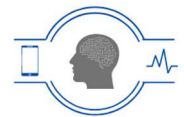




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



mHEALTH-AD

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



mHEALTH-AD

Πρόγραμμα κατάρτισης για την ενίσχυση  
της υιοθέτησης Κινητών Τεχνολογιών  
Υγείας από άτομα με ήπια άνοια

**Εκπαιδευτική Δραστηριότητα Ενότητα 1: Κινητές Τεχνολογίες υγείας για  
την παρακολούθηση δεικτών υγείας**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



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

**Δήλωση για τα πνευματικά δικαιώματα:**



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Είστε ελεύθεροι να:

- μοιραστείτε - αντιγράψτε και αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή
- προσαρμόσετε - αναμίξετε, μετασχηματίσετε και αξιοποιήσετε το υλικό

υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά - Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε με οποιοδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υποδηλώνει ότι ο δικαιούχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.
- Μη εμπορική χρήση - Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- ShareAlike - Εάν αναμίξετε, μεταμορφώσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια χρήσης όπως το πρωτότυπο.



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

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1\_Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για την παρακολούθηση δεικτών υγείας

### Στόχοι:

Η σχεδιασμένη βιωματική εκπαιδευτική δραστηριότητα (DETA) 1 "κινητές Τεχνολογίες υγείας για την παρακολούθηση δεικτών υγείας" επικεντρώνεται στην εισαγωγή και επεξήγηση των κινητών τεχνολογιών υγείας για να δώσει μια ιδέα για τη χρήση αυτών των τεχνολογιών και των πεδίων εφαρμογής τους. Θα επισημανθεί η χρησιμότητα των λύσεων που προσφέρουν οι κινητές Τεχνολογίες Υγείας καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι λύσεις αυτές μπορούν να βελτιώσουν την αυτοδιαχείριση των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των συγγενών ή των φροντιστών τους. Ένας πρόσθετος στόχος αυτής της Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας είναι να παρουσιαστούν κινητές τεχνολογίες υγείας, οι οποίες μετρούν φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους. Παραδείγματα για τις φυσιολογικές παραμέτρους είναι ο καρδιακός ρυθμός, το οξύγονο στο αίμα, η χοληστερόλη, το σάκχαρο στο αίμα, η αρτηριακή πίεση και για τις ψυχολογικές παραμέτρους είναι η διάθεση, η ποιότητα του ύπνου και η καθημερινή ρουτίνα. Θα πρέπει να συνοψιστούν οι πιο σημαντικές και εφαρμόσιμες λύσεις για την παρακολούθηση και την παροχή διαφόρων δεικτών υγείας.

### Συμμετέχοντες & ρόλοι:

- ΑΜΔΜ: 10 άτομα
- Φροντιστές:
  - 5 επίσημοι φροντιστές
  - 5 άτυποι φροντιστές

### Ικανότητες:

- Γνώσεις σχετικά με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας γενικά, καθώς και τις φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους



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

- Κατανόηση του τρόπου μέτρησης φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας
- Ικανότητα εφαρμογής κινητών Τεχνολογιών υγείας για σκοπούς μέτρησης
- Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση

#### **Περιεχόμενο κατάρτισης:**

- Τι είναι η κινητή Τεχνολογία υγείας;
- Για να αποκτήσετε μια πρώτη κατανόηση του αυτοελέγχου: Ποιες φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι είναι σημαντικές;
- Βελτίωση της αυτοδιαχείρισης και της ενδυνάμωσης
- Να γνωρίσετε διάφορες λύσεις που προσφέρουν οι κινητές Τεχνολογίες υγείας για την παρακολούθηση δεικτών υγείας

#### **Διάρκεια της συνεδρίας: 5 ώρες**

- Πρόσωπο με πρόσωπο: (θα πρέπει να χωριστεί σε ξεχωριστές συνεδρίες 45-90 λεπτών)
- Διαδικτυακή συνεδρία: 1 ώρα

#### **Οριζόντια κατάρτιση:**

- Ψηφιακές δεξιότητες
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Αυτοδιαχείριση
- Ικανότητα ομαδικής εργασίας
- Δεξιότητες προσαρμογής των θεωρητικών γνώσεων στην πράξη



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

### Μεθοδολογία:

- Ενεργό και συμμετοχικό
- Εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο:
  - Διάλογος
  - Παρουσιάσεις
  - Ομαδική εργασία
  - Πρακτικές δραστηριότητες (χρήση διαφόρων κινητών Τεχνολογιών υγείας)
- Διαδικτυακή εκπαίδευση:
  - Βίντεο
  - Παρουσιάσεις
  - Χρήση διαφορετικών κινητών Τεχνολογιών υγείας

### Εκπαιδευτικό υλικό:

- Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:
  - Παρουσιάσεις PowerPoint
  - Έρευνα
  - Κατάλογος κινητών Τεχνολογιών υγείας
  - Κινητές τεχνολογίες υγείας για παρουσίαση
  - Βίντεο
- Διαδικτυακές συνεδρίες:
  - Βίντεο
  - Κινητές τεχνολογίες υγείας (π.χ. έξυπνα ρολόγια)

### Οργανωτική και τεχνική απαίτηση:

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



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

- Υπολογιστής
- Μικρόφωνα
- Κινητές τεχνολογίες υγείας
- Δωμάτιο
- Έγγραφα/ εκπαιδευτικό υλικό
- Ηχητικό σύστημα

## Πίνακας ενεργειών

### 1 Εισαγωγή

1.1 Καλωσόρισμα και Εισαγωγή

1.2 Τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας; Ποιες φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι είναι σημαντικές;

### 2 Κύριες ιδέες

2.1 Παρακολούθηση δεικτών υγείας

2.2 Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση

2.2.1 Η έννοια της αυτοδιαχείρισης

2.2.2 Τρέχουσα κατάσταση Αυτοδιαχείριση

2.2.3 Δημιουργία ρουτίνας αυτοδιαχείρισης

### 3 Διαθέσιμες λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας

### 4 Κλείσιμο

### 5 Δραστηριότητες στο σπίτι



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

## 6 Συστάσεις για τους εκπαιδευτές

### ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ 1.1: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

#### 1. Εισαγωγή

##### 1.1 Άνοιγμα

Η συνεδρία αρχίζει με καλωσόρισμα και μια επισκόπηση των στόχων της συνεδρίας, συμπεριλαμβανομένων των μαθησιακών στόχων, των δραστηριοτήτων και του σχεδιασμού. Στην αρχή, όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωριστούν μεταξύ τους.

- **Διάρκεια:** 10 λεπτά
- **Εργαλεία:** Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας (Διαφάνεια 1 - 8)

##### 1.2 Εισαγωγική συνεδρία - Τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας και ποιες φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι είναι σημαντικές για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας;

Η δράση αυτή έχει ως στόχο να δώσει στους συμμετέχοντες μια πρώτη ιδέα για το τι σημαίνει κινητές Τεχνολογίες υγείας. Επίσης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αποκτήσει μια πρώτη εικόνα για το τι γνωρίζουν οι συμμετέχοντες για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας μέχρι στιγμής και αν κάποιος από τους συμμετέχοντες έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ τέτοιες τεχνολογίες.

Για να το επιτύχει αυτό, ο εκπαιδευτής ξεκινά ρωτώντας τους συμμετέχοντες τι εννοούν με τον όρο "κινητές Τεχνολογίες υγείας" και αν έχουν τουλάχιστον κάποια ιδέα για το τι μπορεί να σημαίνει αυτό. Εάν φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες έχουν κάποιες πρώτες ιδέες για το τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό, οι ιδέες μπορούν να συγκεντρωθούν για να αναπτυχθεί μια κοινή αντίληψη για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας.

Εάν κανείς από τους συμμετέχοντες δεν έχει ιδέα τι θα μπορούσε να είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας, ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει ένα σύντομο βίντεο με μια εξήγηση για το τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας /να δείξει μερικά παραδείγματα κινητών Τεχνολογιών υγείας. Πιθανόν, κάποιος από τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα στη συνέχεια τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας..



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

Στο επόμενο βήμα, αφού οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τι μπορεί να είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει αν κάποιος από τους συμμετέχοντες έχουν ήδη χρησιμοποιήσει κάποιο είδος κινητών Τεχνολογιών υγείας και αν ναι, ποιες κινητές Τεχνολογίες υγείας έχουν χρησιμοποιήσει μέχρι τώρα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να ξεκινήσει γράφοντας έναν κατάλογο με όλες τις γνωστές κινητές Τεχνολογίες υγείας. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες έχουν ήδη χρησιμοποιήσει κινητές Τεχνολογίες υγείας, μπορούν να μοιραστούν την εμπειρία τους με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας.

#### **-ΔΙΑΚΟΠΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ-**

Το επόμενο μέρος της δράσης είναι η συλλογή κάποιων πρώτων ιδεών σχετικά με το ποιες φυσιολογικές και ψυχολογικές παράμετροι είναι σημαντικές για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να αποσαφηνιστεί τι είναι οι δείκτες υγείας και ποιοι δείκτες υγείας μπορούν να παρακολουθούνται με τη βοήθεια των κινητών Τεχνολογιών υγείας. Για το σκοπό αυτό, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει, τι εννοούν οι συμμετέχοντες με τον όρο δείκτες υγείας. Ίσως παρακολουθούν ήδη δείκτες υγείας (χωρίς/με κινητές Τεχνολογίες υγείας) και μπορούν να μοιραστούν κάποια εμπειρία σχετικά με το πόσο χρήσιμη είναι η παρακολούθηση του δείκτη υγείας.

Εάν δεν έχουν εμπειρία στην παρακολούθηση δεικτών υγείας από μόνοι τους, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει κάποιες μελέτες περιπτώσεων όπου τα άτομα παρακολουθούν τους δείκτες υγείας τους. Αυτό θα πρέπει να γίνει, για να δοθεί στους συμμετέχοντες μια πρώτη εικόνα για το πόσο χρήσιμη μπορεί να είναι η παρακολούθηση των δεικτών υγείας.

- **Διάρκεια:** 50 λεπτά
- **Εργαλεία:** Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας (Διαφάνεια 9 - 17)

----- πιθανό διάλλειμα-----

## **2. Έννοια**

### **2.1 Παρακολούθηση των δεικτών υγείας**

Για να δοθεί έμφαση στις κινητές Τεχνολογίες υγείας και στην εφαρμογή τους, στόχος της παρούσας δράσης είναι να παράσχει στους συμμετέχοντες ορισμένα παραδείγματα και περιπτώσεις χρήσης. Είναι σημαντικό τα άτομα με προβλήματα μνήμης να ξεπεράσουν τις ανησυχίες τους για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας. Ως εκ τούτου, πρέπει αφενός να





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

κατανοήσουν τη χρησιμότητα των κινητών Τεχνολογιών υγείας, και αφετέρου ότι χρειάζονται κάποιες πρακτικές δραστηριότητες για να συλλέξουν θετικές εμπειρίες με τον χειρισμό των κινητών Τεχνολογιών υγείας.

Ορισμένοι ή ίσως όλοι οι συμμετέχοντες δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ κινητές Τεχνολογίες υγείας. Η δράση θα πρέπει να ξεκινήσει με τη συζήτηση των λόγων για τους οποίους οι συμμετέχοντες δεν είχαν καμία προηγούμενη επαφή με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να μιλήσουν για τους φόβους, τις αναστολές και τις ανησυχίες τους σε μια ανοιχτή ατμόσφαιρα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να συλλέξει τα πιο συχνά αναφερόμενα ζητήματα και να επιλέξει ένα για να το αντιμετωπίσει στην επόμενη εισήγηση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στους ακόλουθους λόγους:

- Δεν έχουν ακούσει ποτέ για κινητές τεχνολογίες υγείας
- Δεν έχουν ιδέα πόσο χρήσιμες μπορούν να είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας.
- Έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων
- Φόβος κατάχρησης δεδομένων
- Άλλοι...

Όλοι οι λόγοι πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τον εκπαιδευτή. Για την αντιμετώπιση αυτών των λόγων κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος, ο εκπαιδευτής μπορεί να ξεκινήσει έναν κατάλογο για τη συλλογή όλων των αναφερόμενων λόγων για τη μη χρήση οποιασδήποτε κινητής Τεχνολογίας υγείας. Η εισαγωγή θα πρέπει να περιέχει, για παράδειγμα, πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια, την προστασία των δεδομένων, τον εύκολο χειρισμό, τη βοήθεια, τη δυνατότητα να κάνουν λάθη χωρίς να φοβούνται τις συνέπειες, προκειμένου να μειωθούν οι φόβοι των ΑΜΔΜ.

#### **-ΔΙΑΚΟΠΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ-**

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει; μια περίπτωση χρήσης μιας διαθέσιμης κινητής Τεχνολογίας υγείας. Ως παράδειγμα, περιγράφεται η αναφορά σε ένα έξυπνο ρολόι για τη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού. Πρώτα απ' όλα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει το έξυπνο ρολόι και τους στόχους του. Θα πρέπει να ακολουθήσει μια σύντομη επανάληψη του περιεχομένου της δράσης 1.2: Γιατί είναι σημαντικό να μετράμε τον καρδιακό ρυθμό;

Γίνεται μια εισαγωγή στο φυσιολογικό και τεχνολογικό υπόβαθρο. Θα πρέπει να ακολουθήσουν ορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του έξυπνου ρολογιού.

Συγκεκριμένα, κάποια πλεονεκτήματα και πώς να φορέσετε το ρολόι, ότι η θέση του πρέπει να



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

είναι σωστή και πώς να διαβάζετε τους αριθμούς.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να παρουσιάσει περιπτώσεις χρήσης που θα πρέπει να περιέχουν διαφορετικά σενάρια 1) κανονικός καρδιακός ρυθμός, 2) μειωμένος καρδιακός ρυθμός και 3) αυξημένος καρδιακός ρυθμός. Και τα τρία σενάρια θα πρέπει να παρουσιαστούν και να συζητηθεί από κοινού η ανάγκη για δράση. Ανάλογα με τους συμμετέχοντες και τις γνώσεις τους, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να συνεχίσει εξηγώντας περαιτέρω τεχνολογικές επιλογές, για παράδειγμα τον τρόπο μεταφοράς των δεδομένων στο έξυπνο τηλέφωνο ή άλλες τεχνικές δυνατότητες που μπορεί να είναι χρήσιμες.

Επιπλέον, ένα δεύτερο παράδειγμα παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες. Σε αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να είναι ένα ψηφιακό σύστημα διαχείρισης της γλυκόζης αίματος. Χρησιμοποιείται η δομή της προηγούμενης περίπτωσης χρήσης, έτσι ώστε αρχικά να εξηγείται το φυσιολογικό και το τεχνικό υπόβαθρο. Στη συνέχεια δίνονται ορισμένα πλεονεκτήματα και συστάσεις.

#### **-ΔΙΑΚΟΠΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ-**

Πρακτική δραστηριότητα: να μετρήσουν τους καρδιακούς τους παλμούς ή να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε διαθέσιμη κινητή Τεχνολογία υγείας.

Η πρακτική συνεδρία θα πρέπει να τελειώσει με τη σύνοψη των εμπειριών με το ρολόι "Είναι εύκολο να το φορέσεις;", "Είναι εύκολο να διαβάσεις τον καρδιακό ρυθμό;", "Είναι άνετο στη χρήση;". Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ερωτηθούν αν έχει αλλάξει η στάση τους απέναντι στις κινητές Τεχνολογίες υγείας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να συζητήσουν με τους συγγενείς τους για τις επιλογές εφαρμογής των κινητών Τεχνολογιών υγείας στην καθημερινή τους ζωή.

Περαιτέρω παραδείγματα που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτής για να περιγράψει μια περίπτωση χρήσης είναι ψηφιακά συστήματα μέτρησης σακχάρου στο αίμα, συσκευές παρακολούθησης δραστηριότητας, εφαρμογές που παρέχουν πληροφορίες για θέματα υγείας ή διαθέτουν λειτουργίες για την καταγραφή της δικής τους συμπεριφοράς και την ανταλλαγή πληροφοριών με ειδικούς.

- **Διάρκεια:** 60 λεπτά
- **Εργαλεία:** Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας (Διαφάνεια 18 - 28)

#### **ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ**



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

---

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ

*[Προχωρήστε όπως την 1η ημέρα] [π.χ. σύντομο καλωσόρισμα, σύνοψη της πρώτης ημέρας, επισκόπηση των στόχων]*

### 2.2 Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση

Η άνοια μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην καθημερινή ζωή ήδη σε πρώιμο στάδιο και καθώς εξελίσσεται, τα άτομα αντιμετωπίζουν περαιτέρω προκλήσεις όσον αφορά την υγεία και την προσωπική ανεξαρτησία. Σε αυτό το πλαίσιο, το θέμα της αυτοδιαχείρισης και της δημιουργίας χρήσιμων ρουτινών μπορεί να είναι σημαντικό για τα άτομα με αναπηρία, τους συγγενείς και τους φροντιστές. Εδώ, οι κινητές Τεχνολογίες υγείας μπορούν επίσης να αποτελέσουν υποστηρικτικό στοιχείο για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διερευνήσει την έννοια της αυτοδιαχείρισης στο πλαίσιο των κινητών Τεχνολογιών υγείας με θεωρητικούς και πρακτικούς τρόπους. Καθώς οι ασθενείς και οι συγγενείς τους αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις στην καθημερινή ζωή, και οι δύο θα πρέπει να ασχοληθούν με το θέμα αυτό. Η δράση θα αποτελείται από τρία διαφορετικά μέρη:

#### 2.2.1 Η έννοια της αυτοδιαχείρισης

Αρχικά, ο υπεύθυνος του μαθήματος θα κάνει μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή στο θέμα της αυτοδιαχείρισης, ενώ η κύρια έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην αυτοδιαχείριση όσον αφορά την υγειονομική περίθαλψη. Οι συμμετέχοντες ερωτώνται από τον εκπαιδευτή αν γνωρίζουν ήδη κάτι για την αυτοδιαχείριση και αν θα μπορούσαν να το εξηγήσουν με λίγα λόγια (καταιγισμός ιδεών). Θα παρουσιαστούν παραδείγματα από τους τομείς της σωματικής και ψυχικής υγείας και θα συζητηθούν στην ομάδα, ώστε να δοθεί μια πρακτική εικόνα.

Καθώς το θέμα της καθημερινής ρουτίνας συνδέεται στενά με την αυτοδιαχείριση και μπορεί να είναι αρκετά σημαντικό στο περιβάλλον των ΑΜΔΜ και των συγγενών τους, θα εξηγηθεί και αυτό. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να φροντίσει να διατηρήσει τις θεωρητικές εξηγήσεις σε ένα όσο το δυνατόν πιο πρακτικό και απλό επίπεδο.

## ΔΙΑΚΟΠΗ 10-15 λεπτά

### 2.2.2 Τρέχουσα κατάσταση Αυτοδιαχείριση ΑΜΔΜ /συγγενείς



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

Στο πρώτο μέρος, ο εκπαιδευτής έδωσε παραδείγματα "βέλτιστης πρακτικής" αυτοδιαχείρισης και τα οποία συζητήθηκαν με τους συμμετέχοντες. Στο δεύτερο μέρος αυτής της δράσης, η αυτοδιαχείριση θα συνδεθεί με την καθημερινή ζωή των ΑΜΔΜ και των συγγενών τους. Ο εκπαιδευτής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις τρέχουσες ρουτίνες, τις ανάγκες και τους πόρους τους όσον αφορά την αυτοδιαχείριση στην υγειονομική περίθαλψη. Καθώς τόσο τα άτομα με προβλήματα μνήμης όσο και οι συγγενείς τους αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχικές αλλαγές που προκύπτουν από την μνημονική έκπτωση, είναι σημαντικό να συζητήσουν από κοινού αυτό το θέμα.

### **ΔΙΑΚΟΠΗ 10-15 λεπτά**

#### *2.2.3 Δημιουργία μιας ατομικής ρουτίνας αυτοδιαχείρισης για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας (πρακτικό μέρος)*

Στο τελευταίο μέρος, οι συμμετέχοντες θα προετοιμάσουν ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή (π.χ. αρτηριακή πίεση, ποιότητα ύπνου, διάθεση, δραστηριότητα, επίπεδο γλυκόζης στο αίμα, καρδιακοί παλμοί, επίπεδο οξυγόνου, ...). Θα πρέπει να είναι κάτι με το οποίο θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν οι συγγενείς τους, ή ακόμη και οι συγγενείς να το χρησιμοποιήσουν ως μια νέα ρουτίνα. Ο εκπαιδευτής θα σας βοηθήσει να θέσετε έναν συγκεκριμένο στόχο (παραδειγμα: "Κάθε βράδυ θα συνοψίζω την ημέρα σε ένα σύντομο ημερολογιακό σημείωμα στην εφαρμογή"). Επιπλέον, ο εκπαιδευτής θα δείξει στους συμμετέχοντες ένα παράδειγμα στη δική του συσκευή. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν αρκετό χρόνο για να εργαστούν πάνω στον ατομικό τους στόχο. Ο εκπαιδευτής θα είναι παρών για ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου. Τέλος, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρουσιάσουν τον ατομικό τους στόχο σε όλη την ομάδα. Εάν είναι δυνατόν, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν επίσης να προσπαθήσουν να εκτελέσουν πραγματικά την ενέργεια που έχουν θέσει στις συσκευές τους κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Ο εκπαιδευτής θα είναι διαθέσιμος για ερωτήσεις και προβληματισμούς καθ' όλη τη διάρκεια. Στο τέλος της συνεδρίας θα υπάρξει άλλη μια σύντομη περίληψη από τον εκπαιδευτή του μαθήματος.

- **Διάρκεια:** 50 λεπτά
- **Εργαλεία:** Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για την παρακολούθηση των δεικτών υγείας (Διαφάνεια 29 - 34), Λευκός Πίνακας, Χαρτί και Μολύβι

## **4. Κινητές Τεχνολογίες υγείας για ΑΜΔΜ**



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

Για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει διάφορες λύσεις, εφαρμογές ή συσκευές, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση παραμέτρων υγείας. Μια επισκόπηση σχετικά με τις διαθέσιμες λύσεις παρουσιάζεται στον πίνακα "διαθέσιμες συσκευές". Θα πρέπει να παρουσιαστεί η ίδια η λύση, η εφαρμογή της και τα πλεονεκτήματά της.

Εάν υπάρχουν διαθέσιμες συσκευές στο χώρο, θα πρέπει να δοκιμαστούν μαζί. Επιπλέον, μπορούν να προβληθούν κάποια βίντεο σχετικά με κινητές Τεχνολογίες υγείας για την παρουσίαση ορισμένων συσκευών.

- **Διάρκεια:** 50 λεπτά
- **Εργαλεία:** Πίνακας\_Συλλογής διαθέσιμων συσκευών και εφαρμογών

## 5. Κλείσιμο

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει το περιεχόμενο της συνεδρίας και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις.

- **Διάρκεια:** 10-15 λεπτά

## 6. Δραστηριότητες στο σπίτι:

Δραστηριότητα που πρέπει να κάνετε μόνοι σας στο σπίτι για να εξασκηθείτε στο περιεχόμενο της κατάρτισης.

### Επιλέξτε ανάμεσα σε:

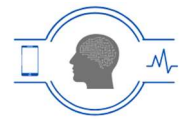
- Δράση 1.1: Σημειώστε όλες τις φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους που είναι σημαντικές για εσάς/στην καθημερινότητά σας.
- Δράση 1.2: Συγκεντρώστε με τους συγγενείς σας κινητές Τεχνολογίες υγείας που θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμες και που είναι προσιτές/διαθέσιμες.
- Δράση 1.3: Εφαρμόστε τη ρουτίνα αυτοδιαχείρισης που αναπτύξατε στη δράση 1.1 και θέστε μια υπενθύμιση.

### Συστάσεις για εκπαιδευτές:

- κατάλληλος αριθμός συμμετεχόντων
- άνετο μαθησιακό περιβάλλον
- απλή γλώσσα
- προσπαθήστε να κάνετε τη δραστηριότητα χαρούμενη.
- Εξηγήστε με σαφήνεια τους στόχους και τα πιθανά οφέλη για τον συμμετέχοντα



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



mHEALTH-AD

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

- να παρακινήσετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε καταιγισμό ιδεών,
- προσφέρετε διαφορετικές προοπτικές ή σενάρια
- δώστε χρόνο για επικοινωνία που επιτρέπει τον προβληματισμό, τη συζήτηση και την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων