

1

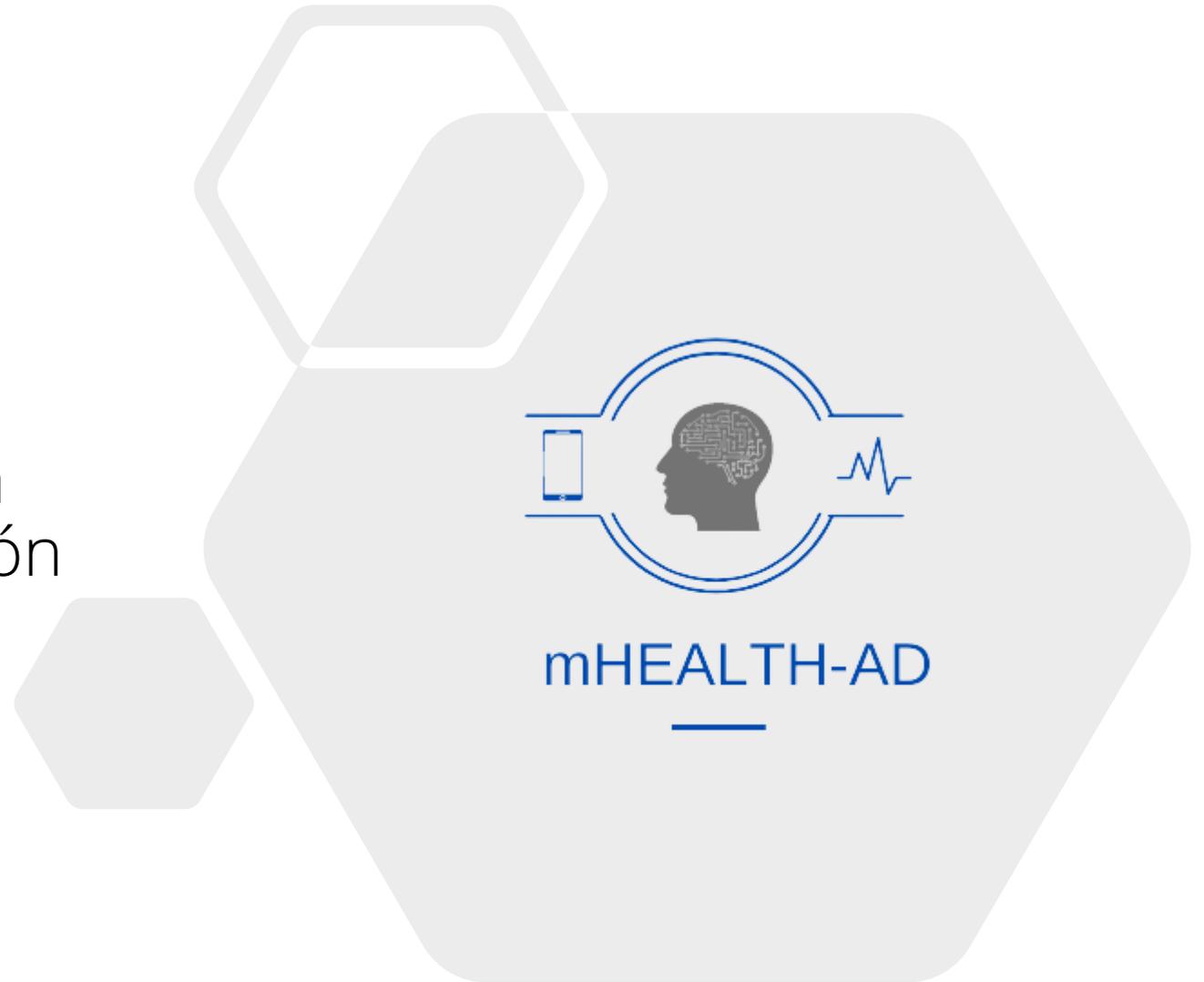
2

3

4

# Modulo 4

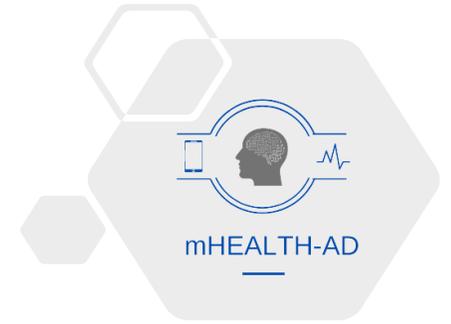
## Aplicaciones mHealth para comunicación y planificación



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.



# Socios



Institute for Work and Technology

Germany  
[www.iat.eu](http://www.iat.eu)



SCHÖN  
KLINIK

Bad Aibling Harthausen

Germany  
[www.schoen-klinik.de](http://www.schoen-klinik.de)

RUHR  
UNIVERSITÄT  
BOCHUM

RUB

Germany  
[www.rub.de](http://www.rub.de)

gesmed

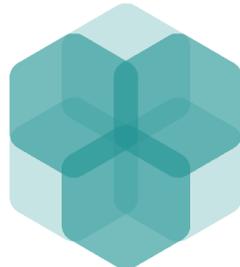
GESTIÓ MEDITERRÀNIA  
DE NECESSITATS SOCIALS

Spain  
[www.gesmed.es](http://www.gesmed.es)



SCHOOL of MEDICINE  
ARISTOTLE UNIVERSITY of THESSALONIKI

Greece  
[www.auth.gr](http://www.auth.gr)

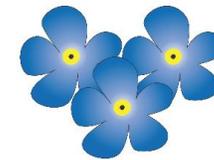


innovation hive

Greece  
[www.innovationhive.eu](http://www.innovationhive.eu)

EMONICUM

Slovenia  
[www.emonicum.eu](http://www.emonicum.eu)



Spominčica

ALZHEIMER SLOVENIJA

Slovenia  
[www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)

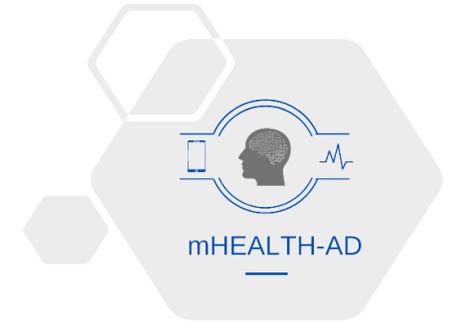


"kalplerden beyne"

Turkey  
[www.alzheimerderneği.org.tr/](http://www.alzheimerderneği.org.tr/)

# Modulos

---



1. Aplicaciones mHealth para monitorizar indicadores de salud

2. Aplicaciones mHealth para localización e información

3. Aplicaciones mHealth para formación de condiciones de salud

4. Aplicaciones mHealth para comunicación y planificación

# Agenda

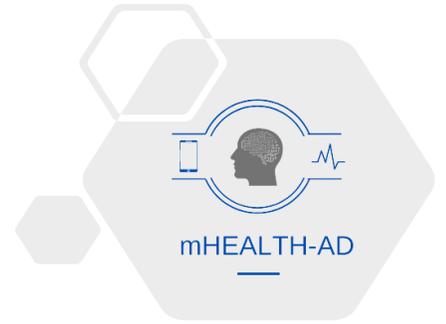
---



1. Introducción
2. Dispositivos y estrategias de comunicación
3. Dispositivos y estrategias de planificación
4. Casos de uso
  - Ejercicio práctico
5. Debate

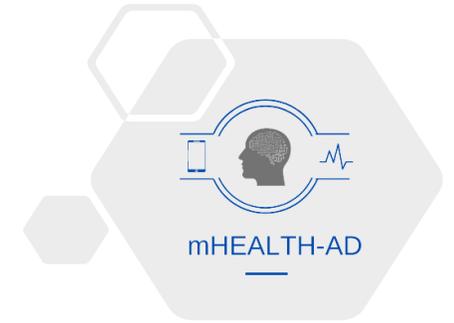
# Introducción

---



- La comunicación se ve afectada por la progresión de las dificultades de memoria. Las dificultades de comunicación son uno de los primeros síntomas.
- Signos precoces:
  - ✓ dificultades para encontrar palabras (nombrar personas y objetos)
  - ✓ sustitución de la palabra por otra incorrecta
  - ✓ olvido de nombres de personas cercanas

# Comunicación



## ¿Porque la comunicación es importante?

Ayuda a personas mayores a mantener:

- Sentido de sí mismo
- Mantener relaciones sociales
- Mantener su calidad de vida
- Comprender
  - sus necesidades
  - deseos
  - emociones



Source1:<https://pixabay.com/el/illustrations>

# Comunicación

---



## Barreras y dificultades:

- Las expresiones usadas no tienen sentido
- Capacidad para captar sólo una parte de lo que se dice
- Habilidad de escritura y lectura deteriorada
- Pérdida de las convenciones sociales normales de la conversación
- Dificultad para expresar adecuadamente las emociones

# ESTRATEGIA 1: Comunicación

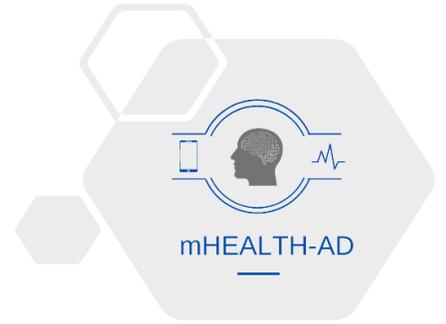
---



Para que la comunicación tenga éxito, intenta

- Evitar ruidos molestos
- Permanecer quieto mientras hablas
- Mantener rutinas regulares
- Mantener un enfoque coherente
- Repetir el mensaje exactamente de la misma manera es importante para toda la familia y los cuidadores.

# Dispositivos de Comunicación



¿Qué tipo de dispositivos y aplicaciones están disponibles?

- Teléfonos adaptados
- Aplicaciones
- Skype

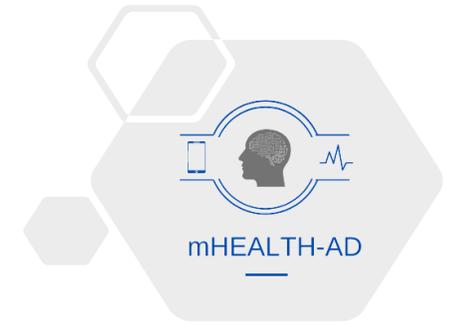


Source: <https://www.google.com/imgres>



Source: Raz cell phone dementia <https://www.razmobility.com/assistive-technology-blog/3-best-phones-for-people-with-dementia-or-alzheimers/>

# Dispositivos de comunicación



Altavoces  
inteligentes



Source:pixabay (<https://pixabay.com/el>)

Reloj inteligente



Source:pixabay (<https://pixabay.com/el/photos>)

# Planificación

---



A medida que las dificultades de memoria avanzan con el envejecimiento, es muy importante vigilar cualquiera de esos cambios en la salud física o psicológica, ya que pueden hacerse más profundos.

Problemas de memoria pueden provocar las siguientes dificultades:

- ✓ **Acordarse de tomar la medicación**
- ✓ **Asistir a citas o tareas cotidianas**
- ✓ **Realizar actividades sociales**

# ESTRATEGIA 2: Uso de un Planificador personal



- La agenda personal es una descripción visual de las actividades y eventos que tienen lugar cada día.
- El objetivo principal es garantizar que la persona mayor pueda tener organizadas todas sus necesidades.
- El planificador personal puede ser semanal o diario.
- Actividad: Crea un planificador personal con diferentes fechas.
  - Cada fecha debe especificar
    - Hora de la cita
    - Persona implicada en la actividad (amigos, familia,...)
    - Indicaciones del lugar al que hay que ir en caso necesario.
    - Utensilios: como agua, documentos, ropa especial

# ESTRATEGIA 2: Uso de un Planificador personal



- ¿Por qué es importante?
  - Mantener una rutina ayuda
  - Mantener el enfoque y estructura del día

Planifica una actividad que te gusta:  
“Haz un paseo diario”



source: pixabay(<https://pixabay.com/photos/senior-walk-pension-park-4670347>)

# ESTRATEGIA 2: Uso de un Planificador personal



Antes de hacer la planificación, ten en cuenta:

- Los gustos y aversiones de la persona, así como sus puntos fuertes, habilidades e intereses
- Como la persona solía estructurar su día
- A qué hora del día la persona se encuentra mejor
- Asignar tiempo necesario para comida, el baño y para vestirse
- Un horario fijo para despertarse y para ir a la cama
- Tiempo para actividades de ocio



CREATED BY VECTORPORTAL.COM

# ESTRATEGIA 3: Recordatorios para tomar la medicación



## ¿Por qué es importante?

- ✓ Permite organizar la medicación de forma eficaz y segura
- ✓ Actúa como recordatorio para tomar la medicación en determinados momentos.
  - ✓ Permite un proceso terapéutico satisfactorio
  - ✓ Permite a las personas mayores autogestionarse
- ✓ Permite a las familias comprobar si sus familiares están tomando la medicación.

# ESTRATEGIA 3: Recordatorios para tomar la medicación



Uso de un organizador de medicamentos:

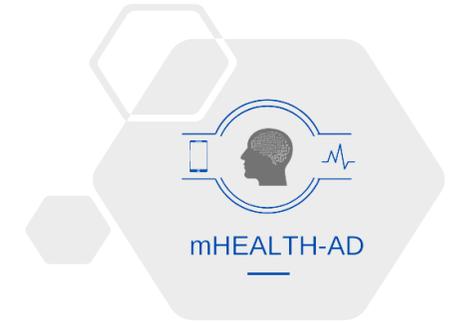
Existen distintos tipos de organizadores:

- ✓ **Semanal**: 1, 2, 3 o 4 tomas al día.
- ✓ Con una **alarma**: 1, 2, 3 o 4 tomas al día.
- ✓ Digital: coordinado con un **teléfono móvil**



Source: <https://www.pexels.com/photo/a-variety-of-candies-in-a-pill-organizer-7723362/>

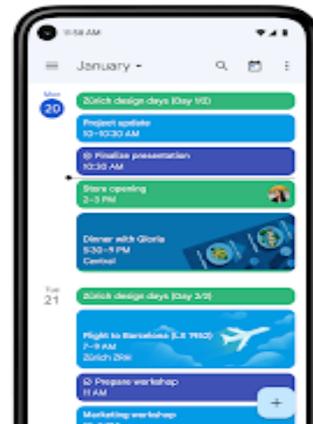
# Dispositivos de planificación



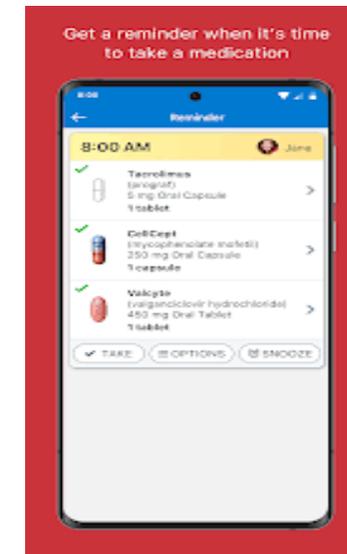
Calendario: Una aplicación para planificar tus actividades diarias y citas

MyMedSchedule Plus: Esta aplicación se usa para ayudar pacientes de seguir las tomas de sus prescripciones

Intelligently manage work, school, and personal calendars



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar&hl=en_US)



Source: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medactionplan.mymedscheduleplus&hl=en>

# ESTRATEGIA 4: Uso de recordatorios para beber agua



- La hidratación es importante en las personas mayores para su bienestar físico y mental.
- También es esencial de considerar la:
  - Regulación de la temperatura corporal
  - Salud digestiva
  - Función renal
  - Función cognitiva
  - Gestión de la medicación



Source: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=en_US)

# Caso de uso 1 - Recordatorios

---

Hay una mujer llamada Sonia. Es una persona mayor a la que se le ha diagnosticado demencia.

Sonia tiene dificultades para recordar los nombres de las personas que acaba de conocer y a menudo olvida su medicación. También padece hipertensión y diabetes, lo que le obliga a tomar medicamentos regularmente.

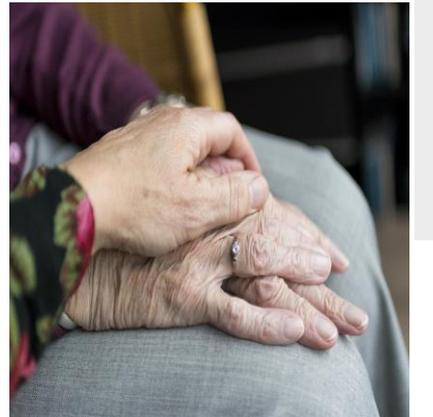
Vive sola y es una persona muy activa ya que participa en diversas actividades.

Se siente muy insatisfecha cuando no puede arreglárselas sola. Quiere seguir siendo activa y tener el control de su propia vida.

El mes pasado, intentó seguir la pauta de su medicación, pero olvidó muchas dosis. Un día, mientras caminaba, se desmayó y tuvo que ser hospitalizada.

Fue muy difícil para su familia, que decidió hablar con ella la posibilidad de explorar nuevas soluciones. La familia de Sonia estableció un sistema de recordatorios diarios para ayudarla a seguir su horario de medicación.

El sistema de recordatorios le permitió mantener el control y hacerse cargo de sus propias decisiones sanitarias y aumentar su independencia.



Source: <https://pixabay.com/el/photos>

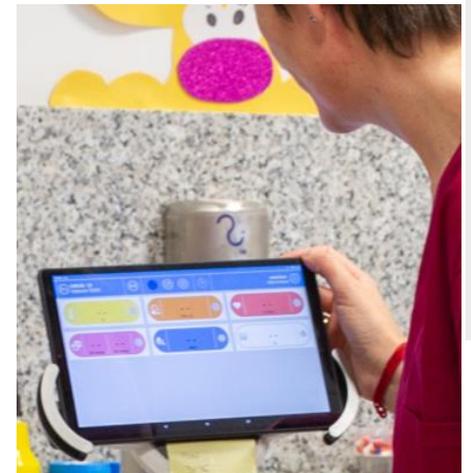
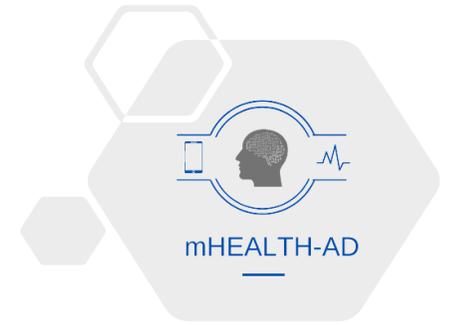
# Caso de uso 2-Comunicación

Marta es una persona mayor que recibe cuidados profesionales en su domicilio ofrecidos por una empresa local de asistencia domiciliaria.

Normalmente, el mismo grupo de personas cuidadoras atiende a Marta, pero a veces, debido a enfermedades o a las vacaciones de la cuidadora originalmente asignado, debe atenderla otra persona.

Las aplicaciones mHealth diseñadas para intercambiar información sobre su vida, situación familiar, rutinas, preferencias, comida favorita y datos relacionados con la salud, etc., pueden ayudar a superar esta situación estresante para Marta, ya que la nueva cuidadora entra en la casa totalmente informada.

Cuando los amigos y familiares visiten a Marta, la misma aplicación móvil de salud puede ayudarles a comunicarse sobre temas que interesen a Marta al mismo tiempo que pueden añadir información importante o fotos relacionadas con actividades recientes, antiguas aficiones o lugares importantes para Marta.



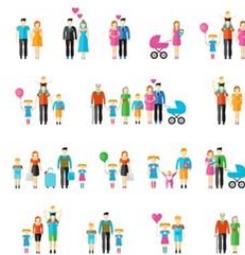
# Actividad – Comunicación



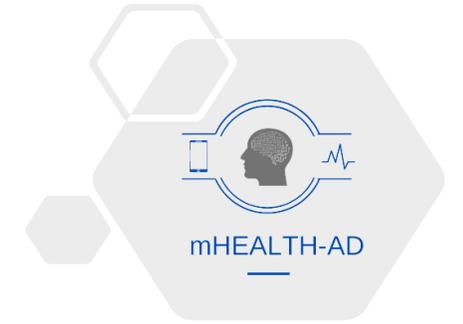
Siéntate con un compañero y dedica 5 minutos a crear una hoja de comunicación básica. Elige una categoría de temas (experiencias pasadas / actividades diarias / preferencias, etc.) y formula algunas preguntas sencillas:

- ¿Cuál es tu profesión?
- ¿Tienes familia? ¿un Cónyuge, hijos, eres divorciado, etc.?
- ¿Has viajado mucho?
- ¿Cómo es tu rutina matutina?
- ¿Cuáles son tus aficiones?

Una vez que hayas terminado con las preguntas, descarga algunos pictogramas <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/pictogram> que se ajusten a estas preguntas y añádelos a tu hoja de comunicación. Presenta la hoja de conversación al resto del grupo.



# Actividad - Calendario



¡Empezamos!

Crea un calendario semanal Google  
con actividades diarias y eventos sociales



Source: pixabay(<https://pixabay.com/photos/iphone-grandmother-mobile-4130253/>)



Source: <https://www.pexels.com/photo/senior-women-using-smartphone-while-surfing-internet>

# DEBATE

---



## Comunicación:

Piensa en otros temas que te gustaría poder incluir en tu ficha de comunicación.

¿Qué tipo de pictogramas podrían ayudarte a comunicarte en el futuro?

## Planificación:

- ✓ Dificultades u obstáculos en el uso de apps para planificar
- ✓ El tipo de ayuda que te resulta más útil
- ✓ El impacto en tus actividades diarias

# Preguntas

---



## Dudas o Preguntas

