

1

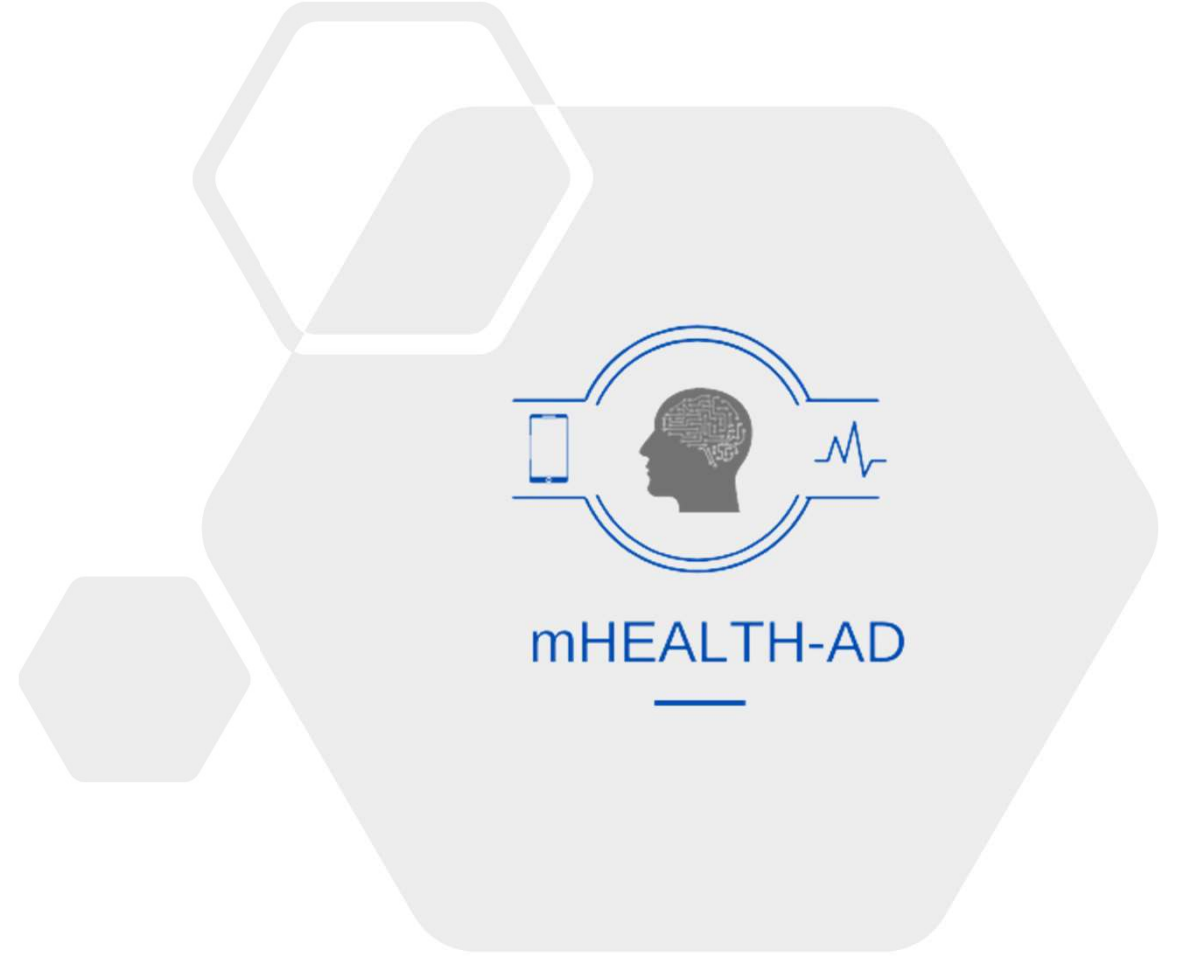
Modül 4

İletişim ve Planlama için mHealth

2

3

4



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/



Modules



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

Ajanda



1. Giriş
2. İletişim Cihazları & Stratejiler
3. Planlama Cihazları & Stratejiler
4. Vaka Çalışmaları
 - Uygulama Etkinliği
5. Tartışma

Giriş



- İletişim, hafıza sorunlarının ilerlemesinden etkilenir. İletişimdeki zorluklar en erken belirtilerden biridir.
- Erken belirtiler:
 - ✓ kelime bulmada zorluklar (insanları ve nesnelere adlandırma)
 - ✓ kelimeyi yanlış olanla değiştirmek
 - ✓ Yakın kişilerin isimlerini unutmak

İletişim



İletişim neden önemlidir?

Yaşlı yetişkinlerin hayatını sürdürmesine yardımcı olacak unsurlar :

- Benlik duygusu
- İlişkileri sürdürmek
- Yaşam kalitesini korumak
- İhtiyaçlarını anlamak
- Kendi istekleri
- Duyguları



Source: <https://pixabay.com/en/illustrations>

İletişim



Engeller ve Zorluklar:

- Konuşmada mantıksızlıklar
- Söylenenlerin sadece bir kısmını kavrama kabiliyeti
- Bozulan yazma ve okuma becerileri
- Konuşmada normal sosyal gelenek ve alışkanlıkların kaybı
- Duyguları uygun şekilde ifade etmede güçlük

STRATEJİ 1: İletişim



Başarılı bir iletişim kurarak, şunları yapmaya çalışın:

- Üst üste binen seslerden kaçının
- Konuşurken hareket etmeyin
- Düzenli rutinelere bağlı kalın, tutarlı bir yaklaşım sergileyin
- Mesajı tam olarak aynı şekilde tekrarlamak tüm aile ve bakımverenler için önemlidir.

İletişim Cihazları



Ne tür cihazlar ve uygulamalar mevcut?

Uyarlanmış Telefonlar

- Uygulamalar
- Skype



Source: <https://www.google.com/imgres>



Source: Raz cell phone dementia <https://www.razmobility.com/assistive-technology-blog/3-best-phones-for-people-with-dementia-or-alzheimers/>

İletişim Cihazları



Akıllı Hoparlörler



Source:pixabay (<https://pixabay.com/el>)

Akıllı Saatler



Source:pixabay (<https://pixabay.com/el/photos>)

Planlama



Hafızada zorluklar yaşlanma ile ilerledikçe, fiziksel veya psikolojik sağlıktaki değişiklikleri de izlemek çok önemlidir, çünkü bu alanlardaki sorunlar daha da derinleşebilir.

Hafıza problemleri şu zorluklara yol açar:

- ✓ İlaç almayı **hatırlama**
- ✓ Günlük işleri ve randevuları **takip etmek**
 - ✓ **Sosyal etkinlikler**

STRATEJİ 2: Kişisel Planlayıcı Kullanımı



- Kişisel planlayıcı, her gün gerçekleşen etkinliklerin ve onların görsel bir açıklamasıdır. Temel amaç, yaşlı yetişkinin tüm ihtiyaçlarını organize edebilmesini sağlamaktır.
- Kişisel planlayıcı haftalık veya günlük olabilir
- Farklı tarihlere sahip kişisel bir planlayıcı oluşturun.
 - Her tarih şunları belirtmelidir:
 - Etkinliğin saati
 - Etkinliğe katılan kişi(ler) (arkadaşlar, aile,...)
 - Gerektiğinde gidilecek yer için yol tarifi.
 - İhtiyaçlar: su, belgeler, özel kıyafetler, vb.

STRATEJİ 2: Kişisel Planlayıcı Kullanımı



- Neden önemlidir?
 - Rutin işlerin sürdürülmesi
 - Odağı korumak ve günü yapılandırmak
 - Herkese bilgi sağlar



source: pixabay(<https://pixabay.com/photos/senior-walk-pension-park-4670347/>)

Hoşunuza giden bir aktivite planlayın: "Günlük yürüyüş yapmak"

STRATEJİ 2: Kişisel Planlayıcı Kullanımı



Bir plan yapmadan önce, şunları göz önüne alın:

- Kişinin beğenileri, sevmedikleri, güçlü yönleri, yetenekleri ve ilgi alanları
- Kişinin gününü nasıl yapılandığı
- Kişinin günün hangi saatlerinde en iyi şekilde çalıştığı
- Yemekler, banyo ve giyinme için yeterli zaman
- Uyanmak ve yatağa gitmek için düzenli zamanlar
- Aktiviteler için zaman



CREATED BY VECTORPORTAL.COM
source: <https://www.vectorportal.com/creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

STRATEJİ 3: İlaç Planlayıcı ve Hatırlatıcı Kullanımı



Neden önemlidir?

- ✓ İlacın güvenli bir şekilde organize edilmesi için etkili bir yol sunar
- ✓ İlacın belirli zaman noktalarında alınması için bir hatırlatma görevi görür
 - ✓ Başarılı bir terapötik süreç sağlar
 - ✓ Yaşlı yetişkinlerin kendi öz-yönetimlerini güçlendirir
- ✓ Ailelerin akrabalarının ilacı alıp almadığını kontrol etmelerini sağlar
- ✓

STRATEJİ 3: İlaç Planlayıcı ve Hatırlatıcı Kullanımı



İlaç Kutusu Kullanımı:

Birçok ilaç kutusu türü vardır:

- ✓ **Haftalık**: Günde 1, 2, 3 veya 4 doz.
- ✓ **Alarmla**: Günde 1, 2, 3 veya 4 doz.
- ✓ Dijital: **Akıllı Telefon** ile koordineli çalışır



Source: <https://www.pexels.com/photo/a-variety-of-candies-in-a-pill-organizer-7723362/>

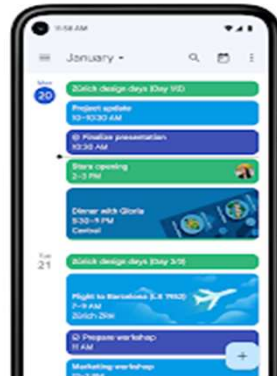
Planlama Cihazları



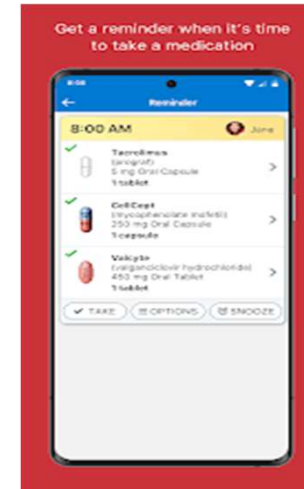
Takvim: Günlük aktivitelerinize randevularınızı planlamak için bir uygulama

MyMedSchedule Plus: Bu uygulama, hastaların ve bakımverenlerin sağlık programlarını takip etmelerine yardımcı olmak için kullanılır

Intelligently manage work, school, and personal calendars



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar&hl=en_US

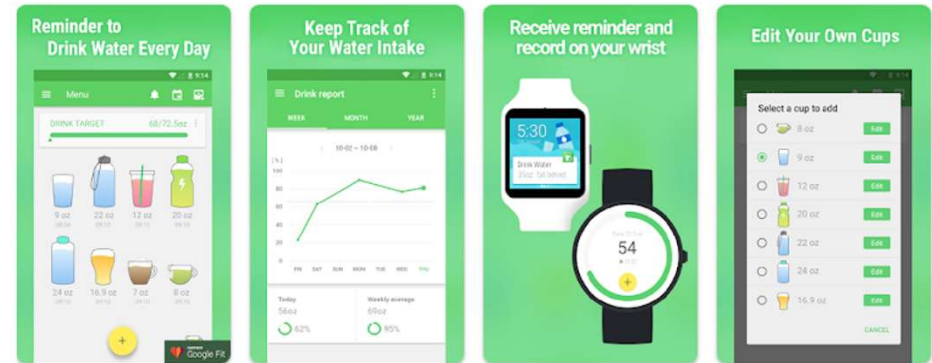


Source: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medactionplan.mymedscheduleplus&hl=en>

STRATEJİ 4: Su Tüketimi Hatırlatıcı Uygulamalar



- Su tüketimi, yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel refahları için önemlidir.
- Ayrıca önemli olanlar:
 - Vücut ısısının düzenlenmesi
 - Sindirim Sağlığı
 - Böbrek Fonksiyonu
 - Bilişsel İşlev
 - İlaç Yönetimi



Source: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=en_US

Senaryo 1 - Hatırlatıcı

Demans teşhisi konmuş Sonia adında yaşlı bir kadın var. Sonia, yeni tanıştığı insanların isimlerini hatırlamakta güçlük çekiyor ve sık sık ilaçlarını unutuyor. Ayrıca, sağlıklı kalmak için düzenli bir programda ilaç almasını gerektiren yüksek tansiyon ve diyabet gibi uzun vadeli hastalıkları vardır. Kendi başına yaşıyor ve çeşitli etkinliklere katılan çok aktif bir insan.

İşleri kendi başına yönetemediğinde çok canı sıkılıyor. Aktif olmaya devam etmek ve kendi hayatını kontrol etmek istiyor. Geçen ay, ilaç rejimini takip etmeye çalıştı ancak birçok dozu unuttu. Bir gün, yürürken bayıldı ve hastaneye kaldırıldı. Ailesi için çok zordu ve onunla bazı yeni çözümler keşfetme olasılığını konuşmaya karar verdiler.

Sonia'nın ailesi, ilaç programını takip etmesine yardımcı olmak için günlük bir hatırlatma sistemi kurdu. Hatırlatma sistemi, Sonia'nın kendi sağlık kararlarının sorumluluğunu almasını ve kontrol altında tutmasını ve böylelikle bağımsızlığını korumasını sağladı.



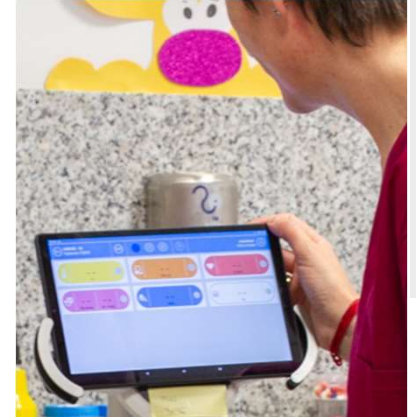
Source: <https://pixabay.com/el/photos>

Senaryo 2 - İletişim

Marta, yerel bir Evde Bakım Şirketinden evinde profesyonel bakım alan yaşlı bir kadındır. Genellikle, aynı bakıcı ekibi Marta'ya hizmet verir, ancak bazen başlangıçta atanan bakıcının hastalanması veya tatilde olması nedeniyle, yeni bir bakıcının ona katılması gerekebilir.

Marta bu stresli durumun üstesinden gelmek için bilgi alışverişinde bulunmak üzere tasarlanmış mobil sağlık uygulamalarını yardımcı olarak kullanmaktadır. Hayatı, aile durumu, rutinleri, tercihleri, en sevdiği yiyecek ve sağlıkla ilgili verileri vb. Bu uygulama sayesinde, yeni bakıcı eve tam olarak bilgilendirilmiş olarak girer.

Arkadaşları ve ailesi Marta'yı ziyaret ettiğinde, aynı mobil sağlık uygulaması, Marta'yı ilgilendiren konularda iletişim kurmalarına yardımcı olmakta ve Marta'nın son etkinlikleri, eski hobileri veya Marta için önemli yerlerle ilgili önemli bilgiler veya fotoğraflar ekleyebilmelerine olanak sağlamaktadır.



Etkinlik-İletişim

Bir yakınızla oturun ve temel bir iletişim sayfası oluşturmak için 5 dakikanızı ayırın. Bir konu kategorisi seçin (geçmiş deneyimler / günlük aktiviteler / tercihler vb.) ve bazı basit sorular sorun:

- Mesleğiniz nedir?
- Aileniz var mı? Eş, çocuklar, boşanmış vs?
- Çok seyahat ettiniz mi?
- Sabah rutininiz nasıl?
- Hobileriniz nelerdir?
- Soruları bitirdikten sonra, bu sorulara uyan bazı piktogramları <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/pictogram> indirin ve bunları iletişim sayfanıza ekleyin. İletişim dizisi sayfasını grubun geri kalanına sunun.



Etkinlik-Takvim



Haydi başlayalım!

Google Takvim'de günlük aktiviteler (yiyecek alışverişi, ev işleri) ve sosyal etkinliklerden oluşan bir hafta tasarlayın!



Source: pixabay(<https://pixabay.com/photos/iphone-grandmother-mobile-4130253/>)



Source: <https://www.pexels.com/photo/senior-women-using-smartphone-while-surfing-internet>

Tartışma



İletişim:

İletişim sayfanıza dahil edebilmek istediğiniz diğer konuları düşünün. Gelecekte iletişim kurmanıza ne tür piktogramlar yardımcı olabilir??

Planlama:

- ✓ Planlama için uygulamaları kullanmadaki zorluklar veya engeller
- ✓ En yararlı bulduğunuz destek türü
- ✓ Günlük aktiviteleriniz üzerindeki etkisi

Sorular



Düşünceler ve Şüpheler

