



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



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



Programa de formación para mejorar el  
uso de tecnologías móviles de salud  
(mHealth) por parte de personas con  
demencia leve

**DETA 3 Modulo: Tecnologías mHealth para educar sobre condiciones de salud**



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

### **Declaration on Copyright:**



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. You are free to:

- share — copy and redistribute the material in any medium or format
- adapt — remix, transform, and build upon the material

under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.



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

## **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL ACTIVIDAD (DETA) 3\_Tecnologías mHealth para educar sobre condiciones de salud**

### **Objetivos:**

El DETA 3 "Tecnologías mHealth para educar sobre condiciones de salud" se centra en las soluciones de salud móvil para facilitar la comprensión de las condiciones de salud de las personas con demencia leve y facilitar la gestión diaria con cuidadoras, profesionales, etc., así como tecnologías mHealth para mejorar la planificación de las actividades diarias y/o asistenciales.

Se deben resumir las tecnologías más importantes y aplicables que ya existen en el mercado y apoyar su adopción.

Se hace especial hincapié en promover una comprensión práctica de las oportunidades para las personas con demencia leve y sus cuidadoras, con el fin de reducir las barreras a la hora de aplicar las tecnologías mHealth en su vida diaria (actitud, interfaz, diseño, falta de conocimientos, acceso limitado a la tecnología, limitaciones físicas/mentales). Las personas participantes deberían recibir orientación y apoyo para superar estos retos relacionados con el uso de las tecnologías mHealth en la vida diaria. Por lo tanto, se destacará la utilidad de las tecnologías mHealth y cómo estas soluciones pueden mejorar la autogestión de las personas con demencia leve y sus familiares o cuidadoras.

Un objetivo adicional de este DETA es ofrecer contenidos para apoyar la planificación de actividades de las personas en la fase inicial de la demencia y proporcionar apoyo a las personas que las cuidan.

### **Participantes y funciones:**

- PWD: 10 personas
- Cuidadoras:
  - 5 cuidadoras formales
  - 5 cuidadoras informales (familia, amigos)



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

### Competencias:

- Mayor conocimiento sobre los dispositivos y Apps que ya están en el mercado de la UE relacionados con el bienestar y el autocontrol (inglés, idioma local).
- Capacidad para implementar estas tecnologías en las actividades de la vida diaria/planificación y procedimientos de atención.
- Comprensión de cómo ampliar la planificación de los cuidados con tecnologías mHealth
- Aumento de las competencias digitales de las participantes

### Contenido de formación:

- Conocer diferentes tecnologías mHealth para el bienestar y el estado de salud (geolocalización y herramientas de navegación para las habilidades de orientación y seguridad; recuento de pasos para la actividad; monitorización del sueño para la organización de las actividades diarias y el establecimiento de una buena rutina de sueño y la calidad del sueño; Apps que ayudan con la planificación de la nutrición; etc.)
- Obtener una primera comprensión de las actividades de planificación que apoyan a las personas con demencia leve en sus actividades de la vida diaria y / o el cuidador (informal) en los procedimientos de atención.
- Identificar aspectos que pueden mejorar con la orientación correcta y así mejorar la calidad de vida de las personas con demencia leve.
- Distinguir entre funciones útiles e innecesarias para presentar a las personas con demencia leve sólo las aplicaciones preseleccionadas
- Mejora de la planificación diaria y el bienestar.
- Orientación y apoyo para afrontar los retos relacionados con el uso de la tecnología mHealth en la vida diaria.

#### TEMA 1:

Autogestión y Empoderamiento (Empoderamiento y autogestión, qué es)  
Cómo empoderarme y autogestionar mi estado de salud  
Principales áreas de salud a cuidar como persona mayor  
Principales áreas de salud a cuidar como personas con demencia leve  
Qué papeles pueden jugar cuidadoras, familiares y equipo profesional sanitario

#### TEMA 2:

¿Qué es la salud móvil? (¿Qué es la salud móvil?)  
Beneficios, aplicación  
Barreras y facilitadores  
Tecnologías MHealth para las personas con demencia leve: buenas prácticas  
¿Qué papel pueden desempeñar las cuidadoras, familiares y profesionales de la salud?

#### TEMA 3:

Tecnologías mHealth para personas con demencia leve (Selección estructurada de soluciones de salud móvil)



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

#### **Duración de cada sesión: 1 hora**

- Sesión presencial: 1 hora
- Sesión Online: 1 hora

#### **Formación transversal:**

- Habilidades digitales
- Habilidades sociales
- Autogestión
- Habilidades lingüísticas
- Capacidad de trabajo en equipo (debate en grupo, intercambio de experiencias y conocimientos)
- Habilidades para poner en práctica los contenidos teóricos

#### **Metodología:**

- Activa y participativa
- Formación presencial:
  - Diálogo
  - Trabajo en equipo
  - Actividades prácticas (Uso de diferentes tecnologías de mHealth)
  - Intercambio de experiencias
- Formación online:
  - Vídeos
  - Uso de diferentes tecnologías de mHealth
  - Talleres

#### **Materiales de formación:**

- Sesión presencial:
  - Word o Presentación PowerPoint, explicación de los conceptos principales
  - Encuesta (en papel)
  - Tecnologías mHealth
  - Vídeos
  - Opcional una pizarra para presentar y escribir
- Sesión online:
  - Vídeos
  - Presentación PowerPoint
  - Tema relacionado con las tecnologías mHealth
  - Enlaces a aplicaciones o fabricantes de tecnologías mHealth



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



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

#### **Requisito organizativo y técnico:**

- ordenador
- tecnologías mHealth
- sala
- documentos/ materiales de formación
- sistema de sonido
- una pizarra



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

## Agenda

1. Introducción
  - 1.1 Apertura
  - 1.2 ¿Qué tecnologías mHealth existen para educar sobre las condiciones de salud y la planificación de actividades?
2. Concepto
  - 2.1 Tecnologías mHEALTH para educar sobre las condiciones de salud y la planificación de actividades
  - 2.2 Cuestiones y preocupaciones
  - 2.3 ¿Cómo pueden las tecnologías mHealth apoyar a las personas con demencia leve en la vida diaria y en los retos de salud a los que se enfrentan?
    - 2.3.1 Concepto de Autogestión
    - 2.3.2 Situación actual de la Autogestión
    - 2.3.3 Creación de una rutina de Autogestión
3. ¿Cómo las tecnologías mHealth pueden apoyar a las personas con demencia leve en la vida diaria y los retos de salud a los que se enfrentan?
4. Cierre
5. Tareas para realizar en casa
6. Recomendaciones para las educadoras



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

## SESIÓN PRESENCIAL 1.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

### Acción 1. Introducción

#### PRIMER DIA

Duración: 60 minutos

#### Acción 1.1 Apertura

- Bienvenida
- Identificación de expectativas individuales
- Objetivos de la sesión, incluyendo objetivos de aprendizaje, actividades y planificación

El objetivo principal de esta sesión es crear un ambiente positivo y relajado para el grupo. La educadora debe presentarse y empezar la sesión conociendo a todas las personas participantes. Los asientos deben ser aleatorios para evitar la separación en tres grupos (personas con demencia leve, personas de apoyo como familiares o cuidadoras informales, y personas de apoyo como profesionales o cuidadoras formales) y evitar la estigmatización. Al entrar en la sala, cada persona participante debe recibir una etiqueta con su nombre claramente legible para facilitar la comunicación. En todo momento, la educadora debe adaptar la formación a las necesidades de las participantes y adaptar el ritmo de la formación en consecuencia. Para conocerlas, la educadora deberá dirigirse por turnos a cada uno de ellos y darles la bienvenida incluyendo alguna información adicional que pueda extraerse de los datos de inscripción al curso. Por ejemplo, la educadora podría decir "Bienvenida a nuestra clase Paula y gracias por venir hasta aquí desde ...". Además, debe animarlas a estar abiertas a las actividades y dispuestas a participar. Para ello, es importante que anime a la gente a participar y la tranquilice a lo largo de las sesiones. Al finalizar la ronda de introducción, la educadora debe preguntar al grupo sobre sus expectativas y esperanzas para este módulo. Esta pregunta debe dirigirse a todo el grupo para evitar que alguien se sienta obligado a responder y aún no esté preparado para hacerlo. Tras recibir una respuesta, la educadora deberá repetir esta expectativa al resto del grupo (por ejemplo: "¿Alguien más espera aprender sobre esto en esta clase?").

Una vez identificadas las expectativas, la educadora debe empezar a presentar los objetivos oficiales de la sesión, así como los objetivos de aprendizaje y las actividades previstas. Esta presentación debe seguir un PowerPoint previamente estructurado.

- **Duración:** 10 minutos
- **Herramientas:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx





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

### **Acción 1.2 Introducción - ¿Qué tecnologías mHealth existen para educar sobre las condiciones de salud y la planificación de actividades?**

En esta actividad, en primer lugar, se pedirá a los participantes que compartan sus ideas sobre lo que creen que son las "tecnologías mHealth". Es muy importante que la educadora comprenda a qué nivel entienden las participantes lo que son las tecnologías sanitarias móviles. Además, la educadora debe hacerse una primera idea de lo que las personas participantes saben hasta ahora sobre las tecnologías mHealth y si algunas de ellas han utilizado alguna vez este tipo de tecnologías. A partir de las respuestas recogidas, se podría debatir si se ha utilizado alguna tecnología en su vida diaria, en caso afirmativo hay que identificar cuál es y si le ha facilitado esta actividad en concreto.

Continuamente, la educadora introducirá el primer concepto de las tecnologías "mHEALTH", ya que quizás habrá participantes que no tengan ni idea sobre su aplicación en la vida cotidiana y las facilidades que pueden ofrecer en la vida de una persona con demencia. El nivel de explicación y lo extensa y detallada que sea dependerá del nivel de conocimientos. En este punto, la educadora podría presentar algunas de las tecnologías mHealth y explicar las posibilidades que ofrecen. La educadora también puede utilizar los vídeos o dispositivos para facilitar la comprensión.

#### **-PAUSA 10 MINUTOS-**

En este punto sería muy útil mantener un debate y recabar la opinión sobre cómo estas tecnologías podrían ayudarles a afrontar sus retos cotidianos o en materia de salud. Deberían entender por qué es importante poder medir los parámetros de salud. Es importante mantener un debate interactivo sobre los parámetros fisiológicos y psicológicos que podrían entrenar a través de las tecnologías mHEALTH. Por ejemplo, las herramientas de navegación, el recuento de pasos, la tensión arterial, los niveles de glucosa o los latidos del corazón serían muy útiles para ayudarles a ser independientes y mejorar su rutina diaria. Además, tener información sobre la calidad y la rutina del sueño puede ayudar a planificar las actividades diarias.

De forma continua, podría haber un intercambio de puntos de vista sobre situaciones cuyo diseño y aplicación se verían facilitados por la tecnología tanto para la salud como para las actividades cotidianas.

- **Duración:** 15 minutos
- **Herramientas:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx



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

## **Acción 2. Concepto**

### **Acción 2.1 Tecnologías mHEALTH para educar sobre las condiciones de salud y la planificación de actividades**

Para que las participantes tengan una mejor visión y comprensión de las tecnologías mHEALTH, presentamos en esta acción algunos ejemplos y casos de uso de personas que han utilizado estas tecnologías para sus actividades cotidianas. Los ejemplos de la vida cotidiana facilitan la comprensión de lo que son las tecnologías sanitarias móviles y cómo podrían facilitar la vida diaria de una persona con demencia.

Después, la educadora debe animar a las personas participantes a compartir sus ideas sobre los casos de uso a los que se ha hecho referencia. Sería bueno debatir las ventajas y desventajas que creen que tiene cada caso de uso. ¿Creen que el uso de una tecnología de este tipo les ayudaría? ¿Hay alguna de sus actividades cotidianas que la tecnología sanitaria móvil facilitaría? ¿Están dispuestos a aplicar una tecnología mHEALTH como herramienta auxiliar para mejorar una actividad de su vida? ¿Les resulta difícil?

Para comprender mejor su opinión sobre el uso de las tecnologías sanitarias móviles y determinar qué parte de su uso les resulta difícil, sería mejor que la educadora les preguntara por qué no han tenido contacto previo con estas tecnologías. ¿Es por la falta de fuentes de información? ¿Es por falta de competencias digitales? ¿Es por la falta de competencias digitales de sus seguidores? ¿Conocen las tecnologías ya existentes? Si están dispuestos a utilizar las tecnologías mHealth después de esta formación.

El objetivo de esta actividad es que, al final de la misma, las participantes hayan comprendido que la finalidad de las tecnologías sanitarias es ayudar y facilitar su vida cotidiana.

- **Duración:** 35 minutos
- **Herramientas:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx

La educadora debe cerrar esta sesión recordando a las participantes que se reúnan de nuevo en la fecha y hora previstas para el segundo día. Deberá preguntarles si desean que alguna parte del módulo se desarrolle de forma diferente a como se ha llevado a cabo en esta primera sesión.

## **FIN DEL PRIMER DIA**



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

## **SEGUNDO DIA**

*[Procede como el día 1] [por ejemplo, breve bienvenida, resumen del primer día, visión general sobre los objetivos]*

**Duración:** 60 minutos

### **Acción 2.2 Cuestiones y preocupaciones**

El segundo día, después de que la educadora dé la bienvenida a las participantes, el ambiente debe seguir siendo relajado y positivo y también evitar la separación en subgrupos (pacientes y cuidadoras). Al principio de esta sesión, sería bueno animarlas a compartir su experiencia del primer día, cómo se sintieron, qué les gustó, si hubo algo que no les gustó, etc.

Antes de que comience el segundo día de formación, es aconsejable debatir y resolver las dudas que hayan podido surgir. Es importante que las participantes pierdan sus inquietudes frente a las tecnologías mHealth. Además, es muy importante haber determinado los factores psicológicos y fisiológicos que se verán afectados (positiva o negativamente) por el uso de dicha tecnología. Además, deben aclararse los parámetros que pueden controlarse y, por extensión, el control de estos parámetros debe servir para acelerar y fomentar la independencia de la persona.

El objetivo de la siguiente actividad es explorar de forma teórica y práctica el concepto de autogestión en el contexto de las tecnologías mHealth. Dado que los pacientes y sus familiares se enfrentan a diferentes retos en la vida diaria, ambos deben implicarse en este tema. La acción constará de tres partes diferentes:

### **2.3¿Cómo pueden las tecnologías mHealth ayudar a las personas con demencia leve en su vida diaria y en los retos de salud a los que se enfrentan?**

#### **2.3.1 Concepto de autogestión**

En primer lugar, el responsable del curso hará una breve introducción teórica al tema de la autogestión, mientras que el enfoque principal deberá centrarse en la autogestión en relación con la atención sanitaria. La educadora preguntará a las participantes si ya saben algo sobre autogestión y si podrían explicarlo en pocas palabras (lluvia de ideas). Se presentarán ejemplos de los ámbitos de la atención sanitaria física y mental y se debatirán en el grupo, de modo que se ofrezca una visión práctica.

Como el tema de las rutinas diarias está estrechamente relacionado con la autogestión y podría ser muy importante en el entorno de las personas con demencia y sus familiares, también se



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

explicará. La educadora debe asegurarse de mantener la explicación teórica en un nivel práctico y sencillo en la medida de lo posible.

#### **PAUSA 10-15 MINUTOS**

#### **2.3.2 Situación actual Autogestión personas con demencia/familiares**

En la primera parte, la educadora dio ejemplos de “Buenas Prácticas” de autogestión que se debatieron con las personas participantes. En la segunda parte de esta acción, la autogestión se relacionará con la vida cotidiana de las personas con demencia y sus familiares. La educadora llevará a las participantes a reflexionar sobre sus rutinas, necesidades y recursos actuales en relación con la autogestión en la asistencia sanitaria. Dado que tanto las personas con demencia como sus familiares se enfrentan a los cambios físicos y mentales de la demencia, es importante que debatan juntos sobre este tema.

#### **PAUSA 10-15 MINUTOS**

#### **2.3.3 Creación de una rutina de autocuidado**

Creación de una rutina individual de autogestión para controlar los indicadores de salud (Parte práctica)

En la última parte, las personas participantes prepararán un contenido específico que podrían aplicar realmente en su vida diaria (por ejemplo, presión arterial, calidad del sueño, estado de ánimo, actividad, nivel de glucosa en sangre, frecuencia cardíaca, nivel de oxígeno, ...). Debe ser algo en lo que sus familiares puedan ayudarles, o incluso que a los familiares les gustaría utilizar como una nueva rutina. La educadora ayudará a establecer un objetivo concreto (ejemplo: "Cada noche resumiré el día en una breve nota en la aplicación"). Además, la educadora mostrará un ejemplo en su propio dispositivo. Después, las participantes dispondrán de tiempo suficiente para trabajar en su objetivo individual. La educadora estará presente para responder a las preguntas durante todo el periodo. Por último, las participantes pueden presentar su objetivo individual a todo el grupo. Si es posible, las participantes también pueden intentar realizar la acción que se han fijado en los dispositivos durante la sesión. La educadora estará disponible en todo momento para preguntas e inquietudes.

Al final de la sesión habrá otro breve resumen a cargo del instructor del curso.

**Duración:** 20 minutos



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

### **Acción3. ¿Cómo las tecnologías mHealth pueden apoyar a las personas con demencia leve en la vida diaria y los retos de salud a los que se enfrentan?**

Para finalizar esta actividad, la educadora debe presentar diferentes soluciones, aplicaciones o dispositivos, que pueden utilizarse para controlar los parámetros de atención sanitaria. En esta acción las personas participantes deben entender cómo podrán ser apoyados mediante el uso de una tecnología mHEALTH. Debemos explicarles en qué les ayudará una aplicación de este tipo y cómo les facilitará las cosas. En los anexos del proyecto se presenta un resumen de las soluciones disponibles. Hay que presentar la solución en sí, su aplicación y sus ventajas. Si se dispone de algunos dispositivos in situ, deben probarse juntos. Además, se pueden proyectar algunos vídeos sobre soluciones de sanidad móvil para presentar algunos dispositivos. Por ejemplo, una aplicación que les ayude a comprobar el recuento de pasos puede facilitar la planificación de la actividad, pero también animarlos y hacer un seguimiento de lo activos que son. Pueden fijarse sus propios objetivos. La app para controlar la tensión arterial puede darles información sobre los valores, por ejemplo, si está dentro de los límites normales. También será útil una tecnología que les ayude a controlar sus niveles de azúcar. Del mismo modo, una aplicación que registre las lecturas de la frecuencia cardiaca, como un reloj inteligente, también les ayudará en la planificación diaria y podrán elegir otras actividades. Con la información sobre la calidad del sueño, pueden prestar atención a la rutina del sueño (cuándo se acuesta la persona, cuándo se despierta), si hay interrupciones, etc., y pueden tomarse medidas adicionales (más exposición diaria a la luz, más actividad al aire libre, evitar las comidas por la noche, ir al baño antes de ir a dormir...). Con las aplicaciones de navegación pueden desarrollar competencias para sentirse más seguros al aire libre. Con las aplicaciones que ayudan a preparar las comidas, pueden adquirir confianza en los alimentos que eligen en función de su estado.

- **Duración:** 20 minutos
- **Herramientas:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx

### **Acción 4. Cierre**

La educadora resume el contenido de la sesión e intenta aclarar dudas y preguntas. A continuación, se ofrece un breve resumen del programa de formación y se pide feedback para el programa de formación. Los resultados del feedback se presentan al final de la clausura.

- **Duración:** 10-15 minutos
- **Herramientas:** Cuestionario de evaluación



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

### **Acción 5. Tareas para realizar en casa:**

Actividad para realizar por tu cuenta en casa y practicar los contenidos formativos.

Elija entre:

- Acción 1.2: Anota todos los parámetros fisiológicos y físicos, que sean importantes para ti/ en tu rutina diaria.
- Acción 1.3: Recopila con tu familiar soluciones mHealth que puedan serte útiles y que sean asequibles/ estén disponibles.
- Acción 1.4: Pon en práctica la rutina de autogestión que has desarrollado en la Acción 1.4.

### **Acción 6. Recomendaciones para el educador**

Aspectos clave que contribuyen a crear una experiencia de aprendizaje positiva y divertida:

- número adecuado de participantes
- entorno de aprendizaje cómodo
- lenguaje sencillo
- intentar que la actividad sea alegre
- explicar claramente a los participantes los objetivos y los posibles beneficios
- motivar a los participantes para que participen en la lluvia de ideas
- ofrecer diferentes perspectivas o escenarios
- proporciona un tiempo para la comunicación que permita la reflexión y el debate
- anima a los participantes a expresar sus sentimientos en cada parte de la actividad
- para la actividad cara a cara, utiliza la mesa redonda, prepara aperitivos y agua/té
- evitar distracciones, sin ruidos fuertes, luz intensa, etc.
- cuenta un caso de uso



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

### ¿Cómo realizar actividades dinámicas de grupo con personas con demencia?

Cuando se planifica la actividad, hay que asegurarse de que sea sencilla pero interesante y que no dure más de 30 minutos en total, ya que las personas con demencia tienden a inquietarse en actividades más largas. Es útil incluir objetos de la vida cotidiana (reloj, taza, etc.) ya que la persona con demencia puede relacionarse con ellos. El enfoque de la actividad debe ser cooperativo y no competitivo para evitar la frustración. Asegúrate de realizar la actividad en un entorno seguro y no incluyas movimientos rápidos, objetos pequeños, etc. Al crear el grupo, asegúrate de que los participantes se encuentran en una fase similar de la demencia y tienen capacidades cognitivas y físicas comparables.

Una vez realizada la actividad, asegúrate de ser flexible con la puesta en práctica y permita cambios en el contenido y los materiales en función del conocimiento de los participantes. Empieza de la forma más sencilla posible para que la persona con demencia tenga una primera experiencia positiva y se sienta preparada para llevar a cabo este tipo de actividad. Ayuda a los participantes a identificar un objetivo a corto y a largo plazo para la actividad de formación.

Si ves que los participantes pueden alargarse más de lo previsto, felicítales por su capacidad de concentración y alarga un poco la actividad.