**Κινητές Τεχνολογίες υγείας**

Πρόγραμμα εκπαίδευσης για την ενίσχυση της υιοθέτησης κινητών Τεχνολογιών υγείαςς από άτομα με προβλήματα μνήμης

DETA 2 Ενότητα 1: κινητές Τεχνολογίες υγείας για παρακολούθηση και ανατροφοδότηση

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:

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

▪ μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή

▪ προσαρμόστε — αναμείξτε, μετασχηματίστε και χτίστε πάνω στο υλικό υπό τους ακόλουθους όρους:

▪ Αναφορά — Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη πίστωση, να παράσχετε έναν σύνδεσμο προς την άδεια και να υποδείξετε εάν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε με οποιοδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με οποιονδήποτε τρόπο που υποδηλώνει ότι ο δικαιοπάροχος εγκρίνει εσάς ή τη χρήση σας.

▪ Μη Εμπορικό — Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.

▪ ShareAlike — Εάν κάνετε remix, μετασχηματισμό ή βασιστείτε στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια με την αρχική.

**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2\_κινητές Τεχνολογίες υγείας για παρακολούθηση και ανατροφοδότηση**

**Στόχοι :**

Η σχεδιασμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα κινητές Τεχνολογίες υγείας για παρακολούθηση και ανατροφοδότηση παρουσιάζει λύσεις, που όχι μόνο παρέχουν πληροφορίες σχετικές με τους δείκτες υγείας, αλλά επιτρέπουν την παρακολούθηση αυτών των πληροφοριών, ενώ στέλνουν σχόλια που βοηθούν στην ερμηνεία των πληροφοριών και των πιθανών ενεργειών που πρέπει να γίνουν στη συνέχεια. Ορισμένες από τις εφαρμογές αυτών των λύσεων θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους ασκούμενους να βελτιώσουν τον ύπνο, τη σωματική τους δραστηριότητα, τα συναισθήματα, τη διάθεση, την αισθητηριακή τους ικανότητα κ.λπ.

Η σχεδιασμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα έχει δημιουργηθεί συμπεριλαμβανομένου της δυναμικής ομάδας και συζητά γιατί αυτές οι λύσεις κινητών Τεχνολογιώνυγείας είναι χρήσιμες για τα άτομα με προβλήματα μνήμης και ποιοι ρόλοι και αλληλεπιδράσεις μπορούν να διευθετηθούν μεταξύ των ατόμων με προβλήματα μνήμης και άλλων ενδιαφερόμενων . Η σχεδιασμένη εκπαιδευτική πειραματική δραστηριότητα 2 στοχεύει επίσης να ενημερώσει σχετικά με προσιτές κινητές Τεχνολογίες υγείας, ταξινομημένες βάσει προβλημάτων υγείας και κατευθυντήριων γραμμών καιγια τη χρήση τους στην εξατομικευμένη αυτοαξιολόγηση της κατάστασης της υγείας κάθε ατόμου με προβλήματα μνήμης. Η σχεδιασμένη εκπαιδευτική πειραματική δραστηριότητα 2 προσφέρει πειραματισμό στη χρήση, τουλάχιστον, μιας λύσης κινητών Τεχνολογιών υγείας και μοιράζεται τα δεδομένα και τις εμπειρίες υγείας με άλλα άτομα, όπως φροντιστές, επαγγελματίες υγείας κ.λπ., κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στο Ψηφιακό Παιχνίδι Σοβαρού Σκοπού.

Τα άτομα με προβλήματα μνήμης θα συμμετέχουν άμεσα στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την ενδυνάμωση και την βιωματική προσέγγιση. Ως εκ τούτου θα έχουν αυξημένη αυτοδιαχείριση υγείας και ψηφιακές δεξιότητες, καθώς και άλλες οριζόντιες δεξιότητες.

**Συ**μ**μετέχοντες και ρολόι :**

● Άτομα με προβλήματα μνήμης : 5 άτομα

● Φροντιστές:

o 5 επίσημοι φροντιστές

o 5 άτυποι φροντιστές

**Αρμοδιότητες:**

● Να γνωρίζουν τόσο για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας όσο και για τις φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους.

● Να κατανοούν τον τρόπο μέτρησης φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας.

● Να έχουν δυνατότητα εφαρμογής κινητών Τεχνολογιών υγείας με σκοπό την μέτρηση φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων .

**Περιεχόμενα εκπαίδευσης**:

● Τι είναι τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης; (Θέμα 2 από PR 3)

● Κατανόηση των συστημάτων παρακολούθησης και επίβλεψης: Τι τύποι συστημάτων είναι διαθέσιμοι; Ποιες είναι οι ανάγκες και οι προσδοκίες των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των φροντιστών από τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης;

● Βελτίωση της Αυτοδιαχείρισης και της Ενδυνάμωσης (Οριζόντιο θέμα από το PR 3)

● Γνωριμία με διαφορετικές λύσεις υγείας για κινητά;;;; για συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης (Οριζόντιο θέμα από το PR 3)

**Διάρκεια συνάντησης : 8 ώρες**

● Συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο: 5 ώρες 10 λεπτά

● Διαδικτυακή συνάντηση: 1 ώρα

Οριζόντια εκπαίδευση:

● Ψηφιακές δεξιότητες

● Κοινωνικές δεξιότητες

● Αυτοδιαχείριση

● Ικανότητα ομαδικής εργασίας

● Δεξιότητες προσαρμογής της θεωρητικής γνώσης στην πράξη

**Μεθοδολογία:**

● Ενεργός και συμμετοχικός

● Εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο:

o Διάλογος

o Παρουσιάσεις

o Ομαδική εργασία

o Πρακτικές δραστηριότητες (Χρήση διαφορετικών κινητών Τεχνολογιών υγείας)

● Διαδικτυακή εκπαίδευση:

o Βίντεο

o Χρήση διαφορετικών κινητών Τεχνολογιών υγείας

**Εκπαιδευτικό υλικό:**

● Συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο:

o Παρουσιάσεις PowerPoint

o Έρευνα

o Κατάλογος συστημάτων παρακολούθησης και επίβλεψης

o συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης για παρουσίαση

o Βίντεο

● Διαδικτυακές συνεδρίες:

o Βίντεο

o συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης (π.χ. συσκευές παρακολούθησης GPS)

Οργάνωση και τεχνικός εξοπλισμός:

● Υπολογιστής

● Beamer

● κινητές Τεχνολογίες υγείας

● Δωμάτιο

● Έγγραφα/ εκπαιδευτικό υλικό

● Ηχοσύστημα

**Περιεχόμενα**

1. Εισαγωγή

1.1 Τι είναι ένα σύστημα παρακολούθησης και επίβλεψης;

1.2 Τι κάνουν τα συστήματα παρακολούθησης επίβλεψης ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας;

2. Έννοια

2.1 Συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης για ασφάλεια

2.1.1 Τι τύποι συστημάτων είναι διαθέσιμοι;

2.2 Ποιες είναι οι ανάγκες και οι προσδοκίες των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των φροντιστών από τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης;

2.2.1 Κριτήρια επιλογής για συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης

2.2.2 Οι καλύτερες μέθοδοι παρακολούθησης και επίβλεψης ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας εξ αποστάσεως

2.3 Πώς η παρακολούθηση με την χρήση συστημάτων πλοήγησης διατηρεί ασφαλή τα άτομα με προβλήματα μνήμης

2.3.1 Φορητοί ιχνηλάτες πλοήγησης για ασθενείς με προβλήματα μνήμης

2.3.2 Βελτίωση της αυτοδιαχείρισης και ενδυνάμωσης

3. Συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης διαθέσιμα στην αγορά

Συμπληρωματικά βίντεο

4. Συμπέρασμα

5. Δραστηριότητες στο σπίτι

6. Προτάσεις για εκπαιδευτές

**ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ 1.1: ΟΔΗΓΙΕΣ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

Δράση 1. Εισαγωγή

● Καλωσόρισμα και Στόχοι της συνάντησης , συμπεριλαμβανομένων των μαθησιακών στόχων, δραστηριοτήτων και προγραμματισμού.

● Γνωριμία ο ένας με τον άλλον

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Δράση 1.1 Τι είναι τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης;**

Ο εκπαιδευτής εξηγεί στο κοινό ότι τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης συλλέγουν μια σειρά δεδομένων όπως κίνηση, θερμοκρασία, συμπεριφορά, πρότυπα ύπνου και άλλα καταγράφουν τις καθημερινές συνήθειες των ανθρώπων με την βοήθεια αισθητήρων κίνησης και ειδοποιήσεων και παρέχουν σε φροντιστές και επαγγελματίες υγείας σημαντικές γνώσεις για την υγεία και την καθημερινή ζωή ενός ατόμου και για τις ώρες ανάγκης ή τα ακανόνιστα πρότυπα.

Σε αυτή τη δράση ο εκπαιδευτής συλλέγει πληροφορίες από τους συμμετέχοντες σχετικά με τις γνώσεις ή/και την εμπειρία τους στον τομέα των συστημάτων παρακολούθησης και επίβλεψης και τις προσδοκίες τους από αυτά τα συστήματα. Για να έχουμε ουσιαστικά και χρήσιμα αποτελέσματα από αυτή τη συζήτηση, θα ήταν εποικοδομητικό να εξηγήσουμε ότι ορισμένα από αυτά τα συστήματα λειτουργούν συγχρονισμένα επεξεργάζοντας και μεταδίδοντας πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο, ενώ κάποια άλλα λειτουργούν ασύγχρονα συλλέγοντας και αποθηκεύοντας δεδομένα για να χρησιμοποιηθούν αργότερα. Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να απαριθμήσει τους 6 βασικούς τύπους συστημάτων για να ξεκινήσει η συζήτηση εντός του πεδίου εφαρμογής, π.χ.

● Υπηρεσίες που ενεργοποιούνται με φωνή

● Αισθητήρες κίνησης

● Παρακολούθηση με βίντεο

● Προσωπικά συστήματα απόκρισης έκτακτης ανάγκης

● Ιατρική παρακολούθηση

● Ολοκληρωμένα οικιακά συστήματα τεχνητής νοημοσύνης.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να επιδείξει ένα ή δύο παραδείγματα τέτοιων συστημάτων για να καταστήσει σαφές στο κοινό τι σημαίνει σύστημα παρακολούθησης και επίβλεψης . Η επίδειξη μπορεί να γίνει παίζοντας ένα ενημερωτικό βίντεο ή φέρνοντας μια συσκευή παρακολούθησης στην αίθουσα εκπαίδευσης και δείχνοντας τη λειτουργία της ή δείχνοντας τη λειτουργία μιας εφαρμογής έξυπνου τηλεφώνου.

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

Δράση 1.2 Τι κάνουν τα συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας;

Σε αυτό το μέρος της δράσης, ο εκπαιδευτής αναφέρεται σε καινοτομίες όπως η ρομποτική, οι αισθητήρες, η τεχνητή νοημοσύνη, η παρακολούθηση και η επίβλεψη και τα τεστ στο σπίτι, που θα μπορούσαν να βοηθήσουν άτομα με προβλήματα μνήμης που ζουν στο σπίτι. Ορισμένες από αυτές τις καινοτομίες θα αξιολογούν συνεχώς τη σωματική και ψυχική ευεξία, ειδοποιώντας την ιατρική ομάδα ενός ατόμου για τυχόν πιθανά προβλήματα σε πρώιμο στάδιο.

Ο εκπαιδευτής επισημαίνει ότι ορισμένες καινοτομίες όπως η ρομποτική μπορεί να φαίνονται σαν κάτι από το μέλλον, αλλά ρομποτικές συσκευές που αλληλοεπιδρούν με άτομα που έχουν προβλήματα μνήμης και τους προειδοποιούν για κινδύνους ασφαλείας - όπως μια κουζίνα που έχει μείνει αναμμένη ή ένα χυμένο υγρό στο πάτωμα - ή τεχνητή νοημοσύνη που επισημαίνει τυχόν απροσδόκητες αλλαγές στο μοτίβο βάδισης, που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας ασθενής κινδυνεύει, είναι ήδη διαθέσιμα.

Θα μπορούσε να είναι αποτελεσματικά διδακτικό για τον εκπαιδευτή να ονομάσει μερικούς αισθητήρες που θα μπορούσαν να επιτρέψουν στους ερευνητές να παρακολουθούν τα ζωτικά σημάδια των ατόμων με προβλήματα μνήμης, όπως η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός και η θερμοκρασία του σώματος στα σπίτια τους και η εξέταση στο σπίτι για κοινές λοιμώξεις που μπορούν να σταλούν αμέσως στον γενικό ιατρό ενός ατόμου με όφελος από τις τελευταίες εξελίξεις στην τεχνητή νοημοσύνη, την τεχνολογία smartphone και την κοινωνική ρομποτική.

Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να διατυπώσει την πτυχή της ασφάλειας των συστημάτων παρακολούθησης και επίβλεψης και να εξηγεί πώς η παρακολούθηση με συστήματα πλοήγησης -ως η πιο κοινή μορφή συστήματος παρακολούθησης και επίβλεψης- μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ασφάλειας των ατόμων με προβλήματα μνήμης. Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να επισημάνει ότι οι συσκευές εντοπισμού διατίθενται σε πολλές μορφές και μπορεί να είναι τόσο μικροί ώστε οι άνθρωποι να τους φορούν εύκολα όλη την ημέρα, επιτρέποντας στους φροντιστές να γνωρίζουν ακριβώς πού βρίσκονται. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι ορισμένα από αυτά τα συστήματα μπορούν να «φορεθούν», όπως η σόλα παπουτσιού και θα μπορούσαν να ρωτηθούν τι είδους συστήματα θα ήταν διατεθειμένοι να χρησιμοποιήσουν.

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Διάλειμμα** 10 λεπτών

**Δράση 2. Έννοια**

**Δράση 2.1 Συστήματα παρακολούθησης και εντοπισμού για ασφάλεια**

Ο εκπαιδευτής αρχίζει αυτή τη συνάντηση εξηγώντας τους δύο βασικούς όρους αυτής της εκπαίδευσης. Ο εκπαιδευτής ορίζει την «παρακολούθηση» ως τη διαδικασία συνεχούς συλλογής σημείων δεδομένων για κάθε στοιχείο, σύστημα ή άτομο και την «επίβλεψη » ως τη διαδικασία εξέτασης των δεδομένων που εισάγονταιγια κάθε στοιχείο και των αποτελεσμάτων που εκδίδονται, συμπεριλαμβανομένων των ;;; .

Υπάρχουν αμέτρητες διαφορετικές τεχνολογίες διαθέσιμες που μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης και τους φροντιστές τους. Αυτή η ενότητα εστιάζει σε δύο πτυχές: την παρακολούθηση των ατόμων με προβλήματα μνήμης και την ασφάλεια. Υπάρχουν, βεβαίως, επικαλύψεις που σημαίνει ότι μια μεμονωμένη συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση ενός ατόμου και έτσι να παρέχει ασφάλεια για το ίδιο το άτομο ή για τους συγγενείς του. Επομένως, δεν είναι απαραίτητο να γίνει διάκριση μεταξύ αυτών των δύο τομέων.

Διάρκεια: 10 λεπτά

**Δράση. 2.1.1 Τι τύποι συστημάτων είναι διαθέσιμοι;**

Για την παροχή πληροφοριών στους συμμετέχοντες σχετικά με τις διαθέσιμες τεχνολογίες παρακολούθησης και ασφάλειας, εισάγονται διάφορες συσκευές. Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν πρότυπα ή/και βίντεο για να απεικονίσουν πώς λειτουργούν αυτές οι συσκευές και να δώσουν στους συμμετέχοντες μια καλύτερη κατανόηση τους.

* Ανίχνευση πτώσης
* Παρακολούθηση δεδομένων υγείας
* Αισθητήρες κινήσεων (κάμερες, αισθητήρες δαπέδου κ.λπ.)
* Συστήματα κλήσης έκτακτης ανάγκης
* Αισθητήρες πλημμύρας
* Χαλάκι αισθητήρα εξόδου κρεβατιού
* Αισθητήρες θερμοκρασίας σώματος, κίνησης και ύπνου
* Αισθητήρες πόρτας και παραθύρων
* Αισθητήρες θραύσης γυαλιού
* Συστήματα κάμερας
* Αισθητήρες ήχου
* Αισθητήρες μονοξειδίου
* Αισθητήρες θερμοκρασίας δωματίου
* Αισθητήρες δαπέδου

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Δράση 2.2 Ποιες είναι οι ανάγκες και οι προσδοκίες των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των φροντιστών από την παρακολούθηση και την επίβλεψη ;**

Σε αυτή τη δράση θα συζητηθούν οι πιθανοί προβληματισμοί. Αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος γιατί σηματοδοτεί ότι λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν οι ανησυχίες των συμμετεχόντων. Ο στόχος είναι να διατηρήσουν τους συμμετέχοντες σε μια κριτική στάση σχετικά με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας, καθιστώντας σαφές ότι υπάρχουν πιθανά μειονεκτήματα.

Αρχικά, ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες χώρο για να εκφράσουν τις ανησυχίες τους σχετικά με τις συσκευές. Οραματίζονται τις δηλώσεις και δημιουργείται ένας νοητικός χάρτης. Για να γίνει αυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες μέθοδοι, όπως ένας χάρτης μυαλού για κάθε συσκευή/τύπο τεχνολογίας που απεικονίζει πιθανές ανησυχίες των χρηστών (βλ. λίστα παρακάτω).

Για το σκοπό αυτό, διανέμονται στους συμμετέχοντες καρτέλες ευρετηρίου, στις οποίες ο καθένας καταγράφει τις ανησυχίες του. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες διπλώνουν τις κάρτες ευρετηρίου και ο εκπαιδευτής τις μαζεύει σε ένα δοχείο. Τώρα ο εκπαιδευτής ανοίγει κάθε φύλλο με τη σειρά του και προσπαθεί να κατηγοριοποιήσει τις δηλώσεις μέσα στον νοητικό χάρτη. Η ομάδα των συμμετεχόντων συζητά έναν κατάλληλο όρο για κάθε κατηγορία.

**Διάρκεια**: 15 λεπτά

**Διάλειμμα** 10 λεπτών

Σε αυτό το μέρος της δράσης ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μερικά από τα πιο κοινά ζητήματα, όπως:

•Προστασία δεδομένων

• Γενικές τεχνικές γνώσεις

• Ενημερώσεις

• Ασφάλεια

• Χρόνος λειτουργίας μπαταρίας

• Ηθική έγκριση

• Ανακρίβεια

Αυτά τα θέματα εξετάζονται στο πλαίσιο της παρουσίασης και της συζήτησης, τα οποία θα μπορούσαν να προκύψουν ως προβλήματα εδώ. Είναι σημαντικό να παρουσιάζονται τα θέματα όσο πιο εικονογραφημένα γίνεται και αυτά που επηρεάζουν τις συσκευές θα πρέπει να παρουσιάζονται όσο το δυνατόν περισσότερο.

Για παράδειγμα, στην περίπτωση του χρόνου λειτουργίας της μπαταρίας, θα πρέπει να φαίνεται ότι υπάρχουν υπενθυμίσεις για επαναφόρτιση του ρολογιού, ώστε η συσκευή να είναι πάντα έτοιμη για χρήση και επίσης ότι οι συσκευές πλοήγησης βασίζονται στη λήψη σημάτων από τουλάχιστον τέσσερις δορυφόρους. Εάν συνδέονται μόνο με τρεις, η τοποθέτηση δεν είναι πλήρως ακριβής. Προβλήματα μπορεί να προκύψουν όταν εμπόδια, όπως τοίχοι, κτίρια, ουρανοξύστες και δέντρα εμποδίζουν ένα σήμα. Ο στόχος είναι να εντοπίζουμε τα προβλήματα των συμμετεχόντων και να στοχεύσουμε στην επίλυσή τους. Μέσα από τη διαδικασία της συζήτησης, οι συμμετέχοντες θα είναι πιο ικανοί να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα που θα μπορούσε να προκύψει, όταν βρίσκονται μόνοι τους. Αυτός ο τρόπος σκέψης παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες και έτσι διευκολύνει τον χειρισμό της συσκευής στην καθημερινή ζωή. Είναι πολύ σημαντικό να λάβουμε υπόψη, ότι δεν μπορούν να συζητηθούν όλα τα προβλήματα σε αυτή τη δράση.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Δράση 2.2.1 Κριτήρια επιλογής για συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης

Αυτή η ενέργεια καλεί τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν ποια τεχνολογία τους ταιριάζει καλύτερα για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προσωπικών αναγκών. Το επιθυμητό αποτέλεσμα αυτής της ενέργειας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια μέθοδο/συσκευή που μπορεί να ενσωματωθεί καλύτερα στην καθημερινότητά τους. Αυτή η προσπάθεια μέσα από την ενεργό συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα μνήμης και των φροντιστών τους σε αυτή τη δράση, επιτρέπει μια καλύτερη επισκόπηση των συσκευών και μια πιο στοχευμένη αξιολόγηση.

Σε αυτό το μέρος της δράσης, τα άτομα με προβλήματα μνήμης και οι φροντιστές τους λαμβάνουν δύο έως τρία (ανάλογα με την αξιολόγηση του εκπαιδευτή για το μάθημα μέχρι στιγμής) πρότυπα τεχνολογιών και ένα κενό πρότυπο. Αυτά τα πρότυπα αντιπροσωπεύουν κατά προσέγγιση τις πληροφορίες σχετικά με τις συσκευές και περιέχουν πληροφορίες όπως:

•Όνομα

• Κόστος, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για πιθανές χρεώσεις συνδρομής

• Περιγραφή της συσκευής και πρόσθετες πληροφορίες (π.χ. χρόνος λειτουργίας μπαταρίας, εύρος παρακολούθησης GPS κ.λπ.)

• Πληροφορίες για το πού μπορεί να αγοραστεί.

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**2.2.2 Οι καλύτερες μέθοδοι παρακολούθησης και επίβλεψης ηλικιωμένων από απόσταση**

Σε αυτό το μέρος, χρειάζεται οι συμμετέχοντες να συζητήσουν μεταξύ τους για τις διαφορετικές συσκευές. Ο σκοπός είναι να κάνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πιο εντατικά τις συσκευές για να εξετάσουν πτυχές που δεν καλύφθηκαν προηγουμένως.

Στην ακόλουθη ενέργεια, κάθε συμμετέχων παρουσιάζει τη λίστα των υπέρ και των κατά των συσκευών του. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να περάσει από όλες τις διαφορετικές συσκευές και να δώσει οδηγίες σε όλους να σχολιάσουν κάθε συσκευή. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει γραπτώς (π.χ. σε έναν πίνακα) τα σχόλια τα υπέρ και τα κατά.

Η επόμενη ενέργεια είναι ο ανοιχτός γύρος ανταλλαγής, όπου εξετάζεται ο προηγούμενος ατομικός προβληματισμός. Η ανταλλαγή διευθύνεται από τον εκπαιδευτή, και οι ερωτήσεις απαντώνται μία προς μία. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις απόψεις του. Αυτό θα οδηγήσει σε μια ομαδική συζήτηση την οποία συντονίζει ο εκπαιδευτής.

Ο εκπαιδευτής εξηγεί πώς τα διαθέσιμα εργαλεία για την απομακρυσμένη παρακολούθηση ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας παρέχουν πολλά οφέλη πέρα ​​από το να βοηθούν τα άτομα να διαβιούνστο σπίτι. Αυτά περιλαμβάνουν:

Έγκαιρη ανίχνευση γνωστικών και ιατρικών προβλημάτων υγείας

• Ηρεμία για τους φροντιστές και τα αγαπημένα τους πρόσωπα

• Αυξημένη ασφάλεια στο σπίτι και παρακολούθηση θεμάτων ασφάλειας, όπως απότομη άνοδος ή πτώση της θερμοκρασίας δωματίου

• Μειωμένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης

• Περισσότερες ευκαιρίες για σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα από μακριά.

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Διάλειμμα**: 10 λεπτά

**Δράση 2.3 Πώς ο εντοπισμός GPS διατηρεί ασφαλή τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας;**

Σε αυτό το μέρος, ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι η περιπλάνηση είναι μια κοινή συμπεριφορά σε ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας. Αν και το περπάτημα δεν αποτελεί πρόβλημα από μόνο του , καθώς μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το άγχος και την πλήξη και είναι μια καλή άσκηση- τα άτομα με άνοια έχουν συχνά προβλήματα με τον προσανατολισμό και τη μνήμη, γεγονός που μπορεί να τους δυσκολέψει να βρουν το δρόμο για το σπίτι.

Ο όρος «περιπλάνηση» υποδηλώνει ότι το άτομο περπατά χωρίς σκοπό, ενώ στην πραγματικότητα θα έχει συχνά έναν λόγο για αυτό. Σε κάθε περίπτωση, από τη στιγμή που ένα άτομο αρχίσει να δείχνει σημάδια τέτοιας συμπεριφοράς, διατρέχει υψηλό κίνδυνο να απομακρυνθεί ή να χαθεί ακόμα και σε οικεία μέρη, κάτι που μπορεί να είναι πολύ οδυνηρό για τον φροντιστή και επικίνδυνο για το άτομο.

Ο εκπαιδευτής εξηγεί περαιτέρω πώς το περπάτημα ή η μετακίνηση μπορούν να γίνουν πιο ασφαλή χρησιμοποιώντας συσκευές εντοπισμού ή παρακολούθησης ή ιχνηλάτες πλοήγησης και πώς αυτές οι συσκευές παρακολουθούν τις κινήσεις ενός ατόμου και βοηθούν στον εντοπισμό της τοποθεσίας του. Θα πρέπει να καταστήσει σαφές ότι καμία συσκευή ή σύστημα δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα άτομο με προβλήματα μνήμης δεν θα χαθεί ή ότι θα βρεθεί, αλλά η χρήση τους μπορεί να το κρατήσει ασφαλέστερο, αποτρέποντας έτσι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και επικίνδυνες καταστάσεις, παρέχοντας ένα επίπεδο ασφάλειας για τους ασθενείς με προβλήματα μνήμης.

**Διάρκεια**: 10 λεπτά

**Τι πρέπει να γνωρίζετε για τις συσκευές εντοπισμού για ασθενείς με προβλήματα μνήμης;**

Ο εκπαιδευτής εξηγεί στους συμμετέχοντες, πώς ένα παγκόσμιο σύστημα εντοπισμού θέσης ή πλοήγησης, μεταδίδει ραδιοφωνικά σήματα από δορυφόρους σε ηλεκτρονικούς δέκτες σε μια συσκευή για να προσδιορίσει τη θέση ενός ατόμου που το φοράει. Ο εκπαιδευτής δείχνει εν συντομία πώς ο δέκτης υπολογίζει τη θέση του χρησιμοποιώντας αυτές τις πληροφορίες από τριγωνοποίηση και εξηγεί επίσης ότι ενώ η παρακολούθηση συνήθως περιλαμβάνει συστήματα πλοήγησης, ορισμένες συσκευές βασίζονται επίσης σε τεχνολογία διαδικτύου, κινητής τηλεφωνίας ή ραδιοφώνου.

Αυτές οι συσκευές πρέπει να φορτιστούν για να μπορέσουν να λειτουργήσουν και χρειάζονται έγκαιρα ενημερώσεις.

Εκτός από τα πλεονεκτήματα, θα πρέπει να παρουσιάζονται και τα μειονεκτήματα αυτών των εργαλείων, όπως η λανθασμένη αίσθηση απόλυτης ασφάλειας, η υπερβολική εξάρτηση από τη συσκευή,ο σπανιότερος έλεγχος του ατόμου με προβλήματα μνήμης καιη ανακρίβεια που προκαλείται από φυσικά εμπόδια κ.λπ. θα πρέπει να εξηγείται στους συμμετέχοντες ότι θα πρέπει να ενθαρρύνουν το αγαπημένο τους πρόσωπο να τηρεί τη συνήθη ρουτίνα του και να μην βγαίνει σε νέες περιοχές ή να συμμετέχει σε δραστηριότητες που δεν θα έκανε χωρίς τη συσκευή παρακολούθησης GPS.

**Διάρκεια**: 20 λεπτά

**Ηθικές εκτιμήσεις**

Θα πρέπει επίσης να συζητηθεί το θέμα του απορρήτου, το οποίο μπορεί να γίνει πηγή διαφωνιών, καθώς η συσκευή θα παρακολουθεί και θα επιβλέπει τον χρήστη ανά πάσα στιγμή. Η χρήση ανιχνευτών πλοήγησης αντιπροσωπεύει την απώλεια ανεξαρτησίας και ιδιωτικότητας. Ο εκπαιδευτής προτείνει στους συμμετέχοντες να έχουν μια συζήτηση με το αγαπημένο τους πρόσωπο πριν αγοράσουν έναν ιχνηλάτη πλοήγησης για να βεβαιωθούν ότι έχουν την ίδια άποψη, όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να είναι χρήσιμος ένας ιχνηλάτης πλοήγησης και οι συνθήκες υπό τις οποίες θα το χρησιμοποιήσουν για να βρουν μία τοποθεσία – για παράδειγμα, όταν είναι έξω για περισσότερο από το αναμενόμενο και δεν μπορούν να επικοινωνήσουν με το τηλέφωνό τους. Οι φροντιστές θα πρέπει να διαβεβαιώνουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα ότι ο στόχος δεν είναι να εισβάλουν στην ιδιωτικότητά τους, αλλά απλώς να διασφαλίσουν ότι μπορούν να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους, ενώ παραμένουν ασφαλείς.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να συζητήσει αυτά τα θέματα με τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνει να συμπεριλάβουν το άτομο με προβλήματα μνήμης στη συζήτηση. Μερικές από τις ερωτήσεις που πρέπει να γίνουν στους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν να εξετάσουν εάν μια συσκευή εντοπισμού είναι κατάλληλη για αυτούς είναι:

• Κατά τη διάρκεια της ζωής του, τι αξία έχει το άτομο για την ελευθερία και την ανεξαρτησία του έναντι της ασφάλειας του;

• Πώς επηρεάζουν αυτές οι αξίες την απόφαση χρήσης μιας συσκευής εντοπισμού;

• Ποια επίδραση, εάν υπάρχει, θα έχει στην προσωπική αξιοπρέπεια; Πόσο σημαντικό είναι αυτό;

• Σε ποιο σημείο θα ήταν αποδεκτό να αρχίσει να χρησιμοποιεί μια συσκευή εντοπισμού;

• Υπάρχουν νομικά ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη εάν δεν είναι πλέον σε θέση να λάβει μόνος του μια απόφαση;

**Διάρκεια**: 20 λεπτά

**Διάλειμμα**: 10 λεπτά

**Δράση 2.3.1 Φορητοί ιχνηλάτες πλοήγησης για ασθενείς με προβλήματα μνήμης**

Σε αυτό το μέρος παρουσιάζονται ιχνηλάτες πλοήγησης για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, από φορητά ρολόγια μέχρι ετικέτες που μπορούν να στερεωθούν σε μπρελόκ ή στα ρούχα κάποιου ατόμου. Παρουσιάζονται οι κύριες λειτουργίες, όπως ενσωματωμένα κουμπιά που επιτρέπουν σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή να επικοινωνούν με τους φροντιστές τους, λειτουργώντας ουσιαστικά ως συστήματα ιατρικών ειδοποιήσεων και ιχνηλάτες πλοήγησης. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι ιχνηλάτες πλοήγησης με ενσωματωμένες ιατρικές ειδοποιήσεις και αμφίδρομη επικοινωνία προσφέρουν επίσης την γνώση ότι ένας φροντιστής μπορεί να παραμείνει συνδεδεμένος με το αγαπημένο πρόσωπο ακόμα και σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Το θέμα των ιχνηλατών πλοήγησης που χάνονται ή δυσλειτουργούν θα πρέπει να συζητηθεί με τους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι εάν ένα άτομο αφαιρέσει τη συσκευή παρακολούθησης, οι φροντιστές δεν θα λάβουν ακριβή δεδομένα τοποθεσίας. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να επιλέξετε μια συσκευή που είναι λιγότερο πιθανό να αφαιρεθεί ή να χαθεί, όπως μια φορητή συσκευή.

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους κύριους παράγοντες που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την αγορά ενός ιχνηλάτη πλοήγησης για ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας:

• Τύπος συσκευής

• Μηνιαίες συνδρομές

•Επιπρόσθετα χαρακτηριστικά

• Δυνατότητες εντοπισμού GPS

**Απλοί και εύκολοι στην απόκρυψη ιχνηλάτες GPS** **για προβλήματα μνήμης.**

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους κύριους τύπους τοπικά διαθέσιμων φορητών συσκευών πλοήγησης (μενταγιόν, μπάντες, ρολόγια, σόλες, συσκευές μπρελόκ, συμβατικές συσκευές πλοήγησης . Τα βασικά χαρακτηριστικά, όπως διάρκεια μπαταρίας, τοποθεσία σε πραγματικό χρόνο, μηνιαία σχέδια, υποστήριξη γλώσσας, κουμπιά SOS, πτώση. Η ανίχνευση, η παρακολούθηση της καρδιάς κ.λπ. θα πρέπει να συζητηθούν καθώς και η λίστα πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων για κάθε τύπο συσκευής.

**Οι κορυφαίες σε πωλήσεις συσκευές εντοπισμού για προβλήματα μνήμης στην αγορά**

Παρουσιάζονται οι ιχνηλάτες για προβλήματα μνήμης με τις μεγαλύτερες πωλήσεις σε τοπικούς φορείς ηλεκτρονικού εμπορίου ή σε άλλα σχετικά μέρη, για παράδειγμα τρεις πιο δημοφιλείς από κάθε τύπο συσκευής, για να διευκολύνουν την επιλογή αγοράς. Ένας πίνακας ή μια λίστα επισκόπησης μπορεί να προετοιμαστεί με σύγκριση των βασικών χαρακτηριστικών.

**Άλλες τεχνολογίες για να κρατάτε τα αγαπημένα σας πρόσωπα ασφαλή**.

Σε αυτό το μέρος, ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι ιχνηλάτες πλοήγησης για ασθενείς με προβλήματα μνήμης έχουν πολλά οφέλη, ωστόσο, δεν είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο οι φροντιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία για τη φροντίδα ενός ατόμου με προβλήματα μνήμης

Θα πρέπει να παρουσιαστούν οι ακόλουθες τεχνολογίες που μπορούν να ληφθούν υπόψη:

• Κινητά τηλέφωνα φιλικά προς τα προβλήματα μνήμης

• Εφαρμογές σχεδιασμένες μόνο για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με προβλήματα μνήμης.

**Διάρκεια**: 20 λεπτά

**Δράση 2.3.2 Βελτίωση της αυτοδιαχείρισης και ενδυνάμωσης**

Οι δυσκολίες μνήμης μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στην καθημερινή ζωή αλλά τα άτομα με προβλήματα μνήμης 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 σχετικό για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας , τους συγγενείς και τους φροντιστές. Εδώ, οι λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας μπορούν επίσης να αποτελέσουν υποστηρικτικό στοιχείο για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

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

*1. Έννοια της Αυτοδιαχείρισης*

Σε αυτή τη δράση, ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι η «αυτοδιαχείριση» μπορεί να οριστεί ως «η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συμπτώματα, τη θεραπεία, τις σωματικές και ψυχοκοινωνικές συνέπειες και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, που είναι εγγενείς στη ζωή με τη χρόνια πάθησή του.

Ο εκπαιδευτής αναφέρει ότι η προσφορά κατάλληλων παρεμβάσεων για να βοηθήσει τα άτομα με προβλήματα μνήμης πρώιμου σταδίου να δώσουν έμφαση στη διαχείριση και την καλή ζωή με την αυτοδιαχείριση, θα μπορούσε να καθυστερήσει την εισαγωγή σε ιδρυματική φροντίδα και να αυξήσει τη σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας των υπηρεσιών.

Ο εκπαιδευτής υπογραμμίζει το γεγονός ότι η αυτοδιαχείριση εστιάζει στη διαχείριση της ζωής με προβλήματα μνήμης, αντί στη διαχείριση της ίδιας της απώλειας μνήμης δίνοντας έμφαση στον «εαυτό» και χρησιμοποιώντας στοιχεία προσωποκεντρικής φροντίδας.

**Διάρκεια**: 15 λεπτά

**Διάλειμμα**: 10 λεπτά

2*. Προσεγγίσεις Αυτοδιαχείρισης*

Ο εκπαιδευτής αναφέρει πώς οι προσεγγίσεις αυτοδιαχείρισης παρέχουν οφέλη για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας όσον αφορά τη βελτιωμένη γνώση, την αυτοαποτελεσματικότητα και τις πτυχές της κατάστασης υγείας και παρουσιάζει το γεγονός ότι η βοήθεια για να αποκτήσουν οι άνθρωποι περισσότερες γνώσεις και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες στη διαχείριση της κατάστασης της υγείας τους θα μπορούσε να έχει σωματικά και ψυχολογικά οφέλη.

Σε αυτό το σημείο παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες προσεγγίσεις αυτοδιαχείρισης, όπως ομάδες υποστήριξης, ομάδες ψυχοθεραπείας, στοχευμένη αποκατάσταση και δυαδικές παρεμβάσεις πρώιμου σταδίου και τα οφέλη τους, όπως η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης για τη διαχείριση του παρόντος και του μελλοντικού αντίκτυπου της πάθησης. Επεξηγείται ο εντοπισμός και η εφαρμογή στρατηγικών διαχείρισης μνήμης και ο μελλοντικός σχεδιασμός για τον έλεγχο νομικών, οικονομικών και υγειονομικών θεμάτων.

3. Συζήτηση της ρουτίνας ατομικής αυτοδιαχείρισης για παρακολούθηση και παρακολούθηση για ασφάλεια (Πρακτικό μέρος)

Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες εάν έχουν χρησιμοποιήσει/χρησιμοποιούν συσκευές παρακολούθησης και επίβλεψης και ζητά από αυτούς που απαντούν «Ναι» να πουν τις εντυπώσεις τους και εάν και πώς αυτές οι συσκευές βοήθησαν στην αυτοδιαχείρισή τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες που απαντούν «Όχι» ποια είναι η γνώμη τους για τη εμπλοκή ων συμμετεχόντων με τις συσκευές. Εάν κανένας από τους συμμετέχοντες δεν έχει αυτές τις συσκευές, τότε ο εκπαιδευτής τους ρωτά ποια οφέλη θα είχαν εάν ένα σύστημα μπορούσε πάντα να λέει σε αυτούς και στους φροντιστές τους πού βρίσκονται ανά πάσα στιγμή. ;;;

**Διάρκεια**: 15 λεπτά

**Δράση 3. Συστήματα παρακολούθησης και επίβλεψης διαθέσιμα στην αγορά**

Με το κενό πρότυπο, οι συμμετέχοντες υποτίθεται ότι θα ερευνήσουν μια συσκευή και θα συμπληρώσουν το πρότυπο με αυτές τις πληροφορίες. Όταν οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν αυτήν την εργασία, θα πρέπει να δημιουργήσουν μια προσωπική λίστα με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφορετικών συσκευών που χρησιμοποιούν οι ίδιοι στην καθημερινή ζωή.

Η πρώτη ενέργεια ξεκινά με τον ατομικό προβληματισμό. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα φύλλο με ερωτήσεις για τελική αξιολόγηση που θα πρέπει να χρησιμεύσει ως οδηγός για τη μετέπειτα απόφαση σχετικά με μια συσκευή.

• Τι ελπίζετε να επιτύχετε με τη χρήση ενός συστήματος παρακολούθησης και επίβλεψης;

• Ποια συσκευή σας άρεσε περισσότερο προσωπικά; Ποιος είναι ο λόγος?

• Ποια συσκευή σας άρεσε λιγότερο; Ποιος είναι ο λόγος?

• Κατά τη γνώμη σας, τι πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα όταν αγοράζετε μια συσκευή παρακολούθησης/επίβλεψης;

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ένα ρεπερτόριο με συσκευές παρακολούθησης και επίβλεψης και εμφανίζει συμπληρωματικά βίντεο.

Πώς λειτουργεί το σύστημα πλοήγησης;

Κάντε κλικ εδώ για το βίντεο.

Γενικές συμβουλές για την ασφάλεια των ατόμων με προβλήματα μνήμης

Κάντε κλικ εδώ για το βίντεο.

Το GPS Trackers εξηγεί.

Κάντε κλικ εδώ για το βίντεο.

Top 10 trackers GPS για άτομά μεγαλύτερης ηλικίας

Κάντε κλικ εδώ για το βίντεο.

**Διάρκεια**: 30 λεπτά

**Δράση 4. Συμπέρασμα**

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει το περιεχόμενο της συνάντησης και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις. Στη συνέχεια, γίνεται μια σύντομη περίληψη του προγράμματος εκπαίδευσης. Κάθε εκπαιδευτής ζητά ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα εκπαίδευσης, π.χ., με μια εφαρμογή όπως το Kahoot!

Διάρκεια: 10 λεπτά

**Δράση 5. Δραστηριότητες στο σπίτι**

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

**Σκεφτείτε το σήμερα στο σπίτι και κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:**

- Ενέργεια 1.1: Σημειώστε τι ελπίζετε να επιτύχετε με τη χρήση ενός συστήματος παρακολούθησης και επίβλεψης.

- Δράση 1.2: Σημειώστε ποια συσκευή σας άρεσε περισσότερο προσωπικά. Ποιος είναι ο λόγος?

- Δράση 1.3: Σημειώστε ποια συσκευή σας άρεσε λιγότερο. Ποιος είναι ο λόγος?

- Ενέργεια 1.4: Σημειώστε τι πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα όταν αγοράζετε ένα σύστημα παρακολούθησης.

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Δράση 6. προτάσεις για εκπαιδευτές**

• Είναι σημαντικό να κάνετε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

• Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι απόψεις τους είναι πολύτιμες και παρακολουθώντας αυτή τη συνεδρία θα επιστρέψουν στο σπίτι τους με κάποια κέρδη και θα έχουν συνεισφέρει στις μελέτες που έγιναν στον τομέα για να βοηθήσουν και άλλα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

• Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καταστήσει σαφές ότι η συνάντηση δεν είναι μια «δοκιμή» αλλά μάλλον μια αναζήτηση πληροφοριών για να βοηθήσει τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

• Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να λάβει υπόψη του ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται μερικά κρύα ή/και ζεστά ροφήματα, να χρησιμοποιούν την τουαλέτα (συχνά)

• Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αφιερώνει χρόνο στους συμμετέχοντες στα διαλείμματα για να τους απευθύνεται πιο προσωπικά και επίσης να παρουσιάζεται ως «διακομιστής» και όχι ως αυθεντία στους συμμετέχοντες. Όσο περισσότερο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τον εκπαιδευτή ; τόσο περισσότερο θα ανοίγονται, ; και θα είναι πιο δεκτικοί.

• Ο εκπαιδευτής πρέπει να μιλάει ευδιάκριτα και με φυσικό ρυθμό ταχύτητας. Θα πρέπει να αντισταθεί στον πειρασμό να μιλήσει δυνατά.

• Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αναγνωρίσει πότε οι απαντήσεις είναι σωστές.

• Εάν ο συμμετέχων δυσκολεύεται να βρει μια λέξη, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τον βοηθήσει ήρεμα,διακριτικά και υπομονετικά.

• Συνιστάται στον εκπαιδευτή να χρησιμοποιεί απλή, άμεση διατύπωση και να θέτει μία ερώτηση, να δίνει μία οδηγία ή να εκφράζει μία δήλωση κάθε φορά.

• Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει υπόψη του ότι πολλά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν προβλήματα ακοής ή όρασης, τα οποία μπορεί να επιδεινώσουν τη σύγχυσή τους, και μερικές φορές δεν ακούν ή μερικές φορές ακούν αλλά δεν καταλαβαίνουν, επομένως ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επαναδιατυπώσει τη δήλωση χρησιμοποιώντας διαφορετικές λέξεις .

• Αν και οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου ενδείκνυνται στις περισσότερες πρακτικές δραστηριότητες, οι ασθενείς με γνωστικές διαταραχές συχνά δυσκολεύονται να τις αντιμετωπίσουν. Επομένως, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξετάσει το ενδεχόμενο χρήσης μιας μορφής ναι-ή-όχι ή πολλαπλής επιλογής.

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ