

1

2

3

4

Εκπαιδευτική Ενότητα 4

Κινητές τεχνολογίες υγείας για επικοινωνία και σχεδιασμό



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Εταίροι



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



Greece
www.innovationhive.eu

EMONICUM

Slovenia
www.emonicum.eu



Slovenia
www.spomincica.si



Turkey
www.alzheimerderneği.org.tr/



Ενότητες



1. Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Παρακολούθηση των Δεικτών Υγείας

2. Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Εντοπισμό και Παρακολούθηση για την ασφάλεια

3. Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις

4. Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Επικοινωνία και Προγραμματισμό

Ατζέντα



1. Εισαγωγή
2. Συσκευές επικοινωνίας και στρατηγικές
3. Συσκευές για Προγραμματισμό Δραστηριοτήτων και στρατηγικές
4. Μελέτη περίπτωσης
 - Πρακτική Άσκηση
5. Συζήτηση

Εισαγωγή



- Η επικοινωνία επηρεάζεται από την εξέλιξη των δυσκολιών μνήμης. Οι δυσκολίες στην επικοινωνία είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα.
- Πρώιμα Σημάδια:
 - ✓ Δυσκολίες εύρεσης λέξεων (ονομασία ανθρώπων και αντικειμένων)
 - ✓ Αντικατάσταση λέξεων με λάθος λέξεις
 - ✓ Ξεχνά ονόματα οικείων προσώπων

Επικοινωνία



Γιατί η επικοινωνία είναι σημαντική;

Βοηθά τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας να κρατήσουν :

- Την αίσθηση του εαυτού τους
- Διατήρηση σχέσεων
- Την ποιότητα ζωής
- Κατανόηση των αναγκών τους
- Τις επιθυμίες τους
- Τα συναισθήματα τους



Source1:<https://pixabay.com/el/illustrations>

Επικοινωνία



Εμπόδια και δυσκολίες:

- Μη κατανόηση του λόγου
- Η κατανόηση ενός μόνο μέρους από όσα λέγονται.
- Οι δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης που έχουν επιδεινωθεί
- Απώλεια των πιο συχνών κοινωνικών εκφράσεων συνομιλίας
- Δυσκολία στην κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 1: Επικοινωνία



- Έχοντας επιτυχημένη επικοινωνία, προσπαθήστε να:
- Αποφύγετε τους έντονους θορύβους
- Μείνετε ακίνητοι όσο μιλάτε
- Διατηρήσετε τακτικές ρουτίνες και να διατηρήσετε μια συνεπή προσέγγιση
- Κάνετε επανάληψη του μηνύματος με τον ίδιο ακριβώς τρόπο καθώς είναι σημαντικό για όλη την οικογένεια και τους φροντιστές.

Συσκευές επικοινωνίας

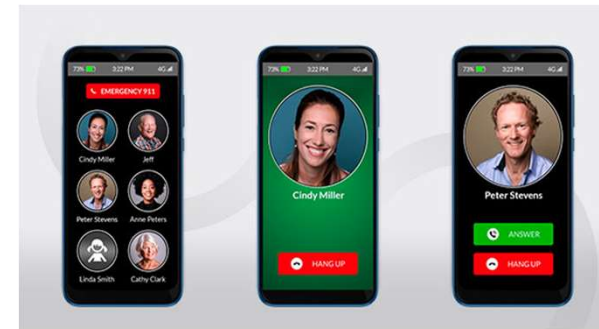


Τι τύποι συσκευών και εφαρμογών είναι διαθέσιμοι;

- Προσαρμοσμένα τηλέφωνα
- Εφαρμογές
- Σκάιπ

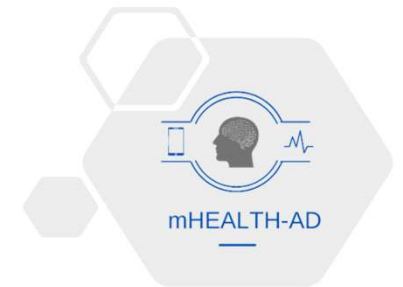


Source: <https://www.google.com/imgres>



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

Συσκευές επικοινωνίας



Έξυπνα ηχεία



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

έξυπνο ρολόι



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

Προγραμματισμός Δραστηριοτήτων



Καθώς οι δυσκολίες μνήμης εξελίσσονται με το πέρασμα του χρόνου, είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε οποιαδήποτε από αυτές τις αλλαγές στη σωματική ή ψυχολογική υγεία, καθώς μπορεί να γίνουν πιο έντονες.

Τα προβλήματα μνήμης μπορεί να οδηγήσουν σε δυσκολίες:

- ✓ Υπενθύμιση λήψης αγωγής
- ✓ Παρακολούθηση βίντεο η καθημερινές δουλειές
- ✓ Κοινωνικών Δραστηριοτήτων

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 2: Αξιοποίηση Προσωπικού Προγραμματισμού Δραστηριοτήτων



- Ο προσωπικός σχεδιασμός είναι μια οπτική αναπαράσταση των δραστηριοτήτων και των γεγονότων που συμβαίνουν κάθε μέρα. Ο κύριος στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι ο άνθρωπος μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να οργανώσει όλες τις ανάγκες του.
- Το προσωπικό πρόγραμμα θα μπορούσε να είναι εβδομαδιαίο ή μηνιαίο
- Δημιουργήστε έναν προσωπικό σχεδιασμό με διαφορετικές ημερομηνίες
 - Κάθε ημερομηνία πρέπει να προσδιορίζει:
 - Ώρα, ημερομηνία
 - Το άτομο που συμμετέχει στη δραστηριότητα (φίλοι, οικογένεια,...)
 - Οδηγίες για το μέρος που πρέπει να πάνε όταν είναι απαραίτητο.
 - Απαραίτητες ανάγκες: όπως νερό, έγγραφα, ειδικά ρούχα,...

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 2: Αξιοποίηση Προσωπικού Προγραμματισμού Δραστηριοτήτων



- Γιατί είναι σημαντικό?
 - Η τήρηση της ρουτίνας είναι αποδοτική
 - Διατήρηση της συγκέντρωσης και της δομής μέσα στην ημέρα
 - Παρέχει πληροφορίες σε όλους



source: pixabay(<https://pixabay.com/photos/senior->

Σχεδιάστε μια δραστηριότητα που σας αρέσει:
«Καθημερινό περπάτημα»

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 2: Αξιοποίηση Προσωπικού Σχεδιασμού



Πριν κάνετε ένα πλάνο των δραστηριοτήτων, σκεφτείτε:

- Τις συμπάθειες, τις αντιπάθειες, τα δυνατά σημεία, τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου
- Πώς το άτομο συνήθιζε να δομεί την ημέρα του
- Ποιες ώρες της ημέρας λειτουργείτε καλύτερα
- Άφθονος χρόνος για γεύματα, μπάνιο και ντύσιμ
- Τακτικές ώρες για να ξυπνήσετε και να πάτε για
- Ώρα για δραστηριότητες



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

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 3: Αξιοποίηση Φαρμακευτικού Σχεδιασμού-Υπενθύμιση



Γιατί είναι σημαντικό;

- ✓ Επιτρέπει έναν αποτελεσματικό τρόπο για την ασφαλή οργάνωση του φαρμάκου
- ✓ Λειτουργεί ως υπενθύμιση για τη λήψη του φαρμάκου σε ορισμένα χρονικά σημεία
 - ✓ Επιτρέπει μια επιτυχημένη θεραπευτική διαδικασία
 - ✓ Επιτρέπει στους ηλικιωμένους να έχουν αυτοδιαχείριση
- ✓ Επιτρέπει στις οικογένειες να ελέγχουν εάν οι συγγενείς τους λαμβάνουν το φάρμακο

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 3: Αξιοποίηση Φαρμακευτικού Σχεδιασμού-Υπενθύμιση



Χρήση θηκών για χάπια

Υπάρχουν πολλοί τύποι θηκών για χάπια:

- ✓ **Εβδομαδιαία:** 1, 2, 3 ή 4 δόσεις την ημέρα.
- ✓ **Με ειδοποίηση:** 1, 2, 3 ή 4 δόσεις την ημέρα.
- ✓ **Ψηφιακό:** συντονισμένο με έξυπνο τηλέφωνο

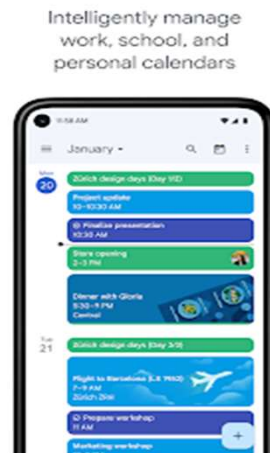


Source: <https://www.pexels.com/photo/a-variety-of-candies-in-a-pill-organizer-7723362/>

Εφαρμογές προγραμματισμού

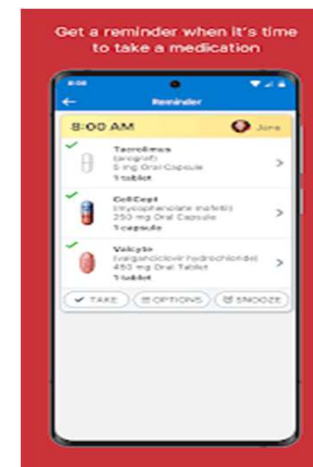


Ημερολόγιο: Μια εφαρμογή για τον προγραμματισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων και των ραντεβού σας



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

MyMedSchedule Plus: Αυτή η εφαρμογή χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ασθενείς και τους φροντιστές να παρακολουθήσουν τη φαρμακευτική τους αγωγή, παρέχοντας και ειδοποιήσεις



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

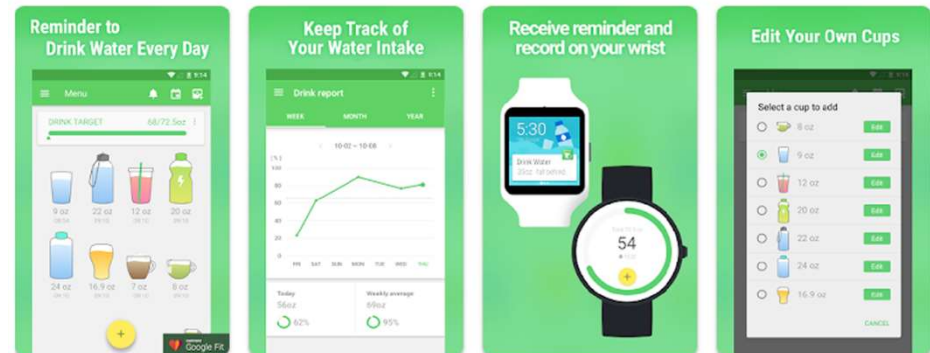
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ 4: Χρήση υπενθυμίσεων εφαρμογής Ενυδάτωσης



- Η ενυδάτωση είναι σημαντική στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.

Είναι επίσης απαραίτητο:

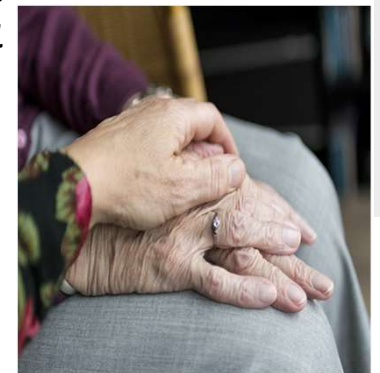
- Ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος
- Πεπτική Υγεία
- Λειτουργία νεφρού
- Γνωστική Λειτουργία
- Διαχείριση Φαρμακευτικής Αγωγής



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

Περίπτωση χρήσης 1 - Υπενθύμιση

Υπάρχει μια γυναίκα που ονομάζεται Σόνια, η οποία είναι μια γυναίκα μεγαλύτερης ηλικίας που έχει διαγνωστεί με προβλήματα μνήμης. Η Σόφια δυσκολεύεται να θυμηθεί τα ονόματα των ανθρώπων που μόλις γνώρισε και συχνά ξεχνά τα φάρμακά της. Έχει επίσης μακροχρόνιες ασθένειες όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης που απαιτούν να παίρνει φάρμακα σε τακτικό πρόγραμμα για να παραμείνει υγιής. Ζει μόνη της και είναι πολύ δραστήριος άνθρωπος που συμμετέχει σε διάφορες δραστηριότητες. Νιώθει πολύ δυσαρεστημένη όταν δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί τα πράγματα μόνη της. Θέλει να συνεχίσει να είναι δραστήρια και να έχει τον έλεγχο της ζωής της. Τον περασμένο μήνα, προσπάθησε να παρακολουθήσει την αγωγή της, αλλά ξέχασε πολλές δόσεις. Μια μέρα, καθώς περπατούσε, λιποθύμησε και νοσηλεύτηκε. Ήταν πολύ δύσκολο για την οικογένειά της και αποφάσισαν να συζητήσουν μαζί της το ενδεχόμενο να εξερευνήσουν κάποιες νέες λύσεις. Η οικογένεια της Σοφίας έχει δημιουργήσει ένα καθημερινό σύστημα υπενθύμισης για να τη βοηθήσει να παρακολουθεί τη λήψη των φαρμάκων της. Το σύστημα υπενθύμισης της επέτρεψε να διατηρεί τον έλεγχο και να είναι υπεύθυνη για τις δικές της αποφάσεις για την υγειονομική περίθαλψη και να ενισχύει την ανεξαρτησία της.



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

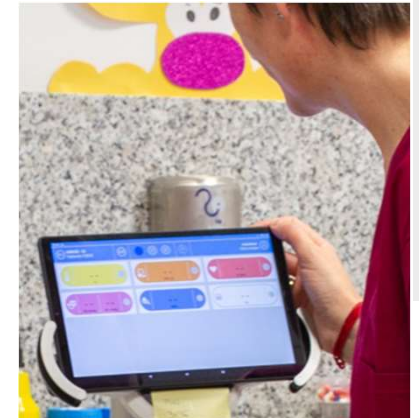
Περίπτωση χρήσης 2-Επικοινωνία



Η Μάρτα είναι μια γυναίκα μεγαλύτερης ηλικίας, που λαμβάνει επαγγελματική φροντίδα στο σπίτι της, που προσφέρεται από μια τοπική εταιρεία φροντίδας στο σπίτι. Συνήθως, η ίδια ομάδα φροντιστών υποστηρίζει τη Μάρτα, αλλά μερικές φορές λόγω ασθενειών ή αδειών του φροντιστή της, πρέπει να την παρακολουθήσει ένας νέος φροντιστής.

Κινητές εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με τη ζωή της, την οικογενειακή της κατάσταση, τις ρουτίνες, τις προτιμήσεις, τα αγαπημένα της τρόφιμα και δεδομένα σχετικά με την υγεία κ.λπ., μπορούν να βοηθήσουν να ξεπεραστούν αυτές οι δύσκολες καταστάσεις για τη Μάρτα καθώς ο νέος φροντιστής είναι πλήρως ενημερωμένος.

Όταν οι φίλοι και η οικογένεια επισκέπτονται τη Μάρτα, η ίδια εφαρμογή υγείας για κινητά μπορεί να τους βοηθήσει να επικοινωνήσουν για θέματα που ενδιαφέρουν τη Μάρτα, ενώ μπορούν να προσθέσουν σημαντικές πληροφορίες ή φωτογραφίες που σχετίζονται με πρόσφατες δραστηριότητες, παλιά χόμπι ή μέρη σημαντικά για τη Μάρτα.



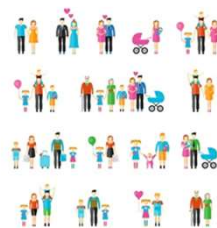
Δραστηριότητα - επικοινωνία



Καθίστε με έναν συνεργάτη και αφιερώστε 5 λεπτά για να δημιουργήσετε ένα βασικό φύλλο επικοινωνίας. Επιλέξτε μια κατηγορία θέματος (προηγούμενες εμπειρίες / καθημερινές δραστηριότητες / προτιμήσεις κ.λπ.) και κάντε μερικές απλές ερωτήσεις

- Ποιο είναι το επάγγελμα σου;
- Έχεις οικογένεια; Σύζυγος, παιδιά, χωρισμένοι κλπ;
- Έχεις ταξιδέψει πολύ;
- Πώς σου φαίνεται η πρωινή σου ρουτίνα;
- Ποια είναι τα χόμπι σου?

Αφού ολοκληρώσετε τις ερωτήσεις, κατεβάστε μερικά εικονογράμματα <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/pictogram> που ταιριάζουν σε αυτές τις ερωτήσεις και προσθέστε τα στο φύλλο επικοινωνίας σας. Παρουσιάστε το φύλλο συνομιλίας στην υπόλοιπη ομάδα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ- ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



Ας ξεκινήσουμε!

Δημιουργήστε στο Ημερολόγιο Google μια εβδομάδα με καθημερινές δραστηριότητες (παντοπωλείο, δουλειές του σπιτιού) και κοινωνικές εκδηλώσεις!



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



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

Συζήτηση



Επικοινωνία :

Σκεφτείτε άλλα θέματα που θα θέλατε να μπορείτε να συμπεριλάβετε στο φύλλο επικοινωνίας σας. Τι είδους εικονογράμματα θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε στο μέλλον;

Σχεδιασμός :

- ✓ Δυσκολίες ή εμπόδια στη χρήση εφαρμογών για προγραμματισμό
- ✓ Το είδος της υποστήριξης που βρίσκετε πιο χρήσιμο
- ✓ Ο αντίκτυπος στις καθημερινές σας δραστηριότητες

Ερωτήσεις



Σκέψεις και Αμφιβολίες

