

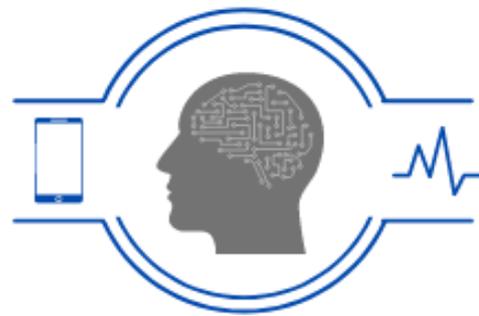


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**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 3: mHealth zum Training vom Gesundheitszustand**



### 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 3\_mHealth for training health condition

### Zielsetzung:

Das DETA 3 "mHealth zum Training vom Gesundheitszustand" konzentriert sich auf mobile Gesundheitslösungen zur Erleichterung der Erkenntnisse über den Gesundheitszustand von Menschen mit leichter Demenz und zur Erleichterung des täglichen Managements mit Pfleger:innen, Fachleuten usw. sowie auf mobile Gesundheitslösungen zur Verbesserung der Planung von täglichen Pflegeaktivitäten.

Sie soll die wichtigsten und anwendbaren Lösungen, die bereits auf dem Markt sind, zusammenfassen und ihre Einführung unterstützen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Förderung eines praktischen Verständnisses der Möglichkeiten für Menschen mit leichter Demenz und Betreuer, um die Hindernisse für die Einführung von mHealth-Technologien in ihren Alltag zu verringern (Einstellung, Schnittstelle, Design, mangelndes Wissen, begrenzter Zugang zu Technologie, körperliche/geistige Einschränkungen). Die Teilnehmer:innen sollten Anleitung und Unterstützung bei der Bewältigung dieser Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von mHealth-Technologien im täglichen Leben erhalten. Daher wird der Nutzen von mHealth-Lösungen hervorgehoben und aufgezeigt, wie diese Lösungen das Selbstmanagement von Menschen mit leichter Demenz und ihren Angehörigen oder Pflegekräften verbessern können.

Ein weiteres Ziel dieses DETA ist es, Inhalte anzubieten, die die Planung von Aktivitäten von Menschen im Anfangsstadium der Demenz unterstützen und den Personen, die sie betreuen, Hilfestellung geben.

### Teilnehmer:innen:innen & Rollen:

- Menschen mit Demenz: 10 Personen
- Betreuer:innen:
  - 5 formelle Betreuer:innen
  - 5 informelle Betreuer:innen

### Kompetenzen:

- Verbesserte Kenntnisse über die Geräte und Apps, die bereits auf dem EU-Markt für Wohlbefinden und Selbstüberwachung erhältlich sind (Englisch, Landessprache)
- Fähigkeit, diese Technologien in die täglichen Lebensaktivitäten/Planungs- und Pflegeverfahren zu implementieren
- Verständnis dafür, wie die Pflegeplanung mit mHealth-Technologien erweitert werden kann
- Erhöhte digitale Fähigkeiten der Teilnehmer:innen:innen

### Schulungsinhalte:

- Kennenlernen verschiedener mobiler Gesundheitslösungen für das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand (Geolokalisierungs- und Navigationstools für die Orientierungsfähigkeit und Sicherheit; Schrittzählen für die Aktivität; HBR für das Wohlbefinden; Schlafüberwachung für die Organisation der täglichen Aktivitäten und die Etablierung einer



- guten Schlafroutine und Schlafqualität; Apps, die bei der Ernährungsplanung helfen; usw.)
- Ein erstes Verständnis für die Planung von Aktivitäten zu erlangen, die Menschen mit leichter Demenz bei den Aktivitäten des täglichen Lebens und / oder die (informellen) Pflegekräfte bei den Pflegeverfahren unterstützen
  - Aspekte zu identifizieren, die mit der richtigen Anleitung verbessert werden können und somit die Lebensqualität der Menschen mit leichter Demenz erhöhen
  - Unterscheidung zwischen hilfreichen und unnötigen Funktionen, um den Menschen mit leichter Demenz nur eine vorselektierte Anwendung zu präsentieren
  - Verbesserung der Alltagsplanung und des Wohlbefindens
  - Anleitung und Unterstützung bei der Bewältigung der Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von mHealth-Technologie im täglichen Leben.

THEMA 1: Selbstmanagement und Empowerment (Empowerment und Selbstmanagement, was ist das? / Wie kann ich mich selbst befähigen und meinen Gesundheitszustand selbst managen? / Die wichtigsten Gesundheitsbereiche, um die man sich als älterer Mensch kümmern muss / Die wichtigsten Gesundheitsbereiche, um die man sich als Mensch mit leichter Demenz kümmern muss / Welche Rolle können Betreuer, Angehörige und Gesundheitsfachkräfte spielen?)

THEMA 2: Was ist mobile Gesundheit? (Was ist mobile Gesundheit? / Vorteile, Anwendung / Hindernisse und Erleichterungen / Anwendung von mobiler Gesundheit für Menschen mit leichter Demenz: bewährte Verfahren / Welche Rolle können Pfleger, Angehörige und Gesundheitsexperten spielen)

THEMA 3: Mobile Health Lösungen für Menschen mit leichter Demenz (Strukturierte Auswahl von mHealth Lösungen)

#### **Dauer der Schulung: 1 Stunde**

- Persönliche Schulung: 1 Stunde
- Online Schulung: 1 Stunde

#### **Bereichsübergreifende Ausbildung:**

- Digitale Kompetenzen
- Soziale Kompetenzen
- Selbstmanagement
- Sprachliche Kompetenzen
- Fähigkeit im Team zu arbeiten (Gruppendiskussionen, teilen von Erfahrungen und Meinungen)
- Fähigkeiten zur Umsetzung theoretischer Inhalte in die Praxis

#### **Methodik:**

- Aktive Teilnahme
- Persönliche Schulung:
  - Gespräche
  - Teamwork



- Praktische Aktivitäten (Nutzung von mHealth Technologien)
- Austausch von Erfahrungen
- Online Schulung:
  - Videos
  - Nutzung von mHealth Technologien
  - Workshops

### Schulungsmaterialien:

- Persönliche Schulung:
  - Word oder PowerPoint Präsentationen. Erläuterung der wichtigsten Konzepte
  - Umfrage (ausgedruckt)
  - mHealth Technologien
  - Videos
  - Optional: eine Tafel zum Präsentieren oder visualisieren
- Online Schulung:
  - Videos
  - PowerPoint Präsentation
  - Themenbezogene mHealth-Technologien die über eine Online-Sitzung ausgetauscht werden können
  - Links zu den Apps oder Herstellerseiten

### Organisatorische und technische Voraussetzungen:

- Computer
- mHealth Technologie
- Raum
- Dokumente/ Trainings Materialien
- Tonanlage
- Tafel



## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
  - 1.1 Eröffnung
    - 1.1 Welche mHealth Technologien gibt es für das Training von Gesundheitszuständen und die Planung von Aktivitäten?
2. Konzept
  - 2.1 mHealth Technologien für das Training von Gesundheitszuständen und die Planung von Aktivitäten
  - 2.2 Probleme & Bedenken
  - 2.3 Wie können mHealth Technologien Menschen mit leichter Demenz im täglichen Leben bei gesundheitlichen Herausforderungen unterstützen?
    - 2.3.1 Konzept des Selbstmanagements
    - 2.3.2 Aktueller Stand des Selbstmanagements bei den Teilnehmer:innen
    - 2.3.3 Erstellung einer Selbstmanagement-Routine
3. Wie können mHealth Technologien Menschen mit leichter Demenz im täglichen Leben und bei gesundheitlichen Herausforderungen unterstützen?
4. Abschluss
5. Aktivitäten für zu Hause
6. Empfehlungen für die Trainer:innen



## Persönliche Schulung 1.1 SESSION: GUIDELINES, DURATION, AND TOOLS

### **Aktion 1. Einführung**

#### **ERSTER TAG**

Duration: 60 Minuten

#### **Aktion 1.1 Eröffnung**

- Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen
- Identifizierung der individuellen Erwartungen
- Zielsetzung der Sitzung, einschließlich Lernziele, Aktivitäten und Planung

Das Hauptziel dieser Sitzung ist es, eine positive und entspannte Atmosphäre in der Gruppe zu schaffen. Der/die Trainer:in sollte sich selbst vorstellen und die Sitzung mit dem Kennenlernen aller Teilnehmer:innen beginnen. Die Sitzordnung sollte frei wählbar sein, um eine Trennung in drei Gruppen (Menschen mit leichter Demenz, Unterstützer als Familienmitglieder oder informelle Betreuer und Unterstützer als Fachleute oder formelle Betreuer) zu verhindern und eine Stigmatisierung zu vermeiden. Beim Betreten des Raumes sollten alle Teilnehmer:innen ein deutlich lesbares Namensschild erhalten, um die Kommunikation zu erleichtern. Der/die Trainer:in sollte das Training jederzeit an die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen anpassen und den Trainingsrhythmus entsprechend gestalten. Um die Teilnehmer:innen kennen zu lernen, sollte der/die Trainer:in abwechselnd die Teilnehmer:innen begrüßen und einige zusätzliche Informationen, die den Anmeldedaten entnommen werden können, in den Kurs einbauen. Der/die Trainer:in könnte zum Beispiel sagen: "Willkommen in unserem Kurs, Paula, und danke, dass Sie den weiten Weg von ... hierher gekommen sind", um die Teilnehmer:innen zu begrüßen. Der/die Trainer:in sollte die Teilnehmer:innen dazu ermutigen, sich auf die Aktivitäten einzulassen und bereit zu sein, mitzumachen. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass er/sie die Teilnehmer:innen zur Teilnahme ermutigt und diese während der gesamten Sitzung begleitet. Zum Abschluss der Einführungsrunde sollte der/die Trainer:in die Gruppe nach ihren Erwartungen und Hoffnungen für dieses Modul fragen. Diese Frage sollte an die gesamte Gruppe gerichtet werden, um zu vermeiden, dass sich jemand gezwungen fühlt zu antworten, obwohl die Person dazu noch nicht bereit ist. Nachdem der/die Trainer:in eine Antwort erhalten hat, sollte er diese Erwartung an den Rest der Gruppe wiederholen (z.B. "Hofft noch jemand, in diesem Kurs etwas über xxx zu lernen?").

Sobald die Erwartungen ermittelt wurden, sollte der/die Trainer:in die offiziellen Ziele der Sitzung sowie die Lernziele und geplanten Aktivitäten vorstellen. Diese Präsentation sollte anhand einer zuvor erstellten PowerPoint-Präsentation erfolgen.

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.



- **Duration:** 10 Minuten
- **Mittel:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxy)

### **Aktion 1.2 Einführungssitzung – Welche mHealth Technologien gibt es für das Training von Gesundheitsbedingungen und die Planung von Aktivitäten?**

In dieser Aktivität werden die Teilnehmer:innen zunächst gebeten, ihre Gedanken darüber auszutauschen, was ihrer Meinung nach "mobile Gesundheitstechnologien" sind. Es ist sehr wichtig für den Trainer zu verstehen, auf welchem Niveau die Teilnehmer:innen verstehen, was mobile Gesundheitstechnologien sind. Außerdem sollte der/die Trainer:in einen ersten Eindruck davon bekommen, was die Teilnehmer:innen bisher über mHealth wissen und ob einige der Teilnehmer:innen solche Technologien schon einmal verwendet haben. Auf der Grundlage der gesammelten Antworten könnte eine Diskussion darüber geführt werden, ob einer der Teilnehmer:innen irgendeine Technologie in seinem täglichen Leben verwendet hat, wenn ja, welche und ob sie ihn bei dieser speziellen Aktivität unterstützt hat.

Der/die Trainer:in wird den Teilnehmer:innen fortlaufend das erste Konzept der mHealth Technologien vorstellen, da es möglicherweise Teilnehmer:innen gibt, die keine Ahnung von deren Anwendung im Alltag und den Möglichkeiten haben, die sie im Leben einer Person mit Demenz bieten können. Das Niveau der Erklärung und wie umfangreich und detailliert sie sein wird, hängt vom Wissensstand der Teilnehmer:innen ab. An dieser Stelle könnte der/die Trainer:in einige der mobilen Gesundheitstechnologien vorstellen und die Möglichkeiten erklären, die sie bieten. Der/die Trainer:in kann auch die Videos oder Geräte verwenden, um das Verständnis zu erleichtern.

#### **-Pause 10 Minuten-**

An diesem Punkt wäre es sehr nützlich, eine Diskussion zu führen und die Gedanken der Teilnehmer:innen zu erfahren, wie solche Technologien sie bei ihren täglichen Herausforderungen oder im Bereich der Gesundheit unterstützen könnten. Sie sollten verstehen, warum es wichtig ist, Gesundheitsparameter messen zu können. Es ist wichtig, eine interaktive Diskussion über physiologische und psychologische Parameter zu führen, die sie mit mHEALTH-Technologien trainieren könnten. So wären beispielsweise Navigationstools, das Zählen von Schritten, Blutdruck, Blutzucker oder Herzschlag sehr hilfreich, um sie bei ihrer Unabhängigkeit zu unterstützen und ihren Tagesablauf zu verbessern. Auch ein Einblick in die Schlafqualität und die Schlafroutine kann bei der Planung der täglichen Aktivitäten helfen.

Es könnte ein ständiger Meinungs austausch über Situationen stattfinden, deren Gestaltung und Umsetzung durch Technologie sowohl für die Gesundheit als auch für den Alltag erleichtert werden könnte.

- **Dauer:** 15 Minuten
- **Mittel:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxz)



## **Aktion 2. Konzept**

### **Aktion 2.1 mHEALTH für das Training von Gesundheitszuständen und die Planung von Aktivitäten**

Damit die Teilnehmer:innen einen besseren Überblick und ein besseres Verständnis dafür bekommen, was mHEALTH-Technologien sind, werden in dieser Aktion einige Beispiele und Anwendungsfälle von Menschen vorgestellt, die diese Technologien für ihre täglichen Aktivitäten genutzt haben. Beispiele aus dem Alltag machen es einfacher zu verstehen, was mobile Gesundheitstechnologien sind und wie sie das tägliche Leben einer Person mit Demenz erleichtern können.

Danach sollte der/die Trainer:in die Teilnehmer:innen dazu ermutigen, ihre Gedanken zu den genannten Anwendungsfällen mitzuteilen. Es wäre gut, die Vor- und Nachteile zu diskutieren, die sie für jeden Anwendungsfall sehen. Glauben sie, dass der Einsatz einer solchen Technologie ihnen helfen würde? Gibt es irgendwelche ihrer täglichen Aktivitäten, die durch mobile Gesundheitstechnologie erleichtert werden könnten? Sind sie bereit, eine mHEALTH-Technologie als Hilfsmittel einzusetzen, um eine Aktivität in ihrem Leben zu verbessern? Fällt es ihnen schwer?

Um ein besseres Verständnis ihrer Meinung über die Nutzung mobiler Gesundheitstechnologien zu erlangen und festzustellen, welchen Teil ihrer Nutzung sie als schwierig empfinden, wäre es für die Ausbilder:innen besser, sie zu fragen, warum sie bisher noch nicht mit diesen Technologien in Kontakt gekommen sind. Liegt es an den fehlenden Informationsquellen? Liegt es an ihren mangelnden digitalen Kenntnissen? Liegt es an den mangelnden digitalen Kenntnissen ihrer Unterstützer:innen? Sind ihnen die bereits vorhandenen Technologien bekannt? Sind sie bereit, nach dieser Schulung mHealth-Technologien zu nutzen?

Ziel dieser Aktivität ist es, dass die Teilnehmer:innen am Ende verstanden haben, dass der Zweck von Gesundheitstechnologien darin besteht, ihren Alltag zu unterstützen und zu erleichtern.

- **Duration:** 35 minutes
- **Tools:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (xxx)

Der/die Trainer:in sollte diese Sitzung abschließen und die Teilnehmer:innen daran erinnern, dass sie sich am zweiten Tag zu dem vorgesehenen Datum und der vorgesehenen Uhrzeit wieder treffen. Er/sie sollte sie fragen, ob sie möchten, dass ein Teil des Moduls auf eine andere Art und Weise als in dieser ersten Sitzung durchgeführt wird.

## **ENDE DES ERSTEN TAGES**

### **ZWEITER TAG**

Fahren Sie wie an Tag 1 fort, z.B. kurze Begrüßung, Zusammenfassung des ersten Tages und weiter mit den nächsten Aktionspunkten.

**Dauer:** 60 Minuten

### **Aktion 2.2 Probleme & Bedenken**



Am zweiten Tag nach der Begrüßung der Teilnehmer:innen durch den/der Trainer:in sollte die Atmosphäre weiterhin entspannt und positiv sein und eine Aufteilung der Teilnehmer:innen in Untergruppen (Patienten und Betreuer) vermieden werden. Zu Beginn dieser Sitzung wäre es gut, die Teilnehmer:innen zu ermutigen, ihre Erfahrungen des ersten Tages mitzuteilen, wie sie sich gefühlt haben, was ihnen gefallen hat, ob es etwas gab, das ihnen nicht gefallen hat usw.

Bevor der zweite Tag der Fortbildung beginnt, ist es ratsam, alle Fragen zu besprechen und zu klären, die aufgetreten sein könnten. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer:innen ihre Bedenken gegenüber mHealth-Technologien verlieren. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, die psychologischen und physiologischen Faktoren zu ermitteln, die durch den Einsatz einer solchen Technologie (positiv oder negativ) beeinflusst werden. Außerdem sollte geklärt werden, welche Parameter kontrolliert werden können, und die Kontrolle dieser Parameter sollte dazu dienen, die Unabhängigkeit des Einzelnen zu beschleunigen und zu fördern.

Ziel der nächsten Aktivität ist es, das Konzept des Selbstmanagements im Kontext von mHealth-Lösungen theoretisch und praktisch zu untersuchen. Da Patienten und ihre Angehörigen im täglichen Leben mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sind, sollten sich beide mit diesem Thema beschäftigen. Die Aktion wird aus drei verschiedenen Teilen bestehen:

### **2.3 Wie können mHealth Technologien Menschen mit leichter Demenz im täglichen Leben bei gesundheitlichen Herausforderungen unterstützen?**

#### **2.3.1 Konzept des Selbstmanagements**

Zunächst gibt der Kursleiter eine kurze theoretische Einführung in das Thema Selbstmanagement, wobei der Schwerpunkt auf dem Selbstmanagement im Bereich der Gesundheitsversorgung liegen sollte. Die Teilnehmer:innen werden vom 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 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**

#### **2.3.2 Aktueller Stand des Selbstmanagements bei den Teilnehmer:innen**

Im ersten Teil wurden von dem/der 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 anleiten, über ihre derzeitigen Routinen, Bedürfnisse und Ressourcen in Bezug auf das Selbstmanagement in der Gesundheitsversorgung nachzudenken. Da sowohl Menschen mit Demenz als auch ihre Angehörigen durch die körperlichen



und geistigen Veränderungen der Demenz herausgefordert sind, ist es wichtig, dass sie gemeinsam über dieses Thema diskutieren.

## PAUSE 10-15 Minuten

### 2.3.3 Erstellung einer Selbstmanagement-Routine

#### *Erstellung einer individuellen Selbstmanagement-Routine zur Überwachung von Gesundheitsindikatoren (praktischer Teil)*

Im letzten Teil bereiten die Teilnehmer:innen einen konkreten Inhalt vor, den sie tatsächlich in ihren Alltag einbauen könnten (z.B. Blutdruck, Schlafqualität, Stimmung, Aktivität, Blutzuckerspiegel, Herzfrequenz, Sauerstoffgehalt, ...). Es sollte sich um etwas handeln, bei dem ihnen ihre Angehörigen helfen können oder das sogar die Angehörigen als neue Routine nutzen möchten. 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 von ihnen festgelegte Aktion an den Geräten tatsächlich durchzuführen. Der/die Trainer:in wird die ganze Zeit über für Fragen und Anliegen zur Verfügung stehen.

**Dauer:** 20 Minuten

### **Aktion 3. Wie können mHealth Technologien Menschen mit leichter Demenz im alltäglichen Leben bei gesundheitlichen Herausforderungen unterstützen**

Zum Abschluss dieser Aktivität sollte der/die Trainer:in verschiedene Lösungen, Apps oder Geräte vorstellen, die zur Überwachung von Gesundheitsparametern verwendet werden können. Bei dieser Aktion sollten die Teilnehmer:innen verstehen, wie sie durch den Einsatz einer mHealth-Technologie unterstützt werden können. Wir sollten ihnen erklären, wozu eine solche Anwendung dient und wie diese es ihnen leichter macht. Eine Übersicht über verfügbare Lösungen wird in den Projektanhängen vorgestellt. Die Lösung selbst, ihre Implementierung und ihre 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.

Eine App, die ihnen hilft, ihre Schritte zu zählen, kann zum Beispiel die Planung der Aktivität erleichtern, aber auch dazu ermutigen, selbst zu verfolgen, wie aktiv man ist. Sie können sich ihre eigenen Ziele setzen. Die App zur Überwachung des Blutdrucks kann ihnen einen Einblick in die Werte geben, z. B. ob sie innerhalb der normalen Grenzen liegen. Eine Technologie, die ihnen hilft, ihren Zuckerspiegel zu überwachen, wird ebenfalls hilfreich sein. Eine App, die wie eine Smartwatch die Herzfrequenz aufzeichnet, würde ihnen ebenfalls bei der Tagesplanung helfen, und sie könnten



zusätzliche Aktivitäten wählen. Mit dem Einblick in die Schlafqualität können sie auf die Schlafroutine achten (wann geht die Person zu Bett, wann wacht sie auf), ob es Unterbrechungen gibt usw., und es können zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden (mehr tägliche Lichtexposition, mehr Bewegung an der frischen Luft, Vermeidung von Mahlzeiten am Abend, Toilettengang vor dem Schlafengehen ...). Mit den Navigations-Apps können sie Kompetenzen aufbauen, um sich im Freien sicherer zu fühlen. Mit den Apps, die bei der Zubereitung von Mahlzeiten helfen, können sie Selbstvertrauen im Hinblick auf die Auswahl von Lebensmitteln aufbauen, die ihrem Status entsprechen.

- **Dauer:** 20 Minuten
- **Mittel:** mHealth\_PR 3\_MODULE 3\_V02.pptx (zxx)

#### **Aktion 4. Abschluss**

Der/die Trainer:in fasst den Inhalt der Sitzung zusammen und versucht, mögliche Zweifel und Fragen zu klären. Danach wird eine kurze Zusammenfassung des Schulungsprogramms gegeben. Der/die Trainer:in bittet um Feedback für das Trainingsprogramm, z.B. mit einer App (Kahoot!). Die Ergebnisse des Feedbacks werden am Ende des Abschlusses präsentiert.

- **Dauer:** 10-15 Minuten
- **Mittel:** Evaluations Fragebogen

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

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

Wählen Sie zwischen:

- Aktion 1.2: Schreiben Sie bitte alle physiologischen und physischen Parameter auf, die für Sie wichtig sind/ in Ihrem Alltag eine Rolle spielen.
- Aktion 1.3: Sammeln Sie mit Ihren Angehörigen mHealth-Lösungen, die für Sie nützlich sein könnten und die erschwinglich/ verfügbar sind.
- Aktion 1.4: Setzen Sie die Selbstmanagement-Routine um, die Sie in Aktion 1.4 entwickelt haben.

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

Schlüsselaspekte, die dazu beitragen, eine positive und unterhaltsame Lernerfahrung zu schaffen:

- Angemessene Anzahl der Teilnehmer:innen
- Angenehme Lernumgebung
- Einfache Sprache
- Versuchen Sie, die Aktivität freudig zu gestalten
- Klare Erläuterung der Ziele und des möglichen Nutzens für die Teilnehmer:innen



- Motivieren Sie die Teilnehmer:innen zum Brainstorming,
- Verschiedene Perspektiven oder Szenarien anbieten
- Zeit für Kommunikation vorsehen, die Reflexion, Diskussion und die Stärkung der Teilnehmer:innenInnen ermöglicht
- Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre Gefühle bei jedem Teil der Aktivität auszudrücken.
- Für persönliche Interaktionen einen Tisch nutzen, Snacks und Wasser/Tee bereitstellen
- Ablenkungen vermeiden, ohne laute Geräusche, starkes Licht usw.
- Geschichten erzählen, Anwendungsfälle.

### *Wie führt man gruppenspezifische Aktivitäten mit Menschen mit Demenz durch?*

Achten Sie bei der Planung der Aktivität darauf, dass sie einfach, aber interessant ist und insgesamt nicht länger als 30 Minuten dauert, da Menschen mit Demenz dazu neigen, bei längeren Aktivitäten unruhig zu werden. Es ist hilfreich, Gegenstände des täglichen Lebens (Uhr, Tasse usw.) einzubeziehen, da die Person mit Demenz damit etwas anfangen kann. Der Schwerpunkt der Aktivität sollte auf Kooperation und nicht auf Wettbewerb liegen, um Frustration zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass Sie die Aktivität in einer sicheren Umgebung durchführen und keine schnellen Bewegungen, winzige Gegenstände usw. einbeziehen. Achten Sie bei der Zusammenstellung der Gruppe darauf, dass sich die Teilnehmer:innen in einem ähnlichen Stadium der Demenz befinden und über vergleichbare kognitive und körperliche Fähigkeiten verfügen.

Wenn Sie die Aktivität durchführen, achten Sie darauf, dass Sie bei der Umsetzung flexibel bleiben und je nach den Fähigkeiten der Teilnehmer:innen Änderungen an Inhalt und Material zulassen. Beginnen Sie so einfach wie möglich, damit die Menschen mit Behinderung eine positive erste Erfahrung machen und sich bereit fühlen, diese Art von Aktivität durchzuführen. Helfen Sie den Teilnehmer:innen, ein kurzfristiges und ein langfristiges Ziel für die Trainingsaktivität zu finden.

Wenn Sie sehen, dass die Teilnehmer:innen länger durchhalten als geplant, beglückwünschen Sie sie zu ihrer Fähigkeit, sich zu konzentrieren, und verlängern Sie die Aktivität ein wenig.