



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



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



mHEALTH-AD

**Program usposabljanja za spodbujanje
oseb z blago demenco k uporabi
mobilnih in zdravstvenih tehnologij**

PRIROČNIK MODUL 4: mHealth za komunikacijo in načrtovanje



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



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



To gradivo je zaščiteno z licenco Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Lahko ga:

- delite - kopirate in razširjate gradivo v katerem koli mediju ali format
- prilagodite – preoblikujete in dodajate

pod naslednjimi pogoji:

- Priznanje avtorstva - Navesti morate ustrezno avtorstvo, zagotoviti povezavo do licence in navesti, če so bile opravljene spremembe. To lahko storite na kakršen koli primeren način, vendar ne na način, ki bi nakazoval, da izdajatelj licence podpira vas ali vašo uporabo.
- Nekomercialno - gradiva ne smete uporabljati v komercialne namene.
- ShareAlike - Če gradivo preoblikujete ali dodajate, morate svoje prispevke razširjati pod isto licenco kot originalno gradivo.



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



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

INDEX

UVOD	4
Uvod v vprašanja komuniciranja in načrtovanja, ki so pomembna za osebe z demenco	4
Tipične situacije konfliktov in težav	5
Vpliv na kakovost življenja	6
KONCEPT	6
TEHNOLOGIJA IN OSEBE Z DEMENCO	6
RAZPOLOŽLJIVE MHEALTH TEHNOLOGIJE	11
KOMUNIKACIJSKE NAPRAVE	11
Kaj je na voljo?	13
Povezani stroški	15
NAPRAVE ZA NAČRTOVANJE	16
Kaj je na voljo?	16
Povezani stroški	17
SLIKE PRIMEROV	18
ZAKLJUČEK	22
LITERATURA	23



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



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

UVOD

Uvod v vprašanja komuniciranja in načrtovanja, ki so pomembna za osebe z demenco

Nenehno naraščanje števila prebivalcev z diagnozo poslabšanja spomina je zaskrbljujoče in narekuje potrebo po ukrepanju. Leta 2011 je Evropski parlament demenco označil za "evropsko prednostno nalogo", Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) pa je demenco opredelila kot "prednostno nalogo javnega zdravja" za obdobje 2017-2025. Cilj SZO je oblikovati prihodnost, v kateri bo upadanje spomina lažje, ljudje z demenco pa bodo lahko živeli dobro, spoštljivo in samostojno [4].

Postopno slabšanje staranja je povezano tudi s postopnim upadanjem kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, pozornost in izvršilne funkcije. Zato pri starejših ljudeh običajno pride do funkcionalnega upada, ki lahko vpliva na kakovost njihovega življenja, vsakodneвне dejavnosti in socialne interakcije ter na njihove družbene dejavnosti.

Pomanjkanje spomina je eden od prvih znakov, ko se oseba stara. Starejši odrasli z okvaro spomina se ne spomni nedavnih dogodkov in znanih oseb, lokacij in predmetov. To lahko povzroči dezorientiranost, razdraženost, socialno izolacijo in zdravstvene težave. Pomanjkanje spomina lahko poslabša razumske sposobnosti. Starejši odrasli bo imel težave pri reševanju problemov ali sprejemanju odločitev in ne bo razumel abstraktnih idej, kot sta čas in denar. Za tiste, ki imajo hudo poslabšanje spomina, so lahko zaradi tega izziv celo rutinska opravila, kot sta nakupovanje živil in plačevanje računov [5].

Poleg tega starejšim odraslim s težavami s spominom začnejo upadati komunikacijske sposobnosti in uporaba jezika. Morda imajo težave pri ubesedovanju svojih misli, spremljanju pogovora in razumevanju besed drugih. To lahko povzroči občutek osamljenosti v družabnih situacijah in skrbi. Posledično imajo težave pri komuniciranju in načrtovanju dejavnosti, pomnjenju terminov, upravljanju zdravil ali spremljanju svojih financ in zdravja, kar vpliva na njihovo samostojnost in ohranjanje nadzora nad življenjem [5].



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



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

Tipične situacije konfliktov in težav

Jezikovne spretnosti se s staranjem in pomanjkanjem spomina spreminjajo. Težave v komunikaciji so ena najpogostejših težav, ki se pojavijo. Prvi znaki so težave pri izražanju in razumevanju drugih.

Najpogostejše težave, ki so povezane s komunikacijo, so:

1. Izguba jezikovnih sposobnosti
2. Težave pri iskanju besed, zlasti pri poimenovanju predmetov in ljudi
3. Nadomeščanje besed z napačnimi besedami ali pa sploh ne najdejo ustreznega nadomestka
4. Zmedenost glede družinskih odnosov
5. Opisovanje predmeta, namesto da bi ga poimenovali
6. Ponavljanje besed, zgodb ali vprašanj
7. Izguba miselnega toka

Postopno slabšanje komunikacije lahko za negovalce in družinske člane predstavlja oviro pri razumevanju misli in želja starejših odraslih ter tega, kaj želijo sporočiti. V nekaterih primerih lahko frustracije starejših odraslih, ker jih drugi ne razumejo, privedejo do razburjenja in konfliktov z njihovimi negovalci.

Drug pogost izziv pri komunikaciji in načrtovanju je slabši spomin. Starejši odrasli s težavami s spominom se lahko težko spomnijo sestankov, dogodkov in pomembnih informacij, kot so zdravila, ki jih morajo jemati. To lahko privede do sporov z zdravstvenimi delavci in družinskimi člani.

Težave s spominom lahko povzročijo tudi težave s pomnjenjem pomembnih opravil za vsakodnevne dejavnosti. Takšni primeri so plačevanje računov ali priprava obrokov. To lahko povzroči stres in konflikte z negovalci in družinskimi člani, ki morda potrebujejo dodatne odgovornosti, da zagotovijo ustrezno oskrbo posameznika z demenco.

Z napredovanjem demence se lahko pri posameznikih pojavijo tudi osebne spremembe, spremembe razpoloženja in vedenja, kar lahko dodatno oteži komunikacijo



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



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

in načrtovanje. Posamezniki z demenco lahko na primer postanejo agresivni ali vznemirjeni, kar otežuje učinkovito komunikacijo.

Vpliv na kakovost življenja

Upadanje teh dejavnosti in izguba socialnih stikov jasno vplivata na kakovost življenja prizadetih oseb, saj zmanjšujeta njihovo samospoštovanje in osebno identiteto. Delo na teh vidikih, podpora vsaki osebi pri varnem razvijanju in ohranjanju pomembnih dejavnosti ter socialnih in intimnih odnosov s prijatelji in družino spodbuja njihovo dobro počutje in samospoštovanje.

Pri starejših odraslih se s časom spreminjajo njihove komunikacijske sposobnosti. Komunikacija je za starejše odrasle zelo pomembna, saj pomembno vpliva na splošno zdravje in dobro počutje. Vloga komunikacije ni le na enem področju življenja, temveč vpliva na različne vidike. Starejši odrasli se zaradi povečane mobilnosti in težav v socialnih interakcijah počutijo socialno izolirane. Poleg tega se počutijo izolirane in osamljene, zaradi česar se zmanjša kakovost njihovega življenja. Starejši odrasli z ohranjanjem aktivne komunikacije z bližnjimi in socialno mrežo lahko izražajo svoja čustva in prejemajo podporo. Te strategije jim lahko pomagajo zmanjšati občutke osamljenosti, izolacije in depresije.

Nekateri drugi pomembni razlogi so:

1. Kognitivne funkcije: Z vključevanjem v komunikacijo in socialno interakcijo lahko starejši odrasli uporabljajo svoje kognitivne sposobnosti.
2. Skrb za zdravje: Pomembno je, da starejši odrasli prejmejo ustrezen načrt zdravstvenega varstva in ga lahko razumejo.
3. Varnost: Za varnost starejših odraslih je bistvena dobra komunikacija z negovalci, družinskimi člani in prijatelji, saj lahko v nujnih primerih prosijo za pomoč in jo tudi prejmejo.

KONCEPT

TEHNOLOGIJA IN OSEBE Z DEMENCO

Uvod v rešitve mHealth tehnologij o komunikaciji in načrtovanju



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



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

Osebe z blago demenco imajo vedno več težav pri sporazumevanju in iščejo pravilne besede, ko se z nekom pogovarjajo ali nekaj pišejo. Zaradi nenehnega zmanjševanja besednega zaklada se bo oseba s težavami s spominom znašla v situacijah, ko bo njen um prazen in bo poskušala nadomestiti manjkajočo besedo. Včasih so te nadomestne besede sorodne besede, včasih pa so to preprosto izmišljene besede, ki za druge ljudi nimajo smisla. Na tej stopnji lahko opazimo, da začnejo starejši odrasli s težavami s spominom pogosteje gestikulirati.

Hkrati starejši odrasli s težavami s spominom doživlja stalno negotovost, povezano z njegovimi vsakodnevnimi dejavnostmi. Zaveda se zamujenih sestankov in pozabljenih nalog ter čuti nenehno skrb, da je še bolj pozabil narediti določene stvari.

Na srečo obstajajo tehnološke možnosti, ki lahko obravnavajo obe težavi in do neke mere zmanjšajo te izzive v tej začetni fazi.

Tipične zahteve oseb z demenco se razlikujejo glede na stopnjo bolezni in osebno situacijo (samostojno življenje / vključenost družine itd.).

Pogoste začetne težave, ki se pojavljajo, so izguba spomina, nihanje razpoloženja, prostorska in časovna zmedenost, težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil, težave pri iskanju stvari, zmanjšana koncentracija, rahla apatija itd.

Na tej stopnji je običajno, da prizadete osebe še naprej živijo na svojem običajnem domu, kjer imajo boljšo kakovost življenja. V teh primerih informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) in elektronske naprave omogočajo ohranjanje varnosti starejših odraslih s težavami s spominom na njihovem domu in olajšanje počutja družinskih članov. Druge tehnologije, kot so naprave za oskrbo na daljavo in GPS, podaljšujejo čas, ko lahko starejši odrasli s težavami s spominom ostanejo na svojem domu, in skrbniku omogočajo spremljanje nekaterih dejavnosti, tako da je v primeru težav mogoče hitro posredovati.

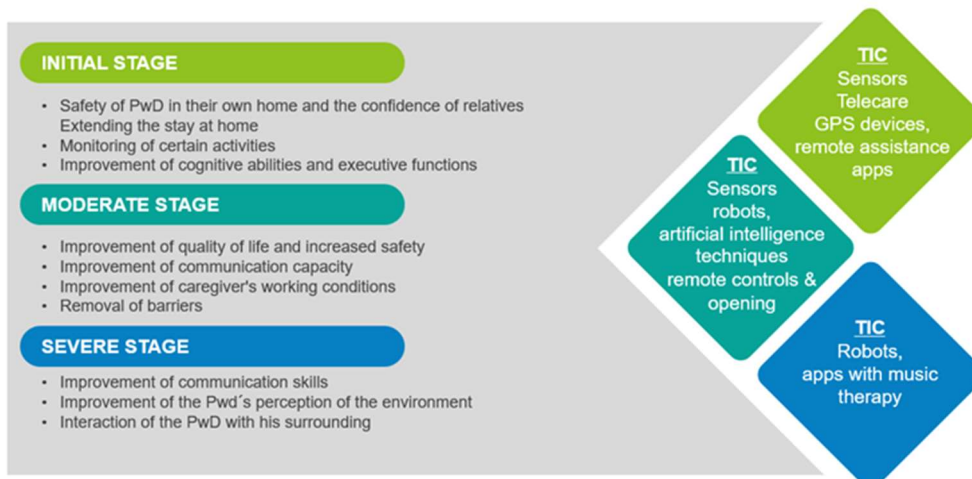


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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

USE OF TIC AT DIFFERENT STAGES OF DEMENTIA



Rešitve za mobilno zdravje (mHealth) so aplikacije, ki so povezane z zdravjem. To so aplikacije za pametne telefone, ki ponujajo storitve za izboljšanje kakovosti življenja starejših odraslih s težavami s spominom in povečanje njihove samostojnosti. Starejšim odraslim s težavami s spominom in njihovim skrbnikom so na voljo številne aplikacije. Ključni element njihove zasnove je ponujanje bolj prilagojene oskrbe ter pokrivanje potreb oseb z demenco in njihovih negovalcev.

Te rešitve so lahko v različnih oblikah, vključno z mobilnimi aplikacijami, nosljivimi napravami in sistemi za spremljanje na daljavo.

Rešitve Mhealth za težave s spominom se lahko uporabljajo na različne načine, kot so zagotavljanje opomnikov za zdravila in obiske, sledenje in spremljanje simptomov, zagotavljanje izobraževalnih virov in podpore ter omogočanje socialne vključenosti in čustvene podpore. Da bi zagotovili, da je oskrba oseb z demenco posebej prilagojena njihovim potrebam in željam, so te rešitve lahko tudi prilagojene.

Na splošno lahko rešitve mHealth zagotavljajo vrsto koristi, kot so izboljšanje samoupravljanja, zmanjšanje socialne izolacije in povečanje neodvisnosti.



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



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

Prednosti in ovire

Cilj aplikacij mHealth je izboljšati zdravje in oskrbo. Vedno več je aplikacij, ki so namenjene starejšim odraslim s težavami s spominom. Primeri aplikacij mHealth so podpora starejšim odraslim s težavami s spominom pri vsakodnevnih dejavnostih, ohranjanje socialnih stikov, ohranjanje kognitivnih sposobnosti, sledenje lokaciji in spremljanje zdravja.

Izkazalo se je, da uporaba aplikacij mHealth ljudem s težavami s spominom zelo koristi. Opazimo lahko številne prednosti.

Najpomembnejše so:

1. Povečanje kakovosti življenja: Starejšim odraslim s težavami s spominom omogočajo, da upravljajo svoje zdravje in ostanejo v stiku s svojimi bližnjimi. Aplikacije jim lahko pomagajo ohraniti samostojnost in izboljšati kakovost življenja.
2. Podpora negovalcem: S tem, ko ponuja zbirko virov za dostop do informacij in orodij za pomoč pri upravljanju oskrbe njihovih bližnjih.
3. Stroškovno učinkovita pomoč: S temi rešitvami je mogoče tudi prihraniti denar, saj zmanjšujejo stroške.

Ključnega pomena je, da se odpravijo ovire in izzivi za njihovo sprejetje, da se zagotovijo visokokakovostne in uporabniku prijazne aplikacije, ki ustrezajo potrebam vsakega starejšega odraslega.

1. Digitalna nepismenost: Starejši odrasli imajo pomanjkanje znanja, zlasti če imajo težave s spominom, zaradi česar je manj verjetno, da bodo dostopali do tehnologije in jo uporabljali.
2. Zasebnost in varnost: Uporaba posameznih zdravstvenih podatkov v rešitvah mHealth sproža vprašanja zasebnosti in varnosti.
3. Uporabnost: Starejši odrasli s težavami s spominom imajo težave pri uporabi in navigaciji v aplikacijah mHealth.

Zato je nekatere ovire mogoče premagati, če naprave za mobilno zdravje izpolnjujejo določena merila. Na primer, biti morajo intuitivne, da osebi z demenco ne bi bilo treba zapomniti zaporedij. Prav tako morajo biti zasnovane tako, da so dostopne starejšim odraslim s težavami s spominom (manj besedila, jasni piktogrami itd.).



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



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

Opolnomočenje pri vključevanju uporabnikov

Opolnomočenje je ključni dejavnik pri vključevanju uporabnikov v rešitve mHealth za starejše odrasle s težavami s spominom pri izvajanju vsakodnevnih dejavnosti. Opolnomočenje se nanaša na proces, ki starejšim odraslim omogoča, da pridobijo znanje, spretnosti in samozavest pri sodelovanju pri načrtovanju in upravljanju svoje oskrbe. Opolnomočenje za uporabo aplikacij mHealth vodi starejše odrasle k prevzemu aktivne vloge pri upravljanju svojega zdravja in jim omogoča, da si ustvarijo občutek nadzora nad svojim vsakdanjim življenjem.

Za opolnomočenje oseb z demenco je treba opredeliti posebne potrebe starejših odraslih. To pomeni, da je treba pri razvoju rešitve sodelovati z njimi ter upoštevati njihove pripombe in priporočila.

Poleg tega je pomemben dejavnik tudi izobraževanje starejših odraslih, da se zagotovi njihova učinkovita uporaba rešitev mHealth. Zagotovite tudi podporo osebam z demenco in jim pomagajte pri reševanju morebitnih pomislekov ali težav.

Ta pristop lahko izboljša kakovost življenja starejših odraslih in njihovih skrbnikov.

Primer projekta CIRCA (Računalniško interaktivna pomoč za reminiscenco in pogovor):

Projekt CIRCA izboljšuje produkcijo govora in pomaga pri spominu na stvari, ki so se zgodile pred časom, da bi osebam z blago demenco pomagal pri sodelovanju v skupinskih pogovorih.

CIRCA je sestavljen iz velike zbirke podatkov slik, videoposnetkov in glasbenih datotek, ki pripadajo različnim kategorijam. Na ta način osebe z demenco ne ponavljajo vedno znova iste zgodbe in namesto tega raziskujejo nove teme. Družina in prijatelji ali oseba z demenco lahko v sistem dodajo slike, glasbo ali videoposnetke. Vključitev osebe z demenco v oblikovanje prostora za spominjanje ji omogoča, da sodeluje v lastnem podpornem sistemu, saj ji bo sistem pomagal zlasti v poznejši fazi demence.



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



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

Izboljšanje samoupravljanja

Uporaba nosljive tehnologije lahko izboljša samoupravljanje oseb z demenco v zvezi z interakcijo z njihovimi spremljanimi zdravstvenimi kazalniki, kot sta srčni utrip in raven sladkorja v krvi, pa tudi s kazalniki, povezanimi s stiskami v duševnem zdravju. Številne od teh naprav bi lahko pridobljene podatke posredovale neposredno zdravstvenim delavcem in s tem izboljšale informacije, ki jih ima strokovnjak na voljo za diagnosticiranje. Tako je komunikacija o zdravstvenih kazalnikih neverbalna, vendar se nanjo lahko zanesemo. Oseba z demenco ve, da bo njen zdravnik prejel pravilne podatke, in na ta način lahko oseba z demenco v začetni fazi še vedno samostojno upravlja svoje zdravstvene težave.

Krepitev samoupravljanja je pomembna pri načrtovanju oskrbe pri demenci. s spodbujanjem starejših odraslih, da prevzamejo aktivno vlogo pri upravljanju svojega zdravja, lahko izboljšajo kakovost svojega življenja in spodbujajo boljše zdravstvene izide. Nekatere rešitve mHealth, ki lahko izboljšajo samoupravljanje pri osebah z demenco pri načrtovanju, so opomniki in pozivi. Rešitve mHealth lahko osebam z demenco zagotovijo opomnike, da bi jemale zdravila, se udeležile sestankov in sodelovale pri dejavnostih, ki spodbujajo njihovo dobro počutje. Poleg tega lahko z vidika komunikacije pomagajo osebam z demenco pridobiti socialno podporo. Rešitve mHealth lahko olajšajo mreže socialne podpore, ki povezujejo osebe z demenco z njihovimi skrbniki, prijatelji in skupnostjo.

RAZPOLOŽLJIVE MHEALTH TEHNOLOGIJE

KOMUNIKACIJSKE NAPRAVE

Odnos oseb z demenco do tehnoloških naprav in njihova sposobnost sodelovanja s tehnologijo sta v veliki meri odvisna od tega, ali so bile te osebe v stiku s tehnologijo, preden so se pri njih pojavili prvi znaki demence. Osebe, ki so že prej uporabljale videokonference, se običajno hitro vključijo v to obliko izobraževanja in jo lahko uporabljajo, čeprav njihova demenca napreduje. Po drugi strani pa je osebam, ki nikoli niso bile v stiku s to vrsto tehnologije, dostop do digitalnega sveta otežen ali onemogočen, ko zbolijo za demenco.



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



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

Pomožne tehnologije so potrebne za podporo osebne komunikacije in socialne interakcije, saj se zlasti osebe z blago demenco trenutno soočajo s številnimi izzivi v vsakdanjem življenju, npr. pri interakciji z zdravstvenim sistemom ali javnimi službami.

Pri uporabi takšnih orodij je mogoče verbalno komunikacijo nadomestiti z neverbalno, npr. z zamenjavo besed s simboli ali celo s prevajanjem simbolov v glas.

E-zdravje lahko državljanom omogoči, da bolje upravljajo svoje zdravje in bolezni, izboljša preprečevanje, omogoči natančnejše diagnosticiranje in zdravljenje ter olajša komunikacijo med zdravstvenimi delavci in pacienti.

Starejši ljudje in njihove družine se poleg formalne oskrbe ali ob njej obračajo na nove in nastajajoče tehnologije ne le kot sredstvo komunikacije, temveč tudi kot varovalo, na primer za opozarjanje družine na padec.



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



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

Kaj je na voljo?

Za osebe z demenco so na voljo številne naprave, ki jim pomagajo ohranjati stike z družino, prijatelji in skrbniki.

Na voljo so na primer komercialno dostopni telefoni, ki imajo prilagojene nekatere funkcije in so zasnovani tako, da ustrezajo potrebam oseb z demenco. Posebne funkcije teh telefonov so lahko naslednje

- se lahko programirajo z najpogostejšimi stiki osebe z demenco
- so oblikovani z velikimi gumbi ali piktogrami ali fotografijami osebe, ki jo želijo poklicati

Storitve videoklepetov, kot sta FaceTime in Skype, so še en odličen način za ohranjanje stikov z bližnjimi, ki so geografsko oddaljeni.

Drug vidik komunikacijske podpore je neposredna pomoč pri usklajenem govoru in ne omogočanje komunikacijskega kanala. Primer za te tehnologije je tehnika Talking mats[1], ki je na voljo v obliki papirnatih kartic in podloge ter v digitalni različici. Ta koncept osebi z govornimi težavami omogoča razvrščanje tem v tri kategorije. Osebi so predstavljeni različni piktogrami, ki jih lahko na digitalni preprogi razvrsti v predhodno določene kategorije. To vajo je treba pripraviti vnaprej in lahko pomaga opredeliti občutke te osebe do določenih tem, kot na primer opredeliti dejanja, pri katerih še vedno meni, da je samostojna, ter dejanja, za katera meni, da jih lahko obvlada sama. Podporne funkcije, kot je ta, omogočajo osebi z govornimi težavami, da prevzame večji nadzor nad svojim položajem oskrbe.

Drug primer govorne podpore je tehnologija CIRCA (Računalniško interaktivna pomoč za reminiscenco in pogovor), ki "je bila razvita za izboljšanje govorne produkcije in priklica iz dolgoročnega spomina, hkrati pa zmanjšuje vpliv okvare delovnega spomina". Projekti so pokazali, da CIRCA podpira invalide v skupinskih pogovorih. Podobno kot govorilne preproge je tudi CIRCA sestavljen iz velike zbirke podatkov slik, videoposnetkov in glasbenih datotek, ki pripadajo šestim kategorijam, od katerih so tri poljubno prikazane. S tem se izognemo temu, da bi oseba z demenco večkrat ponovila isto zgodbo, in namesto tega raje raziskuje nove teme. Družina in prijatelji ali oseba z demenco lahko v sistem dodajo slike, glasbo ali videoposnetke in tako dodajo posamezne kategorije, ki so zanje pomembne. [1]

<https://www.talkingmats.com/about/our-resources/#social-care>



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



Contract No. 2021-1-DE02-KA220-AD11-000028227

Glasovno aktivirana orodja/aplikacije za slovar lahko podpirajo osebe z demenco pri določanju opomnikov ali oblikovanju dnevne rutine. Pomagajo pa jim lahko tudi pri sporazumevanju v pisni obliki, kadar oseba težko bere ali piše. Oseba z demenco lahko uporabi funkcijo za pretvorbo glasu v besedilo in narekuje pisma ali navodila. Na ta način lahko še vedno sodeluje pri sporočanju svojih potreb in sodeluje pri dejavnostih načrtovanja.

Enako velja za uporabo digitalnih beležnic in komunikacijskih orodij, ki jih je mogoče uporabiti za pomoč pri ohranjanju misli na določeno temo in zbiranju informacij o tej temi, kadar koli se pojavi v mislih.

Obstajajo določene aplikacije, ki podpirajo medosebno komunikacijo, povezano z zdravstvenimi parametri, ki bolnikom omogočajo neposreden stik in komunikacijo z zdravstvenim delavcem. Te aplikacije lahko vključujejo dnevniške zapise, tako da lahko oseba z okvaro zdravja zabeleži vse dodatne informacije in jih pošlje zdravstvenemu delavcu. Tako kot nosljive naprave tudi te aplikacije omogočajo osebam z demenco, da sodelujejo pri samoupravljanju.

Uporaba programske opreme za branje zaslona na računalnikih in pametnih telefonih omogoča osebi z demenco branje knjig, brskanje po spletu, uporabo različnih programskih aplikacij ter pisanje pisem, člankov in elektronskih sporočil, čeprav je že sam postopek pisanja in branja za osebo z demenco težaven. Prav tako ponuja možnost, da svojega stanja ne izpostavlja takoj drugim ljudem, saj lahko navodila, podatke o sestankih ali druga sporočila še vedno prejema v pisni obliki, saj mu jih programska oprema za branje zaslona glasno prebere.

Druga možnost komunikacijske podpore je uporaba robotov, saj jih je mogoče programirati, da komunicirajo s pacientom in mu delajo družbo. Robot se ne utruja s ponavljanjem navodil ali določenih fraz tolikokrat, kot je potrebno, in ne prenaša nestrpnosti ali razočaranja, ki ju človek v tem položaju neizogibno čuti. Poleg tega je mogoče vsakega robota pripraviti, da govori z določeno vrsto glasu (ženski, moški z lokalnim naglasom ali brez njega), in ne potrebuje posebnih nastavitvev.

Ljudje se lahko sporazumevajo, ko nimajo več fizičnih zmožnosti za govor ali pisanje, s pomočjo pripomočkov za razširjeno in alternativno sporazumevanje (AAC). Te naprave lahko pomagajo osebi z demenco pri izražanju misli ali potreb s pomočjo piktogramov v programu, ki lahko govori glede na to, katere slike so aktivirane.



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



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

Povezani stroški

Glavni osnovni stroški komunikacijskih naprav so stroški interneta in telefonske linije, ki so potrebni za večino naprav.

Stroški stacionarnega telefona se lahko gibljejo med 50 in 200 EUR.

Stroški spletne različice govorečih podlog, vključno z razlago in osebno spletno sejo (v angleščini), znašajo 360 EUR.

Stroški pogovornega robota: 8000€

Stroški animiranega hišnega ljubljence: približno 130 EUR

Stroški AAC: AAC so lahko na voljo v obliki brezplačnih ali poceni aplikacij za tablični računalnik ali mobilni telefon ali kot posebna komunikacijska podpora naprava. Cena posebnih naprav je lahko različna. Primer je lahko naprava Pocket Go Talk 5 Level, ki jo je mogoče kupiti za 170 EUR in vključuje osnovno slikovno podporo za osebe z oslabljenimi komunikacijskimi sposobnostmi.



<https://www.speechpathologygraduateprograms.org/2017/11/top-10-aac-augmentative-and-alternative-communication-devices/>



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



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

NAPRAVE ZA NAČRTOVANJE

Zaradi poslabšanega spomina starejši odrasli težje organizira svoje vsakodnevne dejavnosti in se drži rutine. Drug pomemben vidik je upravljanje zdravil, ki je pomembno za upravljanje njihovega zdravja in kakovost življenja oskrbovalca. Starejši odrasli ima lahko zdravstveno stanje, kot je hipertenzija, in je lahko hospitaliziran zaradi neupoštevanja režima.

Tehnološki napredek na področju pametnih aplikacij in naprav ponuja veliko strategij in rešitev, ki jim lahko pomagajo pri upravljanju zdravil in opomnikov za obiske.

Kaj je na voljo?

Obstaja veliko aplikacij in naprav, ki pomagajo starejšim odraslim, ki imajo težave s spominom. Nekatere med njimi so:

Glasovni opomniki

Naprave za glasovne opomnike uporabnikom omogočajo izdelavo prilagojenih opomnikov. Glasovni opomnik je mogoče programirati za določen čas, ko se bo predvajal.

Ure

Ure, ki lahko posebej prikažejo čas in pomagajo starejšim odraslim, da se pravočasno orientirajo. Nekatere med njimi imajo tudi možnost nastavitve alarma in opomnikov za opravke.

Aplikacije in pametni telefoni

Aplikacije za pametne telefone, kot so koledarji, je mogoče nastaviti za opominjanje na sestanke ali pomoč pri organizaciji vsakodnevnih dejavnosti.

Opomniki za zdravila

Obstajajo avtomatizirani razdelilniki tablet, ki jih je mogoče preprosto programirati, da piskajo, svetijo ali dajejo signal, ko je čas za jemanje zdravil.

Aplikacija, ki jo je mogoče namestiti v pametni telefon in upravljati zdravila, zagotavlja opomnike in odmerke zdravil.

Opomniki za vodo

V pametne telefone je mogoče namestiti aplikacije, ki starejšega odraslega opomnijo, naj pije vodo, koliko kozarcev vode potrebuje, in upravljajo vnos vode.



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



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

Povezani stroški

Aplikacije

Večino aplikacij lahko brezplačno namestite v pametni telefon ali tablični računalnik. Potrebujete internetno povezavo, pametni telefon ali tablični računalnik in včasih tudi e-poštni naslov. Včasih je treba plačati naročnino, odvisno od aplikacije.

Pametne ure

V tej kategoriji je veliko blagovnih znamk. Cene se gibljejo od 40 do 200 evrov.

Pametni zvočniki

Obstajajo različne blagovne znamke, cene pa se gibljejo od 40 do 150 evrov.



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

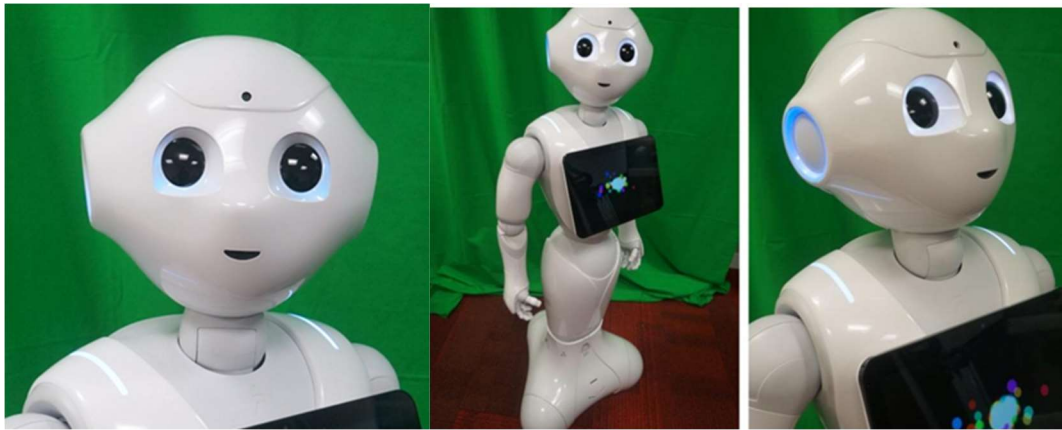


Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

SLIKE PRIMEROV

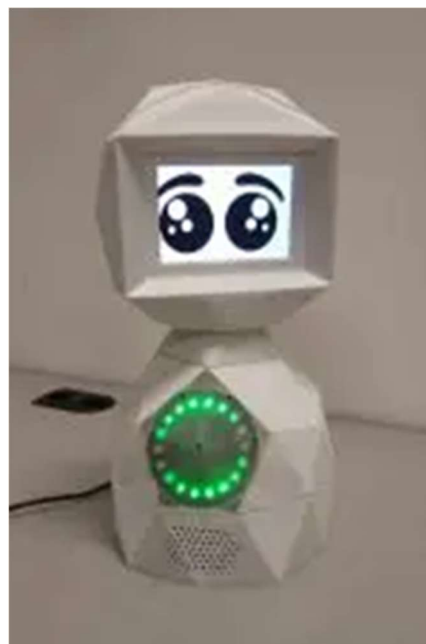
Primeri za komunikacijske robote:

Pepper



<https://www.alzheimers.org.uk/blog/how-can-robots-support-people-dementia>

EVA Robot



<https://es.oceanomedicina.com/nota/e-health-es/eva-el-robot-que-acompana-a-pacientes-geriatricos-con-demencia/>

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

Primeri animacijskih živali:



<https://dailycaring.com/robotic-cat-brings-joy-to-seniors-with-dementia/>

Primeri AAC:



https://www.researchgate.net/figure/Some-Augmentative-and-Alternative-Communication-devices_fig15_266558490



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



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

Primeri načrtovanja:

1. AP@LZ aplikacija



https://www.researchgate.net/figure/Homepage-of-APLZ-version-1_fig1_313799832

2. Pametne ure



Vir: Pixabay

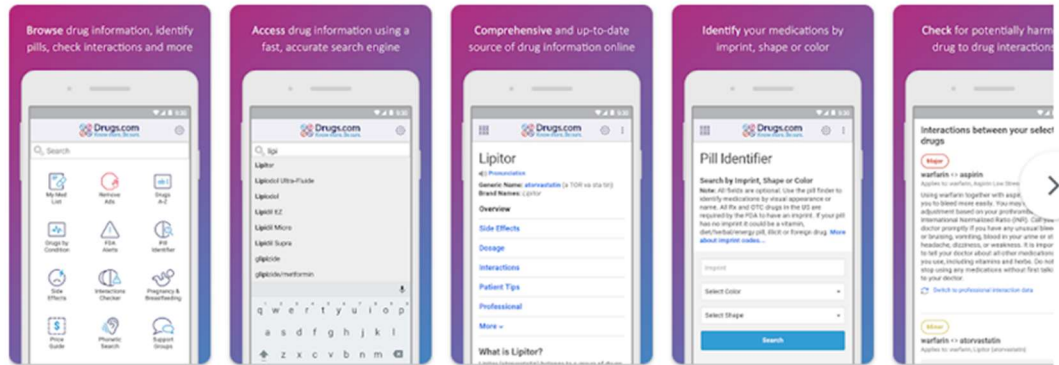


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

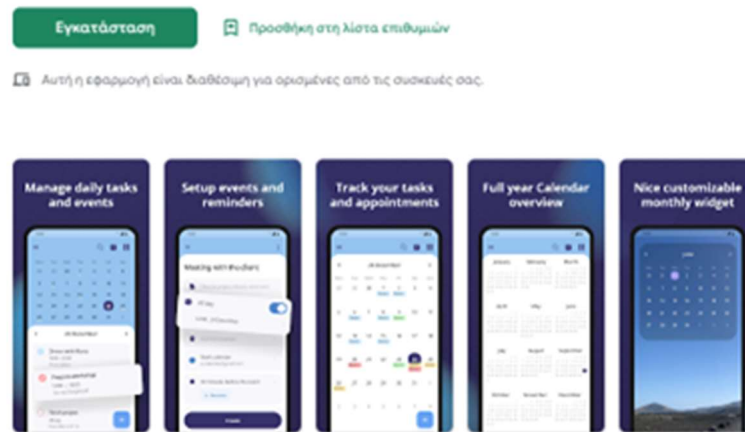


Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

3. Vodnik za zdravila



4. Calendar-free



5. Dementia/Digital Diary/Clock



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

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fashmel.alzclock&hl=en>

6. Calendar Clock Dementia Clock

Calendar Clock Dementia Clock

Jelter

10K+ Downloads | PEGI 3 0

Install | Add to wishlist

This app is available for all of your devices

Stay on Time and in Control

Only the necessary information

Set messages and alarms remotely

Digital/Analog large clock

Highly customizable

Disable Inter by hiding all button

Developer contact

Similar apps

- HiCal - Collaborative Calendar
- CloudCal Calendar Agenda Plann

https://play.google.com/store/apps/details?id=net.jelter.calendarclock&hl=en_US

ZAKLJUČEK

Na svetu za demenco trpi več kot 55 milijonov ljudi, vsako leto pa se pojavi skoraj 10 milijonov novih primerov [1]. Letni svetovni stroški zaradi demence presegajo 1,3 bilijona ameriških dolarjev. V državah evropske unije trenutno živi več kot 9 milijonov ljudi z demenco (2018), do leta 2050 pa naj bi jih za to boleznijo zbolelo več kot 16 milijonov [2].

Uporaba mobilnih zdravstvenih aplikacij v realnem okolju je pokazala, da jasno olajšajo komunikacijo in načrtovanje sposobnosti oseb z demenco ter pomagajo, da se dlje časa vključujejo v družbo in ohranjajo samostojno življenje. Ne glede na to, ali vrsta tehnologije temelji na videu ali zvoku, je jasno, da mobilne zdravstvene rešitve koristno dopolnjujejo osebno komunikacijo med negovalci in osebami z blago demenco ter jim pomagajo pri vsakodnevnih dejavnostih načrtovanja[3].



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



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

LITERATURA

- [1] <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia> +
<https://www.alz.co.uk/research/statistics>
- [2] <https://alzheimer-europe.org/content/download/195515/1457520/file/FINAL%2005707%20Alzheimer%20Europe%20yearbook%202019.pdf>
- [3] Lindberg B, Nilsson C, Zotterman D, Söderberg S, Skär L (2013) Using information and communication technology in home care for communication between patients, family members, and healthcare professionals: A systematic review. *Int J Telemed Appl* 2013, 461829
- [4] <https://www.alzint.org/what-we-do/partnerships/world-health-organization/who-global-plan-on-dementia/>
- [5] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>