



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

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



mHEALTH-AD



mHEALTH-AD

Schulungsprogramm zur Förderung der  
Nutzung mobiler  
Gesundheitstechnologien von Personen  
mit leichter Demenz

**DETA 2 Module 1: mHealth für Ortung und Feedback**



### Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie sind frei zu:

- teilen - das Material in jedem Medium oder Format zu kopieren und weiterzuverbreiten
- anpassen - das Material neu mischen, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, aber nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen - Wenn Sie das Material umgestalten, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



## DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITY 2\_ mHealth für Ortung und Feedback.

### Zielsetzung:

DETA 2 mHealth für Tracking und Feedback stellt Lösungen vor, die nicht nur Informationen über Gesundheitsindikatoren liefern, sondern auch eine Nachverfolgung dieser Informationen ermöglichen, indem sie Rückmeldungen senden, die bei der Interpretation der Informationen und möglichen Folgemaßnahmen helfen. Einige der Anwendungen dieser Lösungen könnten den Auszubildenden helfen, ihren Schlaf, ihre körperliche Aktivität, ihre Gefühle, ihre Stimmung, ihre sensorischen Fähigkeiten usw. zu verbessern.

DETA 2 beinhaltet Gruppendynamik und die Diskussion darüber, warum diese mHEALTH-Lösungen für Menschen mit Demenz nützlich sind und welche Rollen und Interaktionen zwischen Menschen mit Demenz und anderen Akteuren vereinbart werden können. DETA 2 zielt auch darauf ab, über erschwingliche mHealth-Technologien zu informieren, die nach Gesundheitsproblemen klassifiziert sind, sowie über Richtlinien für ihre Nutzung und eine personalisierte Selbsteinschätzung jedes Menschen mit Demenz zu seinem Gesundheitszustand. DETA 2 bietet die Möglichkeit, den Einsatz von mindestens einer mHealth-Lösung zu erproben und die Gesundheitsdaten und Erfahrungen mit anderen Personen, wie z. B. Pflegekräften, Gesundheitsexperten usw. im Rahmen des Digital Serious Game zu teilen.

Menschen mit Demenz werden direkt in die Schulungsaktivitäten einbezogen, und durch die Befähigungs- und Erfahrungsansätze werden die Menschen mit D ihre Fähigkeiten zum Selbstmanagement ihrer Gesundheit und ihre digitalen Fähigkeiten sowie andere transversale Fähigkeiten verbessern.

### Teilnehmer:innen & Rollen

- Menschen mit Demenz: 5 Personen
- Betreuer:innen:
  - 5 formelle Betreuer:innen
  - 5 informelle Betreuer:innen

### Kompetenzen:

- Wissen über mHealth/ mobile Gesundheit im Allgemeinen und über physiologische und psychologische Parameter
- Verständnis dafür, wie man physiologische und psychologische Parameter mit mHealth-Technologien messen kann
- Fähigkeit, mHealth-Technologien zu Messzwecken einzusetzen

### Schulungsinhalte:

- Was sind Tracking- und Überwachungssysteme?
- Ein erstes Verständnis von Trackings- und Überwachungssystemen gewinnen: Welche Arten von Systemen gibt es? Was sind die Bedürfnisse und Erwartungen von Menschen mit Demenz und Betreuer:innen an Trackings- und Überwachungssysteme?
- Verbesserung von Selbstmanagement und Empowerment.



- Kennenlernen verschiedener Mobile Health Lösungen für Tracking- und Überwachungssysteme.

#### Dauer der Schulung: 8 Stunden

- Persönliche Sitzung: 5 Stunden 10 Minuten
- Online Sitzung: 1 Stunde

#### Bereichsübergreifende Ausbildung:

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

#### Methodik:

- Aktive und partizipativ
- Persönliche Schulung:
  - Dialoge
  - Präsentationen
  - Teamarbeit
  - Praktische Aktivitäten (Einsatz verschiedener mHealth-Technologien)
- Online Schulung:
  - Videos
  - Einsatz verschiedener mHealth-Technologien

#### Schulungsmaterialien:

- Persönliche Schulung:
  - PowerPoint Präsentation
  - Übersicht
  - Liste der Trackings- und Überwachungssysteme
  - Trackings- und Überwachungssysteme **zur Präsentation**
  - **Videos**
- **Online Schulung:**
  - **Videos**
  - Trackings- und Überwachungssysteme (**z.B. GPS Tracker**)

#### Organisatorische und technische Voraussetzungen:



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

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



- Computer
- Beamer
- mHealth Technologie
- Raum
- Dokumente/ Trainingsmaterialien
- Sound System



## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
  - 1.1 Was sind Tracking- und Überwachungssysteme
  - 1.2 Was machen Tracking- und Überwachungssysteme für ältere Menschen?
2. Konzept
  - 2.1 Tracking- und Überwachungssysteme für die Sicherheit
    - 2.1.1 Welche Systeme gibt es?
  - 2.2 Was sind die Bedürfnisse und Erwartungen von Menschen mit Demenz und Betreuer:innen an Tracking- und Überwachungssysteme?
    - 2.2.1 Auswahlkriterien für Tracking- und Überwachungssysteme
    - 2.2.2 Beste Methoden zur Tracking und Überwachung von älteren Menschen
  - 2.3 Wie sorgt GPS-Tracking die Sicherheit von Menschen mit Demenz?
    - 2.3.1 Tragbare GPS-Tracker für Menschen mit Demenz
    - 2.3.2 Verbesserung des Selbstmanagements und Empowerment
3. Auf dem Markt erhältliche Tracking- und Überwachungssysteme  
Ergänzende Videos
4. Abschluss
5. Aktivitäten für zu Hause
6. Empfehlungen für die Trainer:innen



## PERSÖNLICHE 1.1 SCHULUNG: LEITLINIEN, DAUER UND HILFSMITTEL

### **Aktion 1. Einführung**

- Begrüßung und Zielsetzung der Sitzung, einschließlich Lernziele, Aktivitäten und Planung.
- Gegenseitiges Kennenlernen.

Dauer: 10 Minuten

### **Aktion 1.1 Was sind Tracking- und Überwachungssysteme?**

Der/die Trainer:in erklärt den Zuhörern, dass Tracking- und Überwachungssysteme eine Reihe von Daten wie Bewegung, Temperatur, Verhaltens- und Schlafmuster und vieles mehr sammeln und mit Hilfe von Bewegungssensoren und Alarmen die täglichen Gewohnheiten von Menschen erlernen, die Pflegekräften und medizinischem Fachpersonal wichtige Einblicke in den Gesundheitszustand und den Alltag einer Person sowie in Zeiten von Bedürfnissen oder unregelmäßigen Mustern geben.

In dieser Aktion sammelt der/die Trainer:in Informationen von den Teilnehmer:innen über ihre Kenntnisse und/oder Erfahrungen im Bereich der Tracking- und Überwachungssysteme und ihre Erwartungen an diese Systeme. Um sinnvolle und nützliche Ergebnisse aus dieser Diskussion zu erhalten, wäre es konstruktiv zu erklären, dass einige dieser Systeme synchron arbeiten und Echtzeitinformationen verarbeiten und übertragen, während andere asynchron arbeiten und Daten für eine spätere Verwendung sammeln und speichern. Der/die Trainer:in könnte die 6 grundlegenden Systemtypen auflisten, um die Diskussion in den Rahmen zu lenken, z.B.:

- Sprachgesteuerte Dienste
- Bewegungssensoren
- Videoüberwachung
- Persönliche Notrufsysteme
- Medizinische Überwachung
- Umfassende Heimsysteme mit künstlicher Intelligenz

Der / die Trainer:in kann ein oder zwei Beispiele für solche Systeme vorführen, um den Zuhörern zu verdeutlichen, was speziell mit Tracking- und Überwachungssystemen gemeint ist. Die Demonstration kann durch das Abspielen eines informativen Videos oder durch das Mitbringen eines Tracking Geräts in den Schulungsraum und die Vorführung seiner Funktionsweise oder der Funktion einer Smartphone-Anwendung erfolgen.

Dauer: 10 Minuten

### **Aktion 1.2 Was machen Tracking- und Überwachungssysteme für ältere Menschen?**

In diesem Teil der Aktion verweist der/die Trainer:in auf Innovationen wie Robotik, Sensoren, künstliche Intelligenz, Verfolgung und Überwachung sowie Tests zu Hause, die Menschen, die zu Hause mit Demenz leben, helfen könnten. Einige dieser Innovationen werden das körperliche und



geistige Wohlbefinden kontinuierlich bewerten und das medizinische Team einer Person frühzeitig auf mögliche Probleme aufmerksam machen.

Der/die Trainer:in macht deutlich, dass einige Innovationen wie die Robotik wie etwas aus der Zukunft erscheinen mögen, aber Roboter Geräte, die mit Menschen mit Demenz interagieren und sie auf Sicherheitsrisiken aufmerksam machen - etwa einen eingeschalteten Herd oder eine verschüttete Flüssigkeit auf dem Fußboden - oder künstliche Intelligenz, die unerwartete Veränderungen im Gangbild anzeigt, die auf eine Gefährdung des/der Patient:in hindeuten könnten, sind bereits verfügbar.

Es könnte für den/die Trainer:in sehr lehrreich sein, einige Sensoren zu nennen, die es den Forschern ermöglichen, die Vitalparameter von Menschen mit Demenz wie Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur zu Hause zu überwachen und Tests auf häufige Infektionen durchzuführen, die sofort an den Hausarzt gesendet werden können, wobei die neuesten Entwicklungen in der KI, der Smartphone-Technologie und der sozialen Robotik genutzt werden können.

Der/die Trainer:in könnte den Sicherheitsaspekt der Tracking- und Überwachungssysteme erläutern und erklären, wie die GPS-Ortung - als häufigste Form des Tracking- und Überwachungssystems - dazu beitragen kann, die Sicherheit von Menschen mit Demenz zu gewährleisten. Der/die Trainer:in könnte darauf hinweisen, dass es GPS-Tracker in vielen Formen gibt und dass sie so klein sein können, dass die Menschen sie problemlos den ganzen Tag über tragen können, so dass die Betreuer:innen genau wissen, wo sie sind. Die Teilnehmer:innen werden darüber informiert, dass einige dieser Systeme "tragbar" sein können, wie z. B. eine Schuhsohle, und sie könnten gefragt werden, welche Art von Systemen sie bereit wären zu verwenden.

**Dauer:** 15 Minuten

**Pause:** 10 Minuten

## **Aktion 2. Konzept**

### **Aktion 2.1 Tracking- und Überwachungssysteme für die Sicherheit**

Der/die Trainer:in eröffnet diese Sitzung, indem er die beiden Hauptbegriffe dieser Schulung erklärt. Der/die Trainer:in drückt "Tracking" als den Prozess des kontinuierlichen Sammelns von Datenpunkten über jeden Gegenstand, jedes System oder jede Person aus und "Überwachung" als den Prozess der Betrachtung der Daten, die in eine Aktion eingegeben werden, und der Ergebnisse, die ausgegeben werden, einschließlich der zeitlichen Details.

Es gibt unzählige verschiedene Technologien, die Menschen mit Demenz und ihren Betreuer:innen unterstützen können. Diese Einheit konzentriert sich auf zwei Aspekte: Überwachung von Menschen mit Demenz und Sicherheit. Natürlich gibt es Überschneidungen, was bedeutet, dass ein einziges Gerät zur Überwachung einer Person verwendet werden kann und somit Sicherheit für die Person selbst oder für ihre Angehörigen bietet. Daher ist es nicht notwendig, zwischen diesen beiden Bereichen zu unterscheiden.

**Dauer:** 10 Minuten





### **Aktion. 2.1.1 Welche Systeme gibt es?**

Um die Teilnehmer:innen über die verfügbaren Technologien zur Überwachung und Sicherheit zu informieren, werden verschiedene Geräte vorgestellt. Der/die Trainer:in können Vorlagen und/oder Videos verwenden, um die Funktionsweise dieser Geräte zu veranschaulichen und den Teilnehmern ein besseres Verständnis dafür zu vermitteln.

- Sturzerkennung
- Überwachung von Gesundheitsdaten
- Bewegungssensoren (Kameras, Bodensensoren, etc.)
- Notrufsystem
- Wassersensoren/ Überflutungssensoren
- Sensormatten (Verlassen des Bettes)
- Körpertemperatur-, Bewegungs- und Schlafsensoren
- Tür- und Fenstersensoren
- Glasbruchsensoren
- Kamerasysteme
- Geräuschsensoren
- Monoxid- Sensoren
- Raumtemperatursensoren
- Bodensensoren

**Dauer:** 15 Minuten

### **Aktion 2.2 Was sind die Bedürfnisse und Erwartungen von Menschen mit Demenz und deren Betreuer:innen an Tracking- und Überwachungssysteme?**

In dieser Aktion werden die möglichen Probleme und Bedenken diskutiert. Dies ist ein wichtiger Teil, weil er signalisiert, dass die Teilnehmer:innen mit ihren Bedenken ernst genommen werden. Ziel ist es, die Teilnehmer:innen zu einer kritischen Grundhaltung gegenüber den Technologien zu bewegen, indem deutlich gemacht wird, dass es mögliche Nachteile gibt.

Zunächst vermittelt der/die Trainer:in den Teilnehmer:innen Raum, um ihre Bedenken gegenüber den Geräten zu äußern. Um die Aussagen zu visualisieren, wird eine Zusammenfassung erstellt. Dazu können verschiedene Methoden verwendet werden, wie z. B. eine Mindmap für jedes Gerät/jeden Technologietyp, die die potenziellen Bedenken der Nutzer visualisiert (siehe Liste unten).

Zu diesem Zweck werden Karteikarten an die Teilnehmer:innen verteilt, auf denen jeder seine Bedenken aufschreibt. Anschließend falten die Teilnehmer:innen die Karteikarten, und der/die Trainer:in sammelt diese in einem Behälter. Nun öffnet der/die Trainer:in reihum jedes Blatt und versucht, die Aussagen innerhalb der Mind Map zu kategorisieren. Die Gruppe der Teilnehmer:innen diskutiert einen passenden Begriff für jede Kategorie.

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.



**Dauer:** 15 Minuten

**Pause** 10 Minuten

In diesem Teil der Aktion stellt der/die Trainer:in einige der häufigsten Themen vor, wie z.B.:

- Datenschutz
- Allgemeines technisches Wissen
- Aktualisierungen/ Updates
- Versicherung
- Akku-Laufzeit
- Ethische Genehmigung
- Ungenauigkeit

Diese Themen werden in der Präsentation angesprochen und es wird diskutiert, welche Probleme hier auftreten könnten. Es ist wichtig, die Themen so bildhaft wie möglich darzustellen, und Themen, die die Geräte betreffen, sollten so viel wie möglich mit ihnen präsentiert werden.

Zum Beispiel sollte bei der Akkulaufzeit gezeigt werden, dass es Erinnerungen zum Aufladen der Uhr gibt, damit das Gerät immer einsatzbereit ist. Und auch, dass GPS-Geräte darauf angewiesen sind, Signale von mindestens vier Satelliten zu empfangen. Wenn sie sich nur mit drei Satelliten verbinden, ist die Positionsbestimmung nicht ganz genau. Probleme können auftreten, wenn Hindernisse wie Mauern, Gebäude, Wolkenkratzer und Bäume das Signal behindern. Ziel ist es, die Probleme mit den Teilnehmern durcharbeiten und ihre Ideen für die Lösungsfindung zu nutzen. Durch den Diskussionsprozess werden die Teilnehmer:innen besser in die Lage versetzt, ein Problem, das auftreten könnte, selbst zu lösen. Diese Denkweise manifestiert sich bei den Teilnehmer:innen und erleichtert so den Umgang mit dem Gerät im Alltag. In Anbetracht der Tatsache, dass nicht alle Probleme in dieser Aktion diskutiert werden können, ist dies von großer Bedeutung.

**Dauer:** 15 Minuten

### **Aktion 2.2.1 Auswahlkriterien für Tracking- und Überwachungssysteme**

Diese Aktion fordert die Teilnehmer:innen auf, zu untersuchen, welche Technologie am besten geeignet ist, um bestimmte persönliche Bedürfnisse zu erfüllen. Das gewünschte Ergebnis dieser Aktion ist es, den Teilnehmer:innen zu helfen, eine Methode/ein Gerät zu wählen, das am besten in ihr tägliches Leben integriert werden kann. Dieser Versuch wird durch die aktive Beteiligung der Menschen mit Demenz und ihren Betreuer:innen an dieser Aktion unternommen. Und ermöglicht einen besseren Überblick über die Geräte und eine gezieltere Bewertung.

In diesem Teil der Aktion erhalten die Menschen mit Demenz und ihre Betreuungsperson(en) zwei bis drei (je nach Einschätzung des/der Trainer:in über den bisherigen Verlauf des Kurses) Vorlagen von Technologien und eine leere Vorlage. Diese Vorlagen stellen grob die Informationen über die Geräte dar und enthalten Informationen wie:

- Bezeichnungen
- Kosten, einschließlich Informationen über Abonnementgebühren
- Beschreibung des Gerätes und zusätzliche Informationen (z.B. Akkulaufzeit, GPS-Tracking-Reichweite, etc.)
- Informationen darüber, wo das Gerät erworben werden kann.



**Dauer:** 10 Minuten

## 2.2.2 Beste Methoden zum Tracken und Überwachen von älteren Menschen

In diesem Teil geht es vor allem darum, dass die Teilnehmer:innen miteinander über die verschiedenen Geräte diskutieren. Ziel ist es, die Teilnehmer:innen dazu zu bringen, intensiver über die Geräte nachzudenken und auch Aspekte zu berücksichtigen, die vorher nicht behandelt wurden.

In der folgenden Aktion stellt jede/-r Teilnehmer:in seine Pro- und Contra-Liste der Geräte vor. Dann sollte der/die Trainer:in die verschiedenen Geräte nacheinander durchgehen und anweisen, dass jeder zu jedem Gerät Stellung nehmen kann. Der/die Trainer:in fasst die Pro- und Contra-Kommentare schriftlich zusammen (z. B. auf einem Whiteboard).

Die nächste Aktion ist die offene Austauschrunde, hier wird die vorherige individuelle Reflexion angesprochen. Der Austausch wird von dem/der Trainer:in geleitet, hier werden die Fragen der Reihe nach angesprochen. Jede/-r Teilnehmer:in hat die Möglichkeit, seine Meinung zu äußern, dies führt zu einer Gruppendiskussion, die der/die Trainer:in moderiert.

Der/die Trainer:in erklärt, wie die verfügbaren Instrumente zur Fernüberwachung älterer Menschen zahlreiche Vorteile bieten, die über die Unterstützung des Alterns zu Hause hinausgehen. Dazu gehören:

- Frühzeitige Erkennung von kognitiven und medizinischen Gesundheitsproblemen
- Seelenfrieden für Pflegekräfte und ihre Angehörigen
- Erhöhte häusliche Sicherheit und Überwachung von Sicherheitsproblemen, wie z. B. ein Ansteigen oder Abfallen der Raumtemperatur
- Geringere Kosten für das Gesundheitswesen
- Mehr Möglichkeiten, mit weiter entfernten Angehörigen in Kontakt zu bleiben.

**Dauer:** 20 Minuten

**Pause:** 10 Minuten

## Aktion 2.3 Wie sorgt GPS-Tracking für die Sicherheit von Menschen mit Demenz?

In diesem Teil erklärt der/die Trainer:in, dass das Umherwandern ein häufiges Verhalten bei Patienten mit Alzheimer oder anderen Formen von Demenz ist. Während das Umherwandern an sich kein Problem darstellt - es kann helfen, Stress und Langeweile abzubauen und ist eine gute Übung-, jedoch haben Menschen mit Demenz oft Probleme mit der Orientierung und dem Gedächtnis, was es ihnen schwer machen kann, den Weg nach Hause zu finden.

Der Begriff "Umherwandern" suggeriert, dass die Person ohne Ziel unterwegs ist, während sie in Wirklichkeit oft einen Grund dafür hat. Sobald eine Person Anzeichen eines solchen Verhaltens zeigt, besteht ein hohes Risiko, dass sie weggeht oder sich sogar an vertrauten Orten verirrt, was für die Pflegeperson sehr belastend und für die Person selbst gefährlich sein kann.

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.



*Der/die Trainer:in erklärt weiter, wie das Gehen oder die Fortbewegung durch den Einsatz von Ortungsgeräten oder GPS-Trackern sicherer gemacht werden kann und wie diese Geräte die Bewegungen einer Person verfolgen und helfen, ihren Standort zu bestimmen. Der/die Trainer:in sollte klarstellen, dass kein Gerät oder System garantieren kann, dass eine Person mit Demenz nicht verloren geht oder gefunden wird, aber die Verwendung eines solchen Geräts kann sie sicherer machen und so Notfälle und gefährliche Situationen verhindern. indem es eine weitere Sicherheitsebene für Demenzkranke bietet.*

**Dauer:** 10 Minuten

### **Was muss man über Ortungsgeräte für Menschen mit Demenz wissen?**

Der Trainer erklärt den Teilnehmern, wie ein globales Positionierungssystem (GPS) Funksignale von Satelliten an elektronische Empfänger in einem Gerät sendet, um den Standort einer Person, die es trägt, zu ermitteln. Der/die Trainer:in demonstriert kurz, wie der Empfänger seine Position anhand dieser Informationen durch Triangulation berechnet, und erklärt außerdem, dass die Ortung zwar in der Regel über GPS erfolgt, einige Geräte aber auch auf Internet-, Mobilfunk- oder Funktechnologie basieren.

Diese Geräte müssen aufgeladen werden, um funktionieren zu können, und sie müssen rechtzeitig aktualisiert werden.

Neben den Vorteilen sollten auch die Nachteile dieser Geräte aufgezeigt werden, z. B. falsches Gefühl von Sicherheit, übermäßiges Verlassen auf das Gerät und weniger häufiges Nachfragen bei der Person mit Demenz, Ungenauigkeit durch physische Hindernisse usw. Den Teilnehmer:innen sollte erklärt werden, dass sie ihre älteren Angehörigen ermutigen sollten, sich an ihre gewohnte Routine zu halten und sich nicht in neue Gegenden zu begeben oder Aktivitäten zu unternehmen, die sie ohne ein GPS-Ortungsgerät nicht tun würden.

**Dauer:** 20 Minuten

### **Ethische Aspekte**

Auch das Thema Datenschutz sollte erörtert werden, da dieses zu einer Quelle von Meinungsverschiedenheiten werden kann, da Gerät die Träger:in jederzeit verfolgen und überwachen wird. Die Verwendung von GPS-Trackern bedeutet einen Verlust an Unabhängigkeit und Privatsphäre. Der/die Trainer:in schlägt den Teilnehmer:innen vor, vor dem Kauf eines GPS-Trackers ein Gespräch mit dem Menschen mit Demenz zu führen, um sicherzustellen, dass sie sich darüber einig sind, wie ein GPS-Tracker hilfreich sein kann. Und unter welchen Umständen sie ihn verwenden werden, um ihren Standort zu ermitteln - zum Beispiel, wenn sie länger als erwartet unterwegs sind und man sie nicht auf ihrem Handy erreichen kann. Die Betreuer:innen sollten ihren Angehörigen versichern, dass es nicht darum geht, in ihre Privatsphäre einzudringen, sondern lediglich darum, dass sie ihre Unabhängigkeit bewahren und gleichzeitig sicher bleiben können.

Der/die Trainer:in sollte diese Themen mit den Teilnehmer:innen besprechen und sie ermutigen, die Person mit Demenz in die Diskussion einzubeziehen. Einige Fragen, die Sie den Teilnehmer:innen stellen können, um ihnen bei der Entscheidung zu helfen, ob ein Ortungsgerät das Richtige für die Person ist:

- Welchen Wert hat die Person im Laufe ihres Lebens auf ihre Freiheit und Unabhängigkeit



gegenüber ihrer Sicherheit gelegt?

- Wie beeinflussen diese Werte die Entscheidung, ein Ortungsgerät zu verwenden?
- Wie wirkt sich das auf die persönliche Würde aus, oder hat dies überhaupt Einfluss? Wie wichtig ist diese?
- Ab welchem Punkt wäre es akzeptabel, ein Ortungsgerät zu verwenden?
- Gibt es rechtliche Fragen, die zu berücksichtigen sind, wenn er nicht mehr in der Lage ist, die Entscheidung mitzubestimmen?

**Dauer:** 20 Minuten

**Pause:** 10 Minuten

### **Aktion 2.3.1 Tragbare GPS-Tracker für Menschen mit Demenz**

In diesem Teil werden GPS-Tracker für ältere Menschen vorgestellt, von tragbaren Uhren bis hin zu Anhängern, die an einem Schlüsselbund oder an der Kleidung einer Person befestigt werden können. Es werden die wichtigsten Funktionen vorgestellt, wie z. B. eingebaute Knöpfe, die es Senioren ermöglichen, Notdienste zu erreichen oder ihre Betreuer:innen zu kontaktieren, und die im Wesentlichen als medizinische Alarmsysteme und GPS-Tracker in einem fungieren. Der/die Trainer:in erklärt, dass GPS-Tracker mit eingebauten medizinischen Alarmen und Zwei-Wege-Kommunikation auch die Gewissheit bieten, dass ein/-e Betreuer:in auch in einem Notfall mit dem Menschen in Verbindung bleiben kann.

Das Thema GPS-Tracker, die verloren gehen oder nicht richtig funktionieren, sollte mit den Teilnehmer:innen besprochen werden. Der/die Trainer:in erklärt, dass die Pflegekräfte keine genauen Standortdaten erhalten, wenn eine Person das Ortungsgerät entfernt. Aus diesem Grund ist es wichtig, ein Gerät zu wählen, bei dem die Wahrscheinlichkeit geringer ist, dass es entfernt wird oder verloren geht, z. B. ein tragbares Gerät.

Der/die Trainer:in stellt die wichtigsten Faktoren vor, die beim Kauf eines GPS-Trackers für ältere Menschen zu beachten sind:

- Art des Geräts
- (Monatliche) Kosten
- Zusätzliche Funktionen
- GPS-Fähigkeiten

### **Einfache und unauffällige GPS-Tracker für Menschen mit Demenz**

Der/die Trainer:in stellt die wichtigsten Arten von lokal verfügbaren GPS-Wearable-Geräten vor (Anhänger, Armbänder, Uhren, Sohlen, Schlüsselanhänger, herkömmliche GPS-Geräte). Die wichtigsten Funktionen wie Batterielebensdauer, Echtzeit-Ortung, monatliche Tarife, Sprachunterstützung, SOS-Tasten, Sturzerkennung, Herzüberwachung usw. sollten ebenso besprochen werden wie eine Liste mit Vor- und Nachteilen für jeden Gerätetyp.

### **Meistverkaufte Tracker für Menschen mit Demenz auf dem Markt**

Die meistverkauften Demenz-Tracker auf lokalen E-Commerce-Anbietern oder anderen relevanten Stellen werden vorgestellt, z. B. die drei beliebtesten eines jeden Gerätetyps, um die Kaufentscheidung zu erleichtern. Es kann eine Übersichtstabelle oder Liste erstellt werden, in der die wichtigsten Merkmale verglichen werden.



### Andere Technologien um Menschen mit Demenz zu schützen

In diesem Teil erklärt der/die Trainer:in, dass GPS-Tracker für Menschen mit Demenz viele Vorteile haben, aber sie sind nicht die einzige Möglichkeit, wie Pflegekräfte Technologie für die Betreuung eines/einer Senior:in mit Demenz nutzen können.

Die folgenden Technologien, die in Betracht gezogen werden können, sollten vorgestellt werden:

- Demenzfreundliche Handys
- Apps, die speziell für Senioren mit Demenz entwickelt wurden.

**Dauer:** 20 Minuten

### Aktion 2.3.2 Verbesserung des Selbstmanagements und Empowerment

Demenz kann bereits in einem frühen Stadium zu Veränderungen im täglichen Leben führen, und im weiteren Verlauf werden MmB mit weiteren Herausforderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit und persönlichen Unabhängigkeit konfrontiert. In diesem Zusammenhang könnte das Thema Selbstmanagement und die Schaffung nützlicher Routinen für Menschen mit Demenz, Angehörige und Pflegepersonal 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 zu erkunden. 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:

#### 1. Konzept des Selbstmanagements

In dieser Aktion erklärt der/die Trainer:in, dass "Selbstmanagement" definiert werden kann als "die Fähigkeit einer Person, mit den Symptomen, der Behandlung, den physischen und psychosozialen Folgen und den Veränderungen des Lebensstils umzugehen, die mit ihrer chronischen Erkrankung einhergehen.

Der/die Trainer:in erklärt, dass das Angebot geeigneter Interventionen, die Menschen mit Demenz im Frühstadium helfen, das Management und ein gutes Leben mit Selbstmanagement zu betonen, die Aufnahme in ein Pflegeheim verzögern und zur Kosteneffizienz der Dienste beitragen könnte.

Der/die Trainer hebt die Tatsache hervor, dass sich das Selbstmanagement auf die Bewältigung des **Lebens mit Demenz** und nicht auf die Bewältigung der Demenz selbst konzentriert, indem es das "Selbst" betont und Elemente der personenzentrierten Pflege verwendet.

**Dauer:** 15 Minuten

**Pause:** 10 Minuten

#### 2. Selbstmanagement-Ansätze

Der/die Trainer:in klärt darüber auf, wie Selbstmanagement Ansätze für Menschen mit Demenz in Bezug auf verbessertes Wissen, Selbstwirksamkeit und Aspekte des Gesundheitszustands von Nutzen sind, und stellt die Tatsache vor, dass die Unterstützung von Menschen bei der Erlangung von mehr Wissen über ihren Gesundheitszustand und bei der Entwicklung grundlegender





Fähigkeiten zur Bewältigung ihres Gesundheitszustands zu physischen und psychischen Vorteilen führen kann.

An dieser Stelle werden den Teilnehmer:innen Selbstmanagement Ansätze wie Selbsthilfegruppen, Psychotherapiegruppen, zielgerichtete Rehabilitation und dyadische Interventionen im Frühstadium vorgestellt und ihre Vorteile erläutert. Wie z. B. die Entwicklung von Selbstmanagementfähigkeiten zur Bewältigung der gegenwärtigen und zukünftigen Auswirkungen der Erkrankung, die Ermittlung und Umsetzung von Strategien zur Gedächtnis Bewältigung und die vorausschauende Planung zur Bewältigung rechtlicher, finanzieller und gesundheitlicher Fragen.

### *3. Besprechung der individuellen Selbstmanagement-Routine zur Verfolgung und Überwachung der Sicherheit (praktischer Teil)*

Der/die Trainer:in fragt die Teilnehmer:innen, ob sie Tracking- und Überwachungsgeräte bereits benutzt haben oder benutzen und bittet diejenigen, die mit "Ja" antworten, ihre Eindrücke zu schildern und ob und wie diese Geräte ihr Selbstmanagement unterstützt haben. Danach fragt der/die Trainer:in die Teilnehmer:innen, die mit "Nein" antworten, nach ihrer Meinung über die Verwendung von Geräten durch die Teilnehmer:innen. Wenn keiner der Teilnehmer:innen diese Geräte benutzt hat, fragt der/die Trainer:in sie, welche Vorteile sie erwarten würden, wenn ein System ihnen und ihren Betreuer:innen immer sagen könnte, wo sie sich gerade befinden.

**Dauer:** 15 Minuten

### **Aktion 3. Auf dem Markt erhältliche Tracking- und Überwachungssysteme**

Mit der leeren Vorlage sollen die Teilnehmer:innen ein Gerät recherchieren und die Vorlage mit diesen Informationen ausfüllen. Wenn die Teilnehmer:innen mit dieser Aufgabe fertig sind, sollten sie eine persönliche Pro- und Contra-Liste der verschiedenen Geräte erstellen, um die Geräte selbst im Alltag zu nutzen.

Mit der ersten Aktion wird die individuelle Reflexion eingeleitet. Die Teilnehmer:innen erhalten ein Blatt mit Fragen zur abschließenden Bewertung und sollen als Leitfaden für die spätere Entscheidung für ein Gerät dienen.

- Was erhoffen Sie sich durch den Einsatz eines Tracking & Monitoring Systems zu erreichen?
- Welches Gerät hat Ihnen persönlich am besten gefallen? Was ist der Grund dafür?
- Welches Gerät hat Ihnen am wenigsten gefallen? Was ist der Grund dafür?
- Worauf sollte man Ihrer Meinung nach beim Kauf eines Tracking-/Überwachungsgerätes besonders achten?

Der Trainer stellt ein Repertoire an Ortungs- und Überwachungsgeräten vor und zeigt ergänzende Videos.

Wie funktioniert GPS?

[Klicken Sie hier für das Video.](#)



Allgemeine Tipps für die Sicherheit von Menschen mit Demenz.

[Klicken Sie hier für das Video.](#)

GPS-Tracker erklärt.

[Klicken Sie hier für das Video.](#)

Die 10 Betsen GPS-Tracker für ältere Menschen.

[Klicken Sie hier für das Video.](#)

**Dauer:** 30 Minuten

#### **Action 4. Abschluss**

Der Trainer fasst den Inhalt der Sitzung zusammen und versucht, mögliche Zweifel und Fragen zu klären. Danach wird eine kurze Zusammenfassung des Trainingsprogramms gegeben. Jeder Trainer bittet um Feedback für das Trainingsprogramm, z.B. mit einer App wie „Kahoot!“.

**Dauer:** 10 Minuten

#### **Action 5. Aktivitäten für zu Hause**

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

Bitte reflektieren Sie den heutigen Tag zu Hause und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Aktion 1.1: Bitte schreiben Sie auf, was Sie mit dem Einsatz eines Tracking- und Monitoring-Systems zu erreichen hoffen.
- Aktion 1.2: Schreiben Sie bitte auf, welches Gerät Ihnen persönlich am besten gefallen hat. Was ist der Grund dafür?
- Aktion 1.3: Bitte schreiben Sie auf, welches Gerät Ihnen am wenigsten gefallen hat. Was ist der Grund dafür?
- Aktion 1.4: Schreiben Sie bitte auf, worauf Sie beim Kauf eines Ortungssystems besonders achten sollten.

**Dauer:** 10 Minuten

#### **Action 6. Empfehlungen für die Trainer:innen**

- Es ist wichtig, dass sich die Teilnehmer:innen sowohl physisch als auch emotional wohlfühlen.
- Den Teilnehmer:innen sollte versichert werden, dass ihre Meinungen wertvoll sind und dass sie durch die Teilnahme an dieser Sitzung mit neuen Wissen nach Hause gehen. Außerdem, dass sie zu den Studien beigetragen haben, die in diesem Bereich durchgeführt werden, um auch anderen Menschen mit Demenz zu helfen.
- Der/die Trainer:in sollte deutlich machen, dass es sich bei der Begegnung nicht um einen "Test" handelt, sondern vielmehr um eine Suche nach Informationen, die den Menschen mit Behinderung helfen.





- Der/die Trainer:in sollte bedenken, dass die Teilnehmer:innen vielleicht kalte und/oder warme Getränke brauchen und häufiger die Toilette benutzen.
- Der/die Trainer:in sollte sich in den Pausen Zeit für die Teilnehmer:innen nehmen, um sie persönlicher anzusprechen und sich den Teilnehmer:innen auf Augenhöhe und nicht als Autorität vorzustellen. Je mehr die Teilnehmer:innen den/dedr Trainer:in als Mensch wahrnehmen, desto mehr werden sie sich öffnen, Meinungen und Gefühle beitragen und auch neues Wissen mitnehmen.
- Der/die Trainer:in muss deutlich und in einem angenehmen Tempo sprechen
- Der/die Trainer:in sollte alle Antworten und Rückmeldungen wahrnehmen und wertschätzen.
- Wenn ein/-e Teilnehmer:in um ein Wort ringt, sollte der/der Trainer:in sanft und geduldig helfen.
- Dem/der Trainer:in wird empfohlen, einfache, direkte Formulierungen zu verwenden und jeweils nur eine Frage zu stellen, eine Anweisung zu geben oder eine Aussage zu machen.
- Der/die Trainer:in sollte bedenken, dass viele ältere Menschen Hör- oder Sehprobleme haben, was zu ihrer Verwirrung beitragen kann, und dass sie manchmal nichts hören oder hören, aber etwas nicht verstehen, so dass der/die Trainer:in die Aussage mit anderen Worten neu formulieren sollte.
- Obwohl offene Fragen bei den meisten praktischen Aktivitäten ratsam sind, haben Patienten mit kognitiven Beeinträchtigungen oft Schwierigkeiten, mit ihnen umzugehen. Daher sollte der Trainer in Erwägung ziehen, ein Ja-oder-Nein- oder Multiple-Choice-Format zu verwenden.

## ENDE DES TAGES