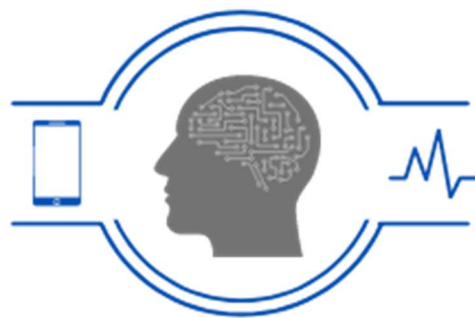




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337



mHEALTH-AD

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την
ενίσχυση της υιοθέτησης κινητών
τεχνολογιών υγείας από άτομα με ήπια
άνοια

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 1: ΚΙΝΗΤΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

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.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

Δήλωση για τα πνευματικά δικαιώματα:



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Είστε ελεύθεροι να:

- μοιραστείτε - αντιγράψτε και αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή
- προσαρμόστε - αναμίξτε, μεταμορφώστε και αξιοποιήστε το υλικό υπό τους ακόλουθους όρους:
- Αναφορά - Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υποδηλώνει ότι ο δικαιούχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.
- Μη εμπορική χρήση - Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- ShareAlike - Εάν αναμίξετε, μεταμορφώσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, θα πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια χρήσης που ισχύει και για το πρωτότυπο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
Τι είναι οι Κινητές Τεχνολογίες Υγείας ;	1
Ποιοι δείκτες υγείας (φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι) είναι σημαντικοί;	1
ΚΥΡΙΕΣ ΙΔΕΕΣ	3
Παρακολούθηση δεικτών υγείας	3
Παρουσίαση της περίπτωσης χρήσης 1	4
Παρουσίαση της περίπτωσης χρήσης 2	6
Πρακτική δραστηριότητα	7
Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση	8
ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΚΙΝΗΤΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	10
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	10
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	11



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι οι Κινητές Τεχνολογίες Υγείας ;

Ο όρος Κινητές Τεχνολογίες Υγείας περιγράφει τη χρήση των κινητών τεχνολογιών, πληροφοριών και επικοινωνιών (κυρίως έξυπνα τηλέφωνα) στην υγειονομική περίθαλψη και την προαγωγή της υγείας. Για το σκοπό αυτό, οι εφαρμογές κινητής υγείας προσφέρουν τη δυνατότητα μακροχρόνιας καταγραφής της συμπεριφοράς και των δεικτών υγείας του ατόμου. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες εφαρμογές Τεχνολογιών Κινητής Υγείας, οι οποίες προσφέρουν πολυάριθμες δυνατότητες για την υποστήριξη της περίθαλψης της υγείας ή της προαγωγής της υγείας και το φάσμα των εφαρμογών Τεχνολογιών Κινητής Υγείας βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη. Παραδείγματα είναι οι εφαρμογές παρακολούθησης για τον εντοπισμό των ζωτικών σημείων, όπως ο καρδιακός ρυθμός, το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα, η αρτηριακή πίεση ή η θερμοκρασία του σώματος, οι οποίες συνδέουν το έξυπνο τηλέφωνο με εξωτερικές συσκευές (π.χ. μετρητές γλυκόζης στο αίμα, μετρητές καρδιακών παλμών) μέσω Υπέρυθρων (Bluetooth). Άλλες τεχνολογίες κινητής υγείας ονομάζονται οι «Φορητές Συσκευές», όπως έξυπνα ρολόγια ή βραχιόλια εκγύμνασης, τα οποία χρησιμοποιούνται κυρίως μαζί με έξυπνα τηλέφωνα (Rossmann and Körner, 2016). Ο όρος κινητές τεχνολογίες υγείας περιλαμβάνει επίσης τα συστήματα προσωπικής καθοδήγησης, τις πληροφορίες υγείας και τις υπενθυμίσεις φαρμάκων (WHO, 2012). Για να συνοψίσουμε τη λειτουργία των κινητών τεχνολογιών υγείας, οι τεχνολογίες αυτές επιτρέπουν τη συνεχή συλλογή καθώς και την επικοινωνία και την οπτικοποίηση δεικτών υγείας(HCM,2019).

Ποιοι δείκτες υγείας (φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι) είναι σημαντικοί;

Οι δείκτες υγείας σε αυτό το πλαίσιο είναι οι μεταβλητές ενός ατόμου που μπορούν να μετρηθούν και να χρησιμοποιηθούν για να περιγράψουν μία ή περισσότερες πτυχές της υγείας του. Οι μεταβλητές αυτές μπορούν να βοηθήσουν στην παρουσίαση και περιγραφή των αλλαγών στην κατάσταση της υγείας.



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

Υπάρχουν διάφοροι δείκτες υγείας που βοηθούν στην περιγραφή της κατάστασης της υγείας ενός ατόμου. Οι πιο συνηθισμένοι παρατίθενται παρακάτω και χωρίζονται στις κατηγορίες "σωματικοί", "ψυχολογικοί" και "άλλοι". Όλοι αυτοί οι δείκτες μπορούν να παρακολουθούνται με τη βοήθεια των κινητών τεχνολογιών υγείας.

1. Σωματικοί:

- α. ώρες ύπνου
- β. βήματα
- γ. αρτηριακή πίεση
- δ. επίπεδο γλυκόζης
- ε. θερμοκρασία σώματος
- στ. βάρος
- ζ. καρδιακός ρυθμός

2. Ψυχολογικοί

- α. διάθεση
- β. ποιότητα ύπνου

3. Άλλοι

- α. λήψη φαρμάκων
- β. δίαιτα
- γ. πρόσληψη νερού



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

ΚΥΡΙΕΣ ΙΔΕΕΣ

Παρακολούθηση δεικτών υγείας

Μερικές φορές οι φόβοι, τα άγχη και οι αναστολές οδηγούν στη μη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, το παρόν κεφάλαιο ξεκινά με τις πιθανές ανησυχίες, τους λόγους τους και κάποιες περαιτέρω πληροφορίες για τους συμμετέχοντες.

Φόβοι, αναστολές και άγχη:

Πριν αναλυθεί η διαδικασία παρακολούθησης των δεικτών υγείας, θα πρέπει να συζητηθούν οι φόβοι, οι αναστολές και οι ανησυχίες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αισθάνονται άνετα και να δημιουργείται μια φιλική ατμόσφαιρα. Συλλέξτε τους λόγους για τους οποίους οι συμμετέχοντες δεν χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες. Πιθανοί λόγοι για τη μη χρήση των κινητών τεχνολογιών υγείας είναι οι εξής:

- Δεν έχουν ακούσει ποτέ για τέτοιες τεχνολογίες
- Δεν έχουν ιδέα πόσο χρήσιμες μπορούν να είναι οι κινητές τεχνολογίες υγείας
- Έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων
- Φόβος κατάχρησης δεδομένων
- άλλοι...

Στη συνέχεια θα παραθέσουμε ορισμένες απαντήσεις και εξηγήσεις για τους πιθανούς λόγους. Ο πρώτος λόγος θα μπορούσε να εξηγηθεί ως εξής: οι κινητές τεχνολογίες είναι ακόμη ένας αρκετά νέος τομέας και ως εκ τούτου, δεν είναι ακόμη ευρέως διαδεδομένες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν είναι ακόμη τόσο γνωστές μεταξύ των ατόμων με προβλήματα μνήμης. Ο κλάδος των τεχνολογιών κινητής υγείας έχει πραγματοποιήσει μια στροφή από τη γενική ευεξία στην κλινική διαχείριση ασθενειών. Ο δεύτερος λόγος αφορά κυρίως στο εισαγωγικό μέρος, όπου αναφέρονται τα πεδία εφαρμογής και τα πλεονεκτήματα. Μπορεί να γίνει μια σύντομη επανάληψη της εισαγωγής. Ο τρίτος λόγος θα γίνει ακόμα πιο κατανοητός στην πρακτική δραστηριότητα. Θα πρέπει να ειπωθεί στους



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

συμμετέχοντες ότι σήμερα θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν οι ίδιοι τις τεχνολογίες και να διαπιστώσουν ότι η χρήση τους δεν είναι τόσο δύσκολη.

Επιπλέον, ο τομέας της προστασίας των δεδομένων αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία μεταξύ των πολιτών και των δυνητικών χρηστών. Στην Ευρώπη η προστασία των δεδομένων αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα στην Ευρωπαϊκή Σύμβαση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα. Επιπλέον, ο Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατοχυρώνει ρητά το θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ατόμου στην προστασία των προσωπικών δεδομένων. Από το 2019, ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων εφαρμόζεται σε όλα τα ευρωπαϊκά κράτη μέλη. Κατ' αρχήν, στα κράτη μέλη δεν επιτρέπεται να περιορίσουν ή να ενισχύσουν τον κανονισμό με εθνικούς κανονισμούς. Ο νομοθέτης κάνει διάκριση μεταξύ προσωπικών δεδομένων και ευαίσθητων δεδομένων, τα οποία είναι επίσης προσωπικά. Η επεξεργασία ευαίσθητων δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα απαγορεύεται. Δεδομένου ότι στα ευαίσθητα δεδομένα περιλαμβάνονται επίσης βιομετρικά δεδομένα και δεδομένα υγείας, απαιτείται η συγκατάθεση του ατόμου. Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων επαναπροσδιορίζει επίσης τα δικαιώματα των χρηστών, τα οποία έχουν επεκταθεί εκτενώς μέσα από καινοτομίες και αυστηροποιήσεις. Το άτομο που παρέχει τα δεδομένα του έχει το δικαίωμα ενημέρωσης και πρόσβασης, διόρθωσης, διαγραφής, περιορισμού της επεξεργασίας, φορητότητας των δεδομένων, το δικαίωμα αντίρρησης να μην υπόκειται σε αποκλειστικά αυτοματοποιημένη απόφαση.

Παρουσίαση της περίπτωσης χρήσης 1

Χρησιμοποιώντας το παράδειγμα ενός έξυπνου ρολογιού, παρουσιάζεται παρακάτω μια περίπτωση χρήσης για τη χρησιμότητα των ψηφιακών τεχνολογιών για την παρακολούθηση φυσιολογικών παραμέτρων. Τα έξυπνα ρολόγια μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την ασφάλεια των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των οικογενειακών φροντιστών τους. Σε αυτή την περίπτωση, η εστίαση θα δοθεί στη μέτρηση των σφυγμών μέσω του έξυπνου ρολογιού. Όπως έχει ήδη αναφερθεί στην αρχή του πρώτου κεφαλαίου, η μέτρηση του σφυγμού αποτελεί σημαντική εξέταση για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τη



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

συχνότητα και την ποιότητα του καρδιακού παλμού και την κατάσταση του κυκλοφορικού συστήματος.

Η καρδιά μας χτυπάει αρκετές φορές το λεπτό για να τροφοδοτήσει ολόκληρο το σώμα με αίμα. Ένας φυσιολογικός σφυγμός κυμαίνεται μεταξύ 60 και 80 παλμών ανά λεπτό σε κατάσταση ηρεμίας. Μέσω της αναπνοής μας, το αίμα εμπλουτίζεται με οξυγόνο για να τροφοδοτήσει τα όργανά μας. Μέσω της αντλητικής δράσης της καρδιάς, το εμπλουτισμένο με οξυγόνο αίμα μεταφέρεται μέσω των αγγείων στο σώμα. Κατά τη διαδικασία αυτή, ο όγκος του αίματος στα αγγεία μεταβάλλεται, ανάλογα με την αντλητική κίνηση της καρδιάς. Ο όγκος του αίματος μπορεί με τη σειρά του να μετρηθεί μέσω έξυπνων ρολογιών και μέσω αυτού μπορεί να προσδιοριστεί ο σφυγμός.

Στα παλμικά ρολόγια, υπάρχουν δύο ή περισσότερες λυχνίες LED και ένας οπτικός αισθητήρας στο πίσω μέρος της θήκης του ρολογιού. Το φως από τις μικρές λάμπες περνά μέσα από το δέρμα και τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται από κάτω. Ανάλογα με τον όγκο του αίματος στα αγγεία, το φως απορροφάται ή ανακλάται πίσω. Ο οπτικός αισθητήρας μετρά εάν το φως ανακλάται ή όχι. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι να μετρά τους παλμούς ενός ατόμου.

Υπάρχουν ειδικά έξυπνα ρολόγια για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν απλοποιημένο μενού και εμφανίζουν μόνο τις βασικές πληροφορίες. Επιπλέον, τα εικονίδια είναι πολύ μεγάλα και οι αντιθέσεις υψηλότερες, ώστε οι πληροφορίες να διαβάζονται ευκολότερα. Υπάρχουν πάροχοι που επιτρέπουν τη σύνδεση του ρολογιού με το έξυπνο τηλέφωνο και την εμφάνιση των δεδομένων σε μια εφαρμογή. Αυτό επιτρέπει στα άτομα με προβλήματα μνήμης, αλλά και στους συγγενείς τους, να ξεκινούν τη μέτρηση των σφυγμών από απόσταση.

Υπάρχουν επίσης τα λεγόμενα Ρολόγια Ασφάλειας, «SafetyWatches», τα οποία έχουν και άλλες λειτουργίες εκτός από την ανίχνευση παλμών. Αυτά τα ρολόγια διαθέτουν ένα κουμπί έκτακτης ανάγκης, ώστε να μπορούν να ειδοποιήσουν προκαθορισμένες επαφές έκτακτης ανάγκης, εάν είναι απαραίτητο. Τα σύγχρονα ρολόγια διαθέτουν επίσης αυτόματη ανίχνευση



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

πτώσης, για παράδειγμα, να ενημερώνονται επίσης οι επαφές έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση πτώσης. Οι λειτουργίες κινητικότητας και ασφάλειας, όπως μετρητές βημάτων και εντοπισμός GPS, συχνά συνδυάζονται σε αυτά τα ρολόγια.

Κατά την αγορά ενός έξυπνου ρολογιού θα πρέπει να δοθεί προσοχή στα ακόλουθα: Το ρολόι θα πρέπει να είναι κατασκευασμένο από ανθεκτικό υλικό, έτσι ώστε οι κραδασμοί ή τα χτυπήματα να μην μπορούν να το βλάψουν. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι αδιάβροχο, ώστε να μπορεί να φορεθεί ακόμη και όταν κάνετε ντους και δεν είναι κακό αν ξεχάσετε να το βγάλετε. Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικό η διάρκεια ζωής της μπαταρίας να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη, ώστε το ρολόι να μην χρειάζεται να φορτίζεται πολύ συχνά.

Παρουσίαση της περίπτωσης χρήσης 2

Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα ακόμη παράδειγμα χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών, το οποίο αφορά ένα ψηφιακό σύστημα μέτρησης της γλυκόζης στο αίμα. Επί του παρόντος, υπάρχουν διαφορετικά συστήματα, όπως το FreeStyle Libre ή το Dexcom. Ειδικά στην περίπτωση του σακχαρώδη διαβήτη, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μετριέται τακτικά η γλυκόζη του αίματος. Τόσο η υπογλυκαιμία (πολύ λίγο σάκχαρο στο αίμα) όσο και η υπεργλυκαιμία (πολύ σάκχαρο στο αίμα) μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα για την υγεία, όπως ναυτία ή απώλεια συνείδησης. Οι φυσιολογικές τιμές γλυκόζης στο αίμα είναι 80-140/150 μέσο εύρος / κάτω από 200 για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (>75 ετών).

Κατά την ψηφιακή μέτρηση της γλυκόζης στο αίμα, ένας πολύ μικρός αισθητήρας εισάγεται, για παράδειγμα στο άνω μέρος του βραχίονα. Ο αισθητήρας είναι ως επί το πλείστον πολύ μικρός σαν ένα νόμισμα. Αυτός ο αισθητήρας φοριέται μόνιμα για έξι έως δέκα ημέρες και μετρά την περιεκτικότητα σε σάκχαρο στον κατώτερο λιπώδη ιστό. Η γλυκόζη στο αίμα υπολογίζεται αυτόματα κάθε λίγα λεπτά. Ένας ακόμη αισθητήρας που είναι τοποθετημένος πάνω του μεταδίδει τα δεδομένα σε ένα έξυπνο τηλέφωνο, για παράδειγμα, το οποίο εμφανίζει την τρέχουσα τιμή και την πρόοδο. Εάν η γλυκόζη αίματος είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή, ηχεί συναγερμός.



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

Ειδικά για τα άτομα με προβλήματα μνήμης, η ψηφιακή παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη, καθώς δεν χρειάζεται να θυμούνται την τακτική μέτρηση. Επιπλέον, δεν χρειάζεται πλέον να λαμβάνεται ένα μικρό δείγμα αίματος πολλές φορές την ημέρα- ο αισθητήρας αλλάζει μόνο κάθε 6 έως 10 ημέρες.

Η εφαρμογή του FreeStyle Libre, για παράδειγμα, μπορεί να ειδοποιεί όταν οι τιμές γλυκόζης στο αίμα υπερβαίνουν ή υπολείπονται των ατομικά καθορισμένων τιμών. Επιπλέον, οι τιμές γλυκόζης αίματος μπορούν επίσης να κοινοποιηθούν στους γιατρούς μέσω της λειτουργίας LibreView, εάν είναι επιθυμητό. Επιπλέον, η εφαρμογή δημιουργεί αναφορές σχετικά με το ημερήσιο μοτίβο, δηλαδή πώς μεταβάλλεται η πορεία των τιμών γλυκόζης αίματος κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εάν η ψηφιακή μέτρηση της γλυκόζης στο αίμα πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε άτομα με προβλήματα μνήμης θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά εάν ο αισθητήρας εξακολουθεί να είναι τοποθετημένος σωστά. Συνιστάται επίσης να συνδέεται ο αισθητήρας με το έξυπνο τηλέφωνο ενός οικογενειακού φροντιστή και να ενημερώνεται ο οικογενειακός φροντιστής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πρακτική δραστηριότητα

Η συνάντηση παρουσίασης του εκπαιδευτικού υλικού συστήνεται να κλείσει με μια πρακτική δραστηριότητα. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν το έξυπνο ρολόι και να μετρήσουν τους δικούς τους καρδιακούς παλμούς.

Η πρακτική συνεδρία θα πρέπει να ολοκληρωθεί με τη σύνοψη των εμπειριών με το ρολόι: « Είναι εύκολο να το φορέσεις;, Είναι εύκολο να διαβάσεις τον καρδιακό ρυθμό; Είναι άνετο στη χρήση;». Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ερωτηθούν αν έχει αλλάξει η στάση τους απέναντι στις κινητές τεχνολογίες υγείας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να συζητήσουν με τους συγγενείς τους σχετικά με τις δυνατότητες εφαρμογής των κινητών τεχνολογιών υγείας στην καθημερινή τους ζωή.



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

Περαιτέρω παραδείγματα που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτής για να περιγράψει μια περίπτωση χρήσης είναι, συσκευές παρακολούθησης δραστηριοτήτων, εφαρμογές που παρέχουν πληροφορίες για θέματα υγείας ή έχουν λειτουργίες για την καταγραφή της δικής τους συμπεριφοράς και την ανταλλαγή πληροφοριών με ειδικούς.

Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση

Στην τελευταία ενότητα, δόθηκε μια επισκόπηση των διαφόρων τεχνολογιών και των πιθανών οφελών. Προκειμένου οι τεχνολογίες να καθιερωθούν πραγματικά στην καθημερινή ζωή, αυτό το κεφάλαιο θα ασχοληθεί με το θέμα της αυτοδιαχείρισης, ειδικά σε σχέση με τις καθημερινές δραστηριότητες.

Εκτός από το να δίνουν στα άτομα με προβλήματα μνήμης μια καλύτερη εικόνα των δεδομένων υγείας τους και να δημιουργούν έτσι μεγαλύτερη ασφάλεια στην καθημερινή ζωή, οι εφαρμογές υγείας συχνά σχεδιάζονται για να βοηθήσουν στην καθιέρωση ρουτίνας με τη χρήση τους σε καθημερινή βάση. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό τα άτομα με προβλήματα μνήμης να γνωρίζουν περισσότερο για τη δική τους αυτοδιαχείριση και τις πιθανές ρουτίνες, όταν χρησιμοποιούν κινητές τεχνολογίες υγείας. Αρχικά, εξηγείται η έννοια της αυτοδιαχείρισης γενικά και στη συνέχεια σε σχέση με τα άτομα με προβλήματα στη μνήμη. Με βάση αυτό, εξηγείται στη συνέχεια ο τρόπος με τον οποίο το θέμα αναπτύσσεται στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Η αυτοδιαχείριση περιγράφει την ικανότητα να διαθέτει κανείς τους πόρους για να διαμορφώνει την προσωπική ή επαγγελματική του ανάπτυξη. Αναφέρεται στην ικανότητα να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται τα καθήκοντά του ανεξάρτητα από εξωτερικές επιρροές με τη βοήθεια διαφόρων μεθόδων και στρατηγικών. Σε γενικές γραμμές, οι μέθοδοι αυτοδιαχείρισης μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη δόμηση της καθημερινής ζωής και στην καθιέρωση ρουτινών. Κατά την αντιμετώπιση χρόνιων ή προοδευτικών ασθενειών



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

εστιάζει στην ικανότητα διαχείρισης των συμπτωμάτων, των θεραπειών και των αλλαγών στον τρόπο ζωής.

Τα άτομα με προβλήματα μνήμης και οι συγγενείς τους θα μπορούσαν επίσης να επωφεληθούν από τέτοιες συσκευές. Η άνοια μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην καθημερινή ζωή ήδη σε πρώιμο στάδιο και καθώς εξελίσσεται, τα άτομα με άνοια αντιμετωπίζουν περαιτέρω προκλήσεις όσον αφορά την υγεία και την προσωπική ανεξαρτησία. Σε αυτό το πλαίσιο, το θέμα της αυτοδιαχείρισης και της δημιουργίας χρήσιμων δραστηριοτήτων θα μπορούσε να είναι σημαντικό για τα άτομα με άνοια, τους συγγενείς και τους φροντιστές. Εδώ, οι κινητές τεχνολογίες υγείας μπορούν επίσης να αποτελέσουν υποστηρικτικό στοιχείο για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Η έννοια της αυτοδιαχείρισης θα πρέπει να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα κατάρτισης, ώστε να δημιουργηθεί μια πρακτική σύνδεση με τις κινητές τεχνολογίες υγείας που παρουσιάζονται για να τονιστεί η σημασία τους για την καθημερινή ζωή. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, οι ασθενείς και οι φροντιστές θα πρέπει να λάβουν μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με την έννοια της αυτοδιαχείρισης και να ασχοληθούν με τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με το θέμα. Εδώ, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην μείωση της πολυπλοκότητας. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται πολλά παραδείγματα και να μην παρουσιάζονται πάρα πολλές μέθοδοι. Για παράδειγμα, ο υπεύθυνος του μαθήματος θα μπορούσε να αναφέρει από τη δική του καθημερινότητα ποιες εφαρμογές βοηθούν στην αυτοδιαχείριση ατομικά. Βασιζόμενοι στην εισαγωγή, οι ασθενείς και οι συγγενείς θα πρέπει να εξετάσουν σε ποιο βαθμό έχουν ήδη ενσωματώσει ορισμένες ρουτίνες στην καθημερινότητά τους ως κάτι αυτονόητο. Θα πρέπει επίσης να αναλογιστούν σε ποιους τομείς της καθημερινότητάς τους θα ήθελαν ή θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν περισσότερη αυτοδιαχείριση. Οι ασθενείς και οι συγγενείς θα πρέπει να συμμετέχουν εξίσου σε αυτό το θέμα. Οι συγγενείς αποτελούν συχνά τη μεγαλύτερη υποστήριξη για τα άτομα με προβλήματα μνήμης. Ωστόσο, αυτό μπορεί επίσης να είναι αγχωτικό, οπότε η καλή αυτοδιαχείριση μπορεί να γίνει σημαντική και για τους συγγενείς. Αφού ασχοληθούν με το τρέχον επίπεδο αυτοδιαχείρισης, θα ζητηθεί από τα άτομα με προβλήματα μνήμης και τους



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

συγγενείς τους να αναπτύξουν τουλάχιστον μία ατομική ρουτίνα αυτοδιαχείρισης με βάση τις κινητές τεχνολογίες υγείας στις οποίες εισήχθησαν στο πρώτο μέρος του προγράμματος. Εδώ, είναι σημαντικό να βρεθεί μια ρουτίνα ή στρατηγική που να είναι όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστική και χρήσιμη στην καθημερινή ζωή.

Ορισμένες χρήσιμες συμβουλές και παραδείγματα σχετικά με την αυτοδιαχείριση των ατόμων με προβλήματα μνήμης μπορείτε να βρείτε εδώ:

[Υποστήριξη της αυτοδιαχείρισης: βελτίωση του "Οδηγού για την άνοια" | Alzheimer's Society \(alzheimers.org.uk\)](https://www.alzheimers.org.uk)

[Αυτοδιαχείριση και άνοια \(brainxchange.ca\)](https://brainxchange.ca)

[Διαδικτυακό εργαστήριο αυτοδιαχείρισης για φροντιστές άνοιας σε αγροτικές περιοχές \(alzheimers.gov\)](https://www.alzheimers.gov)

ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΚΙΝΗΤΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επί του παρόντος, διατίθενται διάφορες τεχνολογίες για την παρακολούθηση φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων. Διάφορες τεχνολογίες χρησιμοποιούνται, για παράδειγμα, για την παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, του καρδιακού ρυθμού ή της ποιότητας του ύπνου. Εάν ενδιαφέρεστε για τις διαθέσιμες σήμερα συσκευές και εφαρμογές, μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση επιλεγμένων κινητών τεχνολογιών υγείας στον πίνακα που παρέχεται στην αρχική μας σελίδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Δράση 1.1: Σημειώστε όλες τις φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους που είναι σημαντικές για εσάς/στην καθημερινότητά σας.

Δράση 1.2: Συγκεντρώστε με το συγγενικό σας πρόσωπο κινητές τεχνολογίες υγείας που θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμες και οι οποίες είναι προσιτές/διαθέσιμες.

Δράση 1.3: Εφαρμόστε τη ρουτίνα αυτοδιαχείρισης που αναπτύξατε στη δράση 1.1 και θέστε μια υπενθύμιση.



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (2018). Orientierungshilfe zum Gesundheitsdatenschutz. [Orientierungshilfe zum Gesundheitsdatenschutz \(bmwk.de\)](https://www.bmwk.de)

Deutsche Herzstiftung (2023). Welcher Puls ist normal? [Welcher Puls ist normal? | Herzstiftung](#)

Park, S. (2023). Tech-Facts: Optische Herzfrequenzmessung. [#erstmalverstehen: \(cyberport.de\)](#)

Meister, S. (2019). Κινητή υγεία (mHealth). Health&Care Management. [Κινητή υγεία \(mHealth\) - Health&Care Management \(hcm-magazin.de\)](#)

Rossmann, C., Krömer, N. (2016). mHealth in der medizinischen Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung. In: Fischer, F., Krämer, A. (eds) eHealth in Deutschland. Springer Vieweg, Βερολίνο, Χαϊδελβέργη. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49504-9_24

SHF (SmartHomeFox) (2023). Die besten Smartwatches für Senioren (2023). [Die 6 besten Smartwatches für Senioren \(2023\) \(smart-home-fox.de\)](#)

Sulejman, G. (2020). Datenschutzrechtliche Problematik von mHealth-Apps und Wearables im Bezug auf das europäische und österreichische Datenschutzrecht. Masterarbeit. Johannes Kepler Universität Linz.