



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



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



**ENTWICKLUNG EINES
SCHULUNGSPROGRAMMS ZUR
VERBESSERUNG DER ANWENDUNG
MOBILER GESUNDHEITSTECHNOLOGIEN
VON PERSONEN MIT MILDER DEMENZ**

DETA 1 Modul 1: mHealth zum Monitoring von Gesundheitsparametern

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



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

Erklärung zum Urheberrecht:



Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0
International (CC BY-NC-NC-SA 4.0)

Sie dürfen:

Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Bearbeiten — das Material neu zusammenstellen, verändern und darauf aufbauen

Unter folgenden Bedingungen:

Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.



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

Leitfaden zur Durchführung von Modul 1_mHealth zum Monitoring von Gesundheitsparametern

Ziele:

Der Leitfaden zur Durchführung von Modul 1 (DETA) 1 "mHealth zum Monitoring von Gesundheitsparametern " konzentriert sich auf die Einführung und Erläuterung von mHealth-Technologien, um eine Vorstellung von der Nutzung von mHealth-Technologien und deren Anwendungsbereichen zu vermitteln. Der Nutzen von mHealth-Lösungen wird hervorgehoben und es wird aufgezeigt, wie diese Lösungen das Selbstmanagement von Menschen mit Demenz verbessern können. Ein weiteres Ziel dieses DETA ist es, Technologien vorzustellen, die physiologische und psychologische Parameter messen. Beispiele für physiologische Parameter sind Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck und für psychologische Parameter sind Stimmung, Schlafqualität und Tagesabläufe.

Teilnehmer*innen und Rollen:

- Personen mit Demenz: 10 Personen
- Pfleger*innen:
 - 5 Pflegefachkräfte
 - 5 Pflegenden Angehörige

Kompetenzen:

- Wissen über mHealth im Allgemeinen und über physiologische und psychologische Parameter
- Verstehen, wie physiologische und psychologische Parameter mit mHealth-Technologien gemessen werden können
- Fähigkeit, mHealth-Technologien zu Messzwecken einzusetzen
- Einführung in das Selbstmanagement



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

Ausbildungsinhalte:

- Was sind mHealth Technologien?
- Ein erstes Verständnis von Selbstbeobachtung: Welche physiologischen und psychologischen Parameter sind wichtig?
- Verbesserung von Selbstmanagement und Selbstbefähigung
- Kennenlernen verschiedener mobiler Gesundheitslösungen zur Überwachung von Gesundheitsparameter

Dauer der Sitzung: 5 Stunden

- Präsenzsitzung: 4 Stunden (sollte in einzelne Sitzungen von 45-90 Minuten aufgeteilt werden)
- Online-Sitzung: 1 Stunde

Bereichsübergreifende Ausbildung:

- Digitale Kompetenzen
- Soziale Kompetenzen
- Selbstmanagement
- Fähigkeit zur Teamarbeit
- Fähigkeit, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen

Methodologie:

- Aktiv und partizipativ
- Präsenztraining:



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

- Dialog
- Präsentationen
- Teamarbeit
- Praktische Aktivitäten (Einsatz verschiedener mHealth-Technologien)
- Online Training:
 - Videos
 - Präsentationen
 - Einsatz verschiedener mHealth-Technologien

Schulungsmaterialien:

- Präsenzsitzungen:
 - PowerPoint-Präsentationen
 - Umfrage
 - Liste der mHealth-Technologien
 - mHealth-Technologien zur Präsentation
 - Videos
- Online-Sitzungen:
 - Videos
 - mHealth-Technologie (z. B. Smartwatch)

Organisatorische und technische Voraussetzungen:

- Computer
- Beamer
- mHealth Technologien
- Räumlichkeiten



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

- Dokumente/Schulungsmaterialien
- Soundsystem

Ablauf

1 Einführung

1.1 Eröffnung

1.2 Was ist mHealth? Welche physiologischen und psychologischen Parameter sind wichtig?

2 Konzept

2.1 Überwachung von Gesundheitsparameter

2.2 Selbstmanagement und Empowerment

2.2.1 Konzept des Selbstmanagements

2.2.2 Aktueller Stand Selbstmanagement

2.2.3 Erstellen einer Selbstmanagement-Routine

3 Verfügbare mHealth-Lösungen

4 Abschluss

5 Aktivitäten zu Hause

6 Empfehlungen für Trainer*innen

FACE2FACE 1.1-SITZUNG: LEITLINIEN, DAUER UND INSTRUMENTE

1. Einleitung



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

1.1 Eröffnung

Die Sitzung beginnt mit einer Begrüßung und einem Überblick über die Ziele der Sitzung, einschließlich Lernziele, Aktivitäten und Planung. Zu Beginn stellen sich die Teilnehmenden gegenseitig vor.

- **Dauer:** 10 Minuten
- **Hilfsmittel:** PPT_1.1_Modul 1_mHealth zur Monitoring von Gesundheitsparametern (Folie 1 - 8)

1.2 Einführungssitzung - Was ist mobile Gesundheit und welche physiologischen und psychologischen Parameter sind für die Überwachung von Gesundheitsparameter wichtig?

Diese Aktion zielt darauf ab, den Teilnehmer*innen eine erste Vorstellung davon zu vermitteln, was mHealth Technologien sind. Außerdem sollen die Ausbilder*innen einen ersten Eindruck davon bekommen, was die Teilnehmer*innen bisher über mHealth Technologien wissen und ob einige der Teilnehmer*innen solche Technologien schon einmal verwendet haben.

Um dies zu erreichen, beginnen die Ausbilder*innen damit, die Teilnehmer*innen zu fragen, was sie unter dem Begriff "mHealth-Technologien" verstehen und ob sie zumindest eine Vorstellung davon haben, was damit gemeint sein könnte. Wenn es den Anschein hat, dass die Teilnehmer*innen erste Ideen haben, können die Ideen gesammelt werden, um ein gemeinsames Verständnis von mHealth-Technologien zu entwickeln.

Wenn keiner der Teilnehmer*innen eine Vorstellung davon hat, was mHealth sein könnte, kann der/die Trainer:in ein kurzes Video zeigen, in dem erklärt wird, was mHealth-Technologien sind bzw. einige Beispiele von mHealth-Technologien zeigen. Wahrscheinlich haben einige der Teilnehmer*innen danach ein besseres Verständnis davon, was mHealth-Technologien sind.

Im nächsten Schritt, kann der/die Trainer:in fragen, ob einige der Teilnehmer*innen bereits irgendeine Art von mHealth-Technologien verwendet haben und wenn ja, welche Technologien sie bisher verwendet haben. Der/die Trainer:in kann damit beginnen, eine Liste mit allen bekannten Technologien zu erstellen. Wenn einige der Teilnehmer*innen bereits mHealth-Technologien verwendet haben, können diese von ihren Erfahrungen mit mHealth-Technologien berichten.

-Pause 10 Minuten-

Der nächste Teil der Aktion besteht darin, erste Ideen zu sammeln, welche physiologischen und



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

psychologischen Parameter für die Überwachung von Gesundheitsparameter wichtig sind. Dazu ist es wichtig, zu klären, was Gesundheitsparameter sind und welche Gesundheitsparameter mit Hilfe von mHealth-Technologien gemessen werden können. Zu diesem Zweck kann der/die Trainer*in die Teilnehmer*innen fragen, was sie unter dem Begriff Gesundheitsparameter verstehen. Vielleicht messen sie bereits Gesundheitsparameter (ohne/mit mHealth-Technologien) und können Erfahrungen darüber austauschen, wie nützlich das Tracking von Gesundheitsparameter ist.

Wenn sie noch keine Erfahrung mit der Messung von Gesundheitsparameter haben, zeigt der/die Trainer*in einige Fallstudien, in denen Personen ihre Gesundheitsparameter erfassen. Dies sollte getan werden, um den Teilnehmer*innen erste Einblicke in die Nützlichkeit der Messung von Gesundheitsparameter zu geben.

- **Dauer:** 50 Minuten
- **Hilfsmittel:** PPT_1.1_Modul 1_mHealth zum Monitoren von Gesundheitsparametern (Folie 9 - 17)

----- mögliche Pause -----

2. Konzept

2.1 Monitoring von Gesundheitsparameter

Um den Schwerpunkt auf mHealth-Technologien und ihre Umsetzung zu legen, sollen den Teilnehmer*innen im Rahmen dieser Aktion einige Beispiele und Anwendungsfälle vorgestellt werden. Es ist wichtig, dass Menschen mit Demenz ihre Bedenken gegen mHealth-Technologien verlieren. Daher müssen sie einerseits den Nutzen von mHealth-Technologien verstehen, andererseits brauchen sie einige praktische Aktivitäten, um positive Erfahrungen im Umgang mit mHealth-Technologien zu sammeln.

Einige oder vielleicht alle Teilnehmer*innen haben noch nie mHealth-Technologien verwendet. Die Aktion sollte mit einer Diskussion darüber beginnen, warum die Teilnehmer*innen noch keinen Kontakt mit mHealth-Technologien hatten. Alle Teilnehmer*innen sollten ermutigt werden, in einer offenen Atmosphäre über ihre Ängste, Hemmungen und Befürchtungen zu sprechen. Der/die Trainer*in sollte die am häufigsten genannten Probleme sammeln und eines auswählen, um es im folgenden Input anzusprechen. Dies kann folgende Gründe haben:

- Sie haben noch nie von solchen Technologien gehört
- Sie haben keine Ahnung, wie nützlich mHealth-Technologien sein können
- Fehlende digitale Fähigkeiten



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

- Angst vor Datenmissbrauch
- Etc...

Alle Gründe sollten von den Ausbilder*innen ernst genommen werden. Um diese Gründe während des Trainingsprogramms anzusprechen, kann der/die Trainer*in eine Liste erstellen, um alle genannten Gründe für die Nichtnutzung von mHealth-Technologien zu sammeln. Der Input sollte zum Beispiel Informationen über Sicherheit, Datenschutz, einfache Handhabung, Unterstützung und die Möglichkeit, Fehler zu machen, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen, enthalten, um die Ängste zu reduzieren.

-Pause 10 MINUTEN-

Im Folgenden soll der/die Trainer*in einen Anwendungsfall einer verfügbaren mHealth-Technologie darstellen. Als Beispiel wird die Trainingsstruktur am Beispiel einer Smartwatch zur Messung der Herzfrequenz beschrieben. Zunächst sollte der/die Trainer*in die intelligente Uhr und ihre Ziele vorstellen. Es sollte eine kurze Wiederholung der Inhalte von Aktion 1.2 folgen: Warum ist es wichtig, die Herzfrequenz zu messen?

Es wird eine Einführung in den physiologischen und technologischen Hintergrund gegeben. Es folgen einige Informationen über die Verwendung der Smartwatch. Insbesondere einige Vorteile und wie man die Uhr anlegt, dass ihre Positionierung richtig sein muss und wie man die Zahlen abliest. Der/die Trainer*in kann sich überlegen, Anwendungsfälle darzustellen, die verschiedene Szenarien beinhalten sollten: 1) eine normale Herzfrequenz, 2) eine reduzierte Herzfrequenz und 3) eine erhöhte Herzfrequenz. Alle drei Szenarien sollten vorgestellt und der Handlungsbedarf gemeinsam diskutiert werden. Je nach Kenntnisstand der Teilnehmer*innen sollte der/die Trainer*in weitere technische Möglichkeiten erläutern, z.B. wie man die Daten auf das Smartphone überträgt oder andere technische Möglichkeiten, die sinnvoll sein können.

Außerdem wird den Teilnehmer*innen ein zweites Beispiel vorgestellt. In diesem Fall könnte es sich um ein digitales Blutzuckermanagementsystem handeln. Dabei wird die Struktur des vorangegangenen Anwendungsfalls verwendet, so dass zunächst der physiologische und technische Hintergrund erläutert wird. Dann werden einige Vorteile und Empfehlungen gegeben.

-PAUSE 10 MINUTEN-

Praktische Aktivität: Alle Teilnehmer*innen sollten die Möglichkeit haben, die Smartwatch auszuprobieren und ihre eigene Herzfrequenz zu messen oder eine andere verfügbare mHealth-Technologie zu verwenden. Die praktische Sitzung sollte mit einer Zusammenfassung der Erfahrungen mit der Uhr enden: "Ist es einfach, sie anzulegen?", "Ist es einfach, die Herzfrequenz abzulesen?" "Ist sie angenehm zu tragen?". Alle Teilnehmer*innen sollten gefragt werden, ob sich ihre Einstellung zu mHealth-Technologien geändert haben. Die Teilnehmer*innen sollten ermutigt werden, mit ihren Angehörigen über die Möglichkeiten zu sprechen, mHealth-Technologien in ihr tägliches Leben zu integrieren.



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

Weitere Beispiele, die der/die Trainer*in verwenden könnte, um einen Anwendungsfall zu beschreiben, sind digitale Blutzuckermesssysteme, Aktivitäts-Tracker, Apps, die Informationen zu Gesundheitsthemen liefern oder Funktionen haben, um das eigene Verhalten zu dokumentieren und Informationen mit Experten auszutauschen.

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Hilfsmittel:** PPT_1.1_Modul 1_mHealth mHealth zum Monitoren von Gesundheitsparametern (Folie 18 - 28)

ABSCHLUSS DES ERSTEN TAGES

ZWEITER TAG

[Ablauf wie Tag 1] [z.B. kurze Begrüßung, Zusammenfassung des ersten Tages, Überblick über die Ziele]

2.2 Selbstmanagement und Selbstbefähigung

Demenz kann bereits in einem frühen Stadium zu Veränderungen im täglichen Leben führen, und mit fortschreitender Krankheit werden Menschen mit Demenz mit weiteren Herausforderungen in Bezug auf Gesundheit und persönliche Unabhängigkeit konfrontiert. In diesem Zusammenhang könnte das Thema Selbstmanagement und die Schaffung nützlicher Routinen für Menschen mit Demenz, Angehörige und Pflegekräfte von Bedeutung sein. Hier können mHealth-Lösungen auch ein unterstützendes Element zur Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit sein.

Ziel dieser Aktivität ist es, das Konzept des Selbstmanagements im Kontext von mHealth-Lösungen theoretisch und praktisch kennenzulernen. Da Patient*innen und ihre Angehörigen im täglichen Leben mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sind, sollten sich beide mit diesem Thema befassen. Die Aktion wird aus drei verschiedenen Teilen bestehen:

2.2.1 Konzept des Selbstmanagements

Zunächst gibt der/die Trainer*in eine kurze theoretische Einführung in das Thema Selbstmanagement, wobei der Schwerpunkt auf dem Selbstmanagement im Bereich der Gesundheitsversorgung liegen sollte. Die Teilnehmer*innen werden von dem/der Trainer*in gefragt, ob sie bereits etwas über Selbstmanagement wissen und ob sie es in kurzen Worten erklären könnten (Brainstorming). Beispiele aus den Bereichen der körperlichen und geistigen Gesundheitsversorgung werden vorgestellt und in der Gruppe diskutiert, so dass ein praktischer



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

Einblick gegeben wird.

Da das Thema Alltagsroutinen eng mit dem Selbstmanagement zusammenhängt und im Umfeld von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen sehr wichtig sein kann, wird auch dies erläutert. Der/die Trainer*in sollte darauf achten, die theoretischen Erklärungen so praxisnah und einfach wie möglich zu halten.

PAUSE 10-15 Minuten

2.2.2 Aktueller Stand Selbstmanagement Personen mit Demenz

Im ersten Teil wurden von der/die Trainer*in Beispiele für "Best Practice" des Selbstmanagements gegeben und mit den Teilnehmer*innen diskutiert. Im zweiten Teil dieser Aktion wird das Selbstmanagement auf das tägliche Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen bezogen. Der/die Trainer*in wird die Teilnehmer*innen dazu anleiten, über ihre derzeitigen Routinen, Bedürfnisse und Ressourcen in Bezug auf das Selbstmanagement in der Gesundheitsversorgung nachzudenken. Da sowohl Menschen mit Demenz als auch Angehörige durch die körperlichen und geistigen Veränderungen der Demenz herausgefordert sind, ist es wichtig, dass sie dieses Thema gemeinsam besprechen.

PAUSE 10-15 Minuten

2.2.3 Erstellung einer individuellen Selbstmanagement-Routine zur Überwachung von Gesundheitsparameter (praktischer Teil)

Im letzten Teil bereiten die Teilnehmer*innen einen konkreten Inhalt vor, den sie in ihren Alltag einbauen könnten (z.B. Blutdruck, Schlafqualität, Stimmung, Aktivität, Blutzuckerspiegel, Herzschlag, Sauerstoffgehalt, ...). Der/die Trainer*in hilft dabei, ein konkretes Ziel festzulegen (Beispiel: "Jeden Abend werde ich den Tag in einer kurzen Tagebuchnotiz in der App zusammenfassen"). Zusätzlich zeigt der/die Trainer*in den Teilnehmer*innen ein Beispiel auf seinem eigenen Gerät. Anschließend haben die Teilnehmer*innen genügend Zeit, um an ihrem individuellen Ziel zu arbeiten. Der/die Trainer*in wird die ganze Zeit für Fragen zur Verfügung stehen. Abschließend können die Teilnehmer*innen ihr individuelles Ziel vor der gesamten Gruppe präsentieren. Wenn möglich, können die Teilnehmer*innen während der Sitzung auch versuchen, die vorgegebene Aktion an den Geräten durchzuführen. Der/die Trainer*in wird die ganze Zeit über für Fragen und Anliegen zur Verfügung stehen.

Am Ende der Sitzung gibt es noch einmal eine kurze Zusammenfassung durch den/die Trainer:in.

- **Dauer:** 50 Minuten
- **Hilfsmittel:** PPT_1.1_Modul 1_mHealth zum Monitoren von Gesundheitsparametern



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

(Folie 29 - 34), Whiteboard, Papier & Bleistift

4. mHealth Lösungen für Personen mit Behinderung

Zum Abschluss dieser Aktivität sollte der/die Trainer*in verschiedene Lösungen, Apps oder Geräte vorstellen, die zur Überwachung von Gesundheitsparametern verwendet werden können. Ein Überblick über die verfügbaren Lösungen ist in der Tabelle "Verfügbare Geräte" zu finden. Die Lösung selbst, ihre Implementierung und Vorteile, sollten vorgestellt werden.

Wenn einige Geräte vor Ort verfügbar sind, sollten sie gemeinsam ausprobiert werden. Außerdem können einige Videos über mHealth-Lösungen gezeigt werden, um einige Geräte vorzustellen.

- **Dauer:** 50 Minuten
- **Hilfsmittel:** Tabelle_Sammlung der verfügbaren Geräte und Anwendungen

5. Abschluss

Der/die Trainer*in fasst den Inhalt der Sitzung zusammen und versucht, mögliche Zweifel und Fragen zu klären.

- **Dauer:** 10-15 Minuten

6. Aktivitäten zu Hause:

Aktivität, die Sie zu Hause selbst durchführen können, um die Trainingsinhalte zu üben.

Wähle zwischen:

- Aktion 1.1: Bitte notieren Sie alle physiologischen und psychologischen Parameter, die für Sie wichtig sind/ in Ihrem Alltag vorkommen.
- Aktion 1.1: Sammeln Sie (vorzugsweise mit Angehörigen/Pflegenden/unterstützenden Personen) mHealth-Lösungen, die für Sie nützlich sein könnten und die erschwinglich/verfügbar sind.
- Aktion 1.3: Führen Sie die von Ihnen entwickelte Selbstmanagement-Routine aus Aktion



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

1.4 ein und stellen Sie eine Erinnerungsfunktion ein.

Empfehlungen für Trainer*innen:

- angemessene Anzahl von Teilnehmer*innen
- angenehmes Lernumfeld
- Einfache Sprache
- Versuchen Sie, die Tätigkeit freudig zu gestalten.
- die Ziele und den potenziellen Nutzen für die Teilnehmer*innen klar darlegen
- die Teilnehmer*innen zum Brainstorming motivieren
- verschiedene Perspektiven oder Szenarien anbieten
- Zeit für Kommunikation bieten, die Reflexion, Diskussion und Befähigung der Teilnehmer*innen ermöglicht