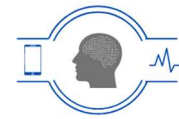




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



mHEALTH-AD

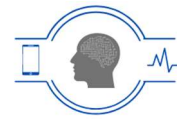
Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337



mHEALTH-AD

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

DETA 3 Modül 3: Sağlık Eğitimi için mHealth (mSağlık)



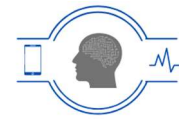
Contract No. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000028337

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 1_ Sağlık Eğitimi İçin mHealth (mSağlık)

Amaçlar:

DETA 3 "mHealth ile sağlık eğitimi" mobil sağlık çözümlerine odaklanır ve hafif demansı olan bireylerin sağlık durumuyla ilgili bilgilerin sağlanmasını ve bakım verenler, uzmanlar vb. ile günlük işlevlerin yönetimini kolaylaştırmayı amaçlar. Ayrıca, günlük aktivitelerin ve/veya bakım faaliyetlerinin planlanmasını geliştirmek için mobil sağlık çözümlerine yoğunlaşır.

Piyasada zaten mevcut olan en önemli ve uygulanabilir çözümler tanıtılmalı ve katılımcıların bunları benimsemeleri teşvik edilmelidir.

Hafif demansı olan bireyler ve bakımverenlerin mHealth teknolojilerini günlük yaşamlarında uygulamada engelleri azaltmak için, pratik imkanların anlaşılmasını teşvik etmeye yönelik özel bir akış belirlenmiştir (yaklaşım, arayüz, tasarım, bilgi eksikliği, sınırlı teknoloji erişimi, fiziksel/zihinsel kısıtlamalar). Katılımcılara günlük yaşamda mHealth teknolojisinin kullanımıyla ilgili bu zorlukları karşılamak için rehberlik ve destek sağlanmalıdır. Bu nedenle, mHealth çözümlerinin faydaları vurgulanacak ve bu çözümlerin hafif demansı olan insanların ve yakınlarının veya bakımverenlerin kendi kendilerini yönetme becerilerini nasıl arttırabileceği anlatılacaktır.

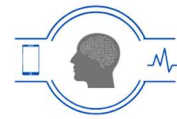
Bu DETA'nın ek bir amacı, demansın başlangıç aşamasındaki insanların aktivitelerini planlamak için içerikler sunmak ve onlara bakım sağlayan bireylere destek vermektir.

Katılımcılar ve Roller:

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

Yetkinlikler:

- Avrupa Birliği pazarında sağlık ve öz-izleme ile ilgili olarak mevcut olan cihazlar ve uygulamalar hakkında artan bilgiye sahip olma (İngilizce, yerel dil)
- Bu teknolojileri günlük yaşam aktivitelerine, planlamaya ve bakım prosedürlerine uygulama becerisi
- mHealth teknolojileriyle bakım planlamasını genişletme konusunda anlayış geliştirme
- Katılımcıların dijital becerilerinin artması



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

Eğitimin İçeriği:

- Farklı Mobil Sağlık Çözümlerini keşfetmek (yer belirleme ve navigasyon araçlarıyla oryantasyon becerileri ve güvenlik; aktivite için adım sayma; sağlık için Sağlık Destek Temsilcileri; günlük aktiviteleri düzenlemek ve iyi bir uyku rutini ve kalitesi oluşturmak için uyku takibi; beslenme planlamasına yardımcı olan uygulamalar vb.)
- Hafif demans hastası bireylerin günlük yaşam aktivitelerine ve/veya (gayri resmi) bakım verenlere destek olacak planlama etkinliklerine ön yaklaşımı kazanmak
- Doğru rehberlikle iyileştirilebilecek yönleri belirlemek ve bu şekilde hafif demansı olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak
- Faydalı fonksiyonları gereksiz olanlardan ayırt etmek ve hafif demansı olan bireylere önceden yararı denenmiş uygulamaları sunmak
- Günlük planlama ve sağlığın geliştirilmesi
- mHealth teknolojisinin günlük yaşamda kullanımıyla ilgili zorluklarla başetmek için rehberlik ve destek sağlama.

KONU 1: Öz-Yönetim ve Güçlenme (Güçlenme ve Öz-Yönetimin ne olduğu / Bireyin sağlık durumunu nasıl güçlendirebilir ve kişi kendini nasıl yönetebilir / Yaşlı bireylerin dikkat etmeleri gereken temel sağlık alanları / Hafif demansı hastalarının dikkat etmeleri gereken temel sağlık alanları / Bakım verenler, akrabalar ve sağlık profesyonelleri hangi rolleri oynayabilir?)

KONU 2: Mobil Sağlık Nedir? (Mobil sağlık nedir / Faydaları, uygulamaları / Engeller ve kolaylaştırıcı faktörler / Hafif demansı olan bireylere mobil sağlığın uygulanması: en iyi uygulamalar / Bakımverenler, akrabalar ve sağlık profesyonelleri hangi rolleri oynayabilir?)

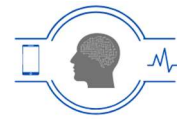
KONU 3: Hafif Demansı olan Bireyler İçin Mobil Sağlık Çözümleri (Yapılandırılarak seçilen mHealth çözümleri)

Seansın Süresi: 2 saat

- Yüz yüze seanslar : 1 saat (farklı seanslara ayrılmalı 30-40 dakika)
- Online seans: 1 saat

Paralel Eğitim:

- Dijital beceriler
- Sosyal beceriler
- Öz-Yönetim
- Dil becerileri
- Takım çalışması yeteneği (grup tartışması, deneyim ve bilgi paylaşımı)



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

- Uygulamalı teorik içeriği uygulama becerisi

Metodoloji:

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

Eğitim Materyelleri:

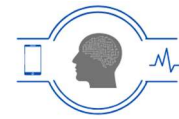
- Yüz yüze seanslar:
 - Word ve PowerPoint sunumları
 - Anketler
 - İsteğe bağlı: sunun yapmak ve yazmak için bir pano
 - mHealth teknolojilerinin listesi ve sunumu
 - Videolar
- Online seanslar:
 - Videolar
 - mHealth teknolojileri (örnek: Akıllı saat)
 - PowerPoint sunumlar
 - Uygulama v üretici firmaların linkleri

Organizasyonel ve Teknik Gereksinim:

- Bilgisayar



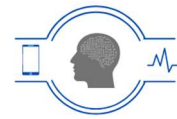
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



mHEALTH-AD

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

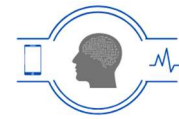
- Projektör
- mHealth teknolojileri
- Oda
- Belgeler/ eğitim materyalleri
- Ses sistemi



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

Eylem tablosu

1. Giriş
 - 1.1. Açılış
 - 1.2. Sağlık eğitimi ve planlama faaliyetleri için hangi mHealth teknolojileri mevcuttur?
2. Kavram
 - 2.1. Sağlık eğitimi ve aktivite planlaması için mHealth teknolojileri
 - 2.2. Sorunlar ve endişeler
 - 2.3. mHealth teknolojileri, hafif demansı olan bireylerin karşılaştıkları sağlık sorunlarında ve günlük yaşamlarında onları nasıl destekleyebilir
 - 2.3.1. Öz-Yönetim kavramı
 - 2.3.2. Mevcut durum Öz-Yönetim
 - 2.3.3. Öz-Yönetim rutini oluşturmak
3. mHealth teknolojileri, hafif demansı olan bireylerin karşılaştıkları sağlık sorunlarında ve günlük yaşamlarında onları nasıl destekleyebilir
4. Kapanış
5. Ev aktiviteleri
6. Eğitimcilere öneriler



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

YÜZ YÜZE 1.1 SEANS: KILAVUZLAR, SÜRE VE ARAÇLAR

1. GİRİŞ

1.1 Açılış

- Hoşgeldin diyerek herkes birbiriyle tanışır
- Bireysel beklentiler belirlenir
- Seansın hedeflerinin, aktivitelerinin ve planlamalarının aktarılması

Bu oturumun temel hedefi grup içinde olumlu ve rahat bir ortam yaratmaktır. Eğitimci kendini tanıtarak ve katılımcılarla tanışarak seansa başlamalıdır. Oturma planı, katılımcıları oluşturan üç grubun ayrı ayrı oturmasını (Yaşlı, resmi olmayan bakımverenler ve profesyonel bakımverenler) önleyecek şekilde olmalıdır. Odaya girerken her katılımcıya bir isim etiketi verilerek kendileri arasındaki iletişimi sağlamak gerekir. Eğitimci her zaman, eğitimlerini katılımcıların ihtiyaçlarına uygun hale getirerek katılımcıların ritmine göre uyarlamalıdır. Katılımcıları tanımak için eğitimci sırayla herkese hoş geldin dedikten sonra eğitim için kayıt verilerinden yararlanıp ek bilgi vermelidir. Örnek olarak, eğitimci katılımcıya "Sınıfımıza hoş geldiniz Ayşe ve ...'dan buraya gelip katıldığınız için teşekkür ederim" diyebilir. Eğitimci, katılımcıların etkinliklere açık olmalarını ve katılımcı olmaya istekli olmalarını teşvik etmelidir. Bunun için, eğitmenin insanları katılıma cesaretlendirmesi ve oturumlar boyunca onlara güvence vermesi önemlidir. Giriş turunu tamamlarken, eğitimci gruba onların beklentilerini ve umutlarını sormalıdır. Tek bir katılımcıya sorulması onların cevabı vermelerini zorunlu hissetireceği için sorular bütün gruba sorulmalıdır. Cevabı aldıktan sonra eğitimci, bu beklentiye grubun geri kalanına tekrarlamalıdır (ör. hakkında bilgi edinmek isteyen var mı?). Beklentiler belirlendikten sonra eğitimci resmi hedefleri, öğrenme hedeflerini ve planlanan etkinlikleri sunmaya başlamalıdır. Bu sunum önceden hazırlanan PowerPoint sunumuyla gerçekleştirilmelidir.

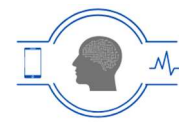
Süre: 10 dakika

Araçlar: mHealth_PR 3_MODULE 3_V02.pptx

1.2 Sağlık eğitimi ve aktiviteleri planlamak için hangi mHealth teknolojileri mevcut?

Bu etkinlikte, katılımcılardan öncelikle "mobil sağlık teknolojileri"nin ne olduğuna dair düşüncelerini paylaşmaları istenecektir. Eğitmenin katılımcıların mobil sağlık teknolojilerini ne düzeyde anladıklarını anlaması çok önemlidir. Ayrıca, eğitimci, katılımcıların mobil sağlık hakkında şu ana kadar ne bildiklerini ve böyle teknolojileri kullanan katılımcıların olup olmadığını öğrenmek için birinci elden bilgi edinmelidir. Toplanan cevaplara dayanarak, katılımcıların günlük yaşamlarında herhangi bir teknoloji kullandıysa hangi teknolojileri kullandıkları ve bu özel etkinlikte onlara ne ölçüde yardımcı oldukları konusunda bir tartışma yapılabilir.

Devamında, mobil sağlık teknolojileri hakkında hiçbir fikri olmayan katılımcılar olabileceği için eğitimci katılımcılara ilk olarak "mHealth" teknolojileri kavramını tanıtacaktır, bu teknolojilerin günlük yaşamda nasıl uygulandığı ve demanslı bireyin yaşamına sunabileceği kolaylıklar açıklanacaktır. Açıklama seviyesi ve ne kadar detaylı olacağı katılımcıların bilgi düzeyine bağlı olacaktır. Bu noktada, eğitimci bazı mobil sağlık teknolojilerini tanıtabilir ve sunabilecekleri



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

olanakları açıklayabilir. Eğitimci ayrıca anlamayı kolaylaştırmak için videolar veya cihazlar kullanabilir.

10 DAKİKA ARA

Bu noktada, katılımcıların düşüncelerini paylaşmaları ve bu tür teknolojilerin günlük yaşamlarındaki zorluklara veya sağlıklarına nasıl destek olabileceği konusunda fikirlerini almaları çok faydalı olacaktır. Sağlık parametrelerini ölçebilmenin neden önemli olduğunu anlamalıdır. mHealth teknolojileri aracılığıyla takip edebilecekleri fizyolojik ve psikolojik parametreler hakkında etkileşimli bir tartışma yapmak önemlidir. Örneğin, navigasyon araçları, adım sayısı, kan basıncı, glukoz seviyeleri veya kalp atışları, bağımsızlıklarını artırmak ve günlük rutinlerini geliştirmek için destekleyici olabilir. Ayrıca, uyku kalitesi ve uyku düzeni hakkında bilgi sahibi olmak, günlük aktiviteleri planlamada yardımcı olabilir.

Devamında, hem sağlık hem de günlük aktiviteler için destek olabilecek teknolojiler hakkında görüş alışverişi yapılabilir.

Süre: 15 dakika

Araç: mHealth_PR 3_MODULE 3_V02.pptx

2. Kavram

2.1 mHealth ile sağlık eğitimi ve aktivite planlaması

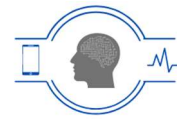
Katılımcıların mHealth teknolojilerinin ne olduğunu daha iyi görmeleri ve anlamaları için, bu etkinlikte günlük aktiviteleri için bu teknolojileri kullanan insanların örnekleri ve kullanım durumları sunulacaktır. Günlük yaşam örnekleri, mobil sağlık teknolojilerinin ne olduğunu ve demans hastasının günlük yaşamını nasıl kolaylaştırabileceğini anlamayı daha da kolaylaştırır.

Bundan sonra, eğitimci katılımcıları, kullandıkları cihazlar hakkındaki düşüncelerini paylaşmaya teşvik etmelidir. Her bir kullanım deneyiminin avantajlarını ve dezavantajlarını tartışmak iyi olacaktır. Bu teknolojilerin kullanımının onlara yardımcı olacağını düşünüyorlar mı? Mobil sağlık teknolojisiyle kolaylaşacak günlük aktiviteleri var mı? Hayatlarının bir aktivitesini geliştirmek için bir mHealth teknolojisini yardımcı bir araç olarak kullanmaya istekliler mi? Bu konuda zorluk yaşadıklarını düşünüyorlar mı?

Katılımcıların mobil sağlık teknolojilerinin kullanımıyla ilgili görüşlerini daha iyi anlamak ve hangi kullanımın hangi unsurlarının onlar için zor olduğunu belirlemek için, eğitimcinin onlara neden daha önce bu teknolojilerle temas etmediklerini sorması daha iyi olacaktır. Bilgi kaynaklarının eksikliği mi? Dijital becerilerinin yetersizliği mi? Destekçilerinin dijital becerilerinin eksikliği mi? Mevcut teknolojileri tanıyorlar mı? Bu eğitimden sonra mHealth teknolojilerini kullanmaya istekli olup olmadıkları sorulacaktır. Bu etkinliğin amacı, katılımcıların sağlık teknolojilerinin amacının onlara yardımcı olmak ve günlük yaşamlarını kolaylaştırmak olduğunu anlamalarını sağlamaktır.

Süre: 35 dakika

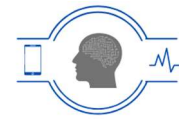
Araç: mHealth_PR 3_MODULE 3_V02.pptx (xxx)



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

Eğitimci, bu oturumu kapatırken katılımcıları ikinci g¼n için ¼ng¼r¼len tarih ve saatte tekrar bir araya gelmelerini hatırlatmalıdır. Ayrıca, mod¼l¼n herhangi bir b¼l¼m¼n¼n bu ilk oturumda uygulandığı Őekilden farklı bir Şekilde y¼r¼t¼lmesini ya da mod¼l¼n herhangi bir b¼l¼m¼nde değişiklik yapılmasını isteyip istemedikleri konusunda g¼r¼Őlerini paylaşmaları teşvik edilmelidir.

İLK G¼N¼N SONU



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

İKİNCİ GÜN

1. Gün gibi devam edin örneğin: Kısa merhabalaşma, ilk günün özeti ve günün diğer eylemleri hakkında bilgi verme, vb.

Süre: 60 dakika

Eylem 2.2 Sorunlar ve kaygılar

İkinci gün, eğitimci katılımcıları karşıladıktan sonra, atmosferin sakin ve olumlu olmaya devam etmesi önemlidir ve katılımcıların alt gruplara ayrılmasından kaçınılmalıdır (hastalar ve bakımverenler olarak gruplaşmamalıdır). Bu oturumun başında, katılımcıların ilk gün deneyimlerini paylaşmaları, nasıl hissettiklerini, neleri beğendiklerini, beğenmedikleri bir şey olup olmadığı vb. söylemeleri teşvik edilmelidir.

Eğitimin ikinci gün etkinliklerine başlamadan önce, ortaya çıkabilecek herhangi bir soruyu tartışmak ve çözmek tavsiye edilir. Katılımcıların mHealth teknolojilerine karşı endişelerini gidermek önemlidir. Ayrıca, böyle bir teknolojinin kullanımıyla etkilenecek (pozitif veya negatif) psikolojik ve fizyolojik faktörlerin belirlenmesi çok önemlidir. Kontrol edilebilen parametreler netleştirilmeli ve bu parametrelerin kontrolünün, bireyin bağımsızlığını hızlandırmak ve teşvik etmek amacıyla hizmet ettiği anlatılmalıdır.

Bir sonraki etkinliğin amacı, teorik ve pratik yollarla mHealth çözümleri bağlamında Öz-Yönetim kavramını keşfetmektir. Hastalar ve yakınları günlük yaşamda farklı zorluklarla karşılaştığı için her iki grup da bu konuya dahil edilmelidir. Bu etkinlik üç farklı bölümden oluşacaktır:

ARA 10-15 dakika

2.2.1 Öz-Yönetim kavramı

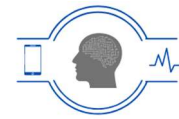
Öncelikle, eğitimci Öz-Yönetim konusunda kısa bir teorik giriş yapacak, ancak ana odak noktası sağlıkla ilgili Öz-Yönetim olacaktır. Eğitimci, katılımcılara Öz-Yönetim konusunda herhangi bir bilgi sahibi olup olmadıklarını ve kısaca açıklayıp açıklayamayacaklarını sorar (beyin fırtınası). Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımı alanlarından örnekler grupla paylaşılıp tartışılır, böylece pratik bir bakış açısı sunulur.

Günlük rutinler konusu, demans hastaları ve yakınları için oldukça önemli olan Öz-Yönetim ile yakından ilişkilidir. Eğitimci, teorik açıklamayı mümkün olduğunca kolay anlaşılır ve basit bir düzeyde tutmaya dikkat etmelidir.

ARA 10-15 dakika

2.2.2 Öz-Yönetim Mevcut Durumu, demans hastaları ve yakınları

İlk bölümde, eğitimci tarafından "En İyi Uygulama" örnekleriyle kendini yönetmenin nasıl gerçekleştirilebileceği katılımcılara sunulacak ve tartışılacaktır. Bu eylemin ikinci bölümünde ise kendini yönetme, demansı olan bireyin ve yakınlarının günlük yaşamlarıyla ilişkilendirilecektir. Eğitimci, katılımcıları mevcut rutinlerini, ihtiyaçlarını ve kaynaklarını sağlık hizmetlerinde kendini



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

yönetme konusunda düşünmeye yönlendirecektir. Demanslı birey ve yakınları, demansın fiziksel ve zihinsel değişiklikleriyle karşı karşıya oldukları için bu konuyu birlikte tartışmaları önemlidir.

ARA 10-15 Dakika

2.2.3 Öz-Yönetim rutini oluşturmak

Bireysel Öz-Yönetim Rutini Oluşturma: Sağlık Göstergelerinin İzlenmesi (Uygulama Kısmı)

Son bölümde, katılımcılar günlük yaşamlarında gerçekten uygulayabilecekleri sağlık parametrelerinden oluşan bir özel içerik hazırlarlar (örneğin, tansiyon, uyku kalitesi, ruh hali, aktivite, kan şekeri seviyesi, kalp atış hızı, oksijen seviyesi, ...). Bu, yakınlarının yardımcı olabileceği bir şey olabilir veya yakınlarının yeni bir rutin olarak kullanmak isteyebileceği bir plan olabilir. Eğitici, somut bir hedef belirlemelerine yardımcı olacak (örnek: "Her akşam, akıllı telefon uygulaması üzerinden günü özetleyen kısa bir günlük notu hazırlayacağım"). Ayrıca, eğitici katılımcılara kendi cihazında bir örnek gösterecektir. Ardından, katılımcılara bireysel hedefleri üzerinde çalışmak için zaman verilecektir. Eğitici, bu süre boyunca katılımcıların soruları için hazır bulunacaktır. Son olarak, katılımcılar bireysel hedeflerini tüm gruba sunabilirler. Mümkünse, katılımcılar oturum sırasında gerçek cihazlar üzerinde denemeler de yapabilir ve diğer katılımcılara çalışmalarını sunabilirler. Eğitici, sorular ve endişeler için her zaman hazır bulunacaktır.

Oturumun sonunda eğitici tarafından bir kısa özet yapılacaktır.

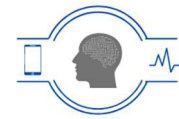
Süre: 20 dakika

3. mHealth teknolojileri, hafif demanslı bireylerin karşılaştıkları sağlık sorunlarında ve günlük yaşamlarında onları nasıl destekleyebilir?

Bu etkinliği tamamlamak için, eğitici sağlık durumu parametrelerini izlemek için kullanılacak farklı çözümler, uygulamalar veya cihazları sunmalıdır. Bu aşamada katılımcıların mHealth teknolojisi kullanarak nasıl desteklenebileceklerini anlamaları beklenmektedir. Bu çözümlerin ne gibi faydalar sağlayabileceği ve onlar için nasıl kolaylaştırıcı olabileceğini açıklamak gerekir. Mevcut çözümlere ilişkin bir genel bakış projenin eklerinde sunulmaktadır. Çözümün kendisi, uygulaması ve avantajları tanıtılmalıdır.

Eğer mevcut cihazlar varsa, bunları birlikte deneme fırsatı verilmelidir. Ayrıca, bazı mHealth çözümlerini tanıtmak için videolar da gösterilebilir.

Örneğin, adımlarını kontrol etmelerine yardımcı olan bir uygulama, aktivite planlamasını kolaylaştırabilir, aynı zamanda aktiflik düzeylerinin artmasını teşvik edebilir ve takip edebilir. Kendi hedeflerini belirleyebilirler. Kan basıncını izlemek için bir uygulama, değerler hakkında içgörü sağlayabilir, örneğin normal sınırlar içinde olup olmadığını gösterebilir. Şeker düzeylerini izlemelerine yardımcı olan bir teknoloji de faydalı olacaktır. Benzer şekilde, akıllı saat gibi kalp atış hızını kaydeden bir uygulama, günlük planlamalarında yardımcı olacak ve ek aktiviteler seçmelerine yardımcı olabilecektir. Uyku kalitesiyle ilgili bilgiye sahip olarak uyku rutinine dikkat edebilirler (ne zaman yatılıp kalktığı, uykuda herhangi bir kesinti olup olmadığı vb.) ve ilave önlemler alabilirler (daha fazla gün ışığına maruz kalma, açık havada daha fazla aktivite, akşam yemeklerinden kaçınma, uyumadan önce tuvalete gitme vb.). Navigasyon uygulamalarıyla daha



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

fazla dış mekanda kendilerine güvenebilmek için yeteneklerini geliştirebilirler. Yemek hazırlığı konusunda yardımcı olan uygulamalarla, durumlarına özel olarak seçtikleri yiyecekler konusunda güven inşa edebilirler.

Süre: 20 dakika

Araçlar: mHealth_PR 3_MODULE 3_V02.pptx

4. Kapanış

Eğitimci, oturumun içeriğini özetler ve katılımcıların olası şüphelerini gidermeye ve sorularını cevaplamaya çalışır. Bunun ardından, eğitim programının kısa bir özeti verilir. Her eğitimci, eğitim programı hakkında geri bildirim istemek için bir akıllı telefon uygulaması gibi bir yöntem kullanabilir. Geri bildirim sonuçları kapanışta katılımcılara sunulur.

Süre: 10-15 dakika

Araçlar: Anketin değerlendirilmesi

5. Ev aktiviteleri:

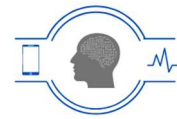
Evde eğitim içeriklerinin uygulanması için aşağıdaki etkinliklerden bir ya da birkaçını seçebilirsiniz:

- Eylem 1.1: Lütfen sizin günlük rutininiz için önemli olan bütün fiziksel ve fizyolojik parametrelerinizi yazın.
- Eylem 1.2: Bir yakınınızla birlikte, sizin için faydalı olabilecek ve fiyatı uygun olan/ulaşabileceğiniz mHealth çözümlerinden birini seçin.
- Eylem 1.3: **2.3.3** te geliştirdiğiniz Öz-Yönetim rutini uygulayın.

6. Eğitimciler için öneriler

Olumlu ve eğlenceli bir öğrenme deneyimi yaratmaya yardımcı olan temel unsurlar:

- Uygun sayıda katılımcı
- Rahat bir öğrenme ortamı
- Sade bir dil kullanma
- Aktiviteyi keyifli hale getirmeye çalışma
- Hedefleri ve katılımcılara sağlayabileceği potansiyel faydaları açıkça belirtme
- Katılımcıları beyin fırtınasına teşvik etme
- Farklı bakış açıları veya senaryolar sunma



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

- Yansıtma, tartışma ve katılımcıların güçlenmesine imkan tanıyan iletişim için zaman sağlama
- Katılımcıları aktivitenin her aşamasında duygularını ifade etmeye teşvik etme
- Yüz yüze aktivitelerde yuvarlak masa kullanma, atıştırma ve su/çay bulundurma
- Gürültü, yoğun ışık gibi dikkat dağıtıcı faktörlerden kaçınma
- Hikayeler anlatma, örnek olaylar kullanma.

Demans hastası bireylerle grup dinamik etkinlikleri nasıl yapılır ?

Etkinliği planlarken, etkinliğin basit, ilgi çekici olmasına ve toplamda 30 dakikadan daha uzun sürmemesine dikkat edin, çünkü demansı olan bireyler daha uzun süren etkinliklerde huzursuz olabilirler. Etkinliğe günlük yaşam nesnelere (saat, fincan, ayna vb.) eklemek, demanslı bireylerin onlarla ilişki kurabilmesine yardımcı olur. Etkinliğin odak noktası, rekabetçi olmak yerine işbirlikçi olmaktır ve hayal kırıklığına uğramayı önlemek hedeflenmelidir. Etkinliği güvenli bir ortamda gerçekleştirin ve hızlı hareketler, küçük nesnelere veya makas gibi unsurlardan uzak durun. Grubu oluştururken, katılımcıların benzer demans evrelerinde ve benzer bilişsel ve fiziksel yeteneklere sahip olduğundan emin olun.

Etkinliği gerçekleştirirken, uygulamada esnek olun ve içerik ve materyallerde katılımcıların kapasitesine bağlı olarak değişikliklere izin verin. Mümkün olduğunca basit bir şekilde başlayın, böylece demansı olan birey olumlu bir deneyim yaşar ve bu tür etkinlikleri gerçekleştirmek için kendini hazır hisseder. Katılımcılara eğitim etkinliği için kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olun.

Katılımcıların etkinlikleri beklenenden daha uzun sürdürebildiğini görürseniz, odaklanma becerileri için onları tebrik edin ve etkinliğin süresini biraz daha uzatın.