



mHEALTH-AD

---

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

**DETA 2 Modul 1: mHealth za spremljanje in povratne informacije**



### Declaration on Copyright:



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 formatu
- 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.



## **EKSPERIMENTALNA DEJAVNOST USPOSABLJANJA 2\_mHealth za sledenje in povratne informacije.**

### **Cilji:**

DETA 2 mHealth za sledenje in povratne informacije predstavlja rešitve, ki ne zagotavljajo le informacij, povezanih z zdravstvenimi indikatorji, temveč omogočajo tudi spremljanje teh informacij in pošiljanje povratnih informacij, ki pomagajo pri interpretaciji informacij in morebitnih nadaljnjih ukrepih. Nekatere od aplikacij bi lahko udeležencem usposabljanja pomagale izboljšati spanje, telesno aktivnost, čustva, razpoloženje, senzorične sposobnosti itd.

DETA 2 je zasnovana tako, da vključuje skupinsko dinamiko in razpravo o tem, zakaj so rešitve mHEALTH koristne za osebe z demenco, ter katere vloge in potencialne interakcije se lahko uredijo med osebami z demenco in drugimi deležniki. Cilj DETA 2 je tudi obveščanje o cenovno dostopnih tehnologijah mHealth, razvrščenih glede na zdravstvene težave, in smernicah za njihovo uporabo ter prilagojeni samooceni zdravstvenega stanja osebe z demenco. DETA 2 ponuja eksperimentiranje z uporabo vsaj ene rešitve mHealth ter izmenjavo zdravstvenih podatkov in izkušenj z drugimi osebami, kot so oskrbovalci, zdravstveni delavci itd., ob usposabljanju digitalne resne igre.

Osebe z demenco bodo neposredno vključene v dejavnosti usposabljanja, prav tako se bodo z opolnomočenjem in izkustvenimi pristopi povečale sposobnosti samoupravljanja zdravja in digitalne spretnosti, pa tudi druge prečne spretnosti.

### **Udeleženci & vloge:**

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

### **Kompetence:**

- Splošno znanje o mHealth ter fizioloških in psiholoških parametrih
- Razumevanje, kako meriti fiziološke in psihološke parametre s tehnologijami mHealth
- Sposobnost uporabe tehnologij mHealth za namene merjenja

### **Vsebina usposabljanja:**

- Kaj so sistemi sledenja in spremljanja? (Tema 2 iz PR 3)
- Prvo razumevanje sistemov sledenja in spremljanja: Katere vrste sistemov so na voljo? Kakšne so potrebe in pričakovanja oseb z demenco in oskrbovalcev glede sistemov sledenja in spremljanja?
- Izboljšanje samoupravljanja in opolnomočenje (medsektorska tema iz PR 3)
- Spoznavanje različnih mobilnih zdravstvenih rešitev za sisteme sledenja in spremljanja (presečna tema iz PR 3)

### **Trajanje: 8 ur**

- Usposabljanje v živo: 5 ur 10 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 gradivo
  - Uporaba različnih mHealth tehnologij

### Gradivo za usposabljanje:

- Usposabljanje v živo:
  - PowerPoint prezentacije
  - Vprašalnik
  - Seznam sistemov sledenja in spremljanja
  - sistemi sledenja in spremljanja **za predstavitve f**
  - **Video gradivo**
- **Spletno usposabljanje:**
  - **Video gradivo**
  - sistemi za sledenje in spremljanje (**npr. sledilne naprave GPS**).

### Organizacijske in tehnične zahteve:

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



## Kazalo

1. Uvod
  - 1.1. Kaj so sistemi sledenja in spremljanja?
  - 1.2. Kaj lahko starejšim sistemi za sledenje in spremljanje omogočijo?
2. Koncept
  - 2.1. Sistemi za sledenje in spremljanje varnosti
    - 2.1.1. Katere vrste sistemov so na voljo?
  - 2.2. Kakšne so potrebe in pričakovanja oseb z demenco in oskrbovalcev od sistemov za sledenje in spremljanje?
    - 2.2.1. Merila za izbiro sistemov za sledenje in spremljanje
    - 2.2.2. Najboljše metode za sledenje in spremljanje starejših na daljavo
  - 2.3. Kako sledenje z GPS zagotavlja varnost oseb z demenco
    - 2.3.1. Nosljivi sledilniki GPS za bolnike z demenco
    - 2.3.2. Izboljšanje samoupravljanja in opolnomočenje
3. Sistemi za sledenje in spremljanje, ki so na voljo na trgu  
Dodatni videoposnetki
4. Zaključek
5. Aktivnosti na domu
6. Priporočila za trenerje



## USPOSABLJANJE V ŽIVO 1.1: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA

### **Dejavnost 1. Uvod**

- Pozdrav in cilji srečanja, vključno z učnimi cilji, dejavnostmi in načrtovanjem.
- Spoznavanje.

**Trajanje:** 10 minut

### **Dejavnost 1.1 Kaj so sistemi sledenja in spremljanja?**

Trener usposabljanja občinstvu pojasni, da sistemi za sledenje in spremljanje zbirajo vrsto podatkov, kot so premiki, temperatura, vedenjski in spalni vzorci ter drugo, ter se s pomočjo senzorjev gibanja in opozoril učijo vsakodnevnih navad ljudi, kar oskrbovalcem in zdravstvenim delavcem omogoča pomemben vpogled v zdravje in vsakdanje življenje osebe ter v trenutke, ko potrebuje pomoč ali ima nepravilne vzorce.

V tej dejavnosti trener od udeležencev zbere informacije o njihovem znanju in/ali izkušnjah na področju sistemov za sledenje in spremljanje ter o njihovih pričakovanjih od teh sistemov. Da bi iz te razprave dobili smiselne in uporabne rezultate, je konstruktivno pojasniti, da nekateri od teh sistemov delujejo sinhrono in obdelujejo ter prenašajo informacije v realnem času, drugi pa delujejo asinhrono in zbirajo ter shranjujejo podatke za kasnejšo uporabo. Trener lahko našteje 6 osnovnih vrst sistemov, da bi razpravo usmeril v področje uporabe, npr:

- Glasovno aktivirane storitve
- Senzorji gibanja
- Video nadzor
- Osebni sistemi za odzivanje v sili
- Zdravstveno spremljanje
- Celoviti domači sistemi umetne inteligence

Trener lahko demonstrira enega ali dva primera takšnih sistemov, da občinstvu pojasni, kaj konkretno pomenijo sistemi za sledenje in spremljanje. Demonstracijo lahko izvedete tako, da predvaja informativni video ali prinese pametno napravo in prikaže njeno delovanje ali funkcijo aplikacije za pametni telefon.

**Trajanje:** 10 minut

### **Dejavnost 1.2 Kaj lahko starejšim sistemi za sledenje in spremljanje omogočijo?**

V tem delu trener omenja inovacije, kot so robotika, senzorji, umetna inteligenca, sledenje in spremljanje ter testi na domu, ki bi lahko pomagali ljudem z demenco, ki živijo doma. Nekatere od teh inovacij bodo nenehno ocenjevale telesno in duševno počutje ter opozirile zdravstveno ekipo osebe že v zgodnji fazi na morebitne težave.

Trener poudarja, da se nekatere inovacije, kot je robotika, morda zdijo kot nekaj iz prihodnosti, vendar so robotske naprave, ki komunicirajo z osebami z demenco in jih opozarjajo na varnostna tveganja, kot je na primer prižgan štedilnik ali razlita tekočina na tleh, ali umetna inteligenca, ki opozarja na nepričakovane spremembe v vzorcu hoje, ki bi lahko nakazale, da je pacient ogrožen, že na voljo.

Poučno bi bilo, če bi trener naštel nekaj senzorjev, ki bi raziskovalcem omogočili spremljanje življenjskih funkcij oseb z demenco, kot so krvni tlak, srčni utrip in telesna temperatura na njihovih domovih, ter domače teste za pogoste okužbe, ki jih je mogoče takoj poslati osebnemu zdravniku s



pomočjo najnovejšega razvoja umetne inteligence, tehnologije pametnih telefonov in socialne robotike.

Trener lahko pojasni varnostni vidik sistemov sledenja in spremljanja ter razloži, kako lahko sledenje GPS - kot najpogostejša oblika sistema sledenja in spremljanja - pripomore k zagotavljanju varnosti oseb z demenco. Trener lahko poudari, da so sledilniki GPS na voljo v različnih oblikah in so lahko tako majhni, da jih ljudje brez težav nosijo ves dan, oskrbovalcem pa omogočajo, da natančno vedo, kje so. Udeležence obvesti o tem, da so nekateri od teh sistemov lahko "nosljivi", na primer v podplatih čevlja, in jih lahko vpraša, katere vrste sistemov bi bili pripravljene uporabljati.

**Trajanje:** 15 minut

**Odmor** 10 minut

## **Dejavnost 2. Koncept**

### **Dejavnost 2.1 Sistemi za sledenje in spremljanje varnosti**

Trener začne to srečanje z razlago dveh glavnih pojmov tega usposabljanja. Izvajalec usposabljanja razloži pojem "spremljanje" kot proces nenehnega zbiranja podatkovnih točk o vsakem predmetu, sistemu ali osebi in "sledenje" kot proces pregleda podatkov, ki se vnesejo v dejanje, in rezultatov, ki se izdajo, vključno s časovnimi podrobnostmi.

Na voljo je nešteto različnih tehnologij, ki lahko podpirajo osebe z demenco in njihove oskrbovalce. Ta dejavnost se osredotoča na dva vidika: spremljanje oseb z demenco in varnost. Seveda obstajajo prekrivanja, kar pomeni, da se lahko ena sama naprava uporablja za spremljanje osebe in s tem zagotavlja varnost same osebe ali njenih sorodnikov. Zato ni treba razlikovati med tema dvema področjema.

**Trajanje:** 10 minut

#### **Dejavnost. 2.1.1 Katere vrste sistemov so na voljo?**

Da bi udeležencem zagotovili informacije o razpoložljivih tehnologijah za spremljanje in varnost, je predstavljenih več naprav. Trener lahko uporabi predloge in/ali videoposnetke in s tem ponazori delovanje teh naprav in udeležencem omogoči boljše razumevanje.

- Zaznavanje padcev
- Spremljanje zdravstvenih podatkov
- Senzorji gibanja (kamere, talni senzorji itd.)
- Sistemi za klic v sili
- Senzorji za poplave
- Senzorska podloga za zapuščanje postelje
- Senzorji telesne temperature, gibanja in spanja
- Senzorji za vrata in okna
- Senzorji za razbitje stekla
- Sistemi kamer
- Zvočni senzorji
- Senzorji monoksida
- Senzorji sobne temperature
- Talni senzorji

**Trajanje:** 15 minut

### **Dejavnost 2.2 Kakšne so potrebe in pričakovanja oseb z demenco in oskrbovalcev od sistemov za sledenje in spremljanje?**

V tej dejavnosti bodo obravnavane možne težave in pomisleki. To je pomemben del, saj sporoča, da se udeležence, s svojimi pomisleki, jemlje resno. Cilj je, da se pri udeležencih ohrani kritičen



osnovni odnos do tehnologij, saj se jasno pokaže, da obstajajo morebitne slabosti.

Na začetku trener udeležencem da prostor, da izrazijo svoje pomisleke glede naprav. Za vizualizacijo izjav se ustvari miselni vzorec. V ta namen se lahko uporabi več metod, na primer miselni vzorec za vsako napravo/vrsto tehnologije, ki vizualizira morebitne pomisleke uporabnikov (glejte spodnji seznam).

V ta namen se udeležencem razdelijo kartončke, na katere zapišejo svoje pomisleke. Nato udeleženci kartončke zložijo, vodja usposabljanja pa jih zbere v vrečko. Sedaj trener odpre vsak list po vrsti in poskuša izjave razvrstiti v miselni zemljevid. Skupina udeležencev razpravlja o ustreznem izrazu za vsako kategorijo.

**Trajanje:** 15 minut

**Odmor** 10 minut

V tem delu dejavnosti trener predstavi nekaj najpogostejših vprašanj, kot so:

- Varstvo podatkov
- Splošno tehnično znanje
- Posodobitve
- Zavarovanje
- Čas delovanja baterije
- Etična odobritev
- Netočnost

Te teme so obravnavane v predstavitvi in razpravi o tem, katere težave bi se lahko pojavile. Pomembno je, da so teme predstavljene čim bolj slikovito, teme, ki vplivajo na naprave, pa je treba čim bolj predstaviti.

Na primer, v primeru časa delovanja baterije je treba prikazati, da obstajajo opomniki za polnjenje ure, tako da je naprava vedno pripravljena za uporabo. Pa tudi, da so naprave GPS odvisne od sprejemanja signalov iz vsaj štirih satelitov. Če se povežejo samo s tremi, določanje položaja ni povsem natančno. Težave se lahko pojavijo, če signal ovirajo ovire, kot so zidovi, stavbe, nebotičniki in drevesa. Cilj je skupaj z udeleženci obravnavati težave in pri iskanju rešitev uporabiti njihove zamisli. Skozi proces razprave bodo udeleženci bolj usposobljeni za samostojno reševanje težav, ki se lahko pojavijo. Ta način razmišljanja se pri udeležencih manifestira in tako olajša ravnanje z napravo v vsakdanjem življenju. Glede na to, da o vseh težavah ni mogoče razpravljati v tej dejavnosti, je to zelo pomembno.

**Trajanje:** 15 minut

### **Dejavnost 2.2.1 Merila za izbiro sistemov za sledenje in spremljanje**

S tem ukrepom se udeležence povabi, naj raziščejo, katera tehnologija jim najbolj ustreza za zadovoljevanje specifičnih osebnih potreb. Želeni rezultat te dejavnosti je pomagati udeležencem, da izberejo metodo/opremo, ki jo lahko najboljše vključijo v svoje vsakdanje življenje. Ta poskus se izvede z aktivnim vključevanjem oseb z demenco in njihovih oskrbovalcev v to dejavnost, ter omogoča boljši pregled nad napravami in bolj ciljno usmerjeno vrednotenje.

V tem delu osebe z demenco in njihovi oskrbovalci prejmejo dve do tri (odvisno od trenerjeve ocene dosedanjega tečaja) predloge tehnologij in prazno predlogo. Te predloge v grobem predstavljajo informacije o napravah in vsebujejo informacije, kot so npr:

- Ime
- Stroški, vključno z informacijami o morebitnih naročninah
- Opis naprave in dodatne informacije (npr. čas delovanja baterije, območje sledenja GPS itd.)
- Informacije o tem, kje jo je mogoče kupiti.





**Trajanje:** 10 minut

### **2.2.2. Najboljše metode za sledenje in spremljanje starejših na daljavo**

V tem delu želimo, da udeleženci med seboj razpravljajo o različnih napravah. Namen je, da udeleženci intenzivneje razmišljajo o napravah, da bi upoštevali tudi vidike, ki prej niso bili obravnavani.

V naslednji dejavnosti vsak udeleženec predstavi svoj seznam za in proti napravam. Nato naj trener usposabljanja po vrsti pregleda različne naprave in povabi, da lahko vsak udeleženec komentira vsako napravo posebej. Trener usposabljanja povzame pripombe za in proti v pisni obliki (npr. na tabli).

Sledi aktivnost kroga odprte izmenjave, pri katerem se obravnava prejšnje individualno razmišljanje. Diskusijo vodi trener usposabljanja, tu se vprašanja obravnavajo eno za drugim. Vsak udeleženec ima možnost izraziti svoje mnenje, to pa privede do skupinske razprave, ki jo vodi trener.

Trener usposabljanja razloži, kako razpoložljiva orodja za spremljanje starejših staršev na daljavo zagotavljajo številne koristi, ki presegajo pomoč posameznikom pri staranju doma. Te vključujejo:

- Zgodnje odkrivanje kognitivnih in zdravstvenih težav
- Mir za oskrbovalce in njihove bližnje.
- Večja varnost doma in spremljanje varnostnih vprašanj, kot so skoki ali padci sobne temperature
- Manjši stroški zdravstvene oskrbe
- Več možnosti za povezovanje z osebami, ki so oddaljeni.

**Trajanje:** 20 minut

**Odmor:** 10 minut

### **Dejavnost 2.3 Kako sledenje z GPS zagotavlja varnost oseb z demenco**

V tem delu trener razloži, da je tavanje pogosto vedenje bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo ali drugimi oblikami demence. Čeprav hoja sama po sebi ni problematična - pomaga lahko odpraviti stres in dolgčas ter je dobra telesna vadba - imajo osebe z demenco pogosto težave z orientacijo in spominom, zaradi česar težko najdejo pot domov.

Izraz "tavanje" nakazuje, da oseba hodi brez namena, čeprav ima v resnici pogosto razlog za to. V vsakem primeru je oseba, ki začne kazati znake takšnega vedenja, izpostavljena velikemu tveganju, da se bo oddaljila ali izgubila tudi v znanih krajih, kar je lahko za oskrbovalca stresno, za osebo z demenco pa nevarno.

Trener usposabljanja nadalje razloži, kako lahko hojo ali gibanje naredimo varnejše z uporabo naprav za lociranje ali sledenje s pomočjo GPS, ter kako te naprave sledijo gibanju osebe in pomagajo določiti njeno lokacijo. Pojasniti mora, da nobena naprava ali sistem ne moreta zagotoviti, da se oseba z demenco ne bo izgubila ali da jo bodo našli, vendar pa lahko z njuno uporabo poskrbi za njeno večjo varnost in tako prepreči izredne razmere in nevarne situacije z zagotavljanjem še ene ravni varnosti za osebe z demenco.

**Trajanje:** 10 minut

#### **Kaj je treba vedeti o napravah za sledenje bolnikov z demenco?**

Trener usposabljanja udeležencem razloži, kako globalni sistem za določanje položaja ali GPS prenaša radijske signale s satelitov na elektronske sprejemnike v napravi, da se ugotovi lokacija osebe, ki jo nosi. Izvajalec usposabljanja na kratko pokaže, kako sprejemnik s temi podatki s



triangulacijo izračuna položaj, in pojasni, da čeprav sledenje običajno vključuje GPS, nekatere naprave uporabljajo tudi internetno, mobilno ali radijsko tehnologijo.

Te naprave je treba polniti, da lahko delujejo, prav tako pa jih je treba pravočasno posodobiti.

Poleg prednosti je treba predstaviti tudi slabosti teh orodij, kot so napačna varnost, pretirano zanašanje na napravo in redkejša preverjanje osebe z demenco, netočnost zaradi fizičnih ovir itd. Udeležencem je treba razložiti, da morajo svoje starejše ljubljene osebe spodbujati, naj se držijo svoje običajne rutine in naj se ne odpravljajo na nova območja ali se ne ukvarjajo z dejavnostmi, ki jih brez sledilne naprave GPS ne bi počeli.

**Trajanje:** 20 minut

### **Etični vidiki**

Razpravljati je treba tudi o zasebnosti, ki je lahko vir nesoglasij, saj bo naprava ves čas sledila in spremljala uporabnika. Uporaba sledilnih naprav GPS pomeni izgubo neodvisnosti in zasebnosti. Trener usposabljanja udeležencem predlaga, naj se pred nakupom sledilnika GPS pogovorijo s svojo ljubljeno osebo, da se prepričajo, da sta na isti strani glede tega, kako je lahko sledilnik GPS koristen, in okoliščin, v katerih ga bodo uporabili za iskanje svoje lokacije - na primer, ko so bili zunaj dlje, kot je bilo predvideno, in jih ne morete doseči po telefonu. Oskrbovalci morajo svojim bližnjim zagotoviti, da cilj ni poseganje v njihovo zasebnost, temveč le zagotovitev, da lahko ohranijo svojo samostojnost in hkrati ostanejo varni.

Vodja usposabljanja naj z udeleženci razpravlja o teh vprašanjih in jih spodbuja, da v razpravo vključijo tudi osebo z demenco. Nekaj vprašanj, ki jih lahko zastavite udeležencem, da bi jim pomagali razmisliti, ali je naprava za določanje lokacije primerna za to osebo:

- Kakšno vrednost je oseba v svojem življenju pripisovala svoji svobodi in neodvisnosti v primerjavi s svojo varnostjo in zaščito?
- Kako te vrednote vplivajo na odločitev o uporabi lokacijske naprave?
- Kakšen bo morebitni vpliv na osebno dostojanstvo? Kako pomembno je to?
- Na kateri točki bi bilo sprejemljivo začeti uporabljati napravo za določanje položaja?
- Ali je treba razmisliti o pravnih vprašanjih, če ne bo mogel več sodelovati pri odločitvi?

**Trajanje:** 20 minut

**Odmor:** 10 minut

### **Dejavnost 2.3.1 Nosljivi sledilniki GPS za bolnike z demenco**

V tem delu so predstavljeni sledilniki GPS za starejše, od nosljivih ur do obeskov, ki jih je mogoče pritrditi na obsek za ključe ali na oblačila. Predstavljene so glavne funkcije, kot so vgrajeni gumbi, ki starejšim omogočajo dostop do služb za pomoč v sili ali stik z njihovimi oskrbovalci, kar v bistvu deluje kot zdravstveni opozorilni sistem in sledilnik GPS v enem. Trener usposabljanja pojasnjuje, da sledilniki GPS z vgrajenimi zdravstvenimi opozorili in dvosmerno komunikacijo nudijo tudi udobje, saj skrbnik lahko ostane v stiku z ljubljeno osebo tudi v nujnih primerih.

Z udeleženci se je treba pogovoriti o tem, da se sledilniki GPS izgubijo ali da se pokvarijo. Vodja usposabljanja pojasni, da če oseba odstrani sledilno napravo, negovalci ne bodo prejeli natančnih podatkov o lokaciji. Zato je pomembno, da izberete napravo, za katero je manjša verjetnost, da jo bo oseba odstranila ali izgubila, na primer nosljivo napravo.

Trener predstavi glavne dejavnike, ki jih je treba upoštevati pri nakupu sledilne naprave GPS za starejše osebe:

- Vrsta naprave
- Mesečni stroški



- Dodatne funkcije
- Zmogljivosti GPS

### **Enostavni in lahko skriti sledilniki GPS za demenco**

Trener predstavi glavne vrste lokalno dostopnih nosljivih naprav GPS (obeski, trakovi, ure, podplati, naprave za ključke, običajne naprave GPS). Obravnavati je treba ključne funkcije, kot so trajanje baterije, lokacija v realnem času, mesečni načrti, jezikovna podpora, gumbi SOS, zaznavanje padcev, spremljanje srčnega utripa itd. ter seznam prednosti in slabosti za vsako vrsto naprave.

### **Najbolje prodajani sledilniki demence na trgu**

Predstavljeni so najbolje prodajani sledilniki oseb z demenco pri lokalnih ponudnikih e-trgovine ali na drugih ustreznih mestih, na primer trije najbolj priljubljeni za vsako vrsto naprave, da je izbira pri nakupu lažja. Pripravite lahko pregledno tabelo ali seznam s primerjavo glavnih značilnosti.

### **Druge tehnologije za zagotavljanje varnosti bližnjih.**

V tem delu izobraževalec razloži, da imajo sledilniki GPS za osebe z demenco številne prednosti, vendar pa niso edini način, kako lahko negovalci uporabijo tehnologijo za oskrbo starejšega z demenco.

Predstaviti je treba naslednje tehnologije, ki jih je mogoče upoštevati:

- Demenci prijazni mobilni telefoni
- Aplikacije, namenjene samo starejšim osebam z demenco.

**Trajanje:** 20 minut

## **Dejavnost 2.3.2 Izboljšanje samoupravljanja in opolnomočenje**

Demenca lahko že v zgodnji fazi povzroči spremembe v vsakdanjem življenju, z napredovanjem pa se osebe 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 osebe z demenco, oskrbovalce 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 mZdravja. 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:

### *1. Koncept samoupravljanja*

V tej dejavnosti trener usposabljanja pojasni, da je "samoupravljanje" mogoče opredeliti kot "posameznikovo sposobnost obvladovanja simptomov, zdravljenja, fizičnih in psihosocialnih posledic ter sprememb življenjskega sloga, ki so neločljivo povezane z življenjem s svojo kronično boleznijo".

Trener utemelji, da bi s ponudbo ustreznih intervencij, ki bi osebam z zgodnjo demenco pomagale poudariti obvladovanje in dobro življenje s samoupravljanjem, lahko odložili sprejem v domsko oskrbo in prispevali k stroškovni učinkovitosti storitev.

Izobraževalec poudari dejstvo, da se samoupravljanje osredotoča na obvladovanje življenja z demenco in ne na obvladovanje same demence, pri čemer poudarja "jaz" in uporablja elemente v osebo usmerjene oskrbe.

**Trajanje:** 15 minut

**Odmor:** 10 minut



## 2. Pristopi k samoupravljanju

Trener pojasni, kako pristopi k samoupravljanju prinašajo koristi osebam z demenco v smislu izboljšane znanja, samoučinkovitosti in vidikov zdravstvenega stanja, ter predstavi dejstvo, da bi pomoč ljudem pri pridobivanju znanja in razvijanju osnovnih spretnosti pri upravljanju njihovega zdravstvenega stanja lahko prinesla fizične in psihološke koristi.

Na tej točki so udeležencem predstavljeni pristopi samoupravljanja, kot so podporne skupine, psihoterapevtske skupine, k ciljem usmerjena rehabilitacija in zgodnje diadne intervencije, ter pojasni koristi, kot so razvijanje veščin samoupravljanja za obvladovanje sedanjega in prihodnjega vpliva bolezni, prepoznavanje in izvajanje strategij upravljanja spomina ter načrtovanje za vnaprej, da bi prevzeli nadzor nad pravnimi, finančnimi in zdravstvenimi vprašanji.

## 3. Razprava o rutini individualnega samoupravljanja za sledenje in spremljanje varnosti (praktični del)

Trener usposabljanja vpraša udeležence, ali so uporabljali/uporabljajo naprave za sledenje in spremljanje, tiste, ki odgovorijo z "da", pa prosi, da povedo svoje vtise ter ali in kako so jim te naprave pomagale pri samoupravljanju. Nato trener udeležence, ki odgovorijo z "ne", vpraša, kakšno je njihovo mnenje o sodelovanju udeležencev z napravami. Če nihče od udeležencev nima izkušenj s temi napravami, jih trener vpraša, kakšne koristi bi imeli, če bi lahko sistem njim in njihovim negovalcem vedno povedal, kje so v vsakem trenutku? Če bi želeli, da jih v vsakem trenutku najdejo?

**Trajanje:** 15 minut

### **Dejavnost 3. Sistemi za sledenje in spremljanje, ki so na voljo na trgu**

S pomočjo prazne predloge udeleženci raziščejo eno napravo in s temi podatki izpolniti predlogo. Ko udeleženci končajo s to nalogo, naj ustvarijo osebni seznam prednosti in slabosti različnih naprav, da bi jih lahko sami uporabljali v vsakdanjem življenju.

S prvim dejanjem se začne individualno razmišljanje. Udeleženci prejmejo list z vprašanji za končno oceno, ki naj jim služi kot vodilo pri kasnejši odločitvi za napravo.

- Kaj želite doseči z uporabo sistema za sledenje in spremljanje?
- Katera naprava vam je bila osebno najbolj všeč? Zakaj?
- Katera naprava vam je bila najmanj všeč? Zakaj?
- Na kaj morate biti po vašem mnenju še posebej pozorni pri nakupu naprave za sledenje in spremljanje?

Trener predstavi seznam naprav za sledenje in spremljanje ter prikaže dodatne videoposnetke.

Kako deluje sistem GPS?

[Click here for the video.](#)

Splošni nasveti za varnost oseb z demenco.

[Click here for the video.](#)

Pojasnilo o sledilnih napravah GPS.

[Click here for the video.](#)

10 najboljših sledilnikov GPS za starejše.



[Click here for the video.](#)

**Trajanje:** 30 minut

### **Dejavnost 4. Zaključek**

Trener usposabljanja povzame vsebino seje in poskuša pojasniti morebitne dvome in vprašanja. Nato poda kratek povzetek programa usposabljanja. Trener prosi za povratne informacije o programu usposabljanja, npr. z aplikacijo, kot je Kahoot!

**Trajanje:** 10 minut

### **Dejavnost 5. Aktivnosti na domu**

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

Doma razmislite o današnjem dnevu in si zastavite naslednja vprašanja:

- Dejavnost 1.1: Zapišite, kaj želite doseči z uporabo sistema za sledenje in spremljanje.
- Dejavnost 1.2: Zapišite, katera naprava vam je bila osebno najbolj všeč. Kakšen je razlog za to?
- Dejavnost 1.3: Zapišite, katera naprava vam je bila najmanj všeč. Kakšen je razlog?
- Dejavnost 1.4: Prosimo, napišite, na kaj morate biti še posebej pozorni, ko kupujete sistem za sledenje.

**Trajanje:** 10 minut

### **Dejavnost 6. Priporočila za trenerje**

Pomembno je, da se udeleženci počutijo udobno tako fizično kot čustveno.

- Udeležencem je treba zagotoviti, da so njihova mnenja dragocena in da se bodo z udeležbo na tem srečanju vrnil domov z novimi informacijami, ter da bodo prispevali k študijam na tem področju, ki bodo pomagale tudi drugim osebam z demenco.
- Trener usposabljanja mora pojasniti, da srečanje ni "test", temveč iskanje informacij za pomoč osebam z demenco.
- Trener usposabljanja mora upoštevati, da bodo udeleženci morda potrebovali nekaj hladne in/ali tople pijače, uporabo stranišča (pogosto).
- Trener usposabljanja naj med odmori preživi čas z udeleženci, da jih nagovori bolj osebno, in se udeležencem predstavi tudi kot pomoč in ne kot avtoriteta. Bolj ko udeleženci dojemajo trenerja usposabljanja kot človeka, bolj se bodo odprli, prispevali in tudi sprejemali.
- Trener usposabljanja mora govoriti razločno in z naravno hitrostjo. Upreti se mora skušnjavi, da bi govoril glasno.
- Trener usposabljanja mora potrditi pravilnost odgovorov.
- Če se udeleženec trudi z besedo, mu mora trener nežno in potrpežljivo pomagati.
- Trener naj uporablja preproste in neposredne besede ter postavlja po eno vprašanje, daje eno navodilo ali izraža eno izjavo naenkrat.
- Trener usposabljanja mora upoštevati, da ima veliko starejših oseb težave s sluhom ali vidom, kar lahko še poveča njihovo zmedenost, in da včasih ne slišijo ali pa slišijo, vendar ne razumejo, zato mora izvajalec usposabljanja izjavo preoblikovati z uporabo drugih besed.
- Čeprav so vprašanja odprtega tipa pri večini praktičnih dejavnosti priporočljiva, se bolniki s



kognitivnimi motnjami z njimi pogosto težko spopadejo. Zato mora izvajalec usposabljanja razmisliti o uporabi oblike vprašanj z odgovorom "da" ali "ne" ali izbirnega odgovora.

**KONEC**