

1

Module 1

mZdravje za spremljanje zdravstvenih kazalnikov

2

3

4



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/



Moduli



1. mZdravje za spremljanje zdravstvenih kazalnikov

2. mZdravje za spremljanje in sledenje za varnost

3. mZdravje za izboljšanje ali ohranjanje zdravstvenega stanja

4. mZdravje za komunikacijo in načrtovanje aktivnosti

Introduction

- Želite izvedeti več o tem,
 - ...kako lahko spremljate vase zdravstveno stanje?
 - ...kako lahko izboljšate vašo varnost?
 - ...kako izboljšate vase zdravstveno stanje?
 - ...kako lahko izboljšate komunikacijo in načrtovanje aktivnosti?



Vir: Pixabay

Potem vas bo vsebina programa usposabljanja gotovo zanimala!
Vsebine usposabljanja so posebej prilagojene za osebe z motnjami spomina.



Cilji uposabljanja

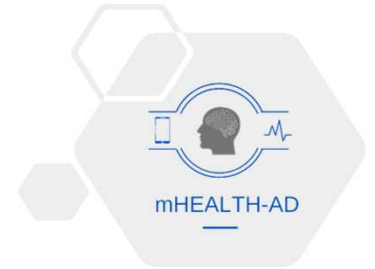


- “Spoznali bomo drug drugega.”
- “Dobili bomo boljšo predstavo o uporabi tehnologij mZdravja.”
- “Razumeli bomo uporabnost tehnologij mZdravja.”
- “Dobili bomo razlago o samonadzoru in samooskrbi ter kako lahko tehnologije mZdravja izboljšajo samooskrbo.”
- “Govorili bomo o tehnologijah mZdravja, ki merijo fiziološke in psihološke parametre.”



Vir: Pixabay

Cilji



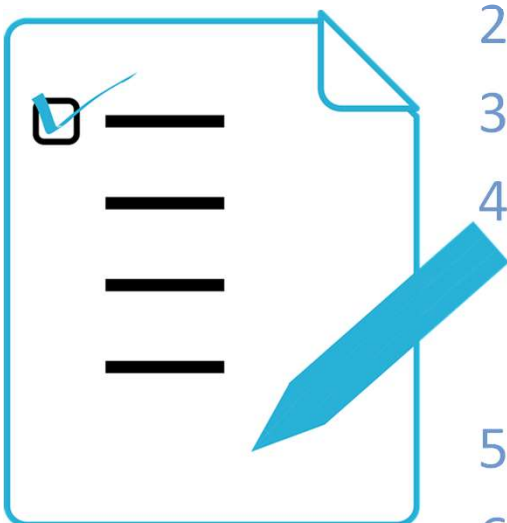
Vir: Canva

Ob koncu tega srečanja boste znali naštetih pomembne fiziološke in psihološke parametre ter poznali nekaj tehnologij, ki vam lahko pomagajo pri njihovem merjenju. Naučili se boste tudi nekaj strategij za izboljšanje samooskrbe.

Program



1. Spoznajmo se
2. Razlaga tehnologij mZdravja
3. Zbiranje zdravstvenih kazalnikov
4. Kako spremljati zdravstvene kazalnike
 - Primeri uporabe
 - Praktične aktivnosti
5. Samooskrba in opolnomočenje
6. Aktivnosti doma



Vir: Pixabay

Spoznajmo se



- Prosimo, da se na kratko predstavite:

- Vaše ime
- Starost
- Vaše izkušnje z digitalnimi tehnologijami



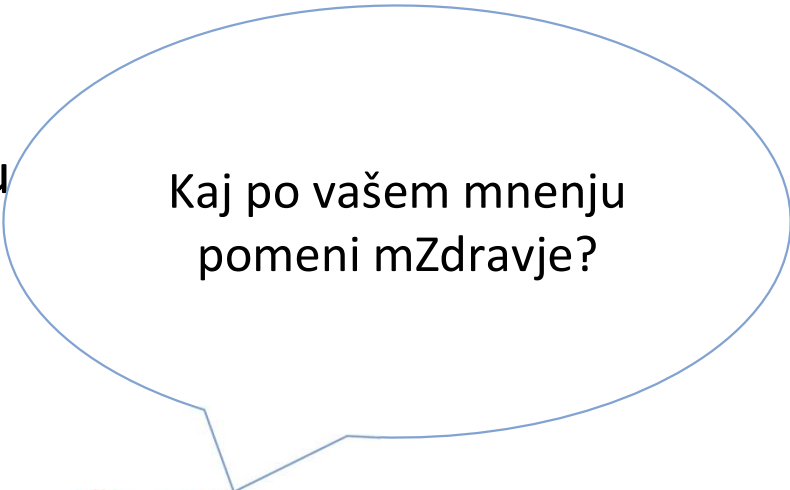
Vir: Pixabay

Kaj je mZdravje?



V naslednjem koraku želimo ustvariti skupno razumevanje mZdravja.

Za začetek povejte, kaj po vašem mnenju pomeni mZdravje.

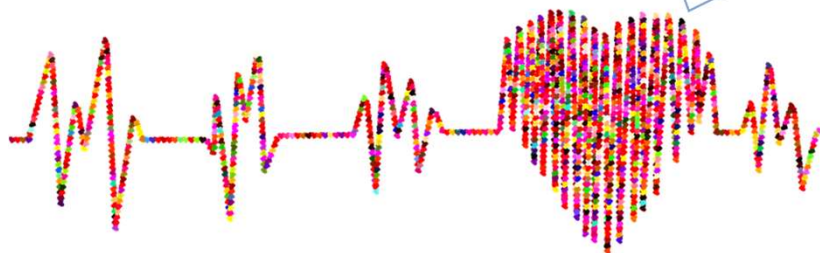


▪ Napišite seznam:

✓

✓

✓



Vir: Pixabay

Razlaga mZdravja

- *mZdravje (mobile health) je splošen izraz za uporabo mobilnih telefonov in drugih brezžičnih tehnologij pri zdravstveni oskrbi in promociji zdravja.*
- mZdravje Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot "medicinsko in javnozdravstveno prakso, ki jo podpirajo mobilne naprave, kot so mobilni telefoni, naprave za spremljanje bolnikov, osebni digitalni pomočniki (PDA) in druge brezžične naprave"
- Na voljo so različne aplikacije mZdravja.
- Primeri so: aplikacije za spremljanje življenjskih funkcij, nosljive naprave, kot so pametne ure in zapestnice za fitnes, ali opomniki za zdravila.



Vir: Pixabay

Razlaga mZdravja



- V naslednjem videoposnetku je dobro razloženo mZdravje:

https://www.youtube.com/watch?v=Wsccl8WQ_zU



Vir: Canva

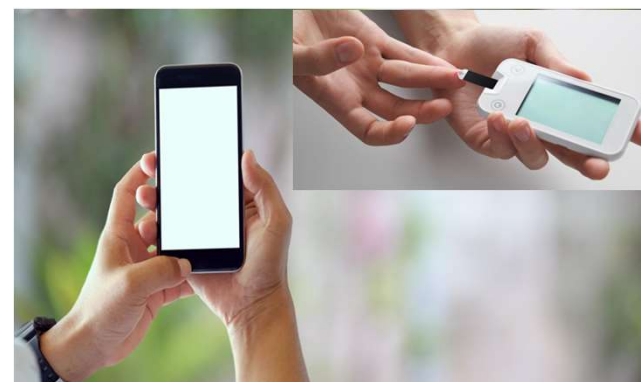
Primeri tehnologij mZdravja



Za boljše razumevanje tehnologij mZdravja sta na voljo dva primera.

1. Aplikacija za pomoč pri spremljanju ravni glukoze v krvi "The mySugr app" (<https://www.mysugr.com/en-us/diabetes-app/>): to je aplikacija za upravljanje sladkorne bolezni, kjer so vsi vaši podatki na enem mestu, kar olajša upravljanje sladkorne bolezni.

Video: <https://youtu.be/2J651YaRI6A>



Vir: Pixabay and Canva

Primeri tehnologij mZdravja



2. Aplikacija za pomoč pri merjenju krvnega tlaka “SmartbP” <https://de.smartbp.app/>; SmartBP je aplikacija za upravljanje krvnega tlaka, ki vam omogoča beleženje, spremljanje, analiziranje in deljenje informacij o vašem krvnem tlaku.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PMD7m6X7SEo>



Vir: Pixabay and Canva

Zakaj uporabljati tehnologije mZdravja?



- Po eni strani lahko tehnologije mZdravja pomagajo pri akutnih zdravstvenih težavah, po drugi strani pa lahko z rednim spremljanjem pomagajo spremljati zdravstveno stanje, tako da je mogoče zgodaj sprejeti preventivne ukrepe. Tehnologije mZdravja spodbujajo k skrbi za zdravje!
- Pogosta uporaba tehnologij mZdravja lahko pomaga preprečiti nastanek in napredovanje bolezni srca in ožilja.



Vir: Pixabay

Primeri tehnologij mZdravja



Ali je kdo od vas že uporabil nekatere od teh tehnologij? Kakšne so bile vaše izkušnje z njihovo uporabo?



Vir: Pixabay

Spremljanje zdravstvenih kazalnikov z mZdravjem



Za začetek razprave povejte, katere kazalnike zdravja je po vašem mnenju mogoče spremljati.

▪ Napišite seznam:

✓

✓

✓

Katere zdravstvene kazalnike je mogoče spremljati?



Vir: Pixabay

Spremljanje zdravstvenih kazalnikov z mZdravjem



Za začetek razprave povejte, katere kazalnike zdravja je po vašem mnenju mogoče spremljati.

Seznam:

- Srčni utrip
- Krvni sladkor
- Dolžina spanca
- Kakovost spanja
- Telesna aktivnost

Katere zdravstvene kazalnike je mogoče spremljati?



Vir: Pixabay

Spremljanje zdravstvenih kazalnikov z mZdravjem – strahovi, bojazni, zadržki.



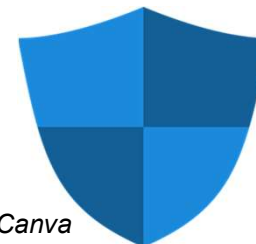
Vir: Pixabay

- Nikoli nisem slišal za tovrstne tehnologije
→ tehnologije *mZdravja* so še vedno precej novo področje in zato še niso zelo razširjene.
- Ne predstavljate si, kako uporabne so lahko tehnologije mZdravja
→ v okviru te delavnice bomo predstavili nekatere tehnologije.
- Pomanjkanje digitalnih spretnosti
→ lahko preizkusite nekatere tehnologije in izboljšate svoje spretnosti na tem srečanju.
- Strah pred zlorabo podatkov
→ kratek ekskurz (naslednja prosojnica)

Spremljanje zdravstvenih kazalnikov z mZdravjem – ekskurz varovanje podatkov



- Tehnologije mZdravja temeljijo na posebnih predpisih o varstvu podatkov
- V Evropi je varovanje podatkov **temeljna pravica v Evropski konvenciji** o človekovih pravicah
- Potrebno je soglasje posameznika, na katerega se nanašajo osebni podatki.
- Posameznik, na katerega se nanašajo osebni podatki, ima številne pravice, npr. do dostopa, popravka, izbrisa, omejitve obdelave, prenosljivosti podatkov in druge.



Vir: Canva

Primer uporabe 1 – Pametna ura



- Pametne ure se lahko uporabljajo za merjenje srčnega utripa: srčni utrip je pomemben kazalnik kondicije srčne mišice.
- Fiziološko ozadje:
 - Naši organi se morajo oskrbovati s kisikom iz krvi.
 - S črpanjem srca se kri, obogatena s kisikom, po žilah prenaša do naših organov.
 - Prostornina krvi v žilah se spreminja glede na črpanje srca.



Vir: Canva

Primer uporabe 1 – Pametna ura



- Tehnično ozadje:
 - Ure, ki merijo srčni utrip, imajo vgrajene svetilke LED in optični senzor na zadnji strani ohišja ure.
 - Svetloba majhnih svetilk prehaja skozi kožo in krvne žile pod njo.
 - Glede na količino krvi v žilah se svetloba absorbira ali odbije nazaj.
 - Optični senzor meri, ali se svetloba odbije nazaj ali ne. Tako lahko ura izmeri srčni utrip osebe.



Vir: Pixabay

Primer uporabe 1 – Pametna ura



Vir: Pametna ura iz Telekom. TCL Safety Watch

- Preverite, ali so na voljo posebne ure za starejše:
 - Poenostavljen meni in samo bistvene informacije
 - Ikone so velike in kontrast je večji
 - Uro je mogoče povezati s pametnim telefonom in podatke prikazati v aplikaciji.

Primer uporabe 1 – Pametna ura



Vir: Pixabay

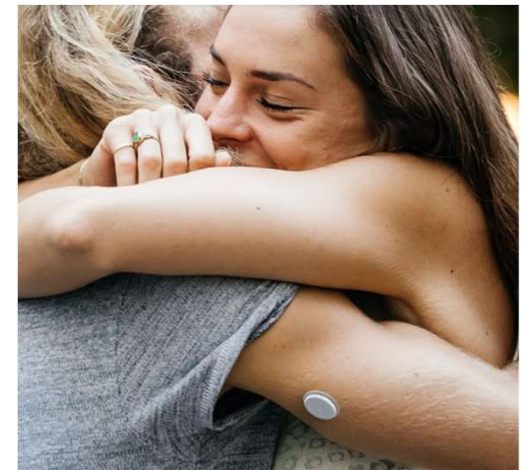
- Priporočila:
 - preprosto delovanje sistema
 - narejena iz trpežnega materiala, tako da je udarci ali trki ne morejo poškodovati.
 - mora biti vodoodporna, da jo lahko nosite tudi med tuširanjem
 - čim daljša življenjska doba baterije, tako da ure ni treba prepogosto polniti.

Primer uporabe 2 – Digitalni sistem za merjenje glukoze v krvi



- **Digitalno merjenje glukoze v krvi** je pomembna preiskava za ugotavljanje količine sladkorja v krvi.
- To je pomembno zlasti za bolnike s sladkorno boleznijo.
- Fiziološko ozadje:
 - Preveč sladkorja v krvi lahko povzroči močan občutek žeje, pogosto uriniranje, utrujenost, pomanjkanje energije, slabost ali omotico.
 - Premalo sladkorja lahko povzroči hiter utrip srca, hladni znoj, blede polti, glavobol, močan apetit, tresenje, šibka kolena, nemir in živčnost, tesnoba, motnje koncentracije do zmedenosti.

→ Da bi jih preprečili, je treba redno meriti raven glukoze v krvi!



Vir: <https://www.freestylelibre.de/homepage.html>

Primer uporabe 2 – Digitalni sistem za merjenje glukoze v krvi



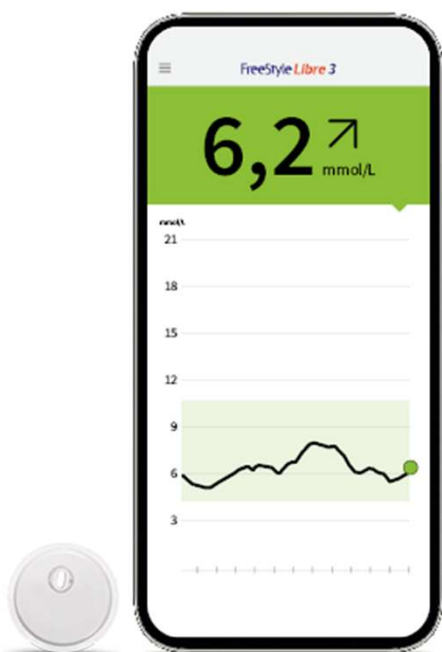
- Tehnično ozadje:
 - Vbodemo zelo majhen senzor, na primer na zgornji del roke.
 - Ta senzor meri sladkor in ga nosimo neprekinjeno šest do deset dni.
 - Glukoza v krvi se samodejno meri vsakih nekaj minut.
 - Senzor na vrhu prenaša podatke v pametni telefon.
 - Če je glukoza v krvi previsoka ali prenizka, se sproži alarm.



Senzor je večinoma zelo majhen, njegova velikost pa je primerljiva s kovancem za 5 centov.

Vir: <https://www.freestylelibre.de/homepage.html>

Primer uporabe 2 – Digitalni sistem za merjenje glukoze v krvi



Vir: <https://www.freestylelibre.de/homepage.html>

- Prednosti :
 - Ni se vam treba spomniti na redno merjenje.
 - Poleg tega ni več treba večkrat na dan jemati majhnega vzorca krvi.
 - Prek povezave s pametnim telefonom lahko aplikacija opozori, ko so individualno določene vrednosti glukoze v krvi presežene ali prenizke.
 - Sorodniki in skrbniki so lahko obveščeni.
 - Vrednosti glukoze v krvi lahko po želji delite tudi z zdravniki.
 - Poleg tega aplikacija ustvarja poročila o dnevnem vzorcu.

Primer uporabe 2 – Digitalni sistem za merjenje glukoze v krvi



Vir: Pixabay

- Priporočila:
 - Redno je treba preverjati, ali je senzor še vedno ustrezno nameščen.
 - Priporočljivo je tudi, da se senzor poveže s pametnim telefonom družinskega skrbnika in da se družinskega skrbnika obvesti v primeru nesreče.

Praktična aktivnost



**Practical
Activity**

Vir: Canva

Preizkusite pametno uro!
Izmenjajte izkušnje!

Skupinska razprava o tehnologijah
mZdravja.

Samooskrba in opolnomočenje



1. Uvod v opredelitev in koncept
2. Samopremislek in cilji
3. Praktična aktivnost: Poiščite dnevno rutino



Vir: 123rf

Uvod



Kaj je samooskrba?

“ [...] pristop, osredotočen na osebo, pri katerem je posameznik opolnomočen in je odgovoren za upravljanje svojega življenja in zdravstvenega stanja.”

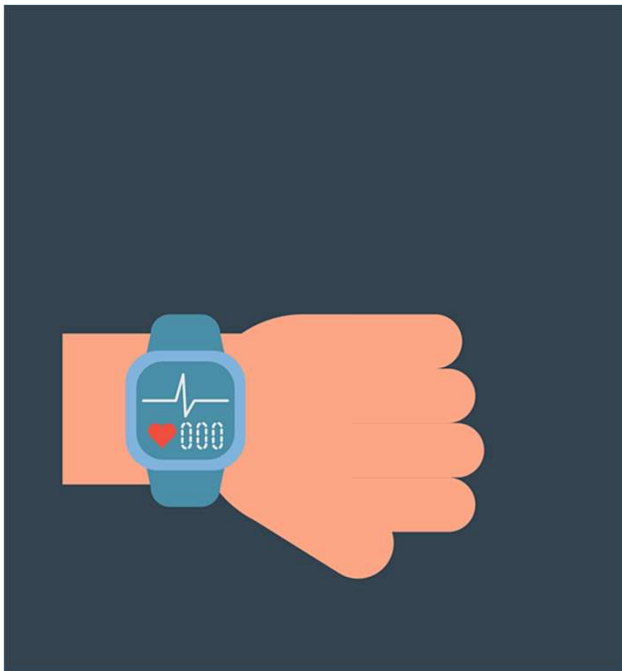
[Der Selbstmanagement-Prozess - YouTube](#)

[Self-Managing and Self-Management Support - YouTube](#)



Vir: Freepik

Primer



Vir: Canva

Možna rutinska praksa:

- “Vsako jutro si nadenite pametno uro”
- “Preverite frekvenco srčnega utripa 3-krat na dan”
- “Delite svoje zdravstveno stanje z negovalcem”

Praktična aktivnost



Practical Activity

Vir: Canva

"Kako je videti vaš običajen dan?"

"Katere kazalnike zdravja že merite vsak dan?"

"Katere zdrave navade bi radi uvedli?"

Praktična aktivnost: Oblikovanje dnevne rutine



- **Naloga:** Spoznali ste različne tehnologije, ki se lahko uporabljajo za zbiranje zdravstvenih podatkov. Izberite nekaj, kar je bilo vam in vašemu partnerju še posebej všeč in kar bi vam lahko pomagalo v vsakdanjem življenju. Poskusite razviti navado, da boste uporabljali tehnologijo. Zapišite vse korake.
- **Primer:** *Vsak dan ob 9. uri želim na svojem pametnem telefonu pogledati, kako sem spal prejšnjo noč, in vpisati v dnevnik, kako sem spal.*



Practical
Activity

Vir: Canva

Aktivnost doma



Vir: Canva

Aktivnost 1.1: Napišite vse fiziološke in psihološke parametre, ki so za vas pomembni/pomembni v vašem vsakdanu..

Aktivnost 1.2: S svojim iberite tiste rešitve mZdravja, ki bi lahko bile koristne za vas in ki so cenovno dostopne/razpoložljive..

Aktivnost 1.3: Izvajajte rutino samooskrbe, ki ste jo razvili prej, in nastavite opomnik.