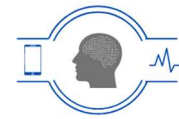


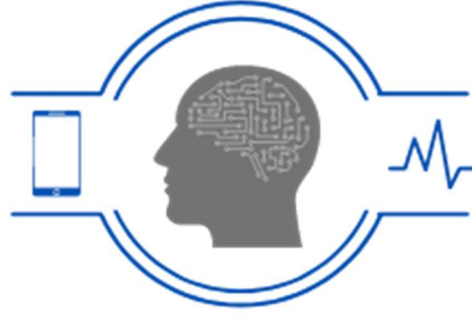


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



mHEALTH-AD

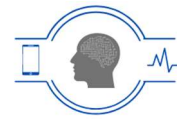
Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337



mHEALTH-AD

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

DETA 2 Modül 2: Takip ve İzleme için mHealth (mSağlık)



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

Telif Hakkı Beyanı:

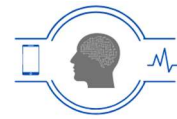


Bu eser Creative Commons Attribution – Non Commercial – Share Alike 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. Şunları yapmakta özgürsünüz:

- 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 2_ Takip ve izleme için mHealth (mSağlık)

Amaçlar:

Tasarlanmış Deneyimsel Eğitim Etkinliği (DETA) 2 “Takip ve İzleme için mHealth”, yalnızca sağlık göstergeleriyle ilgili bilgileri sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bilgileri yorumlamaya yardımcı olan geri bildirim gönderir ve bu bilgilerin takibine izin veren çözümler de sunar. Bu çözümlerin bazı uygulamaları eğitim alanların uykularını, duygusal kapasitelerini vb. geliştirmelerine yardımcı olabilir.

DETA 2, Grup Dinamikleri dahil edilerek ve bu mHealth çözümlerinin PWD için neden yararlı olduğunu ve PWD ile diğer paydaşlar arasında hangi rollerin ve etkileşimlerin çözülebileceğini tartışmak üzere tasarlanmıştır. DETA 2 ayrıca, sağlık sorunlarına göre sınıflandırılan uygun fiyatlı mHealth teknolojileri ve kullanımları için kılavuzlar oluşturmak ve her bir PWD'nin sağlık durumları hakkında kişiselleştirilmiş öz değerlendirmeleri hakkında bilgi dökümleri sunmayı amaçlamaktadır. DETA 2, Dijital Ciddi Oyun eğitimi sırasında en az bir mHealth çözümünün kullanımını denemeyi ve sağlık verilerini ve deneyimlerini bakımverenler, sağlık profesyonelleri vb. kişilerle paylaşmayı önermektedir.

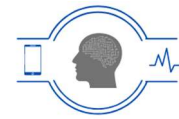
PWD, eğitim faaliyetlerine doğrudan dahil olacak, ayrıca Güçlenme ve deneyimsel yaklaşımlarla sağlık Öz-Yönetimi ve dijital beceriler gibi, başka bazı çapraz becerileri de artıracaktır.

Katılımcılar ve Roller:

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

Yetkinlikler:

- Genel olarak mHealth ve fizyolojik ve psikolojik parametreler hakkında bilgi
- mHealth teknolojileri ile fizyolojik ve psikolojik parametrelerin nasıl ölçüleceğini anlama
- Ölçüm amacıyla mHealth teknolojilerini uygulama becerisi



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

Eğitimin İçeriği:

- Takip ve izleme sistemleri nelerdir?
- Takip ve izleme sistemlerini tanıma: Ne tür sistemler mevcuttur? PwD ve bakımverenlerin takip ve izleme sistemlerinden ihtiyaç ve beklentileri nelerdir?
- Öz-Yönetim ve Güçlenmenin Geliştirilmesi
- Takip ve izleme sistemleri için farklı Mobil Sağlık Çözümlerini tanımak

Seansın Süresi: 8 saat

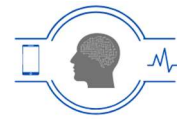
- Yüz yüze seanslar : 7 saat (farklı seanslara ayrılmalı 45-90 dakika)
- Online seans: 1 saat

Paralel Eğitim:

- Dijital beceriler
- Sosyal beceriler
- Öz-Yönetim 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



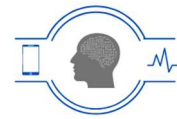
Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

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 Takip ve izleme sistemi nedir?
- 1.2 Yaşlı takip ve izleme sistemleri ne yapar?

2. Kavram

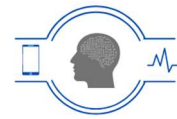
- 2.1 Güvenlik için takip ve izleme sistemleri
 - 2.1.1 Ne tür sistemler mevcuttur?
- 2.2 PwD ve bakıcıların takip ve izleme sistemlerinden kaynaklanan ihtiyaç ve beklentileri nelerdir?
 - 2.2.1 Takip ve izleme sistemleri için seçim kriterleri
 - 2.2.2 Yaşlıları uzaktan takip etmek ve izlemek için en iyi yöntemler
- 2.3 GPS izleme demans hastası bireyleri nasıl güvende tutar
 - 2.3.1 Demans hastaları için giyilebilir GPS izleyicileri
 - 2.3.2 Öz-Yönetim ve Güçlenmenin iyileştirilmesi

3. Piyasada bulunan takip ve izleme sistemleri

4. Kapanış

5. Ev Aktiviteleri

6. Eğitmenler için öneriler



YÜZYÜZE 1.1 SEANS: KILAVUZLAR, SÜRE VE ARAÇLAR

1. GİRİŞ

- Öğrenme hedefleri, etkinlikler ve planlama dahil olmak üzere karşılama ve oturumun hedeflerinin aktarılması
- Birbirini tanıma

Süre: 10 dakika

1.1 Takip ve izleme sistemleri nedir?

Eğitmen, katılımcılara takip ve izleme sistemlerinin hareket sensörleri ve uyarılar yardımıyla insanların günlük alışkanlıklarını öğrendiklerini, hareket, sıcaklık, davranış ve uyku düzenleri gibi bir dizi veri topladığını anlatır. Bu sayede sistemlerin, bakımverenlere ve sağlık çalışanlarına kişinin sağlığı ve günlük yaşamı, ihtiyaç ve sorunları hakkında önemli bilgiler sağladığını açıklar.

Bu bölümde eğitmen, katılımcılardan takip ve izleme sistemleri alanındaki bilgi ve/veya deneyimleri ve bu sistemlerden beklentileri hakkında bilgi toplar. Bu tartışmadan anlamlı ve yararlı sonuçlar elde etmek için, bu sistemlerden bazılarının gerçek zamanlı bilgileri eşzamanlı olarak işleme ve iletme işlevi görürken, bazılarının daha sonra kullanılmak üzere verileri asenkron olarak toplama ve depolama işlevi gösterdiğini açıklamak yapıcı olacaktır. Eğitmen, tartışmayı kapsam dahilinde başlatmak için 6 temel sistem türünü listeler:

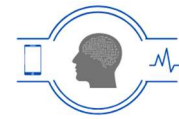
- Sesle etkinleştirilen hizmetler
- Hareket sensörleri
- Video izleme
- Bireysel acil durum müdahale sistemleri
- Tıbbi izleme
- Kapsamlı yapay zeka ev sistemleri

Eğitmen, özellikle takip ve izleme sistemleriyle ne kastedildiğini katılımcılara netleştirmek için bu tür sistemlerin bir-iki örneğini gösterebilir. Gösteri, bilgilendirici bir video oynatılarak veya eğitim odasına bir takip ve izleme cihazı getirerek ve çalışmasını görüntüleyerek ya da bir akıllı telefon uygulamasının işlevi gösterilerek yapılabilir.

Süre: 10 dakika

1.2 Yaşlı takip ve izleme sistemleri ne yapar?

Bu bölümde eğitmen, evde yaşayan demans hastalarına yardımcı olabilecek robotik, sensörler, yapay zeka, takip ve izleme ve evde testler gibi yeniliklerden bahseder. Bu yeniliklerden bazıları,



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

fiziksel ve zihinsel refahı sürekli olarak değerlendirecek ve bir kişinin sağlık ekibini erken bir aşamada olası sorunlar konusunda uyaracaktır.

Eğitmen, robotik gibi bazı yeniliklerin gelecekte bir şey gibi görünebileceğini, ancak demansla yaşayan insanlarla etkileşime giren ve onları güvenlik risklerine karşı uyararak robotik cihazların - açık bırakılan bir ocak veya yere dökülen bir sıvı gibi - veya bir hastanın risk altında olduğunu gösterebilecek yürüme düzeninde beklenmedik değişiklikleri işaretleyen yapay zekanın zaten mevcut olduğunu anlatır.

Eğitmen, katılımcıların evlerinde kan basıncı, kalp atış hızı ve vücut ısısı gibi hastanın hayati belirtilerini izlemelerini tavsiye ederek ve AI, akıllı telefon teknolojisi ve sosyal robotikteki en son gelişmelerden yararlanarak kişinin hekimine hemen gönderilebilecek ve yaygın enfeksiyonlar için evde test yapmalarına olanak tanıyabilecek birkaç sensör örnekleyerek, etkili bir şekilde öğretici olabilir.

Eğitmen, takip ve izleme sistemlerinin güvenlik yönünü vurgulayabilir ve GPS izlemenin - en yaygın takip ve izleme sistemi biçimi olarak - PwD'yi güvende tutmaya nasıl yardımcı olabileceğini açıklayabilir. Eğitmen, GPS izleyicilerin birçok biçimde üretildiğini ve çok küçük olabileceğine, insanların gün boyunca bunları kolayca giyebilir/takabileceğine ve bakımverenlerin onların tam olarak nerede olduklarını bilmelerini sağlayacağını anlatabilir. Katılımcılar, bu sistemlerin bazılarının ayakkabı tabanı gibi "giyilebilir" olabileceği konusunda bilgilendirilir ve onlara ne tür sistemler kullanmaya istekli olacakları sorulabilir.

Süre: 15 dakika

Mola 10 dakika

2. Kavram

2.1 Güvenlik için izleme ve izleme sistemleri

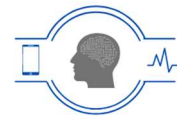
Eğitimci bu eğitimin iki ana şartını açıklayarak oturumu açar. Eğitmen, "izlemeyi" her bir öge, sistem veya kişi hakkında sürekli olarak veri noktaları toplama süreci olarak ve "takip" konusunu ise, girilen verilerin zamanlama detaylı sonuçlarını değerlendirme süreci olarak ifade eder.

PwD'yi ve bakıcılarını destekleyebilen pek çok farklı teknoloji mevcuttur. Bu oturum iki yöne odaklanır: PwD'nin izlenmesi ve güvenlik. Elbette, bir kişiyi hem izlemek ve hem de kişinin kendisi veya akrabaları için güvenlik sağlamak için tek bir cihazın kullanılabilmesi çözümler vardır. Bu nedenle, bu iki alanı birbirinden ayırt etmek çok da gerekli değildir.

Süre: 10 dakika

2.1.1 Ne tür sistemler mevcuttur?

Katılımcılara izleme ve güvenlik için mevcut teknolojiler hakkında bilgi sağlamak için çeşitli cihazlar tanıtılır. Eğitmenler, aşağıdaki cihazların nasıl çalıştığını göstermek ve katılımcılara bunları daha iyi anlamalarını sağlamak için şablonlar ve/veya videolar kullanabilir.



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

- Düşme tespiti
- Sağlık verilerinin izlenmesi
- Hareket sensörleri (kameralar, zemin sensörleri, vb.)
- Acil çağrı sensörleri
- Su basma sensörleri
- Yataktan ayrılma sensor matı
- Vücut ısı, hareket ve uyku sensörleri
- Kapı ve pencere sensörleri
- Cam kırma sensörleri
- Kamera sistemleri
- Ses sensörleri
- Monoksit sensörleri
- Oda sıcaklığı sensörleri
- Zemin sensörleri

Süre: 15 dakika

2.2 Pwd ve bakım verenlerin izleme ve takip sistemlerinden ihtiyaç ve beklentileri nedir?

Bu bölümde olası sorunlar ve kaygılar ele alınacaktır. Bu önemlidir, çünkü katılımcıların endişelerinin ciddiye alındığını vurgular. Amaç, potansiyel dezavantajlar olduğunu açıkça ortaya koyarak katılımcıların teknolojiler hakkında doğru bir yaklaşıma sahip olmalarını sağlamaktır.

İlk başta, eğitmen katılımcılara cihazlarla ilgili endişelerini ifade etmeleri için fırsat verir. İfadeleri görselleştirmek için bir zihin haritası oluşturulur. Bunu yapmak için, kullanıcıların potansiyel endişelerini görselleştiren her cihaz/teknoloji türü için bir zihin haritası gibi çeşitli yöntemler kullanılabilir (aşağıdaki listeye bakın).

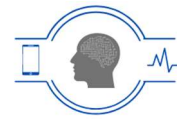
Bu amaçla herkesin endişelerini yazdığı katılımcılara dizin kartları dağıtılır. Ardından katılımcılar dizin kartlarını katlar ve eğitmen bunları bir kaptan toplar. Sonra eğitmen sırayla her sayfayı açar ve zihin haritasındaki ifadeleri kategorize etmeye çalışır. Katılımcı grubu, her kategori için uygun bir terimi tartışır.

Süre: 15 dakika

Mola 10 dakika

Eğitimin bu bölümünde eğitmen en yaygın sorunların konu başlıklarından bazılarını sunar, örneğin:

- Veri koruması



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

- Genel teknik bilgi
- Güncellemeler
- Sigorta
- Pil çalışma süresi
- Etik onay
- Hata payı

Bu konular hangi sorunların ortaya çıkabileceği tartışma kapsamında ele alınmaktadır. Konuları mümkün olduğunca görsel olarak sunmak önemlidir ve cihazların kullanımına ilişkin konular mümkün olduğunca onlarla birlikte sunulmalıdır.

Örneğin, pil çalışma süresi durumunda, cihazın her zaman kullanıma hazır olması için cihazı şarj etmek için hatırlatıcılar kullanılabilir. Ayrıca GPS cihazları, en az dört uydudan sinyal alarak çalışır, yalnızca üçüyle bağlanırlarsa, konumlandırma tam doğru olmayabilir. Duvarlar, binalar, gökdelenler, ağaçlar gibi engeller sinyalleri engellediğinde sorunlar ortaya çıkabilir. Amaç, katılımcılarla sorunlar üzerinde çalışmak ve fikirlerini çözüm bulmak için kullanmaktır. Tartışma süreci boyunca katılımcılar, ortaya çıkabilecek bir sorunla kendi başlarına başa çıkmak için daha bilinçli olacaklardır. Bu düşünce tarzı katılımcılarda kendini gösterdiğinde cihazın günlük yaşamda kullanımı kolaylaşır. Bu oturumda tüm sorunların tartışılmayacağı göz önüne alındığında, bu yaklaşım büyük önem taşımaktadır.

Süre: 15 dakika

2.2.1 İzleme ve takip sistemleri için seçim kriterleri

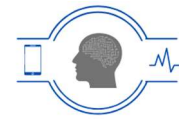
Bu bölüm, katılımcıları belirli kişisel ihtiyaçları karşılamak için hangi teknolojinin kendilerine en uygun olduğunu araştırmaya davet ediyor. Bu araştırmanın istenen sonucu, katılımcıların günlük yaşamlarına en iyi şekilde entegre edilebilecek bir yöntem/cihaz seçmelerine yardımcı olmaktır. Bu girişim, PwD'nin ve bakımverenlerinin bu eyleme aktif katılımı yoluyla cihazlara daha iyi bir genel bakış ile daha hedef odaklı bir değerlendirme yapabilmelerini sağlar.

Eğitimin bu bölümünde, PwD ve bakıcıları iki ila üç (eğitmenin şimdiye kadar eğitimi değerlendirmesine bağlı olarak) teknoloji şablonu ve boş bir şablon alır. Bu şablonlar kabaca cihazlarla ilgili bilgileri temsil eder ve aşağıdaki gibi bilgiler içerir:

- İsim
- Potansiyel abonelik ücretleri hakkında bilgi de dahil olmak üzere maliyet
- Cihazın açıklaması ve bir takım ek bilgiler (örn. Pil çalışma süresi, GPS izleme aralığı, vb.)
- Nereden satın alınabileceğine dair bilgiler.

Süre: 10 dakika

2.2.2 Yaşlıları uzaktan izlemek için en iyi yöntemler



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

Bu bölümde, esas olarak katılımcıların birbirleriyle farklı cihazları tartışmaları istenir. Amaç, katılımcıların daha önce ele alınmayan yönleri de dikkate almak için cihazlar hakkında daha yoğun düşüncelerini sağlamaktır.

Aşağıdaki eylemde, her katılımcı cihazların “artıları ve eksileri” listesini sunar. Ardından eğitmen farklı cihazları tek tek gözden geçirmeli ve herkesin her cihaza yorum yapabilmesini istemelidir. Eğitmen, artılar ve eksiler yorumlarını tahtaya yazarak olarak özetler.

Bir sonraki eylem görüş değişim turudur, burada önceki bireysel yansımalar ele alınır. Değişim eğitmen tarafından yönetilir, burada sorular tek tek ele alınmalıdır. Her katılımcıya görüşlerini ifade etme fırsatı verilmelidir, bu da eğitmenin yönettiği bir grup tartışmasına yol açacaktır.

Eğitmen, yaşlı ebeveynleri uzaktan izlemek için mevcut araçların, bireylerin kendi evlerinde yaşlanmalarına yardımcı olmanın ötesinde nasıl sayısız fayda sağladığını açıklar. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Bilişsel ve tıbbi sağlık sorunlarının erken tespiti
- Bakımverenler ve hasta yakınları için gönül rahatlığı
- Yüksek ev güvenliği ve oda sıcaklığındaki artışlar veya düşüşler gibi güvenlik sorunlarının izlenmesi
- Sağlık maliyetlerinin azaltılması
- Daha uzaktaki yaşlı yakınlarıyla bağlantı kurmak için daha fazla fırsat.

Süre: 20 dakika

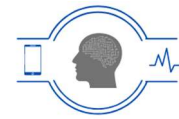
Mola: 10 dakika

2.3 GPS izleme Demans hastalarını nasıl güvende tutar?

Bu bölümde eğitmen, Alzheimer hastalığı veya diğer demans formları olan hastalarda dolaşmanın yaygın bir davranış olduğunu açıklar. Yürümek başlı başına bir sorun olmasa da -stresi ve can sıkıntısını azaltmaya yardımcı olabilir ve iyi bir egzersizdir, Demans hastaları genellikle oryantasyon ve hafıza ile ilgili sorunlar yaşarlar, bu da evlerinin yolunu bulmalarını zorlaştırabilir.

"Dolaşma" terimi, kişinin amaçsızca ama aslında genellikle bir nedenle yürüdüğü durumu anlatır. Her durumda, bir kişi bu tür davranışların belirtilerini göstermeye başladığında, bakımveren için çok üzücü bir hal alır, ayrıca birey için de tehlikeli olabilecek tanıdık yerlerden uzaklaşarak kaybolma riskini artırır.

Eğitmen ayrıca, konumlandırma veya izleme cihazları veya GPS izleyicileri kullanılarak yürümenin veya hareket etmenin nasıl daha güvenli hale getirilebileceğini ve bu cihazların bir kişinin hareketlerini nasıl takip ettiğini ve konumlarını belirlemeye nasıl yardımcı olduğunu açıklar. Hiçbir cihaz veya sistemin bir Demans hastasının kaybolmayacağını veya bulunacağını garanti edemeyeceğini açıkça belirtmelidir, ancak bir cihaz kullanmak onları daha güvenli tutabilir, böylece demans hastaları için başka bir güvenlik katmanı sağlayarak acil ve tehlikeli durumları önleyebilir.



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

Süre: 10 dakika

Demans hastaları için takip cihazları hakkında bilinmesi gerekenler nelerdir?

Eğitmen, katılımcılara küresel bir konumlandırma sisteminin veya GPS'in, onu kullanan bir kişinin konumunu belirlemek için cihazın uydulardan elektronik alıcılara radyo sinyallerini nasıl ilettiğini açıklar. Eğitmen, alıcının bu bilgileri kullanarak konumunu nirengi yoluyla (*triangulation: alanı üçgenlere bölerek*) nasıl hesapladığını kısaca gösterir ve ayrıca takibin genel olarak GPS kullandığını ancak internet, hücresel veya radyo teknolojisiyle çalışan bazı cihazlar olduğunu da ilave eder.

Bu cihazların çalışabilmesi için şarj edilmesi gerekiyordu ve zamanında güncelleme gerektireceklerdi.

Faydaların yanı sıra, yanlış yönlendirilmiş güvenlik, cihaza aşırı güvenme ve demanslı kişiyle daha az görüşme, fiziksel engellerin neden olduğu yanlışlık vb. gibi bu araçların dezavantajları da sunulmalıdır. Katılımcılara, kıdemli sevdiklerini her zamanki rutinlerine bağlı kalmaya teşvik etmeleri ve yeni alanlara girmemeleri veya GPS izleme cihazı olmadan yapmayacakları etkinliklere katılmamaları gerektiği açıklanmalıdır.

Süre: 20 dakika

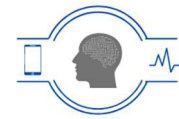
Etik Konular

Cihaz kullanıcıyı her zaman takip edeceğinden ve izleyeceğinden, kişinin mahremiyeti ve verilerin gizliliği konusu da tartışılmalıdır. GPS takip cihazlarının kullanımı, bireyin bağımsızlık ve gizliliğinin kaybolması anlamına da gelebilir. Eğitmen, katılımcılara bir GPS takip cihazının nasıl yardımcı olabileceğini ve konumlarını bulmak için kullanacakları koşulları - örneğin, beklenenden daha uzun süredir dışarıda olduklarında ve onlara telefonlarından ulaşılamadığında - tam anladıklarından emin olmak için bir GPS izleyici satın almadan önce yakınlarıyla konuşmalarını önerir. Bakımverenler sevdiklerine, amacın mahremiyetlerini ihlal etmek değil, sadece güvende kalırken bağımsızlıklarını koruyabilmelerini sağlamak olduğu konusunda da güvence vermelidir.

Eğitmen, bu konuları katılımcılarla tartışmalı ve Demans hastalarını da tartışmaya dahil olmaya teşvik etmelidir. Katılımcılara, bir konumlandırma cihazının kişi için doğru olup olmadığını anlamalarına yardımcı olmak için sorulacak sorulardan bazıları:

- Kişi, yaşamı boyunca, emniyet ve güvenliğine karşı özgürlüğüne ve bağımsızlığına ne gibi bir değer verdi?
- Bu değerler bir konumlandırma cihazı kullanma kararını nasıl etkiler?
- Varsa, kişisel haysiyet üzerinde nasıl bir etki olacaktır? Bu ne kadar önemlidir?
- Hangi noktada bir konumlandırma cihazı kullanmaya başlamak kabul edilebilir?
- Artık kararlara katkı sağlayamıyorsa dikkate alınması gereken yasal sorunlar var mıdır?

Süre: 20 dakika



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

Mola: 10 dakika

2.3.1 Demans hastaları için giyilebilir GPS takip cihazları

Bu bölümde, takılabilen saatlerden bir anahtarlığa veya bir kişinin giysisine takılabilen etiketlere kadar yaşlılar için GPS takip cihazları sunulmaktadır. Bu cihazlar, yaşlıların acil servislere erişmelerini veya bakımverenleriyle iletişim kurmalarını sağlayan butonlar gibi ana işlevler sunmakta olduklarını ve esasen tıbbi uyarı sistemleri ve GPS takip cihazları olarak işlev gördüklerini anlatır. Eğitimci, tıbbi uyarı butonlarına ve iki yönlü iletişime sahip GPS izleyicilerinin, bir bakımverenin acil bir durumda bile yaşlı bireyle bağlantıda kalabileceğini bilmenin rahatlığını da sunduğunu açıklar.

GPS takip cihazlarının kaybolması veya arızalanması konusu katılımcılarla tartışılmalıdır. Eğitimci, bir kişi izleme cihazını çıkarırsa, bakımverenlerin doğru konum verilerini almayacağını açıklar. Bu nedenle, giyilebilir bir cihaz gibi çıkarılması veya kaybolma olasılığı daha düşük olan bir cihaz seçmek önemlidir.

Eğitimci, bir yaşlı için GPS takip cihazı satın alırken göz önünde bulundurulması gereken ana faktörleri sunar:

- *Cihaz türü*
- *Aylık ücretler*
- *Ek özellikler*
- *GPS yetenekleri*

Demans hastaları için basit ve gizlemesi kolay GPS takip cihazları.

Eğitimci, yerel olarak mevcut GPS giyilebilir cihazların ana türlerini (kolyeler, bantlar, saatler, tabanlıklar, anahtarlıklar, geleneksel GPS cihazları) sunar. Pil ömrü, gerçek zamanlı konum, aylık planlar, dil desteği, SOS düğmeleri, düşme algılama, kalp izleme vb. gibi temel özelliklerin yanı sıra her cihaz türü için artılar ve eksiler listesini tartışılmaya açar.

Piyasada en çok satan demans hastası takip cihazları

Yerel e-ticaret operatörleri veya diğer ilgili yerlerde en çok satan demans *hastası takip cihazları*, ve satın alma seçimini kolaylaştırmak için her cihaz türünün en popüler üç modeli katılımcılara tanıtılır. Karşılaştırılan ana özelliklerle bir genel bakış tablosu veya listesi hazırlanabilir.

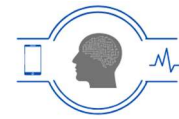
Sevdiklerini güvende tutmak için diğer teknolojiler

Bu bölümde eğitimci, demans hastaları için GPS takip cihazlarının birçok faydası olduğunu açıklar, ancak bakımverenlerin Demans hastası bir yaşlıya bakmak için teknolojiyi kullanabilmelerinin tek yolu bunlar olmadığını anlatır.

Dikkate alınabilecek aşağıdaki teknolojiler de tanıtılır:

- Demans dostu cep telefonları
- Sadece Demans hastası yaşlılar için tasarlanmış uygulamalar

Süre: 20 dakika



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

2.3.2 Öz-Yönetim ve Güçlenmenin iyileştirilmesi

Demans, erken bir aşamada bile günlük yaşamda değişikliklere neden olabilir ve PWD hastalık ilerledikçe sağlık ve kişisel bağımsızlıkla ilgili daha fazla zorlukla karşı karşıyadır. Bu bağlamda, Öz-Yönetim ve faydalı rutinler oluşturma konusu PWD, akrabalar ve bakımverenler için geçerli olabilir. Burada mHealth çözümleri, fiziksel ve zihinsel sağlığı güçlendirmek için destekleyici bir unsur da olabilir.

Bu etkinliğin amacı mSağlık çözümleri bağlamında Öz-Yönetim kavramını teorik ve pratik yollarla keşfetmektir. Hastalar ve yakınları günlük yaşamda farklı zorluklarla karşılaştıkça, her ikisi de bu konuyla ilgilenmelidir.

Eylem üç farklı bölümden oluşur:

1. Öz yönetim Kavramı

Bu eylemde eğitmen, "Öz-Yönetim" in, kronik durumuyla yaşamının doğasında var olan semptomları, tedaviyi, fiziksel ve psikososyal sonuçları ve yaşam tarzı değişikliklerini yönetme yeteneği olarak "birey" olarak tanımlanabileceğini açıklar.

Eğitmen, erken evre demansı olan kişilerin kendi kendini yönetmeyi ve iyi yaşamayı vurgulamalarına yardımcı olmak için uygun müdahaleler sunmanın, yatılı bakım ihtiyacını geciktirebileceğini ve bakım maliyetinin azaltılabileceğini izah eder.

Eğitmen, Öz-Yönetimin "benliği" vurgulayarak ve kişi merkezli bakımın unsurlarını kullanarak demansın kendisini yönetmek yerine demanslı hayatı yönetmeye odaklandığı gerçeğini vurgular.

Süre: 15 dakika

Mola: 10 dakika

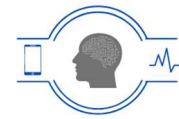
2. Öz-Yönetim Yaklaşımları

Eğitmen, Öz-Yönetim yaklaşımlarının gelişmiş bilgi, öz yeterlilik ve sağlık durumu açısından PwD'ye nasıl fayda sağladığını aydınlatır ve insanların sağlık durumlarını yönetme konusunda daha bilgili olmalarına ve temel beceriler geliştirmelerine yardımcı olmanın fiziksel ve psikolojik faydalarla sonuçlanabileceği gerçeğini belirtir.

Bu noktada destek grupları, psikoterapi grupları, hedef odaklı rehabilitasyon ve erken aşama ikili müdahaleler gibi Öz-Yönetim yaklaşımları katılımcılara sunulmakta ve durumun mevcut ve gelecekteki etkisini yönetmek için Öz-Yönetim becerilerinin geliştirilmesi, hafıza yönetimi stratejilerinin belirlenmesi ve uygulanması ve yasal, finansal ve sağlık konularının kontrolünü ele alınması için önceden planlanması açısından faydaları açıklanır.

2. Güvenlik amacıyla takip ve izleme için Bireysel Öz-Yönetim rutinini tartışmak (Uygulamalı Kısım)

Eğitmen, katılımcılara takip ve izleme cihazlarını kullanıp kullanmadıklarını sorar ve "Evet"



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

olarak yanıtlayanlara izlenimlerini ve bu cihazların Öz-Yönetimlerine yardımcı olup olmadığını ve nasıl yardımcı olduğunu anlatmalarını ister. Ardından eğitmen, "Hayır" olarak cevap veren katılımcılara, cihazların kullanımı hakkındaki görüşlerinin ne olduğunu sorar. Katılımcıların hiçbirinin bu cihazlara sahip olmaması durumunda, eğitmen onlara ve bakımverenlerine, yaşlı bireyler her an nerede olduklarını söyleyebilselerdi hangi faydaları yaşarlardı konusunu tartışmaya açar. Her an bulunabilmeyi isteselerdi?

Süre: 15 dakika

3. Piyasada bulunan izleme ve izleme sistemleri

Boş şablon kullanarak, katılımcıların bir cihazı araştırmaları ve şablonu bu bilgilerle doldurmaları istenir. Katılımcılar bu görevi tamamladıktan sonra, bu cihazı günlük yaşamda kendileri kullanmaları halinde deneyimleyecekleri kişisel artılar ve eksiler listesini oluşturmaları talep edilir.

İlk eylem bireysel yansımayı başlatır. Katılımcılara son değerlendirme için rehber görevi gören sorular içeren bir sayfa verilir ve bir cihazla ilgili daha "sonraki izlenim"lerini aktarmaları istenir.

- Bir takip ve izleme sisteminin kullanımıyla neyi başarmayı umuyorsunuz?
- Kişisel olarak en çok hangi cihazı beğendiniz? Sebebi nedir?
- En az hangi cihazı beğendiniz? Sebebi nedir?
- Sizce bir takip ve izleme cihazı satın alırken nelere özellikle dikkat etmelisiniz?

Eğitmen, takip ve izleme cihazlarının bir repertuarını sunar ve tamamlayıcı videolar izletir.

GPS nasıl çalışır?

[Video için tıklayınız.](#)

Demans hastalarının güvenliği için genel ipuçları.

[Video için tıklayınız.](#)

GPS takip cihazlarının tanıtımı açıkladı.

[Video için tıklayınız.](#)

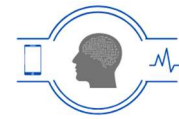
Yaşlılar tarafından en beğenilen 10 GPS takip cihazı.

[Video için tıklayınız.](#)

Süre: 30 dakika

4. Sonuç

Eğitmen oturumun içeriğini özetler ve olası şüpheleri gidermeye ve soruları cevaplamaya çalışır. Bundan sonra eğitim programının kısa bir özeti verilir. Her eğitmen eğitim programı için geri bildirim ister, örn. Kahoot gibi bir uygulama ile!



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

Süre: 10 dakika

5. Ev aktiviteleri

Eğitim içeriklerini uygulamak için evde kendi başınıza yapılacak egzersizler:

Lütfen bugün evde düşünün ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Eylem 1.1: Lütfen bir takip ve izleme sisteminin kullanımıyla neyi başarmayı umduğunuzu yazın.
- Eylem 1.2: Lütfen kişisel olarak hangi cihazı en çok beğendiğinizi yazın. Sebebi nedir?
- Eylem 1.3: Lütfen en az hangi cihazı beğendiğinizi yazın. Sebebi nedir?
- Eylem 1.4: Lütfen bir izleme sistemi satın alırken nelere özellikle dikkat etmeniz gerektiğini yazın.

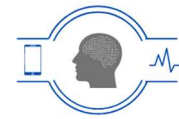
Süre: 10 dakika

6. Eğitmenler için öneriler

- Katılımcıların hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak önemlidir.
- Katılımcılara görüşlerinin değerli olduğu hissettirilmeli ve bu oturuma katılarak bir miktar kazançla evlerine dönecekleri ve diğer PwD'lere de yardımcı olmak için sahada yapılan çalışmalara katkıda bulunmuş olacakları anlatılmalıdır.
- Eğitmen, tartışmaların bir "test" değil, PwD'ye yardımcı olacak bir bilgi arayışı olduğunu açıkça belirtmelidir.
- Eğitmen, katılımcıların soğuk ve/veya ılık içeceklere ihtiyaç duyabileceğini, tuvaleti (sık sık) kullanabileceğini unutmamalıdır
- Eğitmen, molalar sırasında onlara daha kişisel hitap etmek için zamanını katılımcılarla birlikte geçirmeli ve ayrıca kendisini katılımcılara bir otorite değil bir "sunucu" olarak tanıtmalıdır. Katılımcılar eğitmeni bir insan olarak ne kadar çok algılasa o kadar çok açılacak, katkıda bulunacak ve ayrıca bilgiye açık olacaklardır.
- Eğitmen belirgin ve doğal bir ses hızında konuşmalıdır. Yüksek sesle konuşma cazibesine direnmelidir.
- Eğitmen, yanıtlar doğru olduğunda onay vermelidir.
- Katılımcı bir kelimeyi hatırlamak için mücadele ederse, eğitmen nazikçe ve sabırla yardım etmelidir.
- Eğitmenin basit, doğrudan ifadeler kullanması ve bir soru sorması, bir talimat vermesi veya her seferinde tek bir tümce söylemesi tavsiye edilir.
- Eğitmen, birçok yaşlı insanın kafa karışıklığına katkıda bulunabilecek iştirme veya görme sorunları olduğunu ve bazen duymadıklarını veya bazen duyduklarını halde tam anlamadıklarını unutmamalıdır, bu nedenle eğitmen cümlesini farklı kelimeler kullanarak yeniden ifade etmelidir.
- Çoğu pratik aktivitede açık uçlu sorular tavsiye edilse de, bilişsel bozukluğu olan hastalar genellikle bunlarla başa çıkmakta zorluk çekerler. Bu nedenle, eğitmen evet veya hayır veya çoktan seçmeli bir format kullanmayı düşünmelidir.



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



mHEALTH-AD

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

GÜN SONU