



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



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



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

DETA 1 Modul 1: mHealth za spremljanje zdravstvenih kazalnikov



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

Declaration on Copyright:



To gradivo je zaščiten 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.



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

EKSPERIMENTALNA DEJAVNOST USPOSABLJANJA 1_mHealth za spremljanje zdravstvenih kazalnikov

Cilji:

Ekspperimentalna dejavnost usposabljanja (DETA) 1 mHEALTH za spremljanje zdravstvenih kazalnikov se osredotoča na predstavitev in razlago tehnologij mHEALTH, da bi dobili predstavo o uporabi tehnologij mHEALTH in področjih uporabe. Poudarjena bo uporabnost rešitev mHEALTH ter kako lahko te rešitve izboljšajo samoupravljanje oseb z demenco in njihovih svojcev ali skrbnikov. Dodatni cilj usposabljanja DETA je predstaviti tehnologije, ki merijo fiziološke in psihološke parametre. Primeri fizioloških parametrov so srčni utrip, kisik v krvi, holesterol, sladkor v krvi, krvni tlak, primeri psiholoških parametrov pa razpoloženje, kakovost spanja in dnevne rutine. Povzeti je treba najpomembnejše in uporabne rešitve za spremljanje in zagotavljanje različnih zdravstvenih kazalnikov.

Udeleženci & vloge:

- Osebe z demenco: 10
- Oskrbovalci:
 - 5 formalnih oskrbovalcev
 - 5 neformalnih oskrbovalcev

Kompetence:

- Znanje o mHEALTH na splošno ter fizioloških in psiholoških parametrih
- Razumevanje, kako meriti fiziološke in psihološke parametre s tehnologijami mHEALTH
- Sposobnost uporabe tehnologij mHEALTH za namene merjenja
- Uvod v samoupravljanje

Vsebina usposabljanja:

- Kaj je mobilno zdravje?



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

- Prvo razumevanje samoupravljanja: Kateri fiziološki in psihološki parametri so pomembni?
- Izboljšanje samoupravljanja in opolnomočenje
- Spoznavanje različnih rešitev mobilnega zdravja za spremljanje zdravstvenih kazalnikov

Trajanje: 5 ur

- Usposabljanje v živo: 4 ure (razdelite jih na posamezne dele po 45-90 minut)
- Spletno usposabljanje: 1 ura

Transverzalno usposabljanje:

- Digitalna znanja in spretnosti
- Socialne veščine
- Samoupravljanje
- Sposobnost timskega dela
- Spretnosti za prilagajanje teoretičnega znanja v praksi

Metodologija:

- Aktivno in sodelovalno
- Usposabljanje v živo:
 - Dialog
 - Prezentacije
 - Delo v skupinah
 - Praktične aktivnosti (uporaba različnih mHealth tehnologij)
- Spletno usposabljanje:
 - Video
 - Prezentacije
 - Uporaba različnih mHealth tehnologij

Gradivo za usposabljanje:



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

- Usposabljanje v živo:
 - PowerPoint prezentacije
 - Vprašalnik
 - Seznam tehnologij mHealth
 - tehnologije mHealth za predstavitev
 - Videoposnetki
- Spletno usposabljanje:
 - Video gradivo
 - mHealth tehnologija (npr. pametna ura)

Organizacijske in tehnične zahteve:

- Računalnik
- Projektor
- mHealth tehnologija
- Soba/predavalnica
- Dokumenti/izobraževalno gradivo
- Zvočni sistem

Kazalo

1 Uvod

1.1 Odprtje

1.2 Kaj je mHEALTH? Kateri fiziološki in psihološki kazalniki so pomembni?

2 Koncept

2.1 Spremljanje zdravstvih kazalnikov

2.2 Samoupravljanja in opolnomočenje



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



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

2.2.1 Koncept samoupravljanja

2.2.2 Trenutni status samoupravljanja

2.2.3 Ustvarjanje rutine za samoupravljanje

3 Razpoložljive mHealth rešitve

4 Zaključek

5 Aktivnosti na domu

6 Priporočila za trenerje



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

USPOSABLJANJE V ŽIVO 1.1: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA

1. Uvod

1.1 Odprtje

Srečanje se začne s pozdravom in pregledom ciljev srečanja, vključno z učnimi cilji, dejavnostmi in načrtovanjem. Na začetku se morajo vsi udeleženci med seboj spoznati.

- **Trajanje:** 10 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide 1 – 8)

1.2 Uvodna dejavnost - Kaj je mobilno zdravje ter kateri fiziološki in psihološki parametri so pomembni za spremljanje kazalnikov zdravja?

Namen tega ukrepa je udeležencem omogočiti prvo predstavo o tem, kaj pomeni mobilno zdravje. Prav tako mora vodja usposabljanja dobiti prvi vtis o tem, kaj udeleženci že vedo o mobilnem zdravju in ali so nekateri udeleženci že kdaj uporabljali takšne tehnologije.

Da bi to dosegel, trener najprej udeležence vpraša, kaj razumejo pod izrazom "tehnologije mHealth" in ali vsaj slutijo, kaj bi to lahko pomenilo. Če se zdi, da imajo udeleženci nekaj prvih zamisli o tem, kaj bi to lahko pomenilo, se lahko te zamisli zberejo na začetku, da se razvije skupno razumevanje tehnologij mHealth.

Če nihče od udeležencev ne ve kaj je mHealth, lahko vodja usposabljanja pokaže kratek videoposnetek z razlago, kaj so tehnologije mHealth /pokaže nekaj primerov tehnologij mHealth. Verjetno bodo nekateri udeleženci po tem bolje razumeli, kaj so tehnologije mHealth.

V naslednjem koraku, ko udeleženci razumejo, kaj so lahko tehnologije mHealth, lahko vodja usposabljanja vpraša, ali so nekateri udeleženci že uporabljali kakršne koli tehnologije mHealth, in če da, katere tehnologije so do zdaj uporabljali. Vodja usposabljanja lahko začne s pisanjem seznama vseh znanih tehnologij. Če so nekateri udeleženci že uporabljali tehnologije mHealth, lahko udeleženci povedo svoje izkušnje s tehnologijami mHealth.

-10 MINUT ODMORA-

Naslednji del dejavnosti je zbiranje prvih zamisli o tem, kateri fiziološki in psihološki parametri so pomembni za spremljanje kazalnikov zdravja. Da bi to dosegli, je treba pojasniti, kaj so zdravstveni kazalniki in katere zdravstvene kazalnike je mogoče spremljati s pomočjo tehnologij mHealth. V ta namen lahko vodja usposabljanja vpraša, kaj udeleženci razumejo pod izrazom zdravstveni kazalniki. Morda že sledijo zdravstvenim kazalnikom (brez tehnologij mHealth ali s tehnologijami mHealth) in lahko delijo izkušnje o tem, kako koristno je sledenje zdravstvenim kazalnikom.

Če sami nimajo izkušenj s sledenjem zdravstvenim kazalnikom, trener pokaže nekaj študij primerov, v katerih osebe sledijo svojim zdravstvenim kazalnikom. To je treba storiti, da



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

udeleženci dobijo prvi vpogled v to, kako koristno je lahko sledenje zdravstvenim kazalnikom.

- **Trajanje:** 50 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide 9 – 17)

----- odmor -----

2. Koncept

2.1 Spremljanje zdravstvih kazalnikov

Da bi se osredotočili na tehnologije mHealth in njihovo izvajanje, je cilj tega ukrepa udeležencem zagotoviti nekaj primerov in primerov uporabe. Pomembno je, da invalidi izgubijo svoje pomisleke glede tehnologij mHealth. Zato morajo po eni strani razumeti uporabnost tehnologij mHealth, po drugi strani pa potrebujejo nekaj praktičnih dejavnosti za zbiranje pozitivnih izkušenj z ravnanjem s tehnologijami mHealth.

Nekateri ali morda vsi udeleženci še nikoli niso uporabljali tehnologij mHealth. Dejavnost je treba začeti z razpravo o tem, zakaj udeleženci še niso imeli stika s tehnologijami mHealth. Vse udeležence je treba spodbuditi, da v odprtem vzdušju spregovorijo o svojih strahovih, zadržkih in bojaznih. Vodja usposabljanja naj zbere najpogostejše imenovane težave in izbere eno, ki jo bo obravnaval v naslednjem prispevku. To je lahko posledica naslednjih razlogov:

- Nikoli niso slišali za takšne tehnologije.
- Ne vedo zakaj so lahko tehnologije mHealth koristne
- Pomanjkanje digitalnih spretnosti
- Strah pred zlorabo podatkov
- itd.

Vse razloge mora izvajalec usposabljanja vzeti resno. Za obravnavo teh razlogov med programom usposabljanja lahko izvajalec usposabljanja začne pripravljati seznam, na katerem zbere vse navedene razloge za neuporabo katere koli tehnologije mHealth.

Vnos naj vsebuje na primer informacije o varnosti, varstvu podatkov, enostavnem rokovanju, pomoči, možnosti, da delamo napake, ne da bi se bali posledic, da bi zmanjšali strahove oseb z demenco.

-ODMOR 10 MINUT-

V nadaljevanju naj trener predstavi primer uporabe razpoložljive tehnologije mHealth. Kot primer



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

je struktura usposabljanja opisana s sklicevanjem na pametno uro za merjenje srčnega utripa. Najprej mora izvajalec usposabljanja predstaviti pametno uro in njene cilje. Sledi kratka ponovitev vsebine ukrepa 1.2: Zakaj je pomembno merjenje srčnega utripa?

Predstavi se fiziološko in tehnološko ozadje. Slediti mora nekaj informacij o uporabi pametne ure. Zlasti nekaj prednosti in kako si uro namestiti, da mora biti njen položaj pravilen in kako prebrati številke.

Trener lahko razmisli o predstavitvi primerov uporabe, ki morajo vsebovati različne scenarije: V tem primeru bi bilo treba upoštevati naslednje primere: 1) normalen srčni utrip, 2) zmanjšan srčni utrip in 3) povečan srčni utrip. Predstaviti je treba vse tri scenarije in se skupaj pogovoriti o potrebi po ukrepanju. Glede na udeležence in njihovo znanje bi moral izvajalec usposabljanja nadaljevati z razlago nadaljnjih tehnoloških možnosti, na primer, kako prenesti podatke na pametni telefon, ali drugih tehničnih možnosti, ki so lahko koristne.

Poleg tega se udeležencem predstavi še drugi primer. V tem primeru bi to lahko bil digitalni sistem za upravljanje glukoze v krvi. Uporabi se struktura prejšnjega primera uporabe, tako da se na začetku razloži fiziološko in tehnično ozadje. Nato so podane nekatere prednosti in priporočila.

-ODMOR 10 MINUT-

Praktična dejavnost: Vsi udeleženci naj imajo možnost preizkusiti pametno uro in izmeriti svoj srčni utrip ali uporabiti katero koli tehnologijo mHealth, ki je na voljo.

Praktično srečanje naj se zaključi s povzetkom izkušenj z uro: "Ali si jo je enostavno nataktniti?", "Ali je enostavno odčitati srčni utrip?" "Ali jo je udobno nositi?". Vse udeležence je treba vprašati, ali se je njihov odnos do tehnologij mHealth spremenil. Udeležence je treba spodbuditi, da se s svojci pogovorijo o možnostih uvajanja tehnologij mHealth v njihovo vsakdanje življenje.

Nadaljnji primeri, ki jih lahko izvajalec usposabljanja uporabi za opis primera uporabe, so digitalni sistemi za merjenje sladkorja v krvi, sledilniki dejavnosti, aplikacije, ki zagotavljajo informacije o zdravstvenih vprašanjih ali imajo funkcije za dokumentiranje lastnega vedenja in izmenjavo informacij s strokovnjaki.

- **Trajanje:** 60 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide 18 – 28)

KONEC PRVEGA DNE

DRUGI DAN



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

[Nadaljujte kot prvi dan] [npr. kratka dobrodošlica, povzetek prvega dne, pregled ciljev]

2.2 Samoupravljanja in opolnomočenje

Demenca lahko že v zgodnji fazi povzroči spremembe v vsakdanjem življenju, z napredovanjem pa se invalidi soočajo z dodatnimi izzivi glede zdravja in osebne neodvisnosti. V tem kontekstu bi lahko bila tema o samoupravljanju in ustvarjanju koristnih rutinskih postopkov pomembna za invalide, sorodnike in negovalce. Pri tem so lahko rešitve mHealth tudi podporni element za krepitev telesnega in duševnega zdravja.

Cilj te dejavnosti je teoretično in praktično raziskati koncept samoupravljanja v kontekstu rešitev mHealth. Ker se bolniki in njihovi svojci v vsakdanjem življenju soočajo z različnimi izzivi, bi se morali s to temo ukvarjati oboji. Dejavnost bo sestavljena iz treh različnih delov:

2.2.1 Koncept samoupravljanja

Vodja tečaja bo najprej podal kratek teoretični uvod v temo samoupravljanja, glavni poudarek pa mora biti na samoupravljanju v zvezi z zdravstveno oskrbo. Vodja usposabljanja udeleženca vpraša, ali že kaj vedo o samoupravljanju in ali bi to lahko pojasnili s kratkimi besedami (brainstorming). V skupini bodo predstavljeni in obravnavani primeri s področij skrbi za telesno in duševno zdravje, tako da bo podan praktičen vpogled.

Ker je tema vsakodnevnih rutine tesno povezana s samoupravljanjem in bi lahko bila v okolju oseb z demenco in njihovih svojcev precej pomembna, bo razložena tudi ta tema. Vodja usposabljanja naj poskrbi, da bodo teoretične razlage čim bolj na praktični in preprosti ravni.

ODMOR 10-15 minut

2.2.2 Trenutni status samoupravljanja oseb z demenco/svojcev

V prvem delu je trener podal primere "najboljše prakse" samoupravljanja in o njih razpravljaj z udeleženci. V drugem delu te akcije bo samoupravljanje povezano z vsakdanjim življenjem oseb z demenco in njihovih svojcev. Izvajalec usposabljanja bo udeležence vodil k razmisleku o njihovih trenutnih rutinah, potrebah in virih v zvezi s samoupravljanjem v zdravstvu. Ker so tako osebe z demenco, kot svojci izpostavljeni telesnim in duševnim spremembam zaradi demence, je pomembno, da o tej temi razpravljajo skupaj.

ODMOR 10-15 minut

2.2.3 Ustvarjanje rutine za samoupravljanje spremljanja zdravstvenih kazalnikov (praktični del)

V zadnjem delu bodo udeleženci pripravili eno konkretno vsebino, ki bi jo lahko dejansko prenesli v svoje vsakdanje življenje (npr. krvni tlak, kakovost spanja, razpoloženje, aktivnost, raven glukoze v krvi, srčni utrip, raven kisika ...). To naj bo nekaj, pri čemer bi jim lahko pomagali njihovi



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

svojci, ali pa bi jo celo svojci želeli uporabljati kot novo rutino. Trener bo pomagal določiti en konkreten cilj (npr: "Vsak večer bom dan povzel v kratkem dnevniškem zapisu v aplikaciji"). Poleg tega bo trener udeležencem pokazal primer na svoji napravi. Nato bodo udeleženci dobili dovolj časa za delo na svojem individualnem cilju. Vodja usposabljanja bo ves čas prisoten za vprašanja. Na koncu lahko udeleženci svoj individualni cilj predstavijo celotni skupini. Če je mogoče, lahko udeleženci med sejo poskušajo tudi dejansko izvesti zastavljeno dejanje na napravah. Vodja usposabljanja bo ves čas na voljo za vprašanja in pomisleke.

Na koncu seje bo sledil še en kratek povzetek, ki ga bo pripravil vodja tečaja.

- **Trajanje:** 50 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide 29 – 34),
Tabla, papir, pisala

4. Razpoložljive mHealth rešitve

Za zaključek te dejavnosti naj trener predstavi različne rešitve, aplikacije ali naprave, ki se lahko uporabljajo za spremljanje zdravstvenih kazalnikov. Pregled razpoložljivih rešitev je predstavljen v preglednici "razpoložljive naprave". Predstaviti je treba tudi samo rešitev, njeno izvajanje in prednosti.

Če so nekatere naprave na voljo na kraju samem, jih je treba skupaj preizkusiti. Poleg tega se lahko za predstavitev nekaterih naprav predvaja nekaj videoposnetkov o rešitvah mHealth.

- **Trajanje:** 50 minut
- **Pripomočki:** Table_Collection of available devices and apps

5. Zaključek

Vodja usposabljanja povzame vsebino seje in poskuša razjasniti morebitne dvome in vprašanja.

- **Trajanje:** 10-15 minut

6. Aktivnosti na domu:

Dejavnost, ki jo lahko izvajate sami doma in tako vadite vsebino usposabljanja.



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

Izbirate lahko med:

- Dejavnost 1.1: Zapišite vse fiziološke in psihološke parametre, ki so pomembni za vas/vašo vsakodnevno rutino.
- Dejavnost 1.1: S sorodnikom zberite rešitve mHealth, ki bi vam lahko koristile in so cenovno dostopne/na voljo.
- Dejavnost 1.3: Izvedite rutino samoupravljanja, ki ste jo razvili v ukrepu 1.4, in nastavite opomnik.

Priporočila za izvajalce usposabljanja:

- Ustrezno število udeležencev
- Udobno učno okolje
- Preprost jezik
- Poskusite, da bo dejavnost zanimiva
- Jasno razložite cilje in morebitne koristi za udeleženca
- Motivirajte udeležence za sodelovanje pri brainstormingu
- Ponudite različne perspektive ali scenarije
- Zagotovite čas za komunikacijo, ki omogoča razmislek, razpravo in opolnomočenje udeležencev