

1

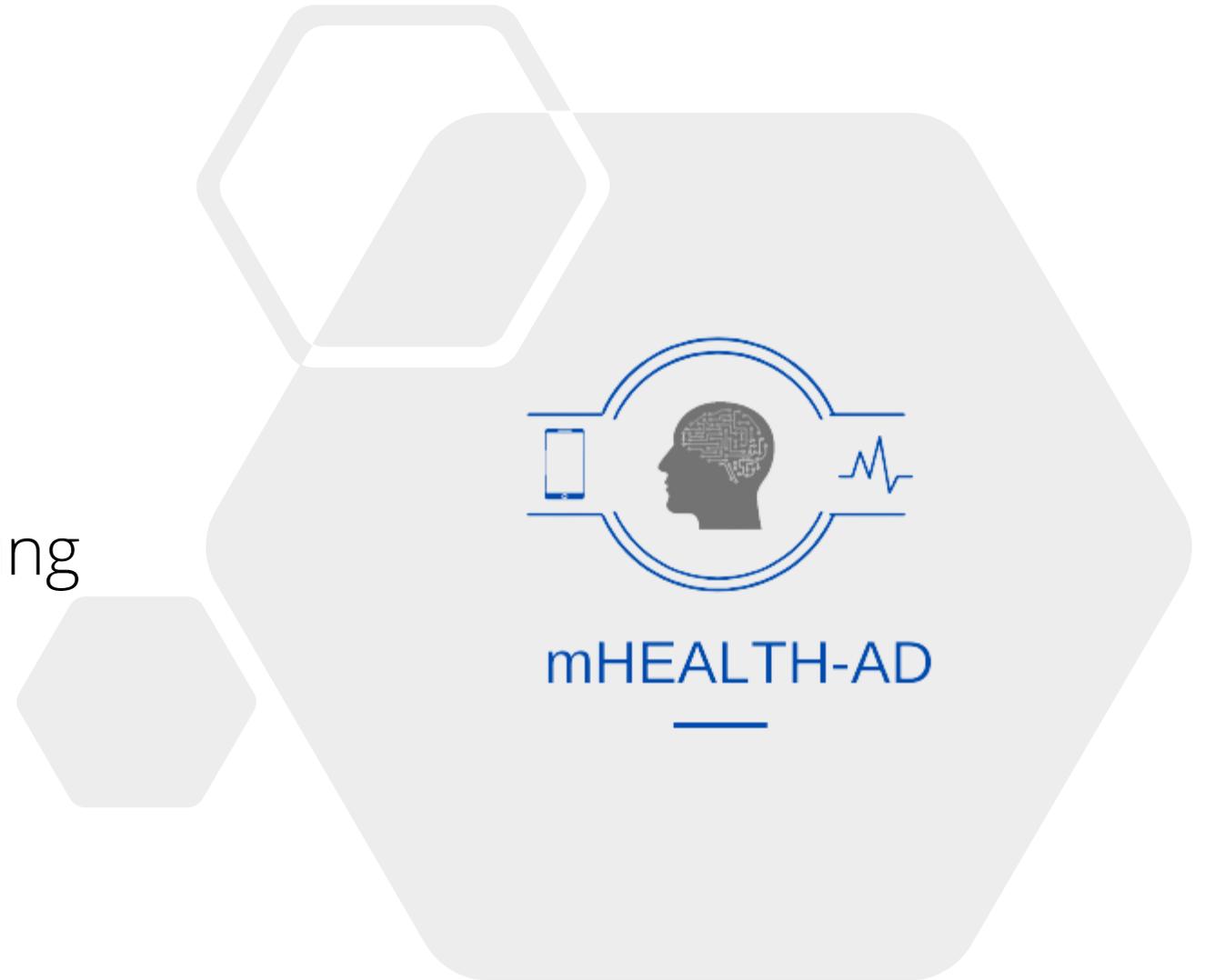
2

3

4

Modul 4

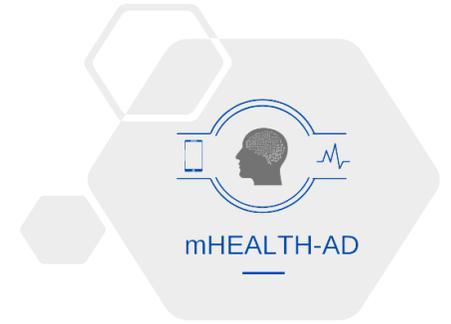
Mhealth für die Kommunikation und Planung



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Partner



Institute for Work and Technology

Germany
www.iat.eu



SCHÖN
KLINIK

Bad Aibling Harthausen

Germany
www.schoen-klinik.de

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Germany
www.rub.de

gesmed

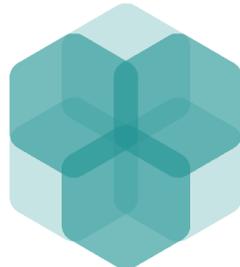
GESTIÓ MEDITERRÀNIA
DE NECESSITATS SOCIALS

Spain
www.gesmed.es



SCHOOL of MEDICINE
ARISTOTLE UNIVERSITY of THESSALONIKI

Greece
www.auth.gr

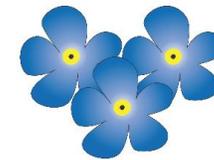


innovation hive

Greece
www.innovationhive.eu

EMONICUM

Slovenia
www.emonicum.eu



Spominčica

ALZHEIMER SLOVENIJA

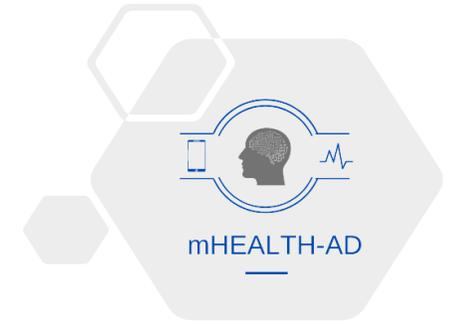
Slovenia
www.spomincica.si



"kalplerden beyne"

Turkey
www.alzheimerderneği.org.tr/

Module



1. mHealth zur Beobachtung von Gesundheitsindikatoren

2. mHealth zur Überwachung und Rückmeldung

3. mHealth for Training Health Condition

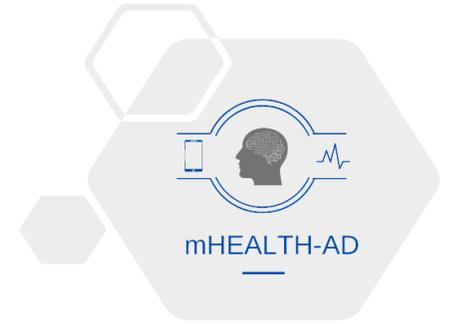
4. mHealth für die Kommunikation und Planung

Tagesordnung



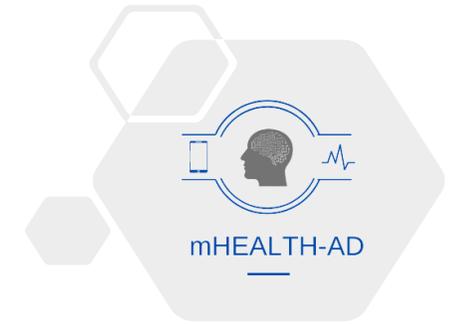
1. Einführung
2. Kommunikationstechnologien und -strategien
3. Planungshilfen und Strategien
4. Fallbeispiele
 - Praktische Aktivitäten
5. Diskussion

Einführung



- Die Kommunikation wird durch das Fortschreiten von Gedächtnisstörungen beeinträchtigt. Kommunikationsschwierigkeiten sind eines der frühesten Symptome.
- Erste Anzeichen:
 - ✓ Wortfindungsstörungen (benennen von Personen und Gegenständen)
 - ✓ Ersetzen von Wörtern durch die Falschen
 - ✓ Vergessen der Namen von nahestehenden Personen

Kommunikation



Warum ist Kommunikation so wichtig?

Sie hilft dabei:

- Mit sich selbst in Kontakt zu treten
- Beziehungen aufrechtzuerhalten
- Die Lebensqualität zu erhalten
- Die Bedürfnisse zu verstehen
- Wünsche zu äußern
- Emotionen zu äußern



Quelle1:<https://pixabay.com/el/illustrations>

Kommunikation



Hürden und Schwierigkeiten:

- Sprache ergibt keinen Sinn
- Die Fähigkeit, nur einen Teil des Gesagten zu verstehen
- Verschlechterte Schreib- und Lesefähigkeiten
- Verlust sozialer Konventionen der Gesprächsführung
- Schwierigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken

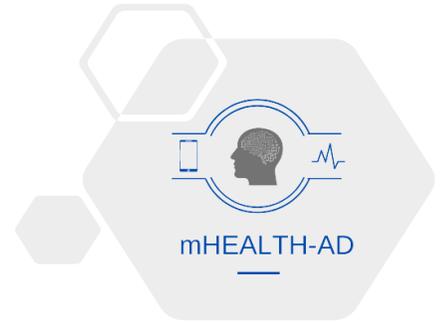
STRATEGIE 1: Kommunikation



Für eine erfolgreiche Kommunikation, versuchen Sie:

- Hintergrundlärm zu vermeiden
- Stillzuhalten beim Sprechen
- Regelmäßige Routinen beibehalten
- Die Botschaft für alle Familienangehörigen und Betreuer*innen auf genau dieselbe Weise zu wiederholen.

Kommunikationsgeräte



Welche Arten von Geräten und Anwendungen sind verfügbar?

- Angepasste Telefone
- Apps
- Skype

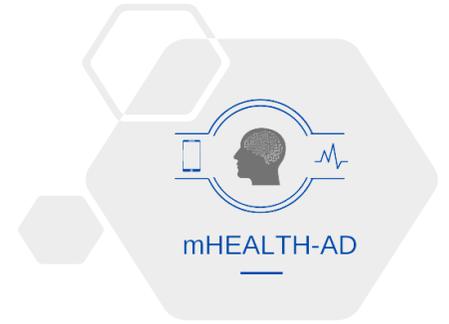


Quelle: <https://www.google.com/imgres>



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

Kommunikationsgeräte



Smarte Lautsprecher



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

Smartwatches



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

Planung

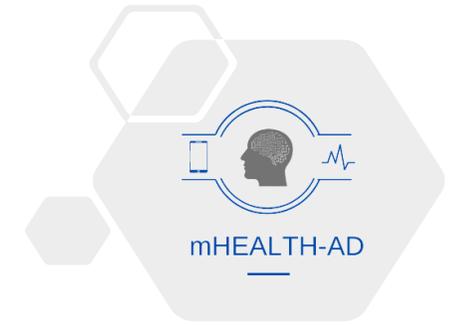


Da die Gedächtnisprobleme mit dem Älterwerden fortschreiten, ist es sehr wichtig, diese Veränderungen in der physischen oder psychischen Gesundheit zu beobachten, da sie sich verschlimmern können.

Gedächtnisprobleme können zu folgenden Schwierigkeiten führen:

- ✓ **Erinnerung** an die Einnahme von Medikamenten
- ✓ **Termine wahrnehmen** oder tägliche Aufgaben erledigen
 - ✓ **Soziale Aktivitäten**

STRATEGIE 2: Nutzung des persönlichen Planers



- Der persönliche Planer ist eine visuelle Beschreibung der Aktivitäten und Ereignisse, die jeden Tag stattfinden. Das Hauptziel ist es, sicherzustellen, dass Personen die Erfüllung seiner Bedürfnisse organisiert bekommen kann.
- Der persönliche Planer kann wöchentlich oder täglich benutzt werden
- Erstellen Sie einen persönlichen Planer mit verschiedenen Daten.
 - Jedes Datum muss folgende Angaben enthalten:
 - Datum und Uhrzeit
 - An der Aktivität beteiligte Person (Freunde, Familie,...)
 - Wegbeschreibung für den Ort zu dem man gehen möchte.
 - Notwendige Dinge: wie Wasser, Dokumente, spezielle Kleidung, ...

STRATEGIE 2: Nutzung des persönlichen Planers



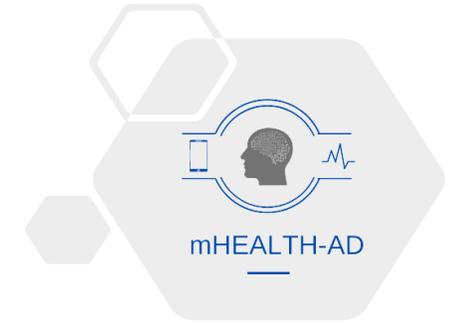
- Warum ist das wichtig?
 - Beibehaltung von Routinen
 - Den Fokus und die Struktur des Tages beibehalten
 - Bereitstellung von Informationen für alle



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

Planen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht: "Täglich spazieren gehen"

STRATEGIE 2: Nutzung des persönlichen Planers



Bevor Sie einen Plan machen, denken Sie an Folgendes:

- Vorlieben, Abneigungen, Stärken, Fähigkeiten und Interessen der Person
- Wie die Person ihren Tag zu strukturieren pflegt
- Zu welchen Tageszeiten die Person am besten zurechtkommt
- Ausreichend Zeit für Mahlzeiten, Baden und Anziehen
- Regelmäßige Zeiten für das Aufstehen und Zubettgehen
- Zeit für Aktivitäten



CREATED BY VECTORPORTAL.COM

Quelle: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

STRATEGIE 3: Nutzung der Medikationsplanung - Erinnerung



Warum ist das wichtig?

- ✓ Es ermöglicht eine effiziente Art und Weise, die Medikamenteneinnahme sicher zu organisieren
- ✓ Es erinnert daran, das Medikament zu bestimmten Zeitpunkten einzunehmen
 - ✓ Es ermöglicht einen erfolgreichen therapeutischen Prozess
- ✓ Es ermöglicht älteren Erwachsenen ein besseres Selbstmanagement
- ✓ Es ermöglicht den Familien zu überprüfen, ob ihre Angehörigen die Medikamente einnehmen

STRATEGIE 3: Nutzung der Medikationsplanung - Erinnerung



Nutzung eines Medikamentenspenders:

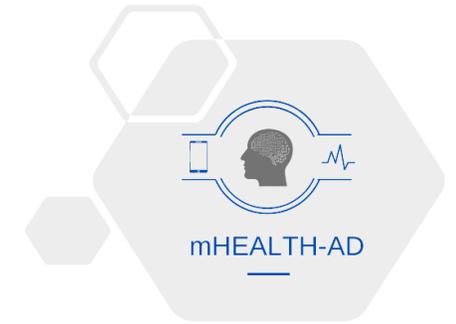
Es gibt viele Arten von Medikamentenspendern:

- ✓ **Wöchentlich**: 1, 2, 3 oder 4 Dosierungen am Tag.
- ✓ Mit einem **Alarm**: 1, 2, 3 oder 4 Dosierungen am Tag.
- ✓ Digital: koordiniert mit einem **Smartphone**



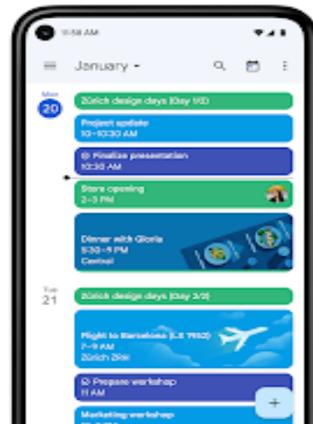
Quelle: <https://www.pexels.com/photo/a-variety-of-candies-in-a-pill-organizer-7723362/>

Anwendungen zur Planung



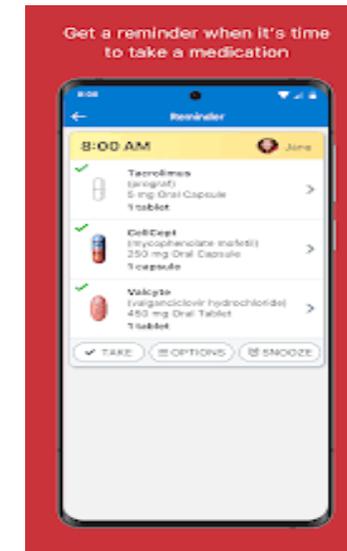
Kalender: Eine App zum Planen Ihrer täglichen Aktivitäten und Termine

Intelligently manage work, school, and personal calendars



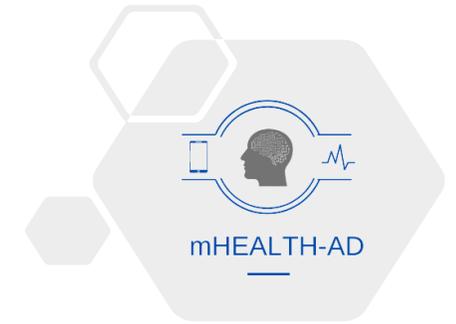
Quelle:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar&hl=en_US

MyMedSchedule Plus: Diese Anwendung wird verwendet, um Patient*innen und Pflegepersonal bei der Einhaltung der Medikamentenpläne zu unterstützen.



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

STRATEGIE 4: Verwendung einer App zur Erinnerung an die Flüssigkeitseinnahme



- Flüssigkeitseinnahme ist bei älteren Menschen wichtig für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.
- Unerlässlich ist es auch:
 - für die Regulierung der Körpertemperatur
 - für eine gesunde Verdauung
 - Nierenfunktion
 - kognitive Funktion
 - Management der Medikamenteneinnahme



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

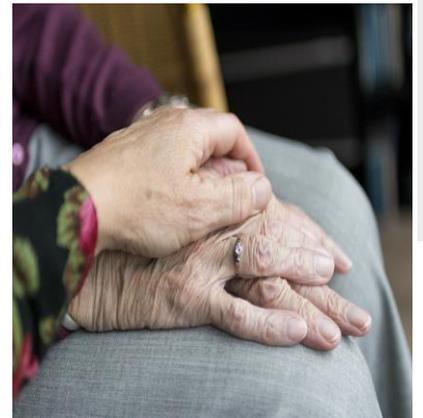
Fallbeispiel 1 - Erinnerungsfunktion



Es geht um eine ältere Frau namens Sonia, bei der eine Demenzerkrankung diagnostiziert wurde. Sonia hat Schwierigkeiten, sich die Namen von Menschen zu merken, die sie gerade getroffen hat und vergisst oft ihre Medikamente einzunehmen. Außerdem leidet sie an chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes, die eine regelmäßige Einnahme von Medikamenten erfordern, damit sich ihr Gesundheitszustand nicht verschlechtert. Sie lebt allein und ist eine sehr aktive Person, die an einer Vielzahl von Aktivitäten teilnimmt.

Sie ist sehr unzufrieden, wenn sie nicht in der Lage ist, Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Sie möchte weiterhin aktiv sein und ihr Leben selbstständig gestalten. Im vergangenen Monat versuchte sie, ihre Medikamenteneinnahme im Auge zu behalten, vergaß aber viele Dosen. Eines Tages wurde sie beim Gehen ohnmächtig und musste ins Krankenhaus eingeliefert werden. Das war sehr schwierig für ihre Familie und sie beschlossen, mit ihr über neue Lösungen zu sprechen.

Sonias Familie hat ein tägliches Erinnerungssystem eingerichtet, um ihr zu helfen, den Überblick über ihren Medikamentenplan zu behalten. Das Erinnerungssystem ermöglichte es ihr, die Kontrolle über ihre eigenen Gesundheitsentscheidungen zu behalten und ihre Unabhängigkeit zu verbessern.



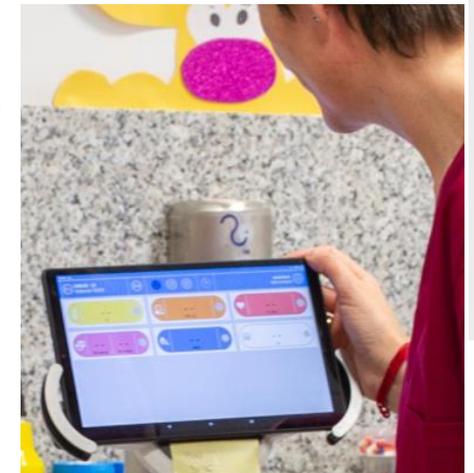
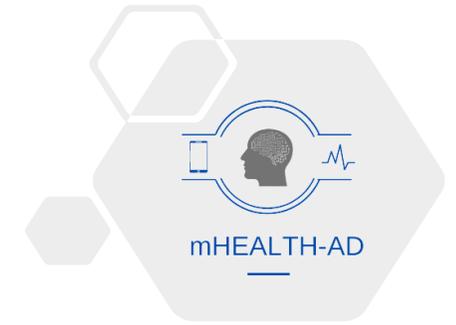
Quelle: <https://pixabay.com/el/photos>

Fallbeispiel 2 - Kommunikation

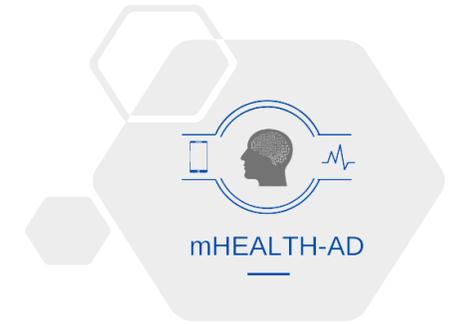
Marta ist eine ältere Frau, die in ihrem Haus von einem örtlichen Unternehmen für häusliche Pflege professionell betreut wird. Normalerweise wird Marta von demselben Team von Pflegekräften betreut, aber manchmal muss aufgrund von Krankheit oder Urlaub für die ursprünglich zugewiesenen Pflegekraft eine neue Pflegekraft einspringen.

Mobile Gesundheitsanwendungen zum Austausch von Informationen über ihr Leben, ihre familiäre Situation, ihre Routinen, ihre Vorlieben, ihre Lieblings Speisen, ihre Gesundheitsdaten usw. können dazu beitragen, diese stressige Situation für Marta zu überwinden, indem die neue Pflegekraft voll informiert in ihr Haus kommt.

Wenn Freunde und Familie Marta besuchen, können sie mit der gleichen mobilen Gesundheitsanwendung über Themen kommunizieren, die Marta interessieren, und gleichzeitig wichtige Informationen oder Fotos zu aktuellen Aktivitäten, alten Hobbys oder Orten, die für Marta wichtig sind, hinzufügen.



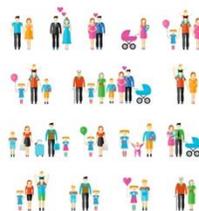
Aktivität - Kommunikation



Setzen Sie sich mit einem/einer Partner/in zusammen und nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um einen einfachen Kommunikationsbogen zu erstellen. Wählen Sie eine Themenkategorie (frühere Erfahrungen / tägliche Aktivitäten / Vorlieben usw.) und stellen Sie einige einfache Fragen :

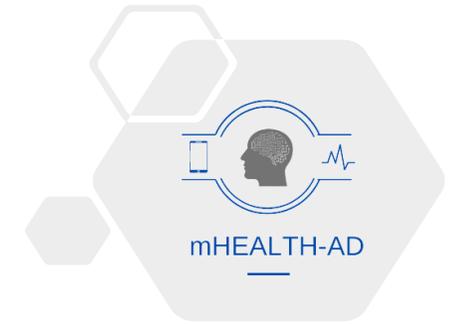
- Welchen Beruf haben Sie ausgeübt?
- Haben Sie eine Familie? Ehepartner*in, Kinder? Sind Sie geschieden usw.?
- Sind Sie viel gereist?
- Wie sieht Ihre Morgenroutine aus?
- Was sind Ihre Hobbys?

Wenn Sie mit den Fragen fertig sind, laden Sie einige Bildsymbole herunter, die zu diesen Fragen passen, und fügen Sie sie Ihrem Kommunikationsblatt hinzu. Präsentieren Sie den Gesprächsbogen dem Rest der Gruppe.



Quelle:
<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/pictogram>

Aktivität - Kalender



Los geht's!

Erstellen Sie in Google Calendar eine Woche mit täglichen Aktivitäten (Einkaufen, Hausarbeit) und sozialen Ereignissen!



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



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

Diskussion



Kommunikation:

Überlegen Sie sich weitere Themen, die Sie gerne in Ihr Kommunikationsblatt aufnehmen würden. Welche Art von Bildsymbolen könnte Ihnen in Zukunft bei der Kommunikation helfen?

Planung:

- ✓ Schwierigkeiten oder Hindernisse bei der Nutzung von Apps für die Planung
- ✓ Welche Art von Unterstützung Sie am hilfreichsten finden
- ✓ Die Auswirkungen auf Ihre täglichen Aktivitäten

Fragen



Zeit zum Austausch von Gedanken
und Zweifel

