



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 Modulo 4: Tecnologías mHealth para comunicación y planificación



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

Declaration on Copyright:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-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 up on 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.
- Non Commercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build up on 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 4 – Tecnologías mHealth para comunicación y planificación

Objetivos:

El DETA 4 "Tecnologías mHealth para comunicación y planificación" se centra en las soluciones de mHealth para facilitar la comunicación de personas con inicios de demencia (PwD) con otras personas (cuidadoras, profesionales de la salud, etc.), así como en las soluciones de mHealth para mejorar la planificación de las actividades diarias y/o asistenciales.

Se deben resumir las soluciones más importantes y aplicables para apoyar las actividades de comunicación y planificación relacionadas con el cuidado de personas mayores y/o PwD.

Se hace especial hincapié en promover una comprensión práctica de las oportunidades que tienen las personas mayores y las cuidadoras para reducir las barreras a la hora de aplicar las tecnologías mHealth en su vida cotidiana.

Un objetivo adicional de este DETA es ofrecer contenidos que permitan a las personas participantes adaptar la comunicación, apoyar las actividades de planificación a las particularidades individuales de las personas mayores o en la fase inicial de la demencia, y proporcionar apoyo a las particularidades individuales de quienes cuidan de estas personas.

Participantes y funciones:

- PwD: 10 personas
- Cuidadoras:
 - 5 cuidadoras formales
 - 5 cuidadoras informales



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

Competencias:

- Mayor conocimiento sobre las dificultades de comunicación relacionadas con la demencia y sobre las soluciones mHealth disponibles relacionadas con la comunicación y la planificación.
- Capacidad para implementar estas tecnologías en las actividades de la vida diaria y en los procedimientos de atención.
- Comprensión de cómo ampliar la planificación de los cuidados con tecnologías mHealth.
- Planificación de futuros escenarios que puedan surgir debido a las deficiencias del Alzheimer.

Contenido de formación:

- Conocer diferentes Soluciones mHealth para la comunicación y la planificación.
- Obtener una primera comprensión de las actividades de planificación que apoyan a las personas mayores en sus actividades de la vida diaria y/o al cuidador (informal) en los procedimientos de atención.
- Identificar aspectos de la comunicación que pueden mejorar con la orientación correcta y así mejorar la calidad de vida.
- Distinguir entre funciones útiles e innecesarias para presentar aplicaciones preseleccionadas.
- Adquirir habilidades para organizar y planificar sus actividades relativas a la salud.



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

Duración de la sesión: 5,5 horas.

- Sesión presencial: 4.5 horas
- Sesión Online: 1 hora

Formación transversal:

- Habilidades digitales
- Habilidades sociales
- Habilidades lingüísticas
- Capacidad de trabajo en equipo
- Habilidades para poner en práctica los contenidos teóricos.
- Habilidades para comunicarse con instrumentos adicionales (digitales / musicales / artísticos).

Metodología:

- Activa y participativa
- Formación presencial:
 - o Diálogo
 - o Trabajo en equipo
 - o Actividades prácticas (Uso de diferentes tecnologías de mHealth)
 - o Presentación PPT: Introducción a la comunicación y la planificación
- Formación en línea:
 - o Vídeos
 - o Uso de diferentes tecnologías de mHealth
 - o Material en línea que utilizarán las participantes (juegos, documentos, guías)



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

Material de formación:

- **Sesión presencial:**
 - Presentación PowerPoint
 - Word o PowerPoint. Explicación de los conceptos principales
 - Encuesta
 - Tecnologías mHealth
 - Videos
- **Sesión Online:**
 - Videos
 - Tema relacionado a tecnologías mHealth.

Requisitos organizativos y técnicos:

- Ordenador
- Beamer
- Tecnología mHealth
- Aula
- Documentos/material de formación
- Sistema de sonido



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



SESION FACE2FACE 1.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Acción 1.1 Apertura

- ¡Bienvenida!
- Identificación de las expectativas individuales
- Objetivos de la sesión, incluidos los objetivos de aprendizaje, las actividades y la planificación

El objetivo principal de esta sesión es crear un ambiente positivo y relajado para el grupo. La educadora debe presentarse y comenzar la sesión conociendo a todas las personas participantes. Los asientos de cada una deben ser aleatorios para evitar la separación en tres grupos (personas ancianas, cuidadoras informales y cuidadoras formales) y evitar la estigmatización. En el momento de entrar en la sala, cada participante debe recibir una etiqueta con su nombre para facilitar la comunicación. En cualquier momento, la educadora debe adaptar la formación a las necesidades y adaptar el ritmo de la formación en consecuencia. Para conocer a las participantes, la educadora debe turnarse y dirigir una bienvenida a cada participante incluyendo alguna información adicional que puede extraerse de los datos de inscripción del curso. Al finalizar la ronda de presentación, deberá 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 que aún no está preparado para hacerlo. Tras recibir una respuesta, deberá repetir esta expectativa al resto (por ejemplo: "¿Alguien más espera aprender sobre ... 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:** 20 minutos
- **Herramientas:** PPT_1.1_Introduction to DETA 4 – Introduction and learning objectives



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

Acción 1.2 Introducción - Parámetros fisiológicos y psicológicos de las tecnologías mHealth para la comunicación y la planificación de actividades

DETA 1 proporciona una primera introducción a las tecnologías mHealth en general, que debería presentarse de nuevo en este punto del curso en caso de que las participantes no recuerden esta información. De lo contrario, esta sección debería referirse a las necesidades específicas que una PwD puede tener para las tecnologías mHealth relacionadas con las actividades de comunicación y planificación.

Actividad práctica:

Un buen comienzo es preguntar a todas las personas participantes cómo perciben la dificultad desde su comunicación. La educadora debe utilizar esta información para crear una primera lista de parámetros fisiológicos y psicológicos importantes relacionados con las actividades de comunicación y planificación.

También debe preguntarles sobre su experiencia y sus intentos de utilizar soluciones tecnológicas para comunicarse y planificar. A continuación, debe debatir y explorar sus experiencias de uso de la tecnología en su vida cotidiana.

Esta información debe intercambiarse entre todo el grupo y se deben retomar las estrategias para mejorar. Después, la educadora puede retomar algunos de los impedimentos experimentados e intentar presentar aplicaciones y dispositivos útiles. Además, debe pedirse a las participantes que evalúen el beneficio y/o riesgo potencial de las soluciones presentadas.

La educadora debe proceder a mostrar la importancia de las soluciones mHealth en relación con la comunicación y la planificación. Para demostrar la relevancia y la aplicación, puede utilizar algunos ejemplos en vídeo y un caso práctico. Un ejemplo de caso práctico puede ser el uso de una aplicación de recordatorio de pastillas.



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

Uno de los primeros síntomas relacionados con la demencia está relacionado con las habilidades de comunicación. Las personas con demencia suelen necesitar más tiempo para buscar la palabra adecuada o no recuerdan lo que querían decir de un momento a otro. A veces tampoco comprenden el significado de una palabra, aunque la hayan utilizado antes con frecuencia, o no pueden concentrarse en una conversación larga o en un debate de grupo.

Teniendo en cuenta todos estos efectos, no es de extrañar que el declive de las habilidades comunicativas sea una experiencia exasperante para la persona con demencia y para la cuidadora.

La sesión debería concluir con la presentación de otros dos casos de uso de afecciones fisiológicas y psicológicas que podrían beneficiarse de las tecnologías mHealth.

- **Duración:** 45 minutos
- **Herramientas:** PPT

PAUSA 10-15 Minutos

Acción 1.3 Sesión introductoria –tecnologías mHealth para actividades de planificación

Esta sesión debe guiar a las participantes a través de la identificación de barreras para el uso de soluciones de mHealth para la comunicación y la planificación, así como presentarles estrategias para superar estas barreras. La sesión debe presentar las tecnologías mHealth existentes para las actividades de comunicación y planificación y mostrar varios casos de uso relacionados.

Obstáculos:

El bajo nivel general de alfabetización tecnológica entre las personas mayores es uno de los principales impedimentos para el uso exitoso de soluciones mHealth para la comunicación y la planificación. Otro inconveniente es la disponibilidad de teléfonos inteligentes y la falta de conocimientos sobre los beneficios potenciales del uso de soluciones de mHealth.

La educadora debe presentar algunas barreras que existen en el uso de soluciones mHealth. Además, debe explorar las barreras, miedos y dudas que el grupo tiene cuando piensa en incluir soluciones mHealth en sus vidas. La educadora debe hacer una lista y abordar algunas de ellas señalando las ventajas de utilizar la tecnología en nuestra comunicación y planificación diarias.



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

Estrategias para superar los obstáculos:

Hay que informar a la gente en relación con su preocupación por los datos privados y quién tiene acceso a ellos como una forma de superar estos obstáculos. Además, hay que intentar establecer una conexión entre la vida real y la capacidad de aprendizaje. Para ayudarles, la educadora puede presentar un plan de estrategias para facilitar el aprendizaje:

1. Adquisición
2. Aplicación
3. Adaptación

A continuación, la educadora puede poner en práctica el plan mencionado y pasar a presentar algunos casos de uso. Un ejemplo podría ser descargar una aplicación sobre Demencia/Diario/Reloj digital y presentar todos los pasos que hay que dar.

Además, otra aplicación que se puede presentar es MyMedSchedulePlus. Esta aplicación se utiliza para ayudar a pacientes y cuidadoras a seguir sus horarios de medicación. Se puede crear una lista distinta para cada miembro de la familia. La educadora puede presentar los pasos y su utilidad.

La sesión debe terminar con una actividad práctica sobre la Agenda Digital. Las participantes deben utilizar la aplicación para crear un horario semanal con recordatorios. En primer lugar, que escriban su agenda en un papel. En un segundo paso, digitalizan su plan diario.

Por último, se debe preguntar a todo el grupo sobre su experiencia y si su postura respecto al uso de la aplicación ha cambiado o si ha sido una experiencia útil.

La educadora debe cerrar esta sesión recordando a las participantes que vuelvan a reunirse 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.

- **Duración:** 45 minutos
- **Herramientas:** PPT_1.3. –mHealth for communication and planning

FIN DEL PRIMER DIA



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

SEGUNDO DIA

Proceda como el día 1, por ejemplo, una breve bienvenida, un resumen del primer día y continúe con los siguientes puntos de acción.

Acción 1.4 Autogestión y empoderamiento

La demencia puede provocar cambios en la vida diaria en una fase temprana y, a medida que avanza, la persona se enfrenta 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 la persona mayor, 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.

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 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:

1. Concepto de autogestión

En primer lugar, la educadora del curso hará una breve introducción teórica al tema de la autogestión, mientras que el enfoque principal debe centrarse en la autogestión en relación con la atención sanitaria. La educadora preguntará 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 mayores y sus familiares, también se 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



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

2. Situación actual de la autogestión de las PWD/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 mayores y sus familiares. La educadora llevará a reflexionar sobre sus rutinas, necesidades y recursos actuales en relación con la autogestión de la atención sanitaria. Dado que tanto las PWD 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

3. Creación de una rutina de autogestión individual para controlar 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, la tensión arterial, la calidad del sueño, el estado de ánimo, la actividad, el nivel de glucosa en sangre, los latidos del corazón, el 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 a las participantes un ejemplo. Después, 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, pueden presentar su objetivo individual a todo el grupo. Si es posible, las participantes pueden intentar realizar la acción que se han fijado en los dispositivos durante la sesión. La educadora estará disponible para preguntas e inquietudes en todo momento. Al final de la sesión habrá otro breve resumen realizado por la educadora del curso.

- **Duración:** 50 minutos
- **Herramientas:** PPT_1.1_Module 1_mHealth for monitoring health indicators, Pizarra, Papel y lápiz



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

Acción 1.5 Tecnologías mHealth para actividades de comunicación

"La mayoría de los estudios muestran que la comunicación entre las profesionales sanitarias y los pacientes que viven en casa mejoró con el uso de diversas aplicaciones TIC, como mejora de la gestión de los síntomas en la vida diaria"[i].

El objetivo de esta parte es explorar el concepto de comunicación en el contexto de las soluciones mHealth de forma teórica y práctica. 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 dos partes diferentes:

1. Comunicación conceptual

La educadora hará una breve introducción teórica al tema de la comunicación, mientras que el enfoque principal deberá centrarse en la comunicación relativa a las soluciones mHealth. La educadora preguntará a las personas participantes sobre su experiencia previa con aplicaciones o gadgets de comunicación. Deben presentarse ejemplos y sus ventajas.

Es importante que la educadora mantenga las explicaciones teóricas lo más sencillas y aplicables posible.

2. Actividad práctica

En la última parte, las participantes prepararán un contenido específico que puedan aplicar realmente en su vida cotidiana. La educadora ayudará a establecer una comunicación real a través de una aplicación. En este punto, las personas familiares pueden ayudarles a realizar esta parte.

- **Duración:**45 minutos
- **Herramientas:** PPT_1.1_Módulo 4

PAUSA 10-15 Minutos



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

Acción 1.5 Soluciones de mHealth para las personas con demencia leve

La educadora debe concluir esta actividad mostrando diversas herramientas, aplicaciones o gadgets que pueden utilizarse para la comunicación y la planificación. Se puede presentar una visión general de las soluciones disponibles en una tabla, su aplicación y sus ventajas, así como la facilidad para encontrarlas.

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.

Actividad online:

A continuación, podemos encontrar algunas sugerencias (enlaces) de vídeos que explican algunas apps, concretamente las que muestran agendas y recordatorios de medicación. Posteriormente, se ofrecen algunas recomendaciones (enlaces) de vídeos que describen algunas apps, en concreto las que muestran agendas y recordatorios de medicación:

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=d-1K3HUjqDY>

- **Duración:** 45 minutos
- **Herramientas:** PPT_1.1_Module 4

Acción 1.6 Cierre

La educadora resume el contenido de la sesión e intenta aclarar posibles dudas y preguntas. A continuación, se ofrece un breve resumen del programa de formación. Cada educadora pide feedback para el programa de formación, por ejemplo, con una App como Kahoot! o cuestionarios para la evaluación. Los resultados del feedback se presentan al final.

- **Duración:** 10-15 minutos
- **Herramientas:** PPT



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

Acción 1.7 Tareas para hacer en casa:

Actividad para realizar por tu cuenta en casa para practicar los contenidos de la formación.

Estas son algunas actividades que pueden ayudarte a familiarizarte con las aplicaciones de comunicación y planificación:

- Acción 1: Por favor, utiliza el Calendario de Google para programar algunos eventos, como una cita con el médico y programar un paseo con un amigo. Si usas el calendario a menudo te podría ayudar a organizar mejor tus actividades.
- Acción 2: Conecta con familiares y amigos a través de videollamadas utilizando aplicaciones como Skype y Viber.
- Acción 3: Utiliza una aplicación que te recuerde tu medicación durante un día.



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

RECOMENDACIONES PARA EDUCADORAS

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

- intentar que la actividad sea divertida
- explicar claramente los objetivos y los posibles beneficios para el participante
- motivar a las personas participantes para que participen en la lluvia de ideas,
- ofrecer diferentes perspectivas o escenarios
- proporcione un tiempo para la comunicación que permita la reflexión, el debate y el empoderamiento de las participantes

¿Cómo realizar actividades de dinámica de grupo con personas con demencia?

Cuando se planifique la actividad, hay que asegurarse de que sea sencilla pero interesante y de 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, espejo, 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 o tijeras. Además, al crear el grupo, hay que asegurarse de que se encuentra en una fase similar de la demencia y tienen capacidades cognitivas y físicas comparables.

Una vez realizada la actividad, debe ser flexible con su puesta en práctica y permitir cambios en el contenido y los materiales en función de la capacidad de las personas participantes. Se recomienda empezar 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. Es importante ayudar a identificar un objetivo a corto y a largo plazo para la actividad de formación. Si las personas participantes pueden alargarse más de lo previsto, hay que felicitarlas por su capacidad de concentración y alargar un poco la actividad.