

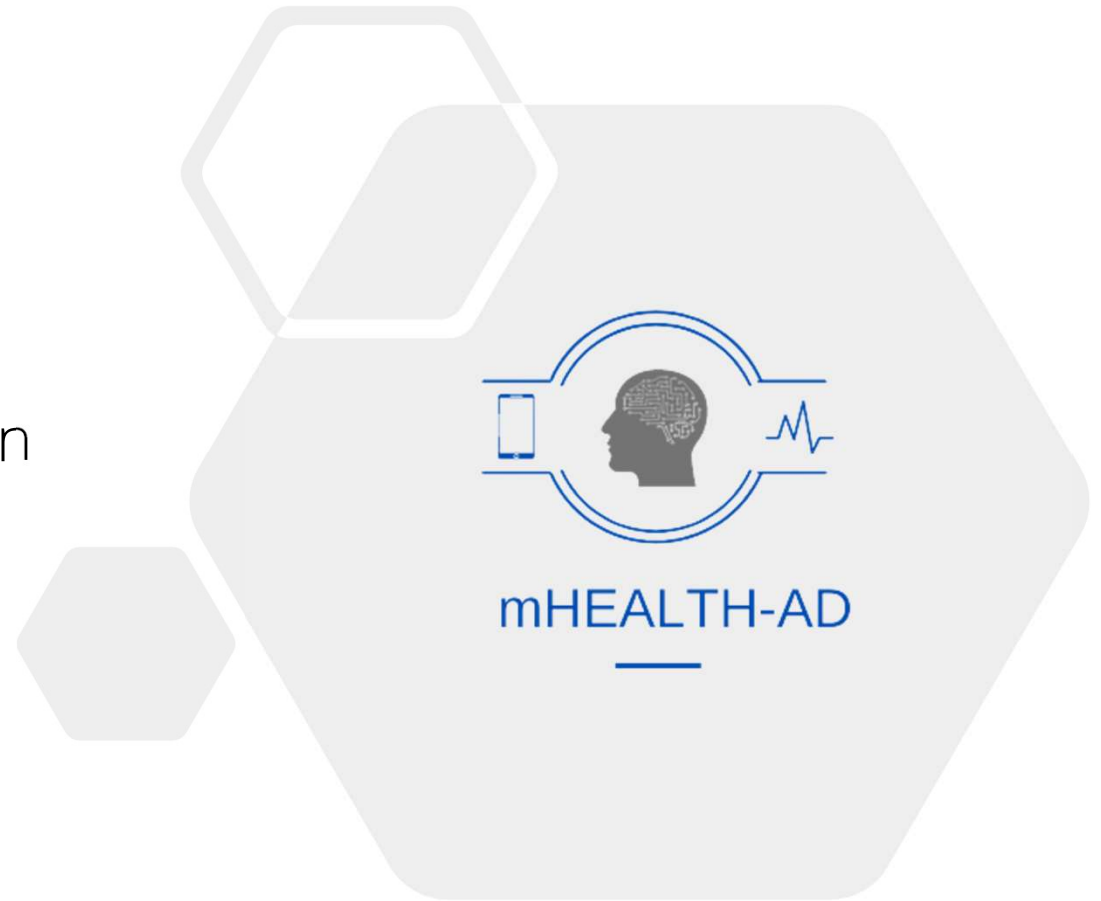
1

2

3

4

Module 4 mHealth za komunikacijo in načrtovanje



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.



Partnerji



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. mHealth za spremljanje zdravstvenih kazalnikov

2. mHealth za spremljanje in sledenje za varnost

3. mHealth za spremljanje zdravstvenega stanja

4. mHealth za komunikacijo in načrtovanje

Načrt



1. Uvod
2. Naprave za komunikacijo in strategije
3. Narave za načrtovanje in strategies
4. Primeri
 - Praktična aktivnost
5. Diskusija

Uvod



- Napredovanje težav s spominom vpliva na komunikacijo. Težave v komunikaciji so eden od prvih simptomov.
- Zgodnji znaki:
 - težave pri iskanju besed (poimenovanje oseb in predmetov)
 - zamenjava besede z napačno
 - pozabljanje imen bližnjih oseb

Komunikacija



Zakaj je komunikacija pomembna?

Starejšim odraslim pomaga ohraniti :

- občutek lastne vrednosti
- vzdržujejo odnose
- ohraniti kakovost življenja
- razumevanje svojih potreb
- njihove želje
- njihova čustva



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

Komunikacija



Ovire in težave:

- Govor ni smiseln
- Sposobnost razumeti le del tistega, kar govorite
- Poslabšane sposobnosti pisanja in branja
- Izguba običajnih družabnih konvencij pogovora
- Težave pri ustreznem izražanju čustev

STRATEGIJA 1: Komunikacija



Za uspešno komunikacijo poskusite:

- Izogibati se drugim zvokom.
- Ostatu mirni.
- Ohraniti redne rutine.
- Ponavljanje sporočila na popolnoma enak način je pomembno za vse družinske člane in skrbnike.

Naprave za komunikacijo

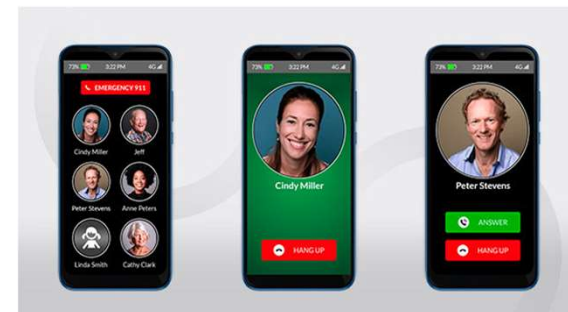


Katere vrste naprav in aplikacij so na voljo?

- Stacionarni prilagodljivi telefoni
- Aplikacije
- Skype



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



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

Naprave za komunikacijo



Pametni zvočniki



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

Pametne ure



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

Načrtovanje



Ker težave s spominom napredujejo s staranjem, je zelo pomembno, da spremljate vse te spremembe telesnega ali psihičnega zdravja, saj se lahko še poglobijo.

Težave s spominom lahko povzročijo težave:

udeležbo na sestankih ali pri vsakodnevnih opravilih

- ✓ **spomniti** se vzeti zdravila
- ✓ **udeležbo na terminih** ali pri vsakodnevnih opravilih
 - ✓ **družabne dejavnosti**

STRATEGIJA 2: Uporaba osebnega planerja



- Osebni planer je vizualni opis dejavnosti in dogodkov, ki se odvijajo vsak dan. Glavni cilj je zagotoviti, da lahko starejši odrasli organizira vse svoje potrebe.
- Osebni planer je lahko tedenski ali dnevniški.
- Ustvarite osebni planer z različnimi datumi.
 - Vsak datum je potrebno navesti:
 - Čas in datum
 - Osebe, ki sodelujejo pri dejavnosti (prijatelji, družina, ...)
 - Navodila za kraj, kamor je treba iti, kadar je to potrebno.
 - Potrebne stvari, kot so voda, dokumenti, posebna oblačila, ...

STRATEGIJA 2: Uporaba osebnega planerja



- Zakaj je to pomembno?
 - Ohranjanje rutine deluje
 - Ohranjanje osredotočenosti in strukture dneva
 - Zagotavlja informacije za vse



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

Načrtujte dejavnost, v kateri uživata: "Vsakodnevni sprehod"

STRATEGIJA 2: Uporaba osebnega planerja



Preden pripravite načrt, upoštevajte:

- Kaj je osebi všeč, ne mara, njene prednosti, sposobnosti in interese.
- Kako si je oseba včasih organizirala svoj dan
- Kateri čas v dnevu oseba najbolje funkcionira
- Dovolj časa za obroke, kopanje in oblačenje
- Redni čas vstajanja in odhoda v posteljo
- Čas za dejavnosti



CREATED BY VECTORPORTAL.COM

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

STRATEGIJA 3: Načrtovanje jemanja zdravil - opomnik



Zakaj je to pomembno?

- ✓ Omogoča učinkovit način varne organizacije zdravil.
- ✓ Deluje kot opomnik za jemanje zdravil ob določenem času.
- ✓ Omogoča uspešen terapevtski proces.
- ✓ Starejšim odraslim omogoča samoupravljanje.
- ✓ Družinam omogoča, da preverijo, ali njihovi sorodniki jemljejo zdravila.

STRATEGIJA 3: Načrtovanje jemanja zdravil - opomnik



Škatlica za zdravila:

Poznamo več vrst:

- ✓ **Tedenske**: 1, 2, 3 ali 4 zdravila na dan.
- ✓ Z **alarmom**: 1, 2, 3 ali 4 zdravila na dan.
- ✓ Digitalne: povezane s **pametnim telefonom**



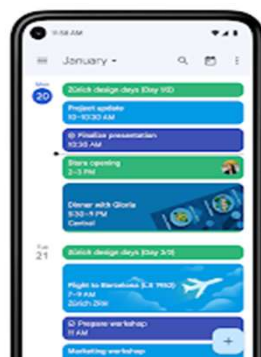
Vir: <https://www.pexels.com/photo/a-variety-of-candies-in-a-pill-organizer-7723362/>

Naprave za načrtovanje



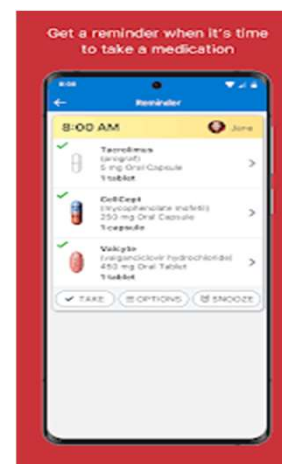
Koledar: Aplikacija za načrtovanje dnevnih dejavnosti in obveznosti

Intelligently manage work, school, and personal calendars



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

MyMedSchedule Plus: Ta aplikacija se uporablja za pomoč bolnikom in negovalcem pri upoštevanju razporedov zdravil.



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

STRATEGIJA 4: Uporaba aplikacij za opozarjanje na hidracijo



- Hidracija je pri starejših odraslih pomembna za njihovo telesno in duševno počutje.
- Bistvena je tudi:
 - Regulacija telesne temperature
 - Zdrava presnova
 - Delovanje ledvic
 - Kognitivne sposobnosti
 - Upravljanje z zdravili



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

Primer 1 - Opomnik

Starejša ženska po imenu Sonja ima diagnozo demence. Sonja si težko zapomni imena ljudi, ki jih je ravnokar srečala, in pogosto pozabi svoja zdravila. Ima tudi dolgotrajne bolezni, kot sta visok krvni tlak in sladkorna bolezen, zaradi katerih mora redno jemati zdravila. Živi sama in je zelo aktivna oseba, ki se udeležuje različnih dejavnosti.

Kadar ne more sama upravljati stvari, se počuti zelo nezadovoljno. Želi biti še naprej aktivna in imeti nadzor nad svojim življenjem. V zadnjem mesecu je poskušala slediti svojemu režimu jemanja zdravil, vendar je pozabila veliko odmerkov. Nekega dne je med hojo omedlela in bila hospitalizirana. Za njeno družino je bilo to zelo težko, zato so se odločili, da se z njo pogovorijo o možnosti iskanja novih rešitev.

Sonjina družina je vzpostavila sistem vsakodnevnih opomnikov, ki ji pomaga pri spremljanju urnika jemanja zdravil. Sistem opomnikov ji je omogočil, da je ohranila nadzor in odgovornost za svoje odločitve glede zdravstvenega varstva ter povečala svojo samostojnost.



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

Primer 2- Komunikacija

Marta je starejša ženska, ki na svojem domu prejema strokovno oskrbo, ki jo nudi lokalno podjetje za oskrbo na domu. Običajno Marto oskrbuje ista ekipa oskrbovalcev, vendar mora včasih zaradi bolezni ali dopusta prvotno dodeljenega oskrbovalca k njej priti nov oskrbovalec.

Mobilne zdravstvene aplikacije, namenjene izmenjavi informacij o njenem življenju, družinskih razmerah, rutini, željah, najljubši hrani in podatkih, povezanih z zdravjem, itd. lahko pomagajo premagati to stresno situacijo za Marto, saj novi negovalec vstopi na dom popolnoma obveščen.

Ko Marto obišejo prijatelji in družina, jim lahko ista mobilna zdravstvena aplikacija pomaga pri komunikaciji o temah, ki Marto zanimajo, hkrati pa lahko dodajo pomembne informacije ali fotografije, povezane z nedavnimi dejavnostmi, starimi hobiji ali kraji, ki so za Marto pomembni.



Aktivnost – komunikacija



Sedite s partnerjem in si vzemite 5 minut časa, da ustvarite osnovni komunikacijski list. Izberite kategorijo tem (pretekle izkušnje / vsakodnevne dejavnosti / želje itd.) in postavite nekaj preprostih vprašanj:

- Kakšen je vaš poklic?
- Ali imate družino? Zakonca, otroke, ste ločeni itd.
- Ali ste veliko potovali?
- Kako je videti vaša jutranja rutina?
- Kakšni so vaši hobiji?



Ko končate z vprašanji, si s spletne strani <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/pictogram> prenesite nekaj piktogramov, ki ustrezajo tem vprašanjem, in jih dodajte na svoj komunikacijski list. Pogovorni list predstavite preostalim članom skupine.

Aktivnost - koledar



Začnimo!

V Google koledarju za teden dni vnesite vaše obveznosti (dejavnosti, trgovina, opravki...) in druženja!



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



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

Diskusija



Komunikacija:

Razmislite o drugih temah, ki bi jih želeli vključiti v svoj komunikacijski list. Kakšni piktogrami bi vam lahko v prihodnosti pomagali pri sporazumevanju?

Načrtovanje:

- ✓ Težave ali ovire pri uporabi aplikacij za načrtovanje
- ✓ Vrsta podpore, ki se vam zdi najbolj koristna
- ✓ Vpliv na vaše vsakodnevne dejavnosti

Vprašanja



Vaše misli in pomisleki?

