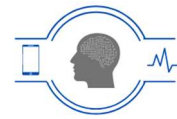


mHEALTH-AD

Hafif demans hastası kişiler tarafından mobil  
sağlık teknolojilerinin benimsenmesini  
arttırmaya yönelik eğitim programı

## DETA 1 Modül 1: Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (mSağlık)



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

### **Telif Hakkı Beyanı:**

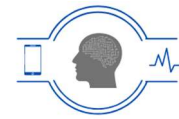


Bu eser Creative Commons Attribution – Non Commercial – Share Alike 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. Şunları yapmakta özgürsünüz:

- Paylaş — Materyali herhangi bir ortamda veya formatta kopyalayın ve yeniden dağıtın
- Uyarlayın — Malzemeyi yeniden düzenleyin, dönüştürün ve üzerine inşa edin

aşağıdaki şartlar altında:

- Atıf — Uygun krediyi vermeniz, lisansa bir bağlantı sağlamanız ve değişiklik yapıp yapılmadığını belirtmeniz gerekir. Bunu makul bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığını ima eden herhangi bir şekilde yapamazsınız.
- Ticari Olmayan — Materyali ticari amaçlarla kullanamazsınız.
- Share Alike — Materyali yeniden düzenler, dönüştürür veya üzerine inşa ederseniz, katkılarınızı orijinaliyle aynı lisans altında dağıtmanız gerekir.



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

## **TASARLANMIŞ DENEYSEL EĞİTİM FAALİYETİ 1\_ Sağlık Göstergelerini İzlemek için mHealth (mSağlık)**

### **Amaçlar:**

Tasarlanmış Deneyimsel Eğitim Etkinliği (DETA) 1 "Sağlık göstergelerinin izlenmesi için mHealth" mHealth teknolojilerinin tanıtımı ve açıklamasına odaklanarak, mHealth teknolojilerinin kullanımı ve uygulama alanları hakkında fikir vermek amacını taşımaktadır. Bu DETA'nın bir diğer amacı, demans hastası bireyleri ve onların yakınları veya bakım verenleri için kendini yönetme becerisini geliştirebilecek mHealth çözümlerinin nasıl kullanışlı olduğunu vurgulamaktır. Bu etkinliğin bir başka hedefi ise fizyolojik ve psikolojik parametreleri ölçen teknolojileri sunmaktır.

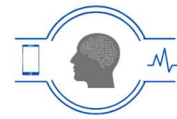
Fizyolojik parametreler için örnekler kalp atış hızı, kan oksijen seviyesi, kolesterol, kan şekeri, kan basıncı ve psikolojik parametreler için örnekler ise ruh hali, uyku kalitesi ve günlük rutinlerdir. Etkinlik, izlenebilir ve farklı sağlık göstergeleri sağlamak için en önemli ve uygulanabilir çözümleri özetlemeyi amaçlamaktadır.

### **Katılımcılar ve Roller:**

- PWD: 10 kişi
- Bakım verenler:
  - 5 resmi bakım veren
  - 5 resmi olmayan bakım veren

### **Yetkinlikler:**

- mHealth teknolojileri hakkında genel bilgi
- Fizyolojik ve psikolojik parametreleri mHealth teknolojileri ile nasıl ölçeceğinizi anlama
- Ölçüm amacıyla mHealth teknolojilerini kullanabilme becerisi
- Kendini yönetme konusuna giriş yapma



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

### **Eğitimin İçeriği:**

- Mobil sağlık nedir?
- Öz-Takip konusunu anlamak için hangi fizyolojik ve psikolojik parametreler önemlidir?
- Öz-Yönetim ve Güçlenmenin geliştirilmesi
- Sağlık göstergelerini izlemek için farklı mobil sağlık çözümlerini tanımak

### **Seansın Süresi: 5 saat**

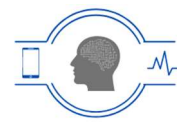
- Yüz yüze seanslar : 4 saat (farklı seanslara ayrılmalı 45-90 dakika)
- Online seans: 1 saat

### **Paralel Eğitim:**

- Dijital beceriler
- Sosyal beceriler
- Dil becerileri
- Takım çalışması yeteneği
- Uygulamalı teorik içeriği uygulama becerisi

### **Metodoloji:**

- Aktif ve katılımcı
- Yüz yüze eğitim :
  - Diyalog
  - Takım çalışması
  - Pratik aktiviteler (mHealth teknolojisinin farklı kullanımları)
- Online eğitim:
  - Videolar
  - sunumlar
  - mHealth teknolojisinin farklı kullanımları



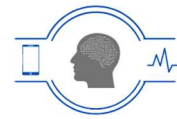
**Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337**

### **Eğitim Materyelleri:**

- Yüz yüze seanslar:
  - PowerPoint sunumları
  - Anketler
  - mHealth teknolojilerinin listesi
  - mHealth teknolojilerinin sunumu
  - Videolar
- Online seanslar:
  - Videolar
  - mHealth teknolojileri (örnek: Akıllı saat)

### **Organizasyonel ve Teknik Gereksinim:**

- Bilgisayar
- Projektör
- mHealth teknolojileri
- Oda
- Belgeler/ eğitim materyalleri
- Ses sistemi



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

## Eylem tablosu:

### 1 Giriş

#### 1.1 Açılış

#### 1.2 mHealth nedir? Hangi fizyolojik ve psikolojik parametreler önemlidir?

### 2 Kavram

#### 2.1 Sağlık koşullarını izleme

#### 2.2 Öz-Yönetim ve Güçlenme

##### 2.2.1 Öz-Yönetim kavramı

##### 2.2.2 Öz-Yönetimde Mevcut durum

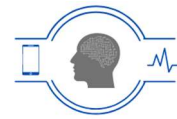
##### 2.2.3 Öz-Yönetim rutini oluşturmak

### 3 Mevcut mHealth çözümleri

### 4 Sonuç

### 5 Ev Egzersizleri

### 6 Eğitimciler için Öneriler



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

## **YÜZ YÜZE 1.1 SEANS: KILAVUZLAR, SÜRE VE ARAÇLAR**

### **1. GİRİŞ**

#### **1.1 AÇILIŞ**

Seansa hoşgeldiniz diyerek başlayın, ardından seansın hedeflerini, öğrenme amaçlarını, etkinlikleri ve planlama hakkında bir genel bakış sunun. Başlangıçta, tüm katılımcıların birbirini tanıması sağlanmalıdır.

**SÜRE: 10 DAKİKA**

- **Araçlar:** PPT\_1.1\_Modül 1\_ Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (Slayt 1 – 8)

#### **1.2 Giriş Oturumu - Mobil sağlık nedir ve sağlık göstergelerini izlemek için hangi fizyolojik ve psikolojik parametreler önemlidir?**

Bu faaliyet, katılımcılara mobil sağlığın ne anlama geldiği hakkında ön bir fikir sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, eğitmen katılımcıların mobil sağlık hakkında şu ana kadar neler bildiklerine ve bazı katılımcıların daha önce böyle teknolojileri kullandıysa bu konuda birinci elden deneyimleri olup olmadığına dair bir izlenim edinmelidir.

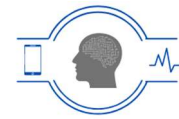
Bu amaca ulaşmak için, eğitmen katılımcılara "mobil sağlık teknolojileri" teriminin ne anlama geldiğini ve en azından bunun ne olabileceği konusunda fikirlerinin olup olmadığını sorarak başlar. Katılımcıların bu konuda bazı ilk fikirlere sahip olduğu görünüyorsa, fikirler toplanarak ortak bir anlayış geliştirilmeye çalışılır.

Eğer katılımcıların hiçbiri mHealth hakkında hiçbir fikre sahip değilse, eğitmen mHealth teknolojilerinin ne olduğunu açıklayan kısa bir video izletebilir. Böylece, katılımcıların bir kısmı mHealth teknolojileri hakkında daha iyi bir anlayışa sahip olacaklardır.

Katılımcıların mHealth teknolojilerinin ne olabileceğini anlamalarından sonraki adımda, eğitmen katılımcılara daha önce herhangi bir mHealth teknolojisi kullanan olup olmadığını ve eğer öyleyse hangi teknolojileri kullandıklarını sorabilir. Eğitmen, bilinen teknolojilerin bir listesini yazarak başlayabilir. Eğer katılımcıların bazıları zaten mHealth teknolojilerini kullanmışsa, katılımcılar kendi mHealth deneyimlerini anlatabilirler.

**-10 dakika ara-**

Bu aktivitenin bir sonraki bölümünde, fizyolojik ve psikolojik parametrelerin hangilerinin sağlık göstergelerinin izlenmesi için önemli olduğuna dair görüşleri toplamak önemlidir. Bunun için sağlık göstergelerinin neler olduğunun ve mHealth teknolojileri yardımıyla hangi sağlık göstergelerinin takip edilebileceği açıklanabilir. Bunun için eğitmen, katılımcıların sağlık göstergeleri teriminden ne anladıklarını sorar. Muhtemelen katılımcıların bazıları sağlık göstergelerini (mHealth teknolojileri ile veya olmadan) zaten takip ediyorlardır ve sağlık göstergesinin takibinin ne kadar faydalı olduğu konusunda bazı deneyimlerini paylaşabilirler.



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

Eğer katılımcıların kendi başlarına sağlık göstergelerini takip etme konusunda hiç deneyimleri yoksa, eğitmen, sağlık göstergelerini takip eden kişilerin bulunduğu bazı vaka çalışmalarını gösterebilir. Bu, katılımcılara sağlık göstergelerinin takibinin ne kadar faydalı olabileceği konusunun vurgulanması için yapılmalıdır.

**Süre:** 50 dakika

- **Araçlar:** PPT\_1.1\_ Modül 1\_ Sağlık Göstergelerini İzlemek için mHealth (Slayt 9 – 17)

----- mola olasılığı -----

## 2. Kavram

### 2.1 Sağlık göstergelerinin izlenmesi

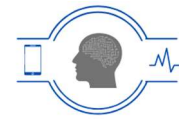
mHealth teknolojilerine ve uygulamalarına odaklanmak için, bu eylemin amacı katılımcılara bazı örnekler ve kullanım şekilleri sunmaktır. PWD'lerin mHealth teknolojilerine karşı endişelerini ortadan kaldırmak çok yararlıdır. Bu nedenle, mHealth teknolojilerinin faydasını anlamaları bir yandan önemlidir, diğer yandan da mHealth teknolojilerinin kullanımıyla olumlu deneyimler yaşamak için pratik etkinliklere ihtiyaçları vardır.

Katılımcıların bazıları veya belki de tamamı hiç mHealth teknolojisi kullanmamış olabilir. Eylem, katılımcıların neden daha önce mHealth teknolojilerini tercih etmediklerini tartışarak başlamalıdır. Tüm katılımcılar açık bir ortamda korkularını, engellerini ve endişelerini dile getirmeye teşvik edilmelidir. Eğitmen, en sık adı geçen konuları toplamalı ve ardından takip eden bölümde bu konulardan birini ele alıp tartışmaya açmalıdır. Bu, nedenler aşağıdakilerden bir ya da birkaçı olabilir:

- Daha önce böyle teknolojileri hiç duymamış olmak
- mHealth teknolojilerinin ne kadar faydalı olabileceği konusunda hiçbir fikri olmamak
- Dijital becerilerin eksik olması
- Verilerin kötüye kullanımı konusuna ilişkin korku
- Ve benzeri nedenler...

Tüm bu nedenlerin eğitmen tarafından ciddiye alınması gerekmektedir. Eğitim programı sırasında bu nedenleri ele almak için eğitmen, herkesin belirttiği nedenleri toplamak için bir liste oluşturabilir. Eğitimde, mHealth teknolojilerini kullanmama nedenlerini azaltmak için güvenlik, veri koruması, kolay kullanım, yardım sağlama, hata yapma olasılığına rağmen sonuçlardan korkmama konularında bilgi verilebilir.





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

**-10 dakika ara-**

Aşağıda, eğitmenin mevcut bir mHealth teknolojisi örneğiyle bir kullanım senaryosu sunması gerekmektedir. Örnek olarak, kalp atış hızını ölçmek için bir akıllı saat üzerinden eğitim yapısı anlatılabilir. İlk olarak, eğitmen akıllı saati ve hedeflerini tanıtmalıdır. Ardından, Action 1.2'nin içeriklerini kısaca tekrar etmek gerekmektedir: Neden kalp atış hızını ölçmek önemlidir?

Fizyolojik ve teknolojik arka plan hakkında bir giriş yapılmalıdır. Akıllı saatin kullanımı hakkında bazı bilgiler verilmelidir. Özellikle, bazı avantajlar ve saat nasıl takılır, pozisyonunun doğru olmasının önemi ve sayıları nasıl okuyacağı konuları üzerinde durulmalıdır.

Eğitmen, farklı senaryolar içeren kullanım durumlarını temsil etmek için şu örnekleri kullanabilir: 1) normal bir kalp atış hızı, 2) azalmış bir kalp atış hızı ve 3) artmış bir kalp atış hızı. Bu üç senaryo tanıtılmalı ve müdahale gerekliliği birlikte tartışılmalıdır. Katılımcılara ve bilgi düzeylerine bağlı olarak, eğitmen verilerin akıllı telefona nasıl aktarılacağı veya faydalı olabilecek diğer teknik seçeneklerin neler olabileceği konusunda devam etmelidir.

Ayrıca, katılımcılara ikinci bir örnek daha sunulmalıdır. Bu, dijital bir kan şekeri yönetim sistemi olabilir. Önceden belirlenen kullanım senaryosu yapısı kullanılarak, başlangıçta fizyolojik ve teknik arka plan açıklanmalıdır. Ardından, bazı avantajlar ve öneriler verilmelidir.

**-10 DAKİKA ARA-**

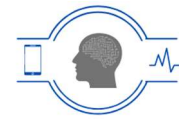
Uygulama etkinliği: Tüm katılımcılara akıllı saati deneme ve kendi kalp atış hızlarını ölçme veya mevcut diğer mHealth teknolojilerini kullanma seçeneği verilmelidir. Uygulama oturumu, saatle yaşanan deneyimleri özetleyerek sona ermeli: "Onu takmak kolay mıydı?", "Kalp atış hızını okumak kolay mıydı?", "Takması rahat mıydı?". Tüm katılımcılara mHealth teknolojilerine karşı tutumlarının değişip değişmediği sorulmalıdır. Katılımcılar, mHealth teknolojilerini günlük yaşamlarına nasıl entegre edecekleri konusunda yakınlarıyla konuşmaya teşvik edilmelidir.

Eğitmen tarafından kullanılacak diğer örnekler, dijital kan şekeri ölçüm sistemleri, aktivite takip cihazları, sağlık sorunları hakkında bilgi sağlayan uygulamalar veya kendi davranışlarını belgeleme ve uzmanlarla bilgi alışverişi yapma işlevlerine sahip uygulamalar olabilir.

**SÜRE: 60 DAKİKA**

- **ARAÇLAR:** PPT\_1.1\_ Modül 1\_ Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (Slayt 18 – 28)

**İLK GÜNÜN SONU**



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

## İKİNCİ GÜN

*[1. gün gibi ilerleyin] [örneğin, kısa karşılama, ilk günün özeti, hedefler hakkında genel bakış]*

### 2.2 Öz-Yönetim ve Güçlenme

İlerleyen safhalarında demans, günlük yaşamda değişikliklere yol açabilir ve ilerledikçe, PWD'ler (Demans Hastaları) sağlık ve kişisel bağımsızlık konularında daha fazla zorlukla karşı karşıya kalır. Bu bağlamda, Öz-Yönetim ve kullanışlı rutinler oluşturma konusu, PWD'ler, yakınları ve bakıcılar için önemli olabilir. Burada, mHealth çözümleri, fiziksel ve zihinsel sağlığı güçlendirmek için destekleyici bir unsurdur.

Bu etkinliğin amacı, mHealth çözümleri bağlamında Öz-Yönetim kavramını teorik ve pratik yollarla keşfetmektir. Hastalar ve yakınları günlük yaşamda farklı zorluklarla karşılaştığı için, her ikisi de bu konuya dahil olmalıdır. Eylem üç farklı bölümden oluşacaktır:

#### 2.2.1 Öz-Yönetim kavramı

Öncelikle, eğitmen Öz-Yönetim konusuna kısa bir teorik giriş yapacak, ancak odak noktası sağlıkla ilgili Öz-Yönetim olacaktır. Katılımcılara, Öz-Yönetim konusunda daha önce bir şeyler duyup duymadıkları ve kısaca cevaplayabilecekleri sorular sorulacaktır (beyin fırtınası). Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımı alanlarından örnekler grupta paylaşılacak ve tartışılacak, böylece pratik bir içgörü sunulacaktır.

Günlük rutinler konusu, Öz-Yönetim ile yakından ilişkilidir ve PWD ve yakınları için oldukça önemli olabilir, bu yüzden bu konu da açıklanacaktır. Eğitmen, teorik açıklamaları mümkün olduğunca pratik ve basit bir düzeyde tutmaya özen göstermelidir.

### MOLA 10-15 DAKİKA

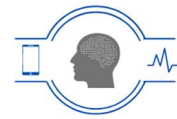
#### 2.2.2 Öz-Yönetimde mevcut durum, PWD/akrabalar

İlk bölümde, kurs lideri tarafından öz yönetim "En İyi Uygulama" örnekleri verildi ve katılımcılarla birlikte tartışıldı. Bu etkinliğin ikinci bölümünde, self-management günlük yaşama PWD'ler ve yakınları açısından ilişkilendirilecektir. Kurs lideri, katılımcıları mevcut rutinlerini, ihtiyaçlarını ve sağlık bakımında self-management konusundaki kaynaklarını düşünmeye yönlendirecektir. PWD'ler ve yakınları, bununla ilgili olarak birlikte bu konuyu tartışmaları önemlidir, çünkü her ikisi de demansın fiziksel ve zihinsel değişiklikleriyle karşı karşıyadır.

### MOLA 10-15 DAKİKA

#### 2.2.3 Sağlık göstergelerini izlemek için Bireysel Öz-Yönetim rutini oluşturma (Uygulama Bölümü)

Son bölümde, katılımcılar günlük yaşamlarında gerçekten uygulayabilecekleri belirli bir içeriği hazırlayacaklardır (örneğin, tansiyon, uyku kalitesi, ruh hali, aktivite, kan şekeri düzeyi, kalp atış hızı, oksijen seviyesi vb.). Bu, yakınlarının yardımcı olabileceği bir şey olabilir veya yakınlarının yeni bir rutin olarak benimsemek isteyebileceği bir şey olabilir. Eğitmen, somut bir hedef belirlemelerine yardımcı olacaktır (örnek: "Her akşam o günü bir uygulama içinde kısa bir günlük



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

notuyla özetleyeceğim"). Ek olarak, eğitmen kendi cihazında bir örnek gösterecektir. Daha sonra, katılımcılara bireysel hedefleri üzerinde çalışmak için yeterli süre verilecektir. Eğitmen, süre boyunca sorular için hazır bulunacaktır. Son olarak, katılımcılar bireysel hedeflerini tüm gruba sunabilirler. Mümkünse, katılımcılar belirledikleri eylemi oturum sırasında cihazlarında gerçekleştirmeyi deneyebilirler. Eğitmen, oturum boyunca her zaman sorular ve endişelere açık olacaktır.

Oturumun sonunda, eğitmen tarafından bir başka kısa özet sunulacaktır.

**SÜRE:** 50 minutes

**ARAÇLAR:** PPT\_1.1\_Modül 1\_ Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (Slayt 29 – 34), Beyaz Tahta, Kâğıt ve Kalem

#### **4. PWD için mHealth çözümleri**

Bu etkinliği tamamlarken eğitmen, sağlık parametrelerini izlemek için kullanılacak farklı çözümler, uygulamalar veya cihazları sunmalıdır. "Mevcut cihazlar" tablosu kullanılarak kullanılacak çözümler hakkında bir genel bakış sunulmalıdır. Çözümün kendisi, uygulanması ve avantajları tanıtılmalıdır.

Eğer mevcut olan cihazlar varsa, birlikte denenebilir. Ayrıca, bazı mHealth çözümleri hakkında videolar gösterilerek cihazlar tanıtılabilir.

**Araçlar:** Mevcut Cihazlar ve Uygulamalar Tablosu

#### **5. Kapanış**

Eğitim oturumu eğitmenin içeriği özetleyen ve olası şüpheleri ve soruları yanıtlamasıyla sona erer.

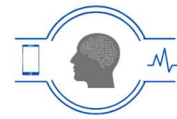
**Süre:** 10-15 dakika

#### **6. Ev Egzersizleri:**

Evde eğitim içerikleriyle uygulama yapılması etkinliği.

Aşağıdaki adımlar izlenebilir:

- Eylem 1.1: Lütfen sizin günlük rutininiz için önemli olan bütün fiziksel ve fizyolojik parametrelerinizi yazınız.
- Eylem 1.2: Yakınınızla birlikte, sizin için faydalı olabilecek ve fiyatı uygun olan/ulaşabileceğiniz mHealth çözümlerinden seçim yapın.
- Eylem 1.3: Eylem 1.1.te geliştirdiğiniz Öz-Yönetim rutinine uygulayın.



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

**Eğitimciler için öneriler:**

- Uygun sayıda katılımcı sağlama
- Rahat bir öğrenme ortamı temini
- Sade bir dil kullanma
- Aktiviteyi keyifli hale getirmeye çalışma
- Hedefleri ve katılımcılara sağlayabileceği potansiyel faydaları açıkça açıklama
- Katılımcıları beyin fırtınasına teşvik etme
- Farklı bakış açıları veya senaryolar sunma
- Katılımcıların düşünmelerine, tartışmalarına ve güçlenmelerine olanak tanıyan iletişim için zaman ayırma