



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 2 Module 4: mHealth za komunikacijo in načrtovanje



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



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

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.



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

EKSPERIMENTALNA DEJAVNOST USPOSABLJANJA 4 - mHealth za komunikacijo in načrtovanje

Cilji:

Program DETA 4 "mHEALTH za komunikacijo in načrtovanje" se osredotoča na mobilne zdravstvene rešitve za lažje sporazumevanje oseb z demenco z drugimi osebami (oskrbovalci, zdravstvenimi delavci itd.) ter na mobilne zdravstvene rešitve za boljše načrtovanje vsakodnevnih in/ali negovalnih dejavnosti.

Povzeti mora najpomembnejše in uporabne rešitve za podporo komunikaciji in načrtovanju dejavnosti, povezanih z oskrbo starejših in/ali oseb z demenco.

Poseben poudarek je namenjen spodbujanju praktičnega razumevanja možnosti, ki jih imajo starejši in oskrbovalci, da bi zmanjšali ovire pri uvajanju tehnologij mHEALTH v svoje vsakdanje življenje.

Dodatni cilj tega programa DETA je ponuditi vsebine, ki bodo udeležencem omogočile prilagoditev komunikacije, podpornih dejavnosti načrtovanja individualnim posebnostim starejših ali oseb v začetni fazi demence ter zagotavljanje podpore individualnim posebnostim oseb, ki skrbijo za te osebe.

Udeleženci & vloge:

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

Kompetence:

- Več znanja o težavah pri komunikaciji, povezanih z demenco, in o razpoložljivih mobilnih zdravstvenih rešitvah, povezanih s komunikacijo in načrtovanjem.
- Sposobnost izvajanja teh tehnologij pri vsakodnevnih dejavnostih in postopkih oskrbe.



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



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

- Razumevanje, kako razširiti načrtovanje oskrbe s tehnologijami mHEALTH.
- Načrtovanje prihodnjih scenarijev, ki se lahko pojavijo zaradi Alzheimerjeve bolezni.

Vsebina usposabljanja:

- Spoznavanje različnih mobilnih zdravstvenih rešitev za komunikacijo in načrtovanje.
- Pridobiti prvo razumevanje dejavnosti načrtovanja, ki podpirajo starejše ljudi pri njihovih vsakodnevnih dejavnostih in/ali (neformalnega) negovalca pri postopkih oskrbe.
- Opredeliti vidike komunikacije, ki se lahko s pravilnim vodenjem izboljšajo in s tem izboljšajo kakovost življenja.
- Razlikovati med koristnimi in nepotrebni funkcijami za predstavitev vnaprej izbranih aplikacij.
- Pridobiti spretnosti pri organiziranju in načrtovanju svojih dejavnosti v zvezi z zdravjem.

Trajanje: 5,5 ur

- Usposabljanje v živo: 4.5 ur
- Spletno usposabljanje: 1 ura



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

Transverzalno usposabljanje:

- Digitalna znanja in spretnosti
- Socialne spretnosti
- Jezikovne spretnosti
- Sposobnost timskega dela
- Spretnosti za uporabo teoretičnih vsebin v praksi.
- spretnosti za komunikacijo z dodatnimi instrumenti (digitalnimi / glasbenimi / umetniškimi)

Metodologija:

- Aktivno in sodelovalno
- Usposabljanje v živo:
 - Dialog
 - Timsko delo
 - Praktične dejavnosti (uporaba različnih tehnologij mHEALTH)
 - PPT predstavitev: Uvod v komunikacijo in načrtovanje
- Spletno usposabljanje:
 - Video gradivo
 - Uporaba različnih tehnologij mHEALTH
 - Spletno gradivo, ki ga bodo udeleženci uporabljali (igre, dokumenti, vodniki)

Gradivo za usposabljanje:

- **Usposabljanje v živo:**
 - PowerPoint prezentacije
 - Wordovi ali PPT dokumenti. Razlaga glavnih konceptov
 - Vprašalnik
 - Mhealth tehnologije
 - Videoposnetki
- **Spletno usposabljanje:**
 - Videoposnetki



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



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

- teme, povezane s tehnologijami mHEALTH.

Organizacijske in tehnične zahteve:

- Računalnik
- Projektor
- Mhealth tehnologija
- Učilnica
- Dokumenti/izobraževalno gradivo
- Zvočni sistem



USPOSABLJANJE V ŽIVO 1.1: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA

Dejavnost 1.1 Uvod

- Dobrodošli in se spoznajte!
- Opredelitev individualnih pričakovanj
- Cilji, vključno z učnimi cilji, dejavnostmi in načrtovanjem

Glavni cilj te dejavnosti je ustvariti pozitivno in sproščeno vzdušje v skupini. Vodja usposabljanja se mora predstaviti in sejo začeti s spoznavanjem vseh udeležencev. Razporeditev sedežev mora biti aleatorična, da se prepreči delitev na tri skupine (starejši, neformalni oskrbovalci in formalni oskrbovalci) in izogne stigmatizaciji. Ob vstopu v sobo mora vsak udeleženec dobiti priponko z imenom, da se olajša komunikacija. Izvajalec usposabljanja naj kadar koli prilagodi usposabljanje potrebam udeležencev in ustrezno prilagodi ritem usposabljanja. Za spoznavanje udeležencev naj izvajalec usposabljanja izmenično usmerja dobrodošlico vsakemu udeležencu, pri čemer naj vključi nekaj dodatnih informacij, ki jih lahko povzame iz prijavnih podatkov. Ob zaključku uvodnega kroga naj izvajalec usposabljanja skupino povpraša o njihovih pričakovanjih glede tega modula. To vprašanje naj bo namenjeno celotni skupini, da se ne bi kdo počutil dolžnega odgovoriti, če na to še ni pripravljen. Po prejemu odgovora naj izvajalec usposabljanja ta pričakovanja ponovi preostali skupini (npr. "Ali še kdo upa, da se bo v tem razredu naučil o ...?").

Ko so pričakovanja opredeljena, naj izvajalec usposabljanja začne predstavljati cilje usposabljanja ter učne cilje in načrtovane dejavnosti. Ta predstavitev naj sledi predhodno strukturirani predstavitvi v programu PowerPoint.

- **Trajanje:** 20 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Introduction to DETA 4 – Introduction and learning objectives



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

Dejavnost 1.2 Uvodna seja - Fiziološki in psihološki parametri za Mhealth tehnologije za komunikacijo in načrtovanje dejavnosti

DETA 1 zagotavlja prvi uvod v tehnologije mHEALTH na splošno, ki ga je treba na tej točki tečaja ponovno predstaviti, če se zdi, da se udeleženci teh informacij ne spomnijo. Sicer pa bi se moral ta del nanašati na posebne potrebe, ki jih lahko imajo osebe z demenco glede tehnologij, povezane s komunikacijo in načrtovanjem dejavnosti.

Praktična dejavnost:

Dober začetek je, da vse udeležence vprašate, kako doživljajo ovire pri komunikaciji. Vodja usposabljanja naj te povratne informacije uporabi za oblikovanje prvega seznama pomembnih fizioloških in psiholoških parametrov, povezanih z dejavnostmi komuniciranja in načrtovanja.

Vprašajte jih tudi o njihovih izkušnjah in poskusih uporabe tehnoloških rešitev pri komuniciranju in načrtovanju. Izvajalec usposabljanja naj zdaj razpravlja o njihovih izkušnjah z uporabo tehnologije v vsakdanjem življenju in jih raziskuje.

Te informacije naj si izmenjajo vsi udeleženci in sprejmejo morebitne strategije za izboljšanje.

Po tem lahko izvajalec usposabljanja povzame nekatere od doživetih ovir in poskuša predstaviti koristne aplikacije in naprave. Udeležence je treba pozvati, naj ocenijo morebitno korist in/ali tveganje že predstavljenih rešitev.

Trener naj nadaljuje s prikazom pomena rešitev mHEALTH v zvezi s komunikacijo in načrtovanjem. Za prikaz pomembnosti in uporabe lahko izvajalec usposabljanja uporabi nekaj video primerov in primer uporabe. Primer uporabe je lahko uporaba aplikacije za opomnik za tablete.

Eden od prvih simptomov demence je povezan s komunikacijskimi sposobnostmi. Ljudje z demenco običajno pogosto potrebujejo več časa za iskanje prave besede ali pa se iz trenutka v trenutek ne spomnijo, kaj so želeli povedati. Včasih tudi ne razumejo pomena besede, čeprav so jo morda že prej pogosto uporabljali, ali pa se ne morejo osredotočiti na daljši pogovor ali skupinsko razpravo.

Glede na vse te vplive ni presenetljivo, da je slabšanje komunikacijskih spretnosti nadležno tako za



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

osebo z demenco kot za oskrbovalca.

Dejavnost je treba zaključiti s predstavitvijo dveh dodatnih primerov uporabe za fiziološka in psihološka stanja, ki bi jim lahko koristile tehnologije MHEALTH.

- **Trajanje:** 45 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.2_Introductory session_ - Physiological and psychological parameters for mHealth technologies for communication and planning activities

ODMOR 10-15 minut

Dejavnost 1.3 Uvodna seja - mHealth za načrtovanje aktivnosti

Na tem srečanju naj bi udeleženci prepoznali ovire pri uporabi rešitev mHEALTH za komunikacijo in načrtovanje ter jim predstavili strategije za premagovanje teh ovir. Predstaviti je treba obstoječe tehnologije za komunikacijo in načrtovanje ter prikazati več povezanih primerov uporabe.

Ovire:

Ena od glavnih ovir za uspešno uporabo rešitev mHEALTH za komunikacijo in načrtovanje je nizka raven tehnološke pismenosti med starejšimi. Druga ovira je razpoložljivost pametnih telefonov in pomanjkanje znanja o morebitnih prednostih uporabe rešitev mHEALTH.

Izvajalec usposabljanja mora predstaviti nekatere ovire, ki obstajajo pri uporabi rešitev mHEALTH. Poleg tega naj razišče tiste ovire, strahove in dvome, ki jih ima skupina, ko razmišlja o vključitvi rešitev mHEALTH v svoje življenje. Izvajalec usposabljanja naj sestavi seznam in nekatere od njih obravnava tako, da izpostavi prednosti uporabe tehnologije pri vsakodnevnem komuniciranju in načrtovanju.

Strategije za premagovanje ovir:

Eden od načinov za premagovanje teh ovir je izobraževanje ljudi o njihovih pomislekih glede zasebnih podatkov in o tem, kdo ima dostop do njih. Prav tako poskusite vzpostaviti povezavo med



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

resničnim življenjem in možnostjo učenja. V pomoč jim lahko izvajalec usposabljanja predstavi strateški načrt za lažje učenje:

1. Pridobivanje
2. Uporaba
3. Prilagajanje

Trener lahko nato izvede zgoraj navedeni načrt in preide na predstavitev nekaterih primerov uporabe. Primer je lahko prenos aplikacije o demenci/digitalni dnevnik/uro in predstavitev vseh korakov, ki jih je treba opraviti.

Poleg tega je lahko predstavljena tudi aplikacija MyMedSchedule Plus. Ta aplikacija se uporablja za pomoč bolnikom in negovalcem pri upoštevanju razporedov zdravil. Za vsakega družinskega člana je mogoče ustvariti ločen seznam. Izvajalec usposabljanja lahko predstavi korake in njihovo uporabnost.

Srečanje naj se zaključi s praktično dejavnostjo o digitalnem dnevniku. Udeleženci naj s pomočjo aplikacije ustvarijo tedenski urnik z opomniki. Najprej naj svoj urnik zapišejo na list papirja. V drugem koraku naj svoj dnevni načrt prenesejo v digitalno obliko.

Na koncu je treba vse udeležence vprašati o njihovih izkušnjah in o tem, ali se je njihovo stališče do uporabe aplikacije spremenilo oziroma ali je bila to koristna izkušnja.

Vodja usposabljanja naj to sejo zaključi tako, da udeležence opomni, da se ponovno sestanejo na datum in uro, predvidena za drugi dan. Vprašati naj jih, ali želijo, da se kateri koli del modula izvede na drugačen način, kot je bil izveden na tej prvi seji.

- **Trajanje:** 45 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.3. –mHealth for communication and planning

ZAKLJUČEK PRVEGA DNE



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

DRUGI DAN

Nadaljujte kot prvi dan, npr. kratka dobrodošlica, povzetek prvega dne in nadaljevanje z naslednjimi akcijskimi točkami.

Dejavnost 1.4 Samoupravljanje in opolnomočenje

Demenca lahko že v zgodnji fazi povzroči spremembe v vsakdanjem življenju, med napredovanjem pa se oseba sooča z dodatnimi izzivi v zvezi z zdravjem in osebno neodvisnostjo. V tem kontekstu bi bila tema o samoupravljanju in ustvarjanju koristnih rutin lahko pomembna za starejšo osebo, njene sorodnike in oskrbovalce. 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 okviru 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:

1. Koncept samoupravljanja

Najprej bo vodja tečaja podal kratek teoretični uvod v temo samoupravljanja, pri čemer naj bo glavni poudarek na samoupravljanju v zvezi z zdravstveno oskrbo. Vodja usposabljanja udeležence vpraša, ali že kaj vedo o samoupravljanju in ali bi lahko s kratkimi besedami razložili (brainstorming). Predstavljeni bodo primeri s področij skrbi za telesno in duševno zdravje, o katerih se bo v skupini razpravljalo, tako da bo podan praktičen vpogled.

Ker je tema dnevnih rutin tesno povezana s samoupravljanjem in bi lahko bila precej pomembna v okolju starejših in njihovih svojcev, bo razložena tudi ta tema. Vodja usposabljanja mora poskrbeti, da bo teoretična razlaga čim bolj praktična in preprosta.

ODMOR 10-15 minut



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

2. Trenutni status Samoupravljanje invalidi/ sorodniki

V prvem delu je izvajalec usposabljanja navedel primere "najboljše prakse" samoupravljanja in o njih razpravljal z udeleženci. V drugem delu te akcije bo samoupravljanje povezano z vsakdanjim življenjem starejših 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 njihovi oskrbovalci izpostavljeni telesnim in duševnim spremembam zaradi demence, je pomembno, da o tej temi razpravljajo skupaj.

ODMOR 10-15 minut

3. Oblikovanje individualne rutine samoupravljanja za spremljanje zdravstvenih kazalnikov (praktični del)

V zadnjem delu bodo udeleženci pripravili eno konkretno vsebino, ki bi jo lahko dejansko uvedli 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 oskrbovalci, 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 na napravah poskusijo tudi izvesti zastavljeno dejanje. Vodja usposabljanja bo ves čas na voljo za vprašanja in pomisleke.

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

- **Trajanje:** 50 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide xx – xx), tabla, papirji, pisala



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

Dejavnost 1.5 mHealth za komunikacijske dejavnosti

"Večina študij kaže, da se je komunikacija med zdravstvenimi delavci in pacienti, ki živijo doma, z uporabo različnih aplikacij IKT izboljšala, saj se je izboljšalo obvladovanje simptomov v vsakdanjem življenju." [1]

Namen tega dela je teoretično in praktično raziskati koncept komunikacije v okviru 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 dveh različnih delov:

1. Koncept komunikacije

Vodja usposabljanja bo na kratko teoretično predstavil temo komunikacije, pri čemer naj bo glavni poudarek na komunikaciji v zvezi z rešitvami mHEALTH. Vodja usposabljanja udeležence povpraša o njihovih predhodnih izkušnjah s komunikacijskimi aplikacijami ali pripomočki. Predstaviti je treba primere in njihove koristi.

Pomembno je, da trener poskrbi, da so teoretične razlage čim bolj preproste in uporabne.

2. Praktična dejavnost

V zadnjem delu udeleženci pripravijo eno konkretno vsebino, ki jo lahko dejansko uvedejo v svoje vsakdanje življenje. Trener bo pomagal pri vzpostavitvi dejanske komunikacije prek aplikacije. Na tej točki jim pri uresničevanju tega dela lahko pomagajo sorodniki.

- **Trajanje:** 45 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators (Slide xx – xx)

ODMOR 10-15 minut

¹ Lindberg B, Nilsson C, Zotterman D, Söderberg S, Skär L (2013) Using information and communication technology in home care for communication between, family members, and healthcare professionals: A systematic review. *Int J Telemed Appl* 2013, 461829.



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

Dejavnost 1.5 mHealth rešitve za osebe z demenco

Vodja usposabljanja naj to dejavnost zaključi s predstavitvijo različnih orodij, aplikacij ali pripomočkov, ki se lahko uporabljajo za komunikacijo in načrtovanje. Pregled razpoložljivih rešitev lahko predstavite v tabeli. Predstaviti je treba samo rešitev, njeno izvajanje in prednosti ter kako enostavno jih je najti.

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

Spletna dejavnost:

V nadaljevanju lahko najdemo nekaj predlogov (povezav) za videoposnetke, ki pojasnjujejo nekatere aplikacije, zlasti tiste, ki prikazujejo dnevnik in opomnike za zdravila. Spodaj je nekaj priporočil (povezav) za videoposnetke, ki opisujejo različne aplikacije, zlasti tiste, ki prikazujejo dnevnik in opomnike za zdravila:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZQd9R9IN54>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=d-lK3HUjqDY>

- **Trajanje:** 45 minut
- **Pripomočki:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators

Dejavnost 1.6 Zaključek

Vodja usposabljanja povzame vsebino seje in poskuša razjasniti morebitne dvome in vprašanja. Nato poda kratek povzetek programa usposabljanja. Vsak trener prosi za povratne informacije o programu usposabljanja, npr. z aplikacijo, kot je Kahoot!, ali vprašalniki za ocenjevanje. Rezultati povratnih informacij so predstavljeni na koncu zaključka.

- **Trajanje:** 10-15 minut
- **Pripomočki:** PPT



**EKSPERIMENTALNA DEJAVNOST USPOSABLJANJA 4 - mHealth za komunikacijo in
načrtovanje – PRIPOROČILA ZA TRENERJE**

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

- poskusite, da bo dejavnost zabavna in nemonotona.
- jasno razložite cilje in morebitne koristi za udeleženca.
- udeležence motivirajte za sodelovanje pri brainstormingu,
- ponudite različne perspektive ali scenarije
- zagotovite čas za komunikacijo, ki omogoča razmislek, razpravo in opolnomočenje udeležencev

Kako izvajati skupinske dinamične dejavnosti z osebami z demenco?

Pri načrtovanju dejavnosti poskrbite, da bo preprosta, vendar zanimiva in da ne bo trajala več kot 30 minut skupaj, saj osebe z demenco pri daljših dejavnostih običajno postanejo nemirne. Pomaga, če vključite predmete iz vsakdanjega življenja (uro, skodelico, ogledalo itd.), saj se oseba z demenco lahko poveže z njimi. Dejavnost mora biti osredotočena na sodelovanje in ne na tekmovalnost, da bi se izognili frustracijam. Poskrbite, da dejavnost izvajate v varnem okolju in da ne vključuje hitrih gibov, drobnih predmetov ali škarij. Pri oblikovanju skupine poskrbite, da so udeleženci na podobni stopnji demence ter da imajo primerljive kognitivne in fizične sposobnosti.

Ko dejavnost izvedete, poskrbite, da boste pri izvedbi ostali prilagodljivi in omogočili spremembe vsebine in materialov glede na zmožnosti udeležencev. Začnite čim bolj preprosto, da boste omogočili, da ima oseba z demenco pozitivno prvo izkušnjo in da se bo sama počutila pripravljeno na izvajanje tovrstnih dejavnosti. Udeležencem pomagajte opredeliti kratkoročne in dolgoročne cilje dejavnosti usposabljanja.

Če opazite, da lahko udeleženci nadaljujejo dlje, kot je bilo načrtovano, jim čestitajte, da so se znali osredotočiti, in dejavnost nekoliko podaljšajte.