



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



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



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

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 3:
Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Εκπαίδευση σε διάφορες
παθήσεις**



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 - αντιγράψετε και αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή
- Προσαρμόσετε - αναμείξετε, 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 οποιονδήποτε 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 αναμειγνύετε, μετασχηματίζετε ή αξιοποιείτε το υλικό, πρέπει να διανέμετε τις συνεισφορές σας υπό την ίδια άδεια με την αρχική.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για Εκπαίδευση σε διάφορες

Παθήσεις

Στόχοι:

Η Εκπαιδευτική Δραστηριότητα (DETA) 3 "κινητές Τεχνολογίες υγείας για την για εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις " επικεντρώνεται σε τεχνολογίες υγείας φορητών συσκευών με σκοπό να συμβάλει στη βελτίωση των γνώσεων σχετικά με τις συνθήκες που σχετίζονται με την υγεία των ατόμων με προβλήματα μνήμης και για τη διευκόλυνση της καθημερινής διαχείρισης απ' τους φροντιστές, τους επαγγελματίες κ.λπ., καθώς και σε λύσεις που προσφέρουν οι κινητές τεχνολογίες υγείας για τη βελτίωση του σχεδιασμού των καθημερινών δραστηριοτήτων ή/και των δραστηριοτήτων φροντίδας.

Θα πρέπει να συνοψίζει τις πιο σημαντικές και εφαρμόσιμες τεχνολογίες που υπάρχουν ήδη στην αγορά και να υποστηρίζει την υιοθέτησή τους.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην πρακτική κατανόηση των ευκαιριών για τα άτομα με προβλήματα μνήμης και τους φροντιστές, προκειμένου να μειωθούν τα εμπόδια στην εφαρμογή των κινητών Τεχνολογιών υγείας στην καθημερινή τους ζωή (στάση, ;, σχεδιασμός, έλλειψη γνώσεων, περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία, φυσικοί/διανοητικοί περιορισμοί). Θα πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες καθοδήγηση και υποστήριξη για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων που σχετίζονται με τη χρήση των κινητών Τεχνολογιών υγείας στην καθημερινή ζωή. Ως εκ τούτου, θα αναδειχθεί 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 προσφέρει περιεχόμενο για την υποστήριξη του σχεδιασμού των δραστηριοτήτων των ατόμων στο αρχικό στάδιο της άνοιας και να παρέχει υποστήριξη στα άτομα που τα φροντίζουν.

Συμμετέχοντες & ρόλοι:

- ΑΜΔΜ 10 άτομα
- Φροντιστές:
 - 5 υποστηρικτές ως επίσημοι φροντιστές ή επαγγελματίες
 - 5 υποστηρικτές ως μέλη της οικογένειας ή άλλοι άτυποι φροντιστές

Ικανότητες:

- Αύξηση της γνώσης σχετικά με τις συσκευές και τις εφαρμογές που κυκλοφορούν ήδη στην αγορά της ΕΕ και σχετίζονται με την ευεξία και την αυτό-παρακολούθηση (αγγλικά, τοπική γλώσσα).
- Ικανότητα εφαρμογής αυτών των κινητών Τεχνολογιών υγείας στις καθημερινές δραστηριότητες/σχεδιασμό και διαδικασίες φροντίδας
- Κατανόηση του τρόπου επέκτασης του σχεδιασμού της περίθαλψης με κινητές Τεχνολογίες υγείας
- Αυξημένες ψηφιακές δεξιότητες των συμμετεχόντων



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

Περιεχόμενο κατάρτισης:

- Να γνωρίσετε διάφορες λύσεις που προσφέρουν οι κινητές Τεχνολογίες υγείας για την ευεξία και την κατάσταση της υγείας (εργαλεία γεωεντοπισμού και πλοήγησης για τις δεξιότητες προσανατολισμού και την ασφάλεια, μέτρηση βημάτων για τη δραστηριότητα, HBR για την ευεξία, παρακολούθηση ύπνου για την οργάνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων και την καθιέρωση καλής ρουτίνας και ποιότητας ύπνου, εφαρμογές που βοηθούν στον προγραμματισμό της διατροφής κ.λπ.).
- Να αποκτήσετε μια πρώτη κατανόηση του σχεδιασμού δραστηριοτήτων οι οποίες υποστηρίζουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης στις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής ή/και τον (άτυπο) φροντιστή στις διαδικασίες φροντίδας.
- Εντοπισμός των πτυχών που μπορούν να βελτιωθούν με τη σωστή καθοδήγηση και έτσι να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με προβλήματα μνήμης.
- Διάκριση μεταξύ χρήσιμων και περιττών λειτουργιών, ώστε να παρουσιάζεται στα άτομα με ήπια άνοια μόνο μια προεπιλεγμένη εφαρμογή.
- Βελτίωση του καθημερινού προγραμματισμού και της ευημερίας
- Καθοδήγηση και υποστήριξη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη χρήση των κινητών Τεχνολογιών υγείας στην καθημερινή ζωή.

ΘΕΜΑ 1: Αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση (αυτοδιαχείριση και ενδυνάμωση, τι είναι / Πώς να ενδυναμώνομαι και να αυτό-διαχειρίζομαι την κατάσταση της υγείας μου / Κύριοι τομείς υγείας που πρέπει να φροντίζω ως άτομο μεγαλύτερης ηλικίας και ως άτομο με προβλήματα μνήμης / Τι ρόλο μπορούν να παίξουν οι φροντιστές, οι συγγενείς και οι επαγγελματίες υγείας)

ΘΕΜΑ 2: Τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας; (κινητές Τεχνολογίες υγείας τι είναι / Οφέλη, εφαρμογή / εμπόδια και βοήθεια / Εφαρμογή των κινητών Τεχνολογιών υγείας σε άτομα με ήπια άνοια: βέλτιστες πρακτικές / ποιον ρόλο μπορούν να παίξουν φροντιστές, συγγενείς και επαγγελματίες υγείας)

ΘΕΜΑ 3: ; Είναι σωστός ο όρος; για άτομα με προβλήματα μνήμης (Δομημένη επιλογή λύσεων με κινητές Τεχνολογίες υγείας)

Διάρκεια κάθε συνεδρίας: 1 ώρα

- Συνεδρίαση πρόσωπο με πρόσωπο: 1 ώρα
- Διαδικτυακή συνεδρία: 1 ώρα

Οριζόντια κατάρτιση:

- Ψηφιακές δεξιότητες
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Αυτοδιαχείριση
- Γλωσσικές δεξιότητες
- Ικανότητα ομαδικής εργασίας (ομαδικές συζητήσεις, ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων)
- Δεξιότητες εφαρμογής του θεωρητικού περιεχομένου στην πράξη



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

Μεθοδολογία:

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

Εκπαιδευτικό υλικό:

- Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:
 - Παρουσιάσεις Word ή PowerPoint. Επεξήγηση των κύριων εννοιών
 - Έρευνα (τυπωμένη)
 - κινητές Τεχνολογίες υγείας
 - Βίντεο
 - προαιρετικά: ένας πίνακας για να παρουσιάσετε και να γράψετε
- Διαδικτυακές συνεδρίες:
 - Βίντεο
 - Παρουσιάσεις PowerPoint
 - Σχετικές με το θέμα κινητές Τεχνολογίες υγείας που μπορούν να διαμοιραστούν μέσω διαδικτυακής συνεδρίας
 - συνδέσμους προς τις εφαρμογές ή τους ιστοτόπους του κατασκευαστή

Οργανωτική και τεχνική απαίτηση:

- Υπολογιστής
- Κινητές Τεχνολογίες υγείας
- Χώρος διεξαγωγής
- Έγγραφα/ εκπαιδευτικό υλικό
- Ηχοσύστημα
- Ένα διοικητικό συμβούλιο



Πίνακας δράσεων

1. Εισαγωγή
 - 1.1 Έναρξη
 - 1.1 Ποιες κινητές Τεχνολογίες υγείας υπάρχουν για την εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων;
2. Έννοια
 - 2.1 Κινητές Τεχνολογίες υγείας για την εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων
 - 2.2 Θέματα & ανησυχίες
 - 2.3 Πώς οι κινητές Τεχνολογίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην υγεία;
 - 2.3.1 Έννοια της αυτό-διαχείρισης
 - 2.3.2 Τρέχουσα κατάσταση Αυτοδιαχείριση
 - 2.3.3 Δημιουργία μιας ρουτίνας αυτοδιαχείρισης
3. Πώς οι κινητές Τεχνολογίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στον τομέα της υγείας;
4. Κλείσιμο
5. Δραστηριότητες στο σπίτι
6. Συστάσεις για τους εκπαιδευτές

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

Δράση 1. Εισαγωγή

ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ

Διάρκεια: 60 λεπτά

Δράση 1.1 Έναρξη

- Καλώς ήρθατε, ας γνωριστούμε!
- Προσδιορισμός των ατομικών προσδοκιών
- Στόχοι της συνεδρίας, συμπεριλαμβανομένων των μαθησιακών στόχων, των δραστηριοτήτων και του σχεδιασμού

Ο κύριος στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να δημιουργηθεί μια θετική και χαλαρή ατμόσφαιρα για την ομάδα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιαστεί και να ξεκινήσει τη συνεδρία με τη γνωριμία με όλους τους συμμετέχοντες. Οι θέσεις θα πρέπει να είναι τυχαίες για να αποφευχθεί ο διαχωρισμός σε τρεις ομάδες (Άτομα με προβλήματα μνήμης, υποστηρικτές ως μέλη της οικογένειας ή άτυποι φροντιστές και υποστηρικτές ως επαγγελματίες ή επίσημοι φροντιστές) και να αποφευχθεί ο



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

στιγματισμός. Κατά την είσοδο στην αίθουσα κάθε συμμετέχων θα πρέπει να λαμβάνει μια ευανάγνωστη ετικέτα με το όνομά του, ώστε να διευκολύνεται η επικοινωνία. Ανά πάσα στιγμή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσαρμόζει την εκπαίδευση στις ανάγκες των συμμετεχόντων και να προσαρμόζει ανάλογα τον ρυθμό της εκπαίδευσης. Προκειμένου να γνωρίσει τους συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εναλλάσσεται και να απευθύνει ένα καλωσόρισμα σε κάθε συμμετέχοντα, συμπεριλαμβάνοντας παράλληλα κάποιες πρόσθετες πληροφορίες που μπορούν να αντληθούν από τα στοιχεία εγγραφής στο μάθημα. Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να πει στον συμμετέχοντα: "Καλώς ήρθατε στην τάξη μας Παυλίνα και σας ευχαριστούμε που ήρθατε εδώ από το ...". Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτοί στις δραστηριότητες και πρόθυμοι να συμμετάσχουν. Για να το επιτύχει αυτό, είναι σημαντικό να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συμμετέχουν και να τους καθησυχάζει καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών. Όταν ολοκληρώνει τον εισαγωγικό γύρο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ρωτήσει την ομάδα σχετικά με τις προσδοκίες και τις ελπίδες τους για αυτή την ενότητα. Η ερώτηση αυτή θα πρέπει να απευθύνεται σε ολόκληρη την ομάδα, προκειμένου να αποφευχθεί το ενδεχόμενο κάποιος να αισθάνεται υποχρεωμένος να απαντήσει και να μην είναι ακόμη προετοιμασμένος να το κάνει. Αφού λάβει μια απάντηση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επαναλάβει τις προσδοκίες αυτές στην υπόλοιπη ομάδα (π.χ. "Ελπίζει κανείς άλλος να μάθει για το xxx σε αυτή την ενότητα;")

Αφού προσδιοριστούν οι προσδοκίες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αρχίσει να παρουσιάζει τους επίσημους στόχους της συνεδρίας, καθώς και τους μαθησιακούς στόχους και τις προγραμματισμένες δραστηριότητες. Η παρουσίαση αυτή θα πρέπει να ακολουθεί ένα προηγούμενος δομημένο PowerPoint.

- **Διάρκεια:** 10 λεπτά
- **Εργαλεία:** κινητές Τεχνολογίες υγείας_PR 3_MODULE 3.pptx

Δράση 1.2 Εισαγωγικές συνεδρίες - Ποιες κινητές Τεχνολογίες υγείας υπάρχουν για την εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων;

Σε αυτή τη δραστηριότητα, πρώτα απ' όλα οι συμμετέχοντες θα κληθούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το τι πιστεύουν ότι είναι οι "κινητές Τεχνολογίες υγείας". Είναι πολύ σημαντικό για τον εκπαιδευτή να κατανοήσει σε ποιο επίπεδο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας. Επίσης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αποκτήσει μια πρώτη εντύπωση για το τι γνωρίζουν οι συμμετέχοντες για την κινητή Τεχνολογία υγείας μέχρι στιγμής και αν κάποιοι από τους συμμετέχοντες έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ τέτοιες τεχνολογίες. Με βάση τις απαντήσεις που συλλέχθηκαν, θα μπορούσε να διεξαχθεί συζήτηση σχετικά με το αν κάποιος από τους συμμετέχοντες έχει χρησιμοποιήσει κάποια τεχνολογία στην καθημερινή του ζωή και αν ναι ποια και αν τον διευκόλυε στη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Συνεπώς, ο εκπαιδευτής θα εισάγει στους συμμετέχοντες την πρώτη έννοια των "κινητών Τεχνολογιών υγείας", καθώς ίσως υπάρχουν συμμετέχοντες που δεν έχουν ιδέα για την εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή και τις διευκολύνσεις που μπορούν να προσφέρουν στη ζωή ενός ατόμου με προβλήματα μνήμης. Το επίπεδο της επεξήγησης και το πόσο εκτενής και λεπτομερής θα είναι εξαρτάται από το επίπεδο γνώσεων των συμμετεχόντων. Σε αυτό το σημείο ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να παρουσιάσει ορισμένες από τις κινητές Τεχνολογίες υγείας και να εξηγήσει τις δυνατότητες που προσφέρουν. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει τα βίντεο ή τις συσκευές για να διευκολύνει την κατανόηση.



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

-ΔΙΑΚΟΠΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ-

Σε αυτό το σημείο θα ήταν πολύ χρήσιμο να γίνει μια συζήτηση και να συγκεντρωθούν οι σκέψεις των συμμετεχόντων σχετικά με το πώς αυτές οι κινητές Τεχνολογίες υγείας θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ή την υγεία τους. Θα πρέπει να κατανοήσουν γιατί είναι σημαντικό να μπορούν να μετρούν τις παραμέτρους υγείας. Είναι σημαντικό να γίνει μια διαδραστική συζήτηση σχετικά με τις φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους που θα μπορούσαν να εκπαιδεύσουν μέσω των κινητών Τεχνολογιών υγείας. Για παράδειγμα, τα εργαλεία πλοήγησης, η μέτρηση των βημάτων, η αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα γλυκόζης ή οι καρδιακοί παλμοί θα ήταν πολύ χρήσιμα για την υποστήριξή τους ώστε να ανεξαρτητοποιηθούν και να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους. Επίσης, η γνώση της ποιότητας του ύπνου και της ρουτίνας του ύπνου μπορεί να βοηθήσει στον προγραμματισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Στη συνέχεια, θα μπορούσε να υπάρξει ανταλλαγή απόψεων σχετικά με καταστάσεις των οποίων ο σχεδιασμός και η εφαρμογή θα διευκολύνονταν από την κινητή Τεχνολογία υγείας τόσο για την υγεία όσο και για τις καθημερινές δραστηριότητες.

- **Διάρκεια:** 15 λεπτά
- **Εργαλεία:** κινητές Τεχνολογίες υγείας_PR 3_MODULE 3.pptx

Δράση 2. Έννοια

Δράση 2.1 κινητές Τεχνολογίες υγείας για την εκπαίδευση σε διάφορες παθήσεις και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων

Προκειμένου οι συμμετέχοντες να έχουν μια καλύτερη εικόνα και κατανόηση του τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας, σε αυτή τη δράση θα παρουσιαστούν ορισμένα παραδείγματα και περιπτώσεις χρήσης από ανθρώπους που έχουν χρησιμοποιήσει αυτές τις τεχνολογίες για τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Τα παραδείγματα της καθημερινής ζωής διευκολύνουν την κατανόηση του τι είναι οι κινητές Τεχνολογίες υγείας και πώς θα μπορούσαν να διευκολύνουν την καθημερινή ζωή ενός ατόμου με άνοια.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τις περιπτώσεις της χρήσης που αναφέρθηκαν. Θα ήταν καλό να συζητήσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που πιστεύουν ότι έχει κάθε περίπτωση χρήσης. Πιστεύουν ότι η χρήση μιας τέτοιας κινητής Τεχνολογίας υγείας θα τους βοηθούσε; Υπάρχουν κάποιες από τις καθημερινές τους δραστηριότητες που οι κινητές τεχνολογίες υγείας θα τις διευκόλυνε; Είναι πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν κινητές Τεχνολογίες υγείας ως εργαλείο βοήθειας προκειμένου να βελτιώσουν μια δραστηριότητα της ζωής τους; Το βρίσκουν δύσκολο;

Προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα την άποψή τους σχετικά με τη χρήση των τεχνολογιών κινητής υγείας και να διαπιστώσει ποιο μέρος της χρήσης τους δυσκολεύει, θα ήταν προτιμότερο ο εκπαιδευτής να τους ρωτήσει γιατί δεν είχαν προηγούμενη επαφή με αυτές τις τεχνολογίες. Μήπως οφείλεται στην έλλειψη πηγών πληροφόρησης; Είναι λόγω της έλλειψης ψηφιακών δεξιοτήτων τους; Είναι λόγω της έλλειψης ψηφιακών δεξιοτήτων των υποστηρικτών τους; Τους είναι γνωστές οι ήδη υπάρχουσες κινητές Τεχνολογίες υγείας; Εάν είναι πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν κινητές Τεχνολογίες υγείας μετά από αυτή την εκπαίδευση.



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

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι στο τέλος της οι συμμετέχοντες να έχουν κατανοήσει ότι ο σκοπός των κινητών Τεχνολογιών υγείας είναι να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την καθημερινή τους ζωή.

- **Διάρκεια:** 35 λεπτά
- **Εργαλεία:** κινητές Τεχνολογίες υγείας_PR 3_MODULE 3_.pptx

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να κλείσει αυτή τη συνεδρία υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες να ξανασυναντηθούν την ημερομηνία και την ώρα που προβλέπεται για τη δεύτερη ημέρα. Θα πρέπει να τους ρωτήσει αν επιθυμούν να διεξαχθεί κάποιο μέρος της ενότητας με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που εφαρμόστηκε σε αυτή την πρώτη συνεδρία.

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ

Συνεχίστε όπως την 1η ημέρα, π.χ. σύντομο καλωσόρισμα, σύνοψη της πρώτης ημέρας και συνεχίστε με τα επόμενα σημεία δράσης.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Δράση 2.2 Θέματα και ανησυχίες

Τη δεύτερη ημέρα, αφού ο εκπαιδευτής καλωσορίσει τους συμμετέχοντες, η ατμόσφαιρα θα πρέπει να συνεχίσει να είναι χαλαρή και θετική και να αποφευχθεί ο διαχωρισμός των συμμετεχόντων σε υποομάδες (ασθενείς και φροντιστές). Στην αρχή αυτής της συνεδρίας, θα ήταν καλό να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους από την πρώτη ημέρα, πώς ένιωσαν, τι τους άρεσε, αν υπήρχε κάτι που δεν τους άρεσε κ.λπ.

Πριν από την έναρξη της δεύτερης ημέρας της κατάρτισης, είναι σκόπιμο να συζητήσετε και να λύσετε τυχόν απορίες που μπορεί να έχουν προκύψει. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να χάσουν τις ανησυχίες τους απέναντι στις κινητές Τεχνολογίες υγείας. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να έχουν προσδιορίσει τους ψυχολογικούς και φυσιολογικούς παράγοντες που θα επηρεαστούν (είτε θετικά είτε αρνητικά) από τη χρήση μιας κινητής Τεχνολογίας υγείας. Επιπλέον, θα πρέπει να αποσαφηνιστούν οι παράμετροι που μπορούν να ελεγχθούν και, κατ' επέκταση, ο έλεγχος αυτών των παραμέτρων θα πρέπει να εξυπηρετεί την επιτάχυνση και την ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας του ατόμου.

Στόχος της επόμενης δραστηριότητας είναι να διερευνήσει την έννοια της αυτοδιαχείρισης στο πλαίσιο των λύσεων που προσφέρουν οι κινητές Τεχνολογίες 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 αυτό το θέμα. Η δράση θα αποτελείται από τρία διαφορετικά μέρη:

2.3 Πώς οι κινητές Τεχνολογίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στον τομέα της υγείας;

2.3.1 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



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

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 ατόμων με προβλήματα μνήμης και των συγγενών τους, θα εξηγηθεί και αυτό. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να φροντίσει να διατηρήσει τη θεωρητική εξήγηση σε πρακτικό και απλό επίπεδο όσο το δυνατόν καλύτερα.

ΔΙΑΚΟΠΗ 10-15 λεπτά

2.3.2 Τρέχουσα κατάσταση - Αυτοδιαχείριση ατόμων με άνοια/συγγενών

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 ατόμων με προβλήματα μνήμης 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 τα άτομα με προβλήματα μνήμης και οι συγγενείς τους αντιμετωπίζουν αμφότεροι τις σωματικές και ψυχικές αλλαγές της άνοιας, είναι σημαντικό να συζητήσουν από κοινού για το θέμα αυτό.

ΔΙΑΚΟΠΗ 10-15 λεπτά

2.3.3 Δημιουργία μιας ρουτίνας αυτοδιαχείρισης

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, καρδιακός ρυθμός, 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 νέα ρουτίνα. Ο εκπαιδευτής θα σας βοηθήσει να θέσετε έναν συγκεκριμένο στόχο (παράδειγμα: "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: 20 λεπτά



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

Δράση 3. Πώς οι κινητές Τεχνολογίες υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τα άτομα με προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στον τομέα της υγείας;

Για να ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει διάφορες λύσεις, εφαρμογές ή συσκευές, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση παραμέτρων υγείας. Σε αυτή τη δράση οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοήσουν πώς θα μπορέσουν να υποστηριχθούν με τη χρήση κινητών Τεχνολογιών υγείας. Θα πρέπει να τους εξηγήσουμε τι θα βοηθήσει μια τέτοια εφαρμογή και πώς θα τους διευκολύνει. Μια επισκόπηση σχετικά με τις διαθέσιμες λύσεις παρουσιάζεται στα συνημμένα του έργου. Θα πρέπει να παρουσιαστεί η ίδια η λύση, η εφαρμογή της και τα πλεονεκτήματά της.

Εάν υπάρχουν διαθέσιμες συσκευές στον χώρο, θα πρέπει να δοκιμαστούν μαζί. Επιπλέον, μπορούν να προβληθούν κάποια βίντεο σχετικά με λύσεις που προσφέρουν οι κινητές Τεχνολογίες υγείας και την παρουσίαση ορισμένων συσκευών.

Για παράδειγμα, μια εφαρμογή που τους βοηθά να ελέγχουν τον αριθμό των βημάτων τους μπορεί να διευκολύνει τον προγραμματισμό της δραστηριότητας, αλλά και να τους ενθαρρύνει να παρακολουθούν τον εαυτό τους για το πόσο δραστήριοι είναι. Μπορούν να θέσουν τους δικούς τους στόχους. Η εφαρμογή για την παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να τους δώσει εικόνα για τις τιμές, για παράδειγμα αν είναι εντός των φυσιολογικών ορίων. Μια κινητή τεχνολογία υγείας που τους βοηθά να παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου τους θα είναι επίσης χρήσιμη. Ομοίως, μια εφαρμογή που καταγράφει τις μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού, όπως ένα έξυπνο ρολόι, θα τους βοηθούσε επίσης στον καθημερινό προγραμματισμό και μπορούν να επιλέξουν πρόσθετες δραστηριότητες. Με την εικόνα της ποιότητας του ύπνου, μπορούν να δώσουν προσοχή στη ρουτίνα του ύπνου (πότε το άτομο πέφτει για ύπνο, πότε ξυπνάει), αν υπάρχουν διακοπές κ.λπ. και να αναλάβουν πρόσθετες δράσεις (μεγαλύτερη καθημερινή έκθεση στο φως, περισσότερη δραστηριότητα στον καθαρό αέρα, αποφυγή γευμάτων το βράδυ, επίσκεψη στην τουαλέτα πριν κοιμηθεί...). Με τις εφαρμογές πλοήγησης μπορούν να οικοδομήσουν ικανότητες ώστε να είναι πιο σίγουροι στην ύπαιθρο. Με τις εφαρμογές που βοηθούν στην προετοιμασία των γευμάτων, μπορούν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση όσον αφορά το φαγητό που επιλέγουν ανάλογα με την κατάστασή τους.

- **Διάρκεια:** 20 λεπτά
- **Εργαλεία:** κινητές Τεχνολογίες υγείας_PR 3_MODULE 3_V02.pptx (zxx)

Δράση 4. Κλείσιμο

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει το περιεχόμενο της συνεδρίας και προσπαθεί να διευκρινίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις. Στη συνέχεια, δίνεται μια σύντομη περίληψη του προγράμματος κατάρτισης. Κάθε εκπαιδευτής ζητά ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα κατάρτισης, π.χ. με μια εφαρμογή App! Τα αποτελέσματα της ανατροφοδότησης παρουσιάζονται στο τέλος του κλεισίματος.

- **Διάρκεια:** 10-15 λεπτά
- **Εργαλεία:** Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης (?)

Δράση 5. Δραστηριότητες στο σπίτι:



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

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

Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Δράση 1.1: Παρακαλώ σημειώστε όλες τις φυσιολογικές και σωματικές παραμέτρους που είναι σημαντικές για εσάς/στην καθημερινότητά σας.
- Δράση 1.2: Συγκεντρώστε με το συγγενικό σας πρόσωπο κινητές Τεχνολογίες υγείας που θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμες και οι οποίες είναι προσιτές/διαθέσιμες.
- Δράση 1.3: Εφαρμόστε τη ρουτίνα αυτοδιαχείρισης που αναπτύξατε στη δράση 1.1.

Δράση 6. Συστάσεις για τους εκπαιδευτές

Βασικές πτυχές που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας θετικής και διασκεδαστικής μαθησιακής εμπειρίας:

- κατάλληλος αριθμός συμμετεχόντων
- άνετο μαθησιακό περιβάλλον
- απλή γλώσσα
- προσπαθήστε να κάνετε τη δραστηριότητα χαρούμενη
- εξηγήστε με σαφήνεια τους στόχους και τα πιθανά οφέλη για τους συμμετέχοντες
- παρακινήστε 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
- ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε κάθε μέρος της δραστηριότητας
- για δραστηριότητες πρόσωπο με πρόσωπο, χρησιμοποιήστε το στρογγυλό τραπέζι, ετοιμάστε σνακ και νερό/τσάι
- αποφύγετε τους περισπασμούς (δυνατούς θορύβους, έντονο φως κ.λπ).
- αφηγηθείτε ιστορίες, περιπτώσεις χρήσης.

Πώς να διεξάγετε ομαδικές δυναμικές δραστηριότητες με άτομα με άνοια;

Όταν σχεδιάζετε τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι θα είναι απλή, αλλά ενδιαφέρουσα και ότι δεν θα διαρκεί περισσότερο από 30 λεπτά συνολικά, καθώς τα άτομα με προβλήματα μνήμης τείνουν να γίνονται ανήσυχα σε δραστηριότητες μεγαλύτερης διάρκειας. Βοηθά να συμπεριλάβετε αντικείμενα της καθημερινής ζωής (ρολόι, φλιτζάνι κ.λπ.), καθώς το άτομο με άνοια μπορεί ;;;τι να συσχετίσει;;;. Η εστίαση της δραστηριότητας θα πρέπει να είναι συνεργατική και όχι ανταγωνιστική, ώστε να αποφεύγεται η απογοήτευση. Βεβαιωθείτε ότι διεξάγετε τη δραστηριότητα σε ασφαλές περιβάλλον και μην περιλαμβάνετε γρήγορες κινήσεις, μικροσκοπικά αντικείμενα κ.λπ. Κατά τη δημιουργία της ομάδας, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε παρόμοιο στάδιο άνοιας και έχουν συγκρίσιμες γνωστικές και σωματικές ικανότητες.

Αφού πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι παραμένετε ευέλικτοι και επιτρέψτε αλλαγές στο περιεχόμενο και το υλικό ανάλογα με τις δυνατότητες των συμμετεχόντων. Ξεκινήστε όσο το δυνατόν πιο απλά για να επιτρέψετε στο άτομο με προβλήματα μνήμης να έχει μια θετική πρώτη εμπειρία και να νιώσει ο ίδιος προετοιμασμένος να διεξάγει αυτού του είδους τη δραστηριότητα. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να θέσουν έναν βραχυπρόθεσμο καθώς και έναν



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



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

μακροπρόθεσμο στόχο για την εκπαιδευτική δραστηριότητα.

Αν δείτε ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν περισσότερο από τον προγραμματισμένο χρόνο, συγχαρείτε τους για την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν και παρατείνετε λίγο τη δραστηριότητα.