Informatics; 2015. 59 p.
- [7] Arsand E, Froisland DH, Skrovseth SO, Chomutare T, Tataru N, Hartvigsen G, et al. Mobile health applications to assist patients with diabetes: lessons learned and design implications. *J Diabetes Sci Technol*. 2012;6(5):1197-206.
- [8] Tripp N, Hainey K, Liu A, Poulton A, Peek M, Kim J, et al. An emerging model of maternity care: smartphone, midwife, doctor? *Women Birth*. 2014;27(1):64-7.
- [9] Goyal S, Cafazzo JA. Mobile phone health apps for diabetes management: current evidence and future developments. *QJM*. 2013;106(12):1067-9.
- [10] mySugr GmbH. mySugr. Encinitas, CA: mySugr GmbH [cited 2021 Jan 22]. Available from: <https://www.mysugr.com/en/diabetes-app>.
- [11] Siren. Siren's Socks and Foot Monitoring System. San Francisco, CA: Siren [cited 2021 Jan 21]. Available from: <https://siren.care/>.
- [12] WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [13] Younas, A., & Sarfraz, M. (2019). Effect of sleep quality on resting heart rate. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(6), 1636–1641. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.6.480>
- [14] Centers for Disease Control and Prevention. (2010). Smoking & Tobacco Use: Health Effects. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm
- [15] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (n.d.). Alcohol's Effects on the Body. Retrieved from <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body>
- [16] Rehm, J., Hasan, O. S. M., Imtiaz, S., Neufeld, M., & Roerecke, M. (2019). Alcohol and morbidity and mortality from dementia and cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 67(2), 583-594.
- [17] Durazzo, T. C., & Meyerhoff, D. J. (2017). Neurobiological and neurocognitive effects of chronic cigarette smoking and alcoholism. *Frontiers in Bioscience (Elite Edition)*, 9, 96-104.
- [18] Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458.
- [19] Adan, A. (2012). Cognitive performance and dehydration. *Journal of the American College of Nutrition*, 31(2), 71-78.

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık)



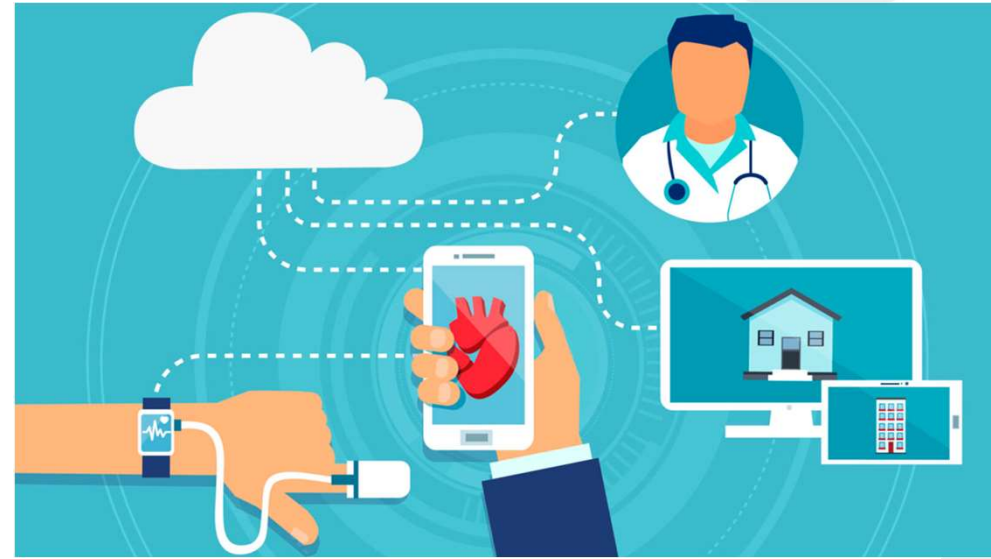
Herhangi birinizin takip ve izleme sistemleri konusunda deneyimi var mı?

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)



6 temel sistem türü:

- Sesle etkinleştirilen hizmetler;
- Hareket sensörleri;
- Video ile izleme;
- Kişisel acil müdahale sistemleri;
- Tıbbi izleme;
- Kapsamlı yapay zeka ev sistemleri.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve izleme sistemi nedir?



Takip ve izleme sistemleri, hareket, sıcaklık, davranış ve uyku düzenleri ve başka bir dizi veri toplar ve hareket sensörleri ve uyarılar yardımıyla insanların günlük alışkanlıklarını öğrenirler ve bakımverenlere ve sağlık çalışanlarına yaşlı bireylerin sağlığı ve günlük yaşamı, ihtiyaç anları, düzensiz kalıpları hakkında önemli bilgiler sağlarlar.

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

Takip ve izleme sistemi nedir?

Takip ve İzleme Sistemi, bir kullanıcının veya bir şeyin gözlemlenmesini sağlayan gerçek zamanlı bir sistemdir.

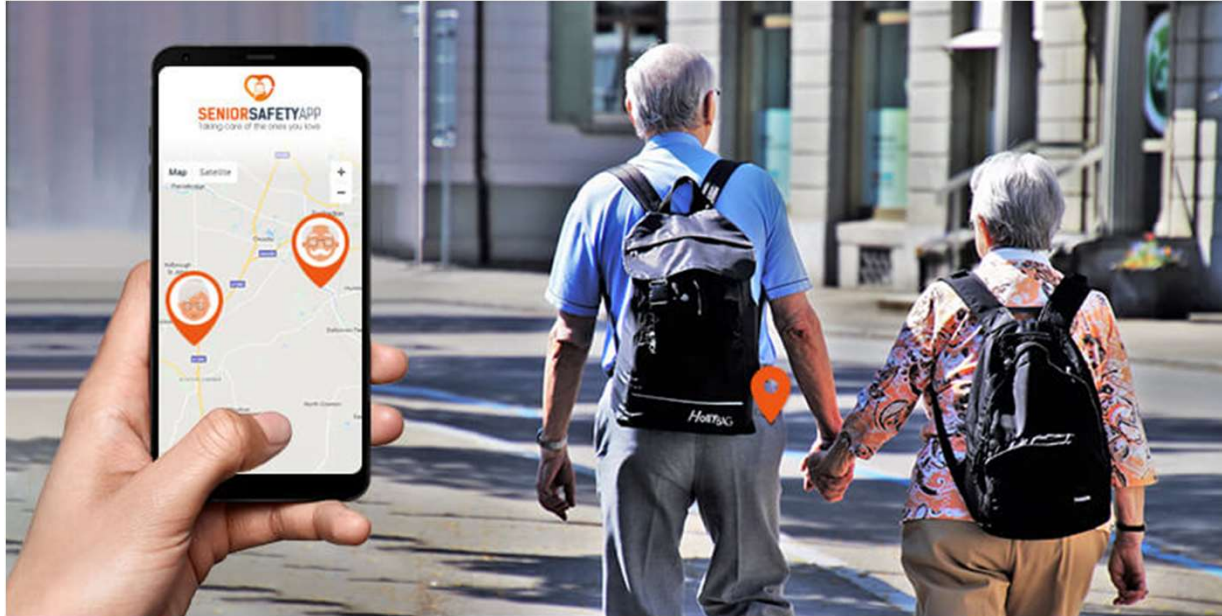
Mevcut konumu belirtebilen ve bunu kullanıcının cihazına gönderebilen bir mekanizmaya sahip olması gerekir.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık) Yaşlı takip ve izleme sistemleri ne işe yarar?



Yaşlı takip ve izleme sistemleri, gerçek zamanlı bilgileri senkronize olarak işleyip iletir veya daha sonra kullanılmak üzere asenkron olarak veri toplar ve depolar.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık) Yaşlı takip ve izleme sistemleri ne işe yarar?



Yaşlıların evdeyken karşılaştıkları en yaygın riskler:

- Kaymalar ve düşmeler
Hatalı ilaç kullanımı
Suç faaliyetleri
Ateş
Zihinsel koşullar



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) KAVRAM: Güvenlik için Takip ve İzleme Sistemleri



Takip ve izleme sistemleri güvenlik için kullanılabilir ve en yaygın takip ve izleme yöntemi GPS izlemedir. GPS izleyiciler birçok biçimde hizmet verebilirler ve çok küçük olabildikleri için, insanlar gün boyunca onları kolayca giyebilir ve bakımverenlerin tam olarak nerede olduklarını bilmelerini sağlar.

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Ne tür sistemler mevcuttur?



Takip teknolojisi türleri:

- RFID (Radio Frequency Identification)
- Geofencing
- İnternet Takibi
- Radyo Takibi
- GPS (Global Positioning System & Satellite Tracking)
- Cep Telefonu Nirengi



En yaygın formlar, GPS teknolojisini kullanan küçük giyilebilir izleme cihazları veya sensörleri kullanan Ev Sistemleridir.

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)



Takip ve izleme sistemlerinden kişisel ihtiyaç ve beklentileriniz nelerdir?

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Demans hastalarının ve bakımverenlerinin takip ve izleme sistemlerinden ihtiyaçları ve beklentileri nelerdir?



Cihazlardan beklentiler her kişi için değişik olabilir, önemli konular şunlardır:

- Cihaz uyumluluğu
- Kullanıcı dostu arayüz ve yazılım
- Destek
- Uygun Fiyat
- Kullanım ve amaç



- Acil Durum düğmesi
- Akıllı uyarılar
- Düşük pil uyarıları
- Etkinlik izleyici
- Hareketsizlik uyarıları

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Demans hastalarının ve bakımverenlerinin takip ve izleme sistemlerinden ihtiyaçları ve beklentileri nelerdir?



Cihazlardan beklentiler her kişi için değişik olabilir, önemli konular şunlardır:

- Veri koruma
- Genel teknik bilgi
- Cihaz güncellemeleri
- Sigorta
- Pil çalışma süresi
- Etik onay
- Hata Oranı



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Bir cihazın kullanımı için önemli (bireysel) yönler

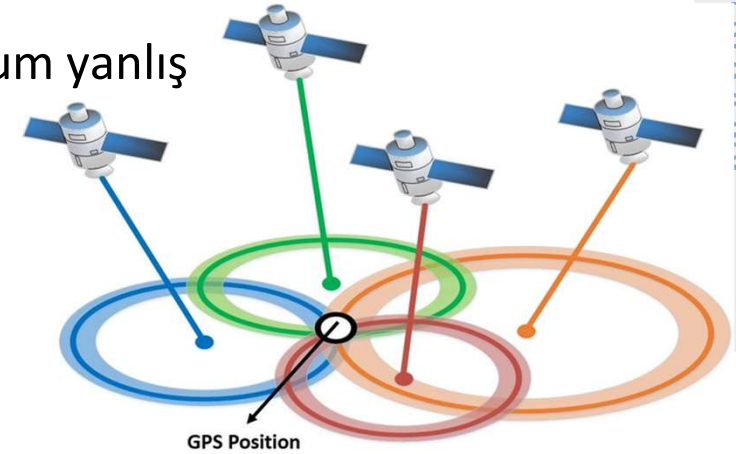


Yanlış yönlendirilmiş güvenlik

- Cihaza aşırı güvenme
Kullanıcının daha güvende hissetmesi, ancak sonuç olarak daha az hareket etmesi
Cihazı her zaman taşımak zor olabilir

Hata payı, cihaz az sayıda uydudan sinyal alıyorsa, konum yanlış olacaktır. Aşağıdakiler sorun oluşturabilir:

- Duvarlar
- Binalar
- Ağaçlar veya yoğun çalılık
- Köprü altı
- Yeraltı/metro
- Suyun altı



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Bir cihazın kullanımı için önemli (bireysel) yönler

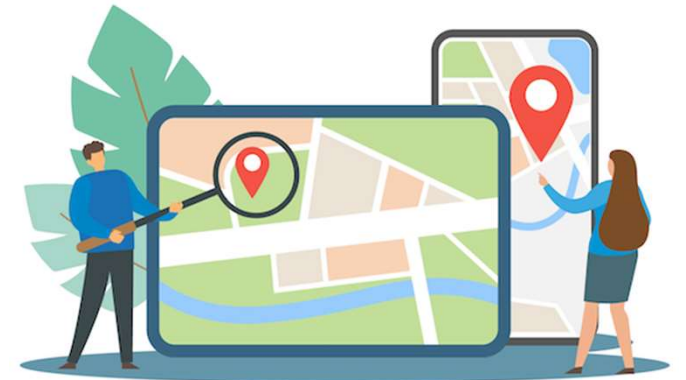


Hatalı güvenlik duygusu

- Yeni alanlara atılmak veya GPS izleme cihazı olmadan yapamayacakları faaliyetlerde bulunmak
Aile üyeleri hastalarını daha az kontrol edebilir

Etik konular

- Kişisel özgürlük ve haysiyet
Bağımsızlık ve güvenlik arasındaki denge
Özel hayatın gizliliğinin ihlali



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve İzleme Sistemleri için Seçim Kriterleri



Ne tür bir cihaz tercih ederim??

Kolye, saat, bilezik veya geleneksel bir GPS izleyici gibi gizli bir şey

Ne kadar ödemeye hazırım?

Bazı sistemlerde, satın alma fiyatına ek olarak ödenmesi gereken aylık ücretler vardır

Hangi ek özellikleri istiyorum??

Fitness cihazları (sağlık ölçümleri ve diğer ö
SOS düğmesi, iki yönlü arama, düşme algı

Hangi GPS özelliklerine sahip olmayı istiyorum??

Kapsama alanı ne kadar büyükse (ülke çapında, dünya
çapında), sistemler de o kadar



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve İzleme Sistemleri için Seçim Kriterleri



İsim	Maliyetler	SIM card gerekli mi?	Nereden alınır?	Tarif	Pil ömrü	GPS takip aralığı	İlave malzeme

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve İzleme Sistemleri için Seçim Kriterleri



Tek tek aygıtlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu formları kullanabilirsiniz. Bunlar, sonraki süreçte size en uygun cihazı seçmenize yardımcı olabilir. Tabii ki eğitimden sonra onları eve götürebilirsiniz.

Name:	Picture
Price:	
Where to buy:	
Description	
GPS tracking range:	Battery runtime:
Additional material:	

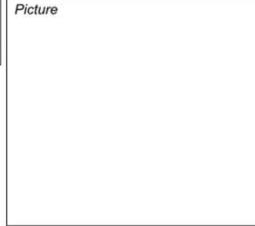
EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)



Name: Tsmart Twatch Smart Adult Alzheimer GPS Tracking Watch
Web Sayfası:
<https://www.turkcell.com.tr/pasaji/cep-telefonu/giyilebilir-teknolojiler/akilli-saatler/tsmart-twatch-akilli-yetiskin-alzheimer-gps-takip-saat7&color:1003552>

Price: 1.449 TL

Where to buy: Can be purchased online.



Description
Stay on track with the tsmart smart adult watch with GPS and Phone Feature, specially produced for your loved ones and the elderly. It will be your biggest helper with its superior features. Suitable for Adults / Elderly / Alzheimer's patients.

Fall alert feature
Heart rate monitor feature
Medication Reminder feature
Photo phone book feature
Inactivity reminder feature
Sleep tracking

Case description:
Features:
It is a waterproof device.
1.54" Color Touch Screen
Large Color IPS Touchscreen and large text
Conversation as a Phone
It works with Nano Sim Card from any operator.
With the GPS feature, one can instantly see the most accurate location of the loved one.
When the Electronic Fence area goes out of the area specified, a warning message will appear, it can be traced where the loved one has been during the day.
Large capacity battery: 3-4 Days of Use with 2 Hours of Charge.
Step counter
Alarm
2 Years Technical Service Warranty
IOS and Android Compatible.

Additional material:
USB charging cable

Name: GPS-Track WatchPro

Price:
469,00€ + contract for SIM

Where to buy:
[Online](#)



Description
- watch with built-in GPS tracker for positioning, combined with a leather strap with patent closure
- works with SIM card and is usable without a smartphone
- tracking the WatchPro is possible via mobile devices with IOS or Android with free app „weglaufstop“, can also watch the position on a laptop or PC
- SOS function
- movement sensor
- geo fence function

Case description:
Battery run time:
50h: Report Intervall 10 min
50h: Report Intervall 60 min
16h: Report Intervall 2 min
4h: Report Intervall: 5 Sec

Additional material:
GPS track watch, case color: silver
2 bracelet lengths available: S & L
Screwdriver to open the SIM card cover
German quick start guide
Access data to free portal
Leather strap with patent clasp
Magnetic key to open the bracelet
Charging cable Micro-USB to USB
User manuals
Access data for the free app "Weglaufstop"

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve İzleme Sistemleri için Seçim Kriterleri



Yaşlıları uzaktan takip ve izleme yöntemleri :

- Teknoloji
- Teslimat
- Arkadaşlarınızdan ve ailenizden yardım

Aracılığıyla
Hizmetle
yardır



Teknolojinin kullanılması durumunda, aşağıdaki seçenekler yaşlı kullanımı için düşünülebilir:

- Telefon Uygulamaları
- GPS İzleyiciler
- Kamera
- Sanal Asistanlar
- Yamalar



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Takip ve İzleme Sistemleri için Seçim Kriterleri



Teknolojik çözümlerden yararlanabilmek için ailenin ihtiyacı olan şeyler:

- Demans dostu cep telefonu
- Demans hastaları için tasarlanmış akıllı telefon uygulamaları



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

GPS izleme demans hastası insanları nasıl güvende tutar?



Amaçsız Dolaşma

- Demans / alzheimer hastalarında yaygın davranış
Terim, yürüyüşün amaçsız olduğunu öne sürer, ancak aslında bu tür davranışların genellikle bir nedeni vardır.
 - Stres ve can sıkıntısını giderir
 - Egzersiz
- Problemler:
 - Kötü hafıza ve oryantasyon sorunları nedeniyle eve dönüş yollarını bulamama
 - Tanıdık yerlerde kaybolma
 - Bakımveren için üzücü
 - Tehlikeli olabilir



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

GPS izleme demans hastası insanları nasıl güvende tutar?



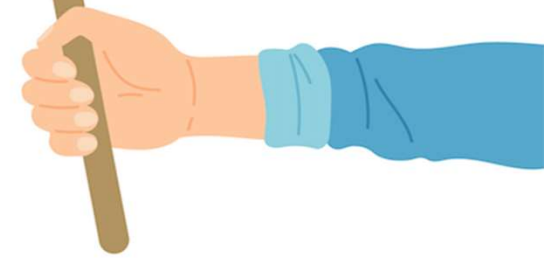
Dolaşmayı daha güvenli hale getirme

Konum ve izleme cihazlarını veya GPS izleyicileri kullanma

- Diğer yararlı özellikler
 - Düşme dedektörü
 - SOS butonu
 - İki yönlü iletişim



No device or system
can guarantee that
a person with
dementia/alzheimer
will not get lost or
will be found!



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

Demans

hastaları

için

giyilebilir

GPS

izleyiciler

mHEALTH-AD

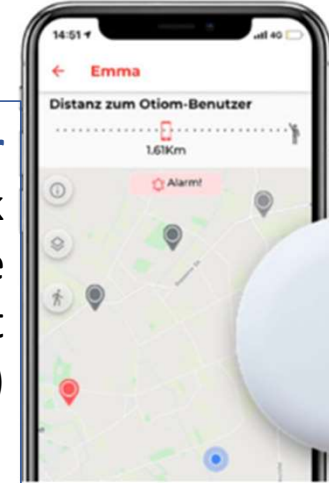


Saatler

Birçoğunda güvenlik bileziği de mevcuttur, saat sadece özel bir anahtarla çıkarılabilir

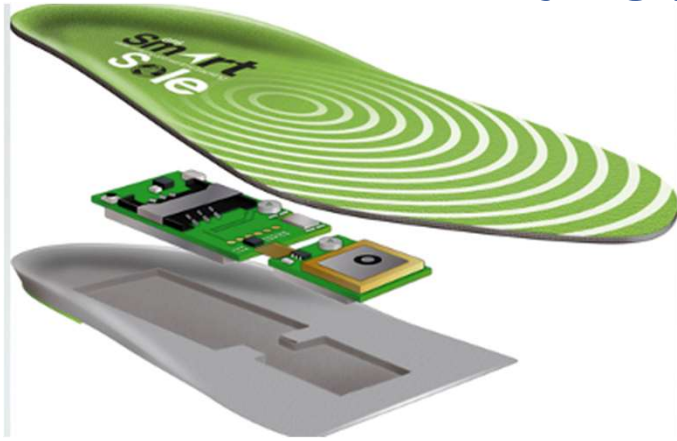
Etiketler

Kolye olarak takılabilir veya cebe yerleştirilebilir (ceket cebi, el çantası vb.)



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

Demans hastaları için giyilebilir GPS izleyiciler

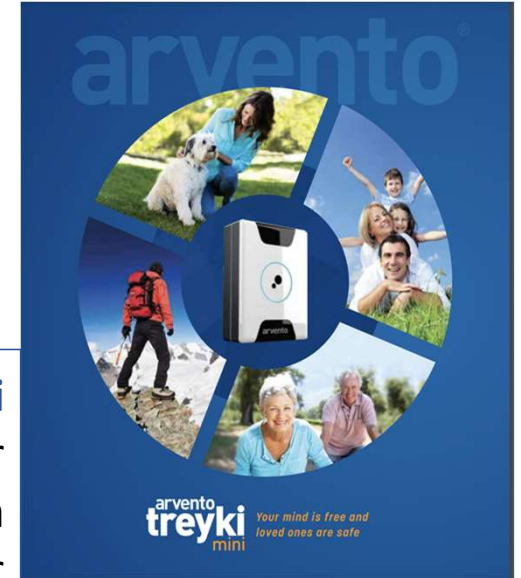


Tabanlık

Vücut ağırlığının neden olduğu yük nedeniyle daha kısa servis ömrü

Mini takip sistemi

Bir çantada, cepte taşınır veya bir ceket veya kemere takılır



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Öz-Yönetim ve Güçlenmenin İyileştirilmesi



İletişim

Doğru cihazı bulma sürecinde aile bireylerinin ve demanslı kişinin görüşleri dikkate alınmalıdır. Sadece fikir birliği varsa, cihaz herkes tarafından kabul edilecek ve en iyi durumda sık sık kullanılacaktır.

Gün içinde üzerinde taşımak

Yeni bir sistemi hayatınıza entegre etmek ilk başta zor gelebilir. Sistemi, dişlerinizi fırçalamak gibi bir rutine entegre etmeniz alışmanıza yardımcı olabilir.

Cihaz akşamları çıkarılır ve diş fırçasının yanına yerleştirilir ve daha sonra fırçalama rutininin bir parçası olarak sabahları takılır.



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) PIYASADA BULUNAN TAKIP VE İZLEME SİSTEMLERİ



Name: GPS Tracker ~~PowerBox~~ 10A



Price:
549,00€ + SIM card

Where to buy:
[Online](#)

Description
- small black box, strong magnets on the bottom, which allows you to attach the box to metal objects
- automatically sends its position every 2 minutes if in motion
- position of GPS tracking system is possible via mobile devices (iOS or Android) with free app or PC/laptop

Case description:
solution for people who absolutely do not accept GPS solution on their arm/foot or clothes, but always use their rollator
Batter run time:
Up to 4 weeks with 4h of daily movement

Additional material:
1 x GPS-Track Mini1A G2 1 x GPS-Track Box M incl. neodymium magnets
1 x foam (box) 1 x GPS-Track external battery
1 x GPS-Track charger Access data for the free portal
Access data for the free app „weglaufstop“

Name: ~~Qilom~~
[Link](#)

Price:
449,00€

Where to buy:
[Online](#)



Description
- small, simple, and sturdy tag
- Otlom-app on your smartphone, you will be notified as soon as the person with the tag leaves home. You can also be notified when they leave a zone that you have defined – without the individual being continuously monitored.
- no constant localization, only when a certain range is left
- prepaid E-SIM installed, the apps in the Appstore are free

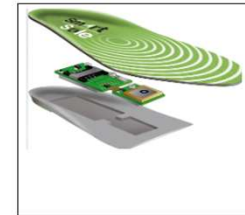
Case description:
Battery run time:
Up to 1 Month: in range [at](#) the home base
Up to 1 Week: out of range of the home base for about an hour per day
Up to 1 Day: in an alert situation

Additional material:
1 x ~~Qilom~~ tag with built-in E-SIM and battery 1 x neck strap with strangulation protection
1 x key ring (diameter 20mm) 1 x ~~Qilom~~ home base with built-in battery
1 x ~~Qilom~~ inductive charging pad 1 x ~~Qilom~~ belt clip
1 x ~~Qilom~~ USB charging cable 1 x 230V USB power adapter
Sales ~~package~~ Quick ~~start guide~~

Name: ~~SmartSole~~
[Link](#)

Price:
279,00 € + service contract

Where to buy:
[Online](#) ~~logosovyl~~



Description
The ~~SmartSole~~ enables doctors and family members to detect and automatically warn if the patient is in danger of getting lost and always displays the current location on any PC or smartphone. The included monitoring software can be used on PC as well as on Android and iOS smartphones and tablets and offers a convenient configuration of the security parameters. For example, a geofence (virtual fence) can be created in which the patient "may" move. If the predetermined area is left, an alarm is automatically sent to the stored mobile phone numbers via SMS. The link in it directly shows the current whereabouts of the patient, so he can be located quickly.

Case description:
A person that ~~don't~~ likes to wear a new additional device on their body may accept this "invisible" tracking device
Battery runtime:
Up to 5 days (6-8 hours movement per day)
- life span: guaranteed 6 months, can last up to 2 years

Additional material:
- needs sim card, which is included. Service contract: active 29€ per month, standby 5€ ~~0,00~~

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık) Görev: Kendini yansıtma



Lütfen bugün evde düşünün ve kendinize aşağıdaki soruları sorun::

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık) Yaşlıları uzaktan takip etmek ve izlemek için en iyi yöntemler



Bir takip ve izleme sisteminin
kullanımıyla ne elde etmeyi
umuyorsunuz??



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Yaşlıları uzaktan takip etmek ve izlemek için en iyi yöntemler



Kişisel olarak en çok hangi
cihazı beğendiniz?
Sebebi nedir?



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Yaşlıları uzaktan takip etmek ve izlemek için en iyi yöntemler



En az hangi cihazı
beğendiniz?
Sebebi nedir?



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve izleme için mHealth (mSağlık) Yaşlıları uzaktan takip etmek ve izlemek için en iyi yöntemler



Size göre, bir takip / izleme sistemi satın alırken özellikle nelere dikkat etmelisiniz?



EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık) Tamamlayıcı Videolar



GPS nasıl çalışır??

[Click here for the video.](#)

Demans hastalarının güvenliği için genel ipuçları.

[Click here for the video.](#)

GPS izleyicilerin açıklaması.

[Click here for the video.](#)

Yaşlılar için en iyi 10 GPS izleyici.

[Click here for the video.](#)







EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

Kaynakça

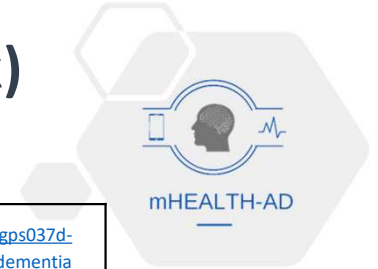


mHEALTH-AD

	https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/flach-gezeichnete-senioren-mit-technologie_12067502.htm#query=senior%20technologie&position=31&from_view=search&track=ais		https://www.freepik.com/free-vector/businessmen-run-their-business-with-visionary-vision-work-bring-company-top-market-beating-competition-no-1-position_33904725.htm#query=gps%20searching&position=3&from_view=search&track=ais
	https://www.freepik.com/free-vector/confused-business-character-making-important-decision_19212769.htm		https://www.freepik.com/free-vector/businessmen-run-their-business-with-visionary-vision-work-bring-company-top-market-beating-competition-no-1-position_33904725.htm#query=gps%20searching&position=3&from_view=search&track=ais
	https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/menschenhaende-halten-leere-banner-und-plakate_21845845.htm#query=hand%20holding%20sign&position=1&from_view=search&track=ais		https://www.freepik.com/free-vector/businessmen-run-their-business-with-visionary-vision-work-bring-company-top-market-beating-competition-no-1-position_33904725.htm#query=gps%20searching&position=3&from_view=search&track=ais
	https://www.freepik.com/free-vector/businessmans-hand-holding-question-mark-person-asking-answer-help-support-flat-vector-illustration-faq-interrogation-difficulty-concept-banner-website-design-landing-web-page_26921528.htm#query=asking%20question&positio		https://www.freepik.com/free-vector/old-man-using-walkers-bald-pensioner-with-gray-beard-character-sad-grandfather-walking-alone-senior-outdoor-stroll-park_25272961.htm#query=walker%20senior&position=5&from_view=search&track=ais
	https://www.freepik.com/free-vector/grandparent-worry-problem-retire-anxiety-old-clipart-vector-illustration_27274883.htm		https://www.researchgate.net/figure/Trilateration-based-GPS-position-with-no-errors-in-satellites-signals_fig2_282359540

EĞİTİM ETKİNLİĞİ 2_Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)

Kaynakça



mHEALTH-AD

	https://www.istockphoto.com/it/vettoriale/telemedicina-e-servizi-sanitari-online-gm1164501571-320109346		https://omg-solutions.com/emergency-panic-alarm/gps037d-mini-anti-lost-personal-gps-tracker-for-elderly-with-dementia
	https://trackimo.com/gps-elderly-locator/		https://www.seniorsafetyapp.com/how-to-choose-a-senior-tracking-device-for-your-loved-ones-5-steps
	https://www.pngwing.com/en/free-png-bxrzv		https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.inquirer.com%2Fbusiness%2Fretail%2Fsmart-carts-no-contact-20210130.html&psig=AOvVaw1Y7nziPQF4d4j86jO9oo1F&ust=1681475223929000&source=images&cd=vfe&ved=0CBMQjhxqFwoTCPjism73tpv4CFQAAAAAdAAAAABAEs
	https://www.seniorsafetyapp.com/keeping-the-elderly-safe-using-medical-trackers-for-seniors/		https://www.thekitchn.com/i-had-my-groceries-delivered-by-instacart-and-heres-how-it-went-214795
	https://stock.adobe.com/it/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent_type%3A3d%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bfree_collection%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=elderly+fall+injury&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&search_page=2&get_facets=0&search_type=pagination&asset_id=177272410		https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/online-virtual-assistant-services-concept-vector-22431921
			https://www.seniorsafetyapp.com/worry-less-with-the-help-of-gps-elderly-monitoring-system/



Photo: Pixabay