



mHEALTH-AD

---

Program usposabljanja za izboljšanje  
sprejemanja mobilnih zdravstvenih  
tehnologij pri osebah z blago demenco

**DETA 3 Modul 1: mHealth za spremljanje zdravstvenega stanja**

### Deklaracija o Copyright:



To delo je licencirano pod mednarodno licenco Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Prosto lahko:

- deli** — kopirati in razširjati gradivo v katerem koli mediju ali obliki

- prilagodi** — predelati, preoblikovati in nadgraditi material

pod naslednjimi pogoji:

- Atribucija** — Navesti morate ustrezno avtorstvo, navesti povezavo do licence in navesti, ali so bile narejene spremembe. To lahko storite na kateri koli razumen način, vendar ne na način, ki bi namigoval, da dajalec licence podpira vas ali vašo uporabo.

- NeKomerzialno** — Gradiva ne smete uporabljati v komercialne namene.

- ShareAlike** — Če predelate, preoblikujete ali gradite na gradivu, morate svoje prispevke distribuirati pod isto licenco kot izvirnik.

# ZASNOVANA IZKUŠENSKA AKTIVNOST

## USPOSABLJANJA 3\_mHealth za zdravstveno stanje usposabljanja

### Cilji:

DETA 3 »mHealth za usposabljanje zdravstvenega stanja« se osredotoča na mobilne zdravstvene rešitve za olajšanje vpogledov v dobro počutje zdravstvenih stanj ljudi z blago demenco in za olajšanje vsakodnevnega upravljanja z negovalci, strokovnjaki itd., kot tudi mobilne zdravstvene rešitve za izboljšati načrtovanje dnevnih in/ali negovalnih dejavnosti.

Povzema naj bi najpomembnejše in uporabne rešitve, ki že obstajajo na trgu, in podpirati njihovo sprejetje.

Poseben poudarek je na spodbujanju praktičnega razumevanja priložnosti za osebe z blago demenco in negovalce, da bi zmanjšali ovire za uvedbo tehnologij mHealth v vsakdanjem življenju (odnos, vmesnik, dizajn, pomanjkanje znanja, omejen dostop do tehnologije, telesne/duševne omejitve). Udeležencem je treba zagotoviti smernice in podporo za soočanje s temi izzivi, povezanimi z uporabo tehnologije mHealth v vsakdanjem življenju. Zato bo izpostavljena uporabnost rešitev mHealth in kako lahko te rešitve izboljšajo samoobvladovanje oseb z blago demenco in njihovih svojcev ali negovalcev.

Dodatni cilj tega DETA je ponuditi vsebine za podporo načrtovanja aktivnosti osebam v začetni fazi demence in nuditi podporo posameznikom, ki zanje skrbijo.

### Udeleženci & vloge:

- PWD: 10 oseb
- Oskrbovalci:
- 5 podpornikov - formalni negovalci ali strokovnjaki

### Kompetence:

- izboljšano znanje o napravah in aplikacijah, ki so že na trgu EU, povezane z dobrim počutjem in samonadzorom (angleščina, lokalni jezik)
- Sposobnost uporabe teh tehnologij v vsakodnevnih življenjskih dejavnostih/načrtovanju in postopkih nege
- Razumevanje, kako razširiti načrtovanje oskrbe s tehnologijami mHealth
- Izboljšanje digitalnih veščin udeležencev

### Vsebine treninga:

- Spoznati različne mobilne zdravstvene rešitve za dobro počutje in zdravstveno stanje (geolokacijska in navigacijska orodja za večšine orientacije in varnost; štetje korakov za aktivnost; HBR za dobro počutje; spremljanje spanja za organizacijo dnevnih aktivnosti ter vzpostavitev dobre spalne rutine in kakovosti spanja ; Aplikacije, ki pomagajo pri načrtovanju prehrane itd.)

- Pridobiti prvo razumevanje načrtovanja dejavnosti, ki podpirajo osebe z blago demenco pri njihovih vsakodnevnih življenjskih aktivnostih in/ali (neformalnemu) negovalcu pri postopkih oskrbe.
- Identificirati vidike, ki jih je mogoče izboljšati s pravilnim vodenjem in tako izboljšati kakovost življenja oseb z blago demenco
- Razlikovati med koristnimi funkcijami in nepotrebni, da bi ljudem z blago demenco ponudili samo vnaprej izbrano aplikacijo
- Izboljšanje dnevnega načrtovanja in dobrega počutja
- Usmerjanje in podpora za soočanje z izzivi, povezanimi z uporabo tehnologije mHealth v vsakdanjem življenju.

TEMA 1: Samoupravljanje in opolnomočenje (Opolnomočenje in samoupravljanje, kaj je to / Kako biti opolnomočen in sam upravljati svoje zdravstveno stanje / Glavna področja zdravja, za katere je treba skrbeti kot starejša oseba / Glavna področja zdravja, za katere je treba skrbeti kot oseba z blago demenco / Kakšne vloge lahko igrajo negovalci, sorodniki in zdravstveni delavci)

TEMA 2: Kaj je mobilno zdravje? (Kaj je mobilno zdravje / Prednosti, uporaba / ovire in pospeševalci / Uporaba mobilnega zdravja pri osebah z blago demenco: najboljše prakse / kakšne vloge imajo lahko negovalci, sorodniki in zdravstveni delavci)

TEMA 3: Mobilne zdravstvene rešitve za ljudi z blago demenco (strukturiran izbor rešitev mHealth)

#### **Trajanje vsakega srečanja: 1 ura**

- V živo: 1 ura
- Online ura: 1 ura

#### **Transverzalni trening:**

- Digitalneveščine
- Socialneveščine
- Samoupravljanje
- Jezikovneveščine
- Sposobnosttimskegadela(skupinkadiskusija, izmenjavaizkušenj in znanja)
- Veščineprenosateoretskevsebine v prakso

#### **Metodologija:**

- Aktivna in participativna
- Trening v živo:
  - Dialog
  - Timsko delo
  - Praktične aktivnosti (Uporaba različnih mHealth tehnologij)
  - Deljenje izkušenj
- Online trening:
  - Videji
  - Uporaba različnih mHealth tehnologij
  - Delavnice

#### **Trening materiali:**

- Trening v živo:
  - Word ali PowerPoint prezentacije. Razlaga glavnih konceptov.
  - Raziskava (print)
  - mHealth tehnologije
  - Videji
  - opcijsko: tabla za predstavitev in pisanje
- Online srečanja:
  - Videji
  - PowerPoint prezentacije
  - Tema povezana z mHealth tehnologijami, ki se jih lahko deli na online srečanju
  - Povezave na aplikacije ali strani proizvajalca

#### **Organizacijske in tehnične zahteve:**

- Računalnik
- mHealth tehnologije
- prostor
- dokumenti/ trening materiali
- zvočni sistem
- tabla

## Razpored aktivnosti

1. Uvod
  - 1.1 Otvoritev
2. Katere mHEALTH tehnologije obstajajo za trening zdravstvenih stanj in planiranje aktivnosti?
3. Koncept
4. mHEALTH tehnologije za trening zdravstvenih stanj in planiranje aktivnosti
  - 4.1 Težave & Skrbi
    - 4.1.1 Kako mHealth tehnologije lahko podprejo osebe z blago demenco v vsakdanjem življenju in v soočanju z zdravstvenimi izzivi?
    - 4.1.2 Koncept samoupravljanja
    - 4.1.3 Trenutno stanje samoupravljanja
5. Ustvarjanje rutine samoupravljanja
  - 5.1.1 Kako mHealth tehnologije lahko podprejo osebe z blago demenco v vsakdanjem življenju in v soočanju z zdravstvenimi izzivi?
6. Zaključek
7. Domače aktivnosti
8. Priporočila za trenerje

## Srečanja v živo: 1.1 SREČANJE: NAVODILA, TRAJANJE IN ORODJA

### Akcija 1. Uvod

#### PRVI DAN

Trajanje: 60 minut

#### Akcija 1.1 Otvoritev

- Dobrodošlica in spoznavanje
- Identifikacija individualnih pričakovanj
- Cilji srečanj vključno z učnimi cilji, aktivnostmi in planiranjem

Glavni cilj tega srečanja je ustvariti pozitivno in sproščeno vzdušje v skupini. Trener naj se predstavi in sejo začne s spoznavanjem vseh udeležencev. Sedenje mora biti navidezno, da se prepreči ločevanje v tri skupine (osebe z blago demenco, podporniki kot družinski člani ali neformalni oskrbovalci in podporniki kot strokovnjaki ali formalni oskrbovalci) in se izognemo stigmatizaciji. Ob vstopu v sobo mora vsak udeleženec dobiti jasno berljivo oznako z imenom za lažjo komunikacijo. Trener mora kadarkoli prilagoditi trening potrebam udeležencev in temu prilagoditi ritem treninga. Za spoznavanje udeležencev mora trener izmenično izreči dobrodošlico vsakemu udeležencu, pri tem pa vključiti nekaj dodatnih informacij, ki jih je mogoče povzeti iz vpisnih podatkov na tečaj. Na primer, trener lahko udeležencu reče »Dobrodošla v našem razredu Paula in hvala, ker si prišla sem vse od ...«. Trener mora spodbujati udeležence, da so odprti za dejavnosti in pripravljeni sodelovati. Da bi to dosegli, je pomembno, da spodbuja ljudi k sodelovanju in jih pomirja med sejami. Ko zaključi uvodni krog, naj

trener vpraša skupino o njihovih pričakovanjih in upanjih glede tega modula. To vprašanje bi moralo biti naslovljeno na celotno skupino, da bi se izognili temu, da bi se kdo čutil dolžnega odgovoriti in na to še ni pripravljen. Po prejemu odgovora mora trener to pričakovanje ponoviti preostali skupini (npr. "Ali še kdo upa, da se bo v tem razredu naučil o xxx?")

Ko so opredeljena pričakovanja, mora trener začeti predstavljati uradne cilje ure, pa tudi učne cilje in načrtovane dejavnosti. Ta predstavitev mora slediti predhodno strukturiranemu PowerPointu.

- **Trajanje:** 10 minut
- **Orodja:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxy)

### **Akcija 1.2 Uvodno srečanje – Katere mHEALTH tehnologije obstajajo za trening zdravstvenih stanj in planiranje aktivnosti?**

V tej dejavnosti bodo udeleženci najprej pozvani, da povedo svoje misli o tem, kaj so po njihovem mnenju »mobilne zdravstvene tehnologije«. Zelo pomembno je, da trener razume, na kateri ravni udeleženci razumejo, kaj so mobilne zdravstvene tehnologije. Prav tako mora trener dobiti prvi vtis o tem, kaj udeleženci vedo o mobilnem zdravju do sedaj in ali so nekateri udeleženci že kdaj uporabljali tovrstne tehnologije. Na podlagi zbranih odgovorov bi lahko razpravljali o tem, ali je kdo od udeležencev v vsakdanjem življenju uporabljal kakšno tehnologijo, če je katero in ali mu je olajšala to dejavnost.

Trener bo udeležencem sproti predstavljal prvi pojem tehnologij »mHEALTH«, saj morda bodo med udeleženci nekateri že ta pojem, njegovo uporabo v vsakdanjem življenju in možnosti, ki jih lahko ponudi v življenju osebe z demenco. Raven razlage ter kako obsežna in podrobna bo odvisna od stopnje znanja udeležencev. Na tej točki bi lahko trener predstavil nekatere mobilne zdravstvene tehnologije in razložil možnosti, ki jih ponujajo. Trener lahko uporabi tudi video posnetke ali naprave za lažje razumevanje.

#### **-ODMOR 10 MINUT-**

Na tej točki bi bilo zelo koristno opraviti razpravo in pridobiti mnenja udeležencev o tem, kako bi lahko takšne tehnologije podpirale njihove vsakodnevne izzive ali zdravje. Razumeti morajo, zakaj je pomembno, da lahko merijo zdravstvene parametre. Pomembno je imeti interaktivno razpravo o fizioloških in psiholoških parametrih, ki bi jih lahko urili s tehnologijami mHEALTH. Na primer, navigacijska orodja, štetje korakov, krvni tlak, ravni glukoze ali srčni utripi bi jim bili v veliko pomoč pri tem, da postanejo neodvisni in izboljšajo svojo dnevno rutino. Prav tako lahko vpogled v kakovost spanja in spalno rutino pomaga pri načrtovanju dnevnih aktivnosti.

Nenehno bi lahko potekala izmenjava mnenj o situacijah, katerih oblikovanje in izvajanje bi olajšala tehnologija tako za zdravje kot za vsakodnevne dejavnosti.

- **Trajanje:** 15 minut
- **Orodje:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxz)

## **Akcija 2. Koncept**

### **Akcija 2.1 mHEALTH trening zdravstvenih stanj in planiranje aktivnosti**

Da bi imeli udeleženci boljši vpogled in razumevanje, kaj so tehnologije mHEALTH, bo v tej akciji predstavljenih nekaj primerov in primerov uporabe ljudi, ki so te tehnologije uporabljali za svoje vsakodnevne aktivnosti. Primeri iz vsakdanjega življenja olajšajo razumevanje, kaj so mobilne zdravstvene tehnologije in kako bi lahko olajšale vsakdanje življenje osebe z demenco.

Po tem bi moral trener udeležence spodbuditi, da delijo svoje misli o navedenih primerih uporabe. Dobro bi bilo razpravljati o prednostih in slabostih, za katere menijo, da jih ima vsak primer uporabe. Mislijo, da bi jim uporaba takšne tehnologije pomagala? Ali obstajajo kakšne njihove vsakodnevne dejavnosti, ki bi jih mobilna zdravstvena tehnologija olajšala? Ali so pripravljeni uporabiti tehnologijo mHEALTH kot pomožno orodje za izboljšanje dejavnosti svojega življenja? Se jim zdi težko?

Da bi bolje razumeli njihov pogled na uporabo mobilnih zdravstvenih tehnologij in ugotovili, kateri del njihove uporabe je težaven, bi bilo bolje, da jih trener vpraša, zakaj prej niso imeli stika s temi tehnologijami. Je to zaradi pomanjkanja virov informacij? Je to zaradi pomanjkanja digitalnih veščin? Je to zaradi pomanjkanja digitalnih veščin njihovih podpornikov? Ali jim že obstoječe tehnologije poznajo? Če so po tem usposabljanju pripravljeni uporabljati tehnologije mHealth.

Cilj te aktivnosti je, da bodo udeleženci na koncu razumeli, da je namen zdravstvenih tehnologij pomagati in olajšati njihovo vsakdanje življenje.

- **Trajanje:** 35 minut
- **Orodje:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxx)

Trener mora zaključiti to sejo in udeležence opomniti, da se ponovno zberejo ob datumu in uri, ki sta predvidena za drugi dan. Vprašati naj jih, ali želijo, da se kateri del modula izvede na drugačen način, kot je bil izveden v tej prvi uri.

## **KONEC PRVEGA DNEVA**

### **DRUGI DAN**

Nadaljujte kot 1. dan, npr. kratek pozdrav, povzetek prvega dne in nadaljevanje z naslednjimi akcijskimi točkami.

**Trajanje:** 60 minut

### **Akcija 2.2 Težave & skrbi**

Drugi dan po tem, ko bo trener pozdravil udeležence, naj bo vzdušje še naprej sproščeno in pozitivno ter se izogibajte ločevanju udeležencev v podskupine (pacienti in negovalci). Na začetku tega srečanja bi bilo



dobro udeležence spodbuditi, da povedo svoje izkušnje prvega dne, kako so se počutili, kaj jim je bilo všeč, če jim kaj ni bilo všeč itd.

Pred začetkom drugega dne usposabljanja je priporočljivo, da se pogovorite in rešite morebitna vprašanja, ki so se pojavila. Pomembno je, da udeleženci izgubijo pomisleke glede tehnologij mHealth. Poleg tega je zelo pomembno, da so določeni psihološki in fiziološki dejavniki, na katere bo (pozitivno ali negativno) vplivala uporaba takšne tehnologije. Poleg tega je treba pojasniti parametre, ki jih je mogoče nadzorovati, in v nadaljevanju nadzor teh parametrov služiti pospeševanju in spodbujanju posameznikove neodvisnosti.

Cilj naslednje aktivnosti je raziskati koncept samoupravljanja v kontekstu rešitev mHealth na teoretičen in praktičen način. Ker se bolniki in njihovi svojci v vsakdanjem življenju soočajo z različnimi izzivi, bi se morali s to temo ukvarjati oboji. Akcija bo sestavljena iz treh različnih delov:

### **2.3 Kako mHealth tehnologije lahko podprejo osebe z blago demenco v vsakdanjem življenju in v zdravstvenih izzivih?**

#### **2.3.1 Koncept samopuravljanja**

Najprej bo vodja tečaja podal kratek teoretični uvod v temo samoupravljanja, glavni poudarek pa naj bo na samoupravljanju v zdravstvu. Udeležence trener vpraša, ali že kaj vedo o samoupravljanju in ali bi lahko razložili na kratko (brainstorming). V skupini bodo predstavljeni in obravnavani primeri s področja skrbi za telesno in duševno zdravje, tako da bo podan praktičen vpogled.

Ker je tema dnevne rutine tesno povezana s samoupravljanjem in bi lahko bila zelo pomembna v okolju ljudi z demenco in njihovih svojcev, bo tudi to pojasnjeno. Trener naj poskrbi, da bo teoretična razlaga čim bolj na praktični in preprosti ravni.

#### **ODMOR 10-15 Minut**

#### **2.3.2 Trenutno stanje samopuravljanja oseb z demenco**

V prvem delu je trener podal primere za »najboljšo prakso« samoupravljanja in o njih razpravljaj z udeleženci. V drugem delu te akcije bo samoupravljanje povezano z vsakdanjim življenjem ljudi z demenco in njihovih svojcev. Trener bo udeležence vodil k razmisleku o njihovih trenutnih rutinah, potrebah in virih v zvezi s samoupravljanjem v zdravstvu. Ker se tako ljudje z demenco kot svojci soočajo s telesnimi in duševnimi spremembami demence, je pomembno, da se o tej temi pogovorijo skupaj.

#### **ODMOR 10-15 Minut**

#### **2.3.3 Ustvarjanje rutine samoupravljanja**

*Izdelava individualne rutine samoupravljanja za spremljanje kazalcev zdravja (praktični del)*

V zadnjem delu bodo udeleženci pripravili eno specifično vsebino, ki bi jo dejansko lahko implementirali v svoje vsakdanje življenje (npr. krvni tlak, kakovost spanja, razpoloženje, aktivnost, raven glukoze v krvi, srčni utrip, raven kisika, ...). To bi moralo biti nekaj, s čimer bi jim njihovi sorodniki lahko pomagali ali pa bi celo svojci želeli uporabiti kot novo rutino. Trener bo pomagal postaviti en konkreten cilj (primer: "Vsak večer bom povzel dan v kratkem dnevniku v aplikaciji"). Poleg tega bo trener udeležencem pokazal primer na svoji napravi. Nato imajo udeleženci dovolj časa za delo na svojem individualnem cilju. Trener bo ves čas prisoten za vprašanja. Nazadnje lahko udeleženci svoj individualni cilj predstavijo celotni skupini. Če je mogoče, lahko udeleženci med sejo poskusijo tudi dejansko izvesti svoje nastavljeno dejanje na napravah. Trener bo ves čas na voljo za vprašanja in pomisleke.

Na koncu lekcije bo še en kratek povzetek vodje tečaja.

**Trajanje:** 20 minut

### **Akcija 3. Kako mHealth tehnologije lahko podprejo osebe z blago demenco v vsakdanjem življenju in v zdravstvenih izzivih?**

Za zaključek te dejavnosti mora trener predstaviti različne rešitve, aplikacije ali naprave, ki jih je mogoče uporabiti za spremljanje zdravstvenih parametrov. V tej akciji morajo udeleženci razumeti, kako bodo lahko prejeli podporo z uporabo tehnologije mHEALTH. Morali bi jim razložiti, kaj bo takšna aplikacija pomagala in kako jim bo olajšala delo. Pregled razpoložljivih rešitev je predstavljen v priponkah projekta. Predstaviti je treba samo rešitev ter njeno izvedbo in prednosti.

Če so nekatere naprave na voljo na mestu, jih je treba preizkusiti skupaj. Poleg tega je mogoče prikazati nekaj videoposnetkov o rešitvah mHealth za predstavitev nekaterih naprav.

Na primer, aplikacija, ki jim pomaga preveriti število korakov, jim lahko olajša načrtovanje dejavnosti, hkrati pa jih spodbuja in spremlja, kako aktivni so. Lahko si postavijo svoje cilje. Aplikacija za spremljanje krvnega tlaka jim lahko omogoči vpogled v vrednosti, če je na primer v mejah normale. V pomoč jim bo tudi tehnologija, ki jim pomaga spremljati raven sladkorja. Podobno bi jim aplikacija, ki beleži odčitke srčnega utripa, kot pametna ura, prav tako pomagala pri dnevnem načrtovanju in lahko bi izbrali dodatne dejavnosti. Z vpogledom v kvaliteto spanja so lahko pozorni na spalno rutino (kdaj gre oseba spat, kdaj se zbudi), če prihaja do prekinitev ipd., ter izvedejo dodatne ukrepe (več dnevna izpostavljenost svetlobi, več aktivnosti na svežem zraku, izogibanje večernim obrokom, odhod na stranišče pred spanjem ...). Z navigacijskimi aplikacijami si lahko pridobijo kompetence, da bodo bolj samozavestni na prostem. Z aplikacijami, ki pomagajo pri pripravi obrokov, si lahko pridobijo zaupanje glede hrane, ki jo izberejo posebej za svoj status.

- **Trajanje:** 20 minut
- **Orodje:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (zxx)

### **Akcija 4. Zaključek**

Trener povzame vsebino srečanja in poskuša razjasniti morebitne dvome in vprašanja. Nato je podan kratek povzetek programa usposabljanja. Vsak trener prosi za povratne informacije za program usposabljanja, npr. z aplikacijo! Rezultati povratnih informacij so predstavljeni na koncu zaključka.

- **Trajanje:** 10-15 minut
- **Orodje:** Evaluacija vprašalnika (?)

### **Akcija 5. Domače aktivnosti:**

Dejavnost, ki jo izvajajo sami doma za vadbo vsebin usposabljanja.

Izberite med:

-Akcija 1.2: Zapišite si vse fiziološke in fizične parametre, ki so za vas pomembni v vaši dnevni rutini.

-Akcija 1.3: Izberite med rešitvami mHealth, ki bi lahko bile koristne za vas in so cenovno dostopne/na voljo.

-Akcija 1.4: Izvedite rutino samoupravljanja, ki ste jo razvili v akciji 1.4.

### **Akcija 6. Priporočila za trenerje**

Ključni vidiki, ki pomagajo ustvariti pozitivno in zabavno učno izkušnjo:

- Primerno število udeležencev
- Udobno učno okolje
- Preprost jezik
- Vesele aktivnosti
- Jasna razlaga ciljev in koristi za udeležence
- Motiviranje udeležencev pri brainstormingu,
- Ponudba različnih perspektiv ali scenarijev
- Dovolj časa za komunikacijo, ki omogoča refleksijo, debate in opolnomočenje za udeležence
- Vspodbujanje udeležencev k izražanju emocij pri vsakem delu aktivnosti
- Pri srečanjih v živo, uporabljajte okrogle mize, pripravite prigrizke in vodo/čaj
- Izogibajte se distrakcijam, brez glasnih zvokov, močnih luči itd.
- Pripovedujte zgodbe in primere.

*Kako izvajati skupinske dinamične aktivnosti z osebami z demenco?*

Ko načrtujete aktivnost, se prepričajte, da bo preprosta, vendar zanimiva in ne bo trajala dlje kot 30 minut skupaj, saj so osebe z demenco pri daljših aktivnostih ponavadi nemirni. Pomaga, če vključite predmete iz vsakdanjega življenja (uro, skodelico itd.), saj se oseba z demenco lahko poveže z njimi. Dejavnost mora biti osredotočena na sodelovanje in ne na tekmovanje, da bi se izognili frustracijam.

Prepričajte se, da dejavnost izvajate v varnem okolju in ne vključuje hitrih gibov, drobnih predmetov itd. Pri ustvarjanju skupine zagotovite, da so udeleženci na podobni stopnji demence in da imajo primerljive kognitivne in fizične zmogljivosti.

Ko izvedete aktivnost, poskrbite, da boste ostali prilagodljivi pri izvedbi in dovolite spremembe vsebine in materialov glede na zmogljivost udeležencev. Začnite čim bolj preprosto, da omogočite osebi z motnjami pozitivno prvo izkušnjo in se počutite pripravljene na izvajanje te vrste dejavnosti. Pomagajte udeležencem prepoznati kratkoročni in tudi dolgoročni cilj dejavnosti usposabljanja.

Če vidite, da lahko udeleženci nadaljujejo dlje, kot je bilo načrtovano, jim čestitajte za njihovo sposobnost, da se osredotočijo in nekoliko podaljšajo aktivnost.