



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



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



**mHEALTH-AD**

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

**DETA 2 Módulo 1: Tecnologías mHealth para la localización y monitorización**



*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 2\_tecnologías mHealth para el seguimiento y la información.**

### **Objetivos:**

DETA 2 mHealth para el seguimiento y la información presenta soluciones que no sólo proporcionan información relacionada con indicadores de salud, sino que permiten un seguimiento de dicha información a la vez que envían feedback que ayuda a interpretar la información y las posibles acciones a realizar posteriormente. Algunas de las aplicaciones de estas soluciones podrían ayudar a los participantes a mejorar su sueño, actividad física, emociones, estado de ánimo, capacidad sensorial, etc.

DETA 2 está diseñado incluyendo actividades de dinámicas de Grupo y discutiendo por qué estas soluciones mHEALTH son útiles para las personas con demencia leve (PWD) y qué roles e interacciones pueden establecerse entre las PWD y otras partes interesadas. DETA 2 también pretende informar sobre tecnologías mHealth asequibles clasificadas por problemas de salud y directrices para su uso y autoevaluación personalizada de cada persona sobre su estado de salud. DETA 2 ofrece experimentar el uso de, al menos, una solución mHealth y compartir los datos de salud y experiencias con otras personas, como cuidadoras, profesionales de la salud, etc., a lo largo de la formación del uso de un juego formativo digital.

Las personas mayores participarán en las actividades de formación directamente, también en el empoderamiento y las actividades experienciales. Como consecuencia las PWD habrán aumentado la autogestión de la salud y las habilidades digitales, así como otras habilidades transversales.

### **Participantes & funciones:**

- PWD: 5 personas
- Cuidadoras:
  - 5 cuidadoras formales
  - 5 cuidadoras informales (Familia)

### **Competencias:**

- Conocimientos sobre mHealth en general, y parámetros fisiológicos y psicológicos.
- Comprensión de cómo medir parámetros fisiológicos y psicológicos con tecnologías mHealth.
- Capacidad para aplicar tecnologías mHealth con fines de medición.



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

### **Contenido de formación:**

- ¿Qué son los sistemas de seguimiento y control? (Tema 2 del RP 3)
- Obtener una primera comprensión de los sistemas de seguimiento y monitorización: ¿Qué tipos de sistemas existen? ¿Cuáles son las necesidades y expectativas de las PwD y de las personas cuidadoras respecto a los sistemas de seguimiento y monitorización?
- Mejora de la autogestión y el empoderamiento (Tema transversal del RP 3).
- Conocer diferentes Soluciones de mHealth para sistemas de seguimiento y monitorización (Tema transversal del RP 3)

### **Duración de la sesión: 8 horas**

- Sesión presencial: 5 horas 10 minutos
- Sesión Online: 1 hora

### **Formación transversal:**

- Habilidades digitales
- Habilidades sociales
- Autogestión
- Capacidad de trabajo en equipo
- Habilidades para adaptar los conocimientos teóricos a la práctica

### **Metodología**

- Formación presencial:
  - Diálogo
  - Presentaciones
  - Trabajo en equipo
  - Actividades prácticas (uso de algunas tecnologías mHealth)
- Formación Online:
  - Videos
  - Uso de diferentes tecnologías mHealth



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

### **Materiales de formación:**

- **Sesión presencial:**
  - Presentación PowerPoint
  - Encuesta
  - Lista de sistemas de seguimiento y monitorización
  - Videos
- **Sesión Online:**
  - Videos
  - Sistemas de seguimiento y monitorización (p.ej. dispositivos de localización GPS)

### **Requisitos organizativos y técnicos:**

- Ordenador
- Proyector
- Tecnologías mHealth
- Sala
- Documentos/ materiales de formación
- Sistema de sonido



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

## Índice

1. Introducción
  - 1.1 ¿Qué es un sistema de seguimiento y monitorización?
  - 1.2 ¿Qué hacen los sistemas de seguimiento y monitorización de personas mayores?
2. Concepto
  - 2.1 Sistemas de seguimiento y monitorización para la seguridad
    - 2.1.1 ¿Qué tipos de sistemas existen?
  - 2.2 ¿Cuáles son las necesidades y expectativas de las PWD y las cuidadoras respecto a los sistemas de seguimiento y monitorización?
    - 2.2.1 Criterios de selección de los sistemas de localización y monitorización
    - 2.2.2 Los mejores métodos para la localización y la monitorización a distancia de las personas mayores
  - 2.3 Cómo el seguimiento por GPS mantiene a salvo a las personas con demencia
    - 2.3.1 Rastreadores GPS portátiles para pacientes con demencia
    - 2.3.2 Mejora de la autogestión y capacitación
3. Sistemas de seguimiento y monitorización disponibles en el mercado  
Vídeos complementarios
4. Conclusión
5. Tareas para realizar en casa
6. Recomendaciones para educadoras



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

## **SESIÓN PRESENCIAL 1.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS**

### **Acción 1. Introducción**

- Bienvenida y Objetivos de la sesión, incluidos los objetivos de aprendizaje, las actividades y la planificación.
- Presentación de las personas participantes

**Duración:** 10 minutos

### **Acción 1.1    ¿Qué es un sistema de localización y monitorización**

La educadora explica a las personas participantes que los sistemas de localización y monitorización recopilan una serie de datos como el movimiento, la temperatura, los patrones de hábitos diarios y del sueño de las personas con la ayuda de sensores de movimiento y alertas que proporcionan a las cuidadoras y profesionales médicos información importante sobre la salud y la vida diaria de una persona y los momentos en que presenta patrones irregulares o requiere ayuda.

En esta acción la persona educadora recaba información de las participantes sobre sus conocimientos y/o experiencia en el campo de los sistemas de localización y monitorización. Para obtener resultados sutiles de este debate, sería constructivo explicar que algunos de estos sistemas funcionan de forma sincrónica procesando y transmitiendo información en tiempo real, mientras que otros recopilan y almacenan datos para su uso posterior. La educadora podría enumerar los 6 tipos básicos de sistemas para orientar el debate, por ejemplo:

- Servicios activados por voz
- Sensores de movimiento
- Monitorización por vídeo
- Sistemas individuales de respuesta a emergencias
- Monitorización médica
- Sistemas domésticos integrales de inteligencia artificial

La educadora puede hacer una demostración con uno o dos ejemplos de este tipo de sistemas para dejar claro a las participantes qué se entiende específicamente por sistemas de localización y monitorización. La demostración puede hacerse reproduciendo un vídeo informativo o trayendo un dispositivo de localización a la sala de formación y mostrando su funcionamiento o mostrando la función de una aplicación de teléfono inteligente.

**Duración:** 10 minutos



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

### **Acción 1.2 ¿Qué hacen los sistemas de localización y monitorización de personas mayores?**

La educadora debe hacer referencia a innovaciones como la robótica, los sensores, la inteligencia artificial, la localización y la monitorización, que podrían ayudar a las personas con inicios de demencia que viven en casa. Algunas de estas innovaciones evaluarán continuamente su bienestar físico y mental, alertando al equipo médico de la persona de cualquier problema potencial en una fase temprana.

Se hará referencia a que algunas innovaciones, como la robótica, pueden parecer cosa del futuro, pero que ya existen dispositivos robóticos que interactúan con las personas con demencia y les alertan de riesgos para la seguridad -como por ejemplo la placa de cocción se ha quedado encendida o si hay líquido derramado en el suelo. La educadora dará el ejemplo de uso de inteligencia artificial que señala cualquier cambio inesperado en la forma de caminar de una persona que pueda sugerir que esta está en riesgo de sufrir declive físico.

Sería muy instructivo que la educadora mencionara algunos sensores que se podrían usar en el domicilio para controlar las constantes vitales de las personas con demencia leve (p.ej. la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal). También se debe informar sobre la opción de realizar pruebas médicas en el domicilio para detectar infecciones comunes que puedan enviarse inmediatamente al médico de cabecera de la persona, gracias a los últimos avances en inteligencia artificial, tecnología de teléfonos inteligentes y robótica social.

La educadora podría articular el aspecto de la seguridad de los sistemas de localización y control y explicar cómo el seguimiento por GPS -la forma más común de sistema de localización y monitorización - puede ayudar a mantener a salvo a las personas con demencia leve. La educadora podría señalar que los rastreadores GPS vienen en muchas formas y pueden ser tan pequeños que las personas los llevan fácilmente durante todo el día, permitiendo a las personas cuidadoras saber exactamente dónde están. Se informa a las participantes de que algunos de esos sistemas se pueden llevar puestos, como la suela de un zapato, y se les podría preguntar qué tipo de sistemas preferían utilizar.

**Duración:** 15 minutos

**Pausa**10 minutos





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

## **Acción 2. Concepto**

### **Acción 2.1 Sistemas de localización y monitorización para la seguridad**

La educadora iniciará esta sesión explicando los dos términos principales de esta formación: "monitorización" como el proceso de recopilar continuamente puntos de datos sobre cada elemento, sistema o persona y "localización" como el proceso de observar los datos que se introducen en una acción y los resultados que se emiten.

Existen innumerables tecnologías diferentes que pueden ayudar a las personas con demencia leve y a sus cuidadoras. Este módulo de formación se centra en dos aspectos: la monitorización de la persona con demencia y la seguridad. En algunos casos un único dispositivo puede utilizarse para monitorizar a una persona y, de este modo, proporcionar seguridad a la propia persona o a sus familiares. Por lo tanto, no es necesario distinguir entre estos dos ámbitos.

**Duración:** 10 minutos

#### **Acción 2.1.1 ¿Qué tipos de sistemas existen?**

Se presentarán varios dispositivos para informar a los participantes sobre tecnologías disponibles para la monitorización y la seguridad. Las personas educadoras pueden utilizar plantillas y/o vídeos para ilustrar el funcionamiento de estos dispositivos y para que las participantes los conozcan mejor.

- Detección de caídas
- Monitorización de datos de salud
- Sensores de movimiento (cámaras, sensores de suelo, etc.)
- Sistemas de llamada de emergencia
- Sensores de inundación / detección de agua en el suelo
- Sensor de abandono de cama
- Sensores de temperatura corporal, movimiento y sueño
- Sensores de puertas y ventanas
- Sensores de rotura de cristales
- Sistemas de cámaras
- Sensores de audio
- Sensores de monóxido
- Sensores de temperatura ambiente
- Sensores de suelo

**Duración:** 15 minutos



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

### **Acción 2.2 ¿Cuáles son las necesidades y expectativas de las PWD y las cuidadoras respecto a los sistemas de seguimiento y monitorización?**

En este apartado se hablará de los posibles problemas y preocupaciones. Se trata de una parte importante, porque indica que se toma en serio a las personas participantes con sus preocupaciones. El objetivo es mantener a las participantes en una actitud crítica básica sobre las tecnologías dejando claro que existen posibles desventajas.

Al principio, la educadora ofrecerá a las participantes un espacio para que expresen sus preocupaciones sobre los dispositivos. Para visualizar las afirmaciones se creará un mapa mental. Para ello se pueden utilizar varios métodos, como un mapa mental para cada dispositivo/tipo de tecnología que visualice las posibles preocupaciones de los usuarios (véase la lista a continuación).

De este modo, se distribuirán fichas a las participantes, en las que cada persona escribirá sus preocupaciones. Después, las participantes doblarán las fichas y la educadora las recogerá en un recipiente. A continuación, abrirá cada ficha por turnos e intentará clasificar las afirmaciones dentro del mapa mental. El grupo de participantes discutirá un término apropiado para cada categoría.

**Duración:** 15 minutos

**Pausa:** 10 minutos

En esta parte de la acción, la educadora presentará algunas de las dudas más comunes, como:

- Protección de datos
- Conocimientos técnicos generales
- Puesta al día
- Seguros
- Duración de la batería
- Aprobación ética
- Inexactitud

Estos temas se abordan en la presentación y se debate qué problemas podrían surgir aquí. Es importante presentar los temas de la forma más pictórica posible, y los temas que afectan a los dispositivos deben presentarse con ellos en la medida de lo posible.

Por ejemplo, en el caso de la autonomía de la batería, debe mostrarse que existen recordatorios para recargar el reloj, de modo que el dispositivo esté siempre listo para su uso. Y también que los dispositivos GPS dependen de la recepción de señales de al menos cuatro satélites. Si sólo se conectan con tres, el posicionamiento no es del todo preciso. Pueden surgir problemas cuando obstáculos como muros, edificios, rascacielos y árboles obstruyen la señal. El objetivo es analizar los



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

problemas con las participantes y utilizar sus ideas para encontrar soluciones. Mediante el proceso de debate, estarán más capacitadas para afrontar por sí mismas un problema que pueda surgir. Esta forma de pensar se manifiesta en las personas participantes y facilita así el manejo del dispositivo en la vida cotidiana. Teniendo en cuenta que no todos los problemas pueden discutirse en esta acción, este hecho es de gran importancia.

**Duración:** 15 minutos

### **Acción2.2.1 Criterios de selección de los sistemas de seguimiento y monitorización**

Esta actividad invita a las participantes a investigar qué tecnología se adapta mejor a sus necesidades personales específicas. El resultado deseado de esta acción es ayudarlas a elegir el método/dispositivo que mejor pueda integrarse en su vida diaria. Este intento se consigue mediante la implicación activa de la persona con demencia leve (PwD) y su(s) cuidador(as) en esta acción. Y permite una mejor visión general de los dispositivos y una evaluación más específica.

En esta parte de la acción, la PwD y su(s) cuidador(as) reciben de dos a tres (dependiendo de la evaluación que la educadora haga del curso hasta el momento) plantillas de tecnologías y una plantilla en blanco. Estas plantillas representan a grandes rasgos la información sobre los dispositivos y contienen información como

- Nombre y marca
- Coste, incluida información sobre posibles cuotas de suscripción
- Descripción del dispositivo e información adicional (por ejemplo, duración de la batería, alcance del seguimiento por GPS, etc.)
- Información sobre dónde puede adquirirse.

**Duración:** 10 minutos

### **2.2.2 Los mejores métodos para la localización y la monitorización a distancia de las personas mayores**

En esta actividad, se anima a las participantes de debatir entre sí sobre los distintos dispositivos. El objetivo es que reflexionen más intensamente sobre los dispositivos para considerar también aspectos no tratados anteriormente.



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

En la siguiente acción, cada participante presenta su lista de pros y contras de los dispositivos. A continuación, la educadora debe repasar los distintos dispositivos uno por uno y dar instrucciones para que todos puedan hacer comentarios sobre cada uno de ellos. La educadora resumirá los comentarios a favor y en contra por escrito en una pizarra.

La siguiente acción es la ronda de intercambio abierto, en la que se aborda la reflexión individual anterior. La educadora dirige el intercambio, en el que las preguntas se abordan una a una. Cada participante tendrá la oportunidad de expresar sus opiniones, esto dará lugar a un debate de grupo.

La educadora explicará cómo las herramientas disponibles para monitorizar a alguien a distancia proporcionan numerosos beneficios más allá de ayudar a las personas a envejecer en casa. Entre ellas se incluyen:

- Detección precoz de problemas de salud cognitivos y médicos
- Tranquilidad para las cuidadoras y sus seres queridos
- Mayor seguridad en el hogar y control de problemas de seguridad, como picos o caídas de la temperatura ambiente.
- Reducción de los costes de salud
- Más oportunidades de conectar con los seres queridos que están más lejos.

**Duración:** 20 minutos

**Pausa:** 10 minutos

**Acción 2.3 Cómo el seguimiento por GPS mantiene a salvo a las personas con demencia**

En esta parte, la educadora explicará que deambular es un comportamiento habitual en pacientes con enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia. Aunque caminar no es un problema en sí mismo – de hecho, puede ayudar a aliviar el estrés y el aburrimiento y es un buen ejercicio-, las personas con demencia suelen tener problemas de orientación y memoria, lo que puede dificultarles encontrar el camino de vuelta a casa.

El término "deambular" sugiere que la persona camina sin un propósito, cuando en realidad suele tener un motivo para ello. En cualquier caso, una vez que una persona empieza a mostrar signos de este comportamiento, corre un alto riesgo de alejarse o perderse incluso en lugares familiares, lo que puede ser muy angustioso para su cuidadora y peligroso para la persona.



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

La educadora explica además cómo caminar o desplazarse puede ser más seguro utilizando dispositivos de localización y cómo estos dispositivos siguen los movimientos de una persona y ayudan a identificar su ubicación. Debe dejar claro que ningún dispositivo o sistema puede garantizar que una persona con demencia no se pierda o sea encontrada, pero su uso puede mantenerla más segura, previniendo así emergencias y situaciones peligrosas y proporcionando otra capa de seguridad para los pacientes con demencia.

**Duración:** 10 minutos

### **¿Qué hay que saber sobre los dispositivos de localización para pacientes con demencia?**

La educadora explicará a las participantes cómo un sistema de posicionamiento global, o GPS, transmite señales de radio desde los satélites a los receptores electrónicos de un dispositivo para identificar la ubicación de la persona que lo lleva. A continuación, demostrará brevemente cómo la persona receptora calcula su posición utilizando esta información por triangulación y también explica que, aunque el seguimiento suele realizarse mediante GPS, algunos dispositivos también se basan en Internet, la telefonía móvil o la tecnología de radio.

Estos dispositivos necesitan cargarse para poder funcionar y requerirían actualizaciones puntuales.

Aparte de las ventajas, también se deben presentar los inconvenientes de estas herramientas, como una seguridad errónea, confiar demasiado en el dispositivo y comprobar con menos frecuencia cómo se encuentra la persona con demencia, la imprecisión causada por obstáculos físicos, etc.

**Duración:** 20 minutos

### **Consideraciones éticas**

También debe tratarse el tema de la privacidad, que puede convertirse en una fuente de desacuerdos, ya que el dispositivo rastreará y controlará a la persona usuaria en todo momento. El uso de rastreadores GPS representa una pérdida de independencia y privacidad. Se sugerirá a las personas participantes que mantengan una conversación con sus familiares antes de comprar un localizador GPS para asegurarse de que están de acuerdo en cómo puede serles útil y en qué circunstancias lo utilizarán para localizarlos; por ejemplo, cuando lleven fuera más tiempo del previsto y no puedan localizarlos por teléfono. Las cuidadoras deben asegurar que el objetivo no es



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

invadir la intimidad de la persona con demencia, sino simplemente garantizar que puedan mantener su independencia sin dejar de estar seguros.

El equipo educador debe discutir estos temas con las participantes y animarlas a incluir a la persona con demencia en la discusión. Algunas de las preguntas que se pueden hacer a las participantes para ayudarles a considerar si un dispositivo de localización es adecuado para la persona:

- A lo largo de su vida, ¿qué valor ha dado la persona a su libertad e independencia frente a su seguridad y protección?
- ¿Cómo influyen estos valores en la decisión de utilizar un dispositivo de localización?
- ¿Qué efecto tendrá, en su caso, sobre la dignidad personal? ¿Qué importancia tiene?
- ¿En qué momento sería aceptable empezar a utilizar un dispositivo de localización?
- ¿Hay que tener en cuenta cuestiones legales si ya no puede participar en la decisión?

**Duración:** 20 minutos

**Pausa:** 10 minutos

### **Acción2.3.1 Rastreadores GPS portátiles para pacientes con demencia**

En esta parte se presentan los rastreadores GPS para personas mayores, desde relojes portátiles hasta etiquetas que pueden engancharse a un llavero o a la ropa de una persona. Se presentan las principales funcionalidades, como los botones integrados que permiten a las personas mayores acceder a los servicios de emergencia o ponerse en contacto con sus cuidadoras, funcionando esencialmente como sistemas de alerta médica y rastreadores GPS en uno. La educadora explica que los localizadores GPS con alertas médicas integradas y comunicación bidireccional también ofrecen la comodidad de saber que una persona cuidadora puede permanecer conectada con su familiar incluso en caso de emergencia.

El tema de los rastreadores GPS que se pierden o funcionan mal debe discutirse con las participantes. La educadora explicará que, si una persona se quita el dispositivo de localización, las cuidadoras no recibirán datos precisos sobre su ubicación. Por este motivo, es importante elegir un dispositivo que tenga menos probabilidades de quitarse o perderse, como un dispositivo portátil.

Se presentarán los principales factores que hay que tener en cuenta a la hora de comprar un localizador GPS para una persona mayor:



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

- Tipo de dispositivo
- Cuotas mensuales
- Características adicionales
- Funciones GPS

### **Rastreadores GPS sencillos y fáciles de ocultar para la demencia.**

La educadora presentará los principales tipos de dispositivos GPS para llevar puestos disponibles localmente (colgantes, bandas, relojes, suelas, dispositivos para llaveros, dispositivos GPS convencionales). Las características clave, como la duración de la batería, la localización en tiempo real, los planes mensuales, el soporte de idiomas, los botones SOS, la detección de caídas, la monitorización cardíaca, etc. deben ser discutidas, así como la lista de pros y contras para cada tipo de dispositivo.

### **Los localizadores más vendidos del mercado para personas con demencia**

Se presentarán los rastreadores de demencia más vendidos en los operadores locales de comercio electrónico u otros lugares relevantes, por ejemplo, los tres más populares de cada tipo de dispositivo, para facilitar la selección de compra. Se puede preparar una tabla o lista con las principales características comparadas.

### **Otras tecnologías para mantener a salvo a una persona con demencia leve**

En esta parte, se explicará que los rastreadores GPS para personas con demencia tienen muchas ventajas, sin embargo, no son la única forma en que las personas cuidadoras pueden utilizar la tecnología para atender a una persona mayor con demencia.

Se deben presentar las siguientes tecnologías que se pueden tener en cuenta:

- Teléfonos móviles adaptados para personas con demencia
- Aplicaciones diseñadas exclusivamente para personas con demencia.

**Duración:** 20 minutos

### **Acción2.3.2 Mejora de la autogestión y capacitación**

La demencia provoca cambios en la vida diaria de una persona, aunque aún esté enferma en una fase temprana. A medida que la enfermedad avanza, las personas con demencia se enfrentan a nuevos retos relacionados con la salud y la independencia personal. En este contexto, el tema de la autogestión y la creación de rutinas útiles puede ser relevante para las personas con demencia, sus familiares y cuidadoras. En este caso, las soluciones de mHealth también pueden ser un elemento de apoyo para reforzar la salud física y mental.



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

El objetivo de esta actividad es explorar el concepto de autogestión en el contexto de las soluciones mHealth de forma teórica y práctica. Dado que las personas mayores y sus familiares se enfrentan a diferentes retos en la vida diaria, ambos deberían participar en este tema. La acción constará de tres partes diferentes:

### 1. Concepto de autogestión

En esta acción, la educadora explicará que la "autogestión" puede definirse como la "capacidad de una persona para gestionar los síntomas, el tratamiento, las consecuencias físicas y psicosociales, y los cambios en el estilo de vida inherentes a vivir con su enfermedad crónica".

La educadora razonará que ofrecer intervenciones adecuadas para ayudar a las personas con demencia en estadios tempranos, haciendo hincapié en la gestión y el buen vivir con autogestión, podría retrasar el ingreso en residencias y aumentar la rentabilidad de los servicios.

Se destacará el hecho de que la autogestión se centra en la gestión de la vida con demencia, más que en la gestión de la propia demencia, haciendo hincapié en el "yo" y utilizando elementos de la atención centrada en la persona.

**Duración:** 15 minutos

**Pausa:** 10 minutos

### 2. Enfoques de autogestión

La persona educadora explicará cómo los enfoques de autogestión aportan beneficios a las personas con discapacidad en términos de mejora de los conocimientos, autoeficacia y aspectos del estado de salud, y presentará el hecho de que ayudar a las personas a adquirir más conocimientos sobre su estado de salud y a desarrollar habilidades básicas para gestionarlo puede reportar beneficios físicos y psicológicos.

En este punto, se presentarán a las personas participantes enfoques de autogestión como grupos de apoyo, grupos de psicoterapia, rehabilitación orientada a objetivos e intervenciones didácticas en fases tempranas, y se explicarán sus beneficios, como el desarrollo de habilidades de autogestión para gestionar el impacto presente y futuro de la enfermedad, identificar y aplicar estrategias de gestión de la memoria y planificar con antelación para tomar el control de las cuestiones legales, financieras y sanitarias.





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

**3. Debate sobre la rutina de autogestión individual para la localización y la monitorización en aras de la seguridad (Parte práctica)**

Se preguntará a las participantes si han utilizado/utilizan dispositivos de localización y monitorización y se pedirá a las personas que respondan afirmativamente que cuenten sus impresiones y si estos dispositivos les han ayudado en su autogestión y de qué manera. A continuación, la educadora preguntará a las participantes que responden "No" cuál es su opinión sobre la implicación de las participantes con los dispositivos. Si ninguna de las personas participantes ha utilizado estos dispositivos, la educadora les preguntará qué beneficios obtendrían si un sistema pudiera indicarles a ellas y a sus cuidadoras dónde se encuentran en todo momento.

**Duración:** 15 minutos

**Acción3.Sistemas de seguimiento y monitorización disponibles en el mercado**

Con la plantilla vacía, las participantes deben investigar un dispositivo y rellenar la plantilla con esa información. Cuando terminen con esta tarea, deberán crear una lista personal de pros y contras de los distintos dispositivos para utilizarlos ellas mismas en la vida cotidiana.

La primera acción inicia la reflexión individual. Las participantes reciben una hoja con preguntas para la evaluación final y debe servir de guía para la posterior decisión sobre un dispositivo.

- ¿Qué esperas conseguir con el uso de un sistema de localización y monitorización?
- ¿Qué dispositivo te ha gustado más personalmente? ¿Cuál es la razón?
- ¿Qué dispositivo te ha gustado menos? ¿Cuál es la razón?
- En tu opinión, ¿a qué deberías prestar especial atención a la hora de comprar un dispositivo de seguimiento y control?

La educadora presentará un repertorio de dispositivos de seguimiento y control y mostrará vídeos complementarios.

¿Cómo funciona el GPS?

[Click here for the video.](#)

Consejos generales para la seguridad de las personas con demencia.

[Click here for the video.](#)

Explicación de los localizadores GPS.

[Click here for the video.](#)

Los 10 mejores localizadores GPS para personas mayores.

[Click here for the video.](#)

**Duración:** 30 minutos



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

#### **Acción 4. Conclusión**

La educadora resumirá el contenido de la sesión e intentará aclarar posibles dudas y preguntas. A continuación, ofrecerá un breve resumen del programa de formación y pedirá feedback para el programa de formación, por ejemplo, con una App como Kahoot.

**Duración:** 10 minutos

#### **Acción 5. Tarea para realizar en casa**

Tarea prevista para realizar de forma independientemente en casa con el objetivo de practicar los contenidos de formación.

**Por favor, reflexiona sobre lo aprendido hoy en casa y pregúntate las siguientes cuestiones:**

- Acción 1.1: Por favor, escribe lo que esperas conseguir con el uso de un sistema de seguimiento y de monitorizar.
- Acción 1.2: Por favor, escribe qué dispositivo te interesa más. ¿Cuál es el motivo?
- Acción 1.3: Por favor, escribe qué dispositivo te interesa menos que los demás. ¿Cuál es el motivo?
- Acción 1.4: Por favor, apunta los aspectos a los que debes prestar especial atención cuando compres un sistema de localización por GPS.

**Duración:** 10 minutos

#### **Acción 6. Recomendaciones para la persona educadora**

- Es importante que las personas participantes se sientan cómodas, tanto física como emocionalmente.
- Se debe dejar claro que el encuentro no es un "test" sino una búsqueda de información para ayudar a la persona con demencia.
- La educadora tendrá en cuenta que las participantes pueden necesitar bebidas frías y/o calientes, ir al baño (con frecuencia), etc.
- Deberá pasar su tiempo con las participantes durante las pausas para dirigirse a ellas de forma más personal.
- Deberá hablar con claridad y a una velocidad natural.
- Si la persona participante tiene dificultades para pronunciar una palabra, la educadora deberá ayudarle con suavidad y paciencia.
- Se recomienda utilizar un lenguaje sencillo y directo y que se formule solo una pregunta, una instrucción o una afirmación cada vez.
- Se debe tener en cuenta que muchas personas mayores tienen problemas de audición o visión, lo que puede aumentar su confusión, por lo que la persona educadora deberá reformular la afirmación utilizando palabras diferentes.
- Aunque las preguntas abiertas son aconsejables en la mayoría de las actividades prácticas, pacientes con trastornos cognitivos suelen tener dificultades para enfrentarse a ellas. En este caso se considerará la posibilidad de utilizar un formato de sí o no o de elección múltiple.

**FIN DEL DÍA**