



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



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



**mHEALTH-AD**

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την  
ενίσχυση της υιοθέτησης κινητών  
Τεχνολογιών υγείας από άτομα με ήπια  
άνοια

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑ 4 : Κινητές Τεχνολογίες Υγείας για  
Επικοινωνία και Προγραμματισμό**



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



**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
- προσαρμόστε - αναμίξτε, μεταμορφώστε και αξιοποιήστε 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 αυτό 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 αναμίξτε, μεταμορφώσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, θα πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια χρήσης που ισχύει και για το πρωτότυπο.



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



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

## **ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 - Κινητές Τεχνολογίες Υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό**

### **Στόχοι:**

Η Σχεδιασμένη Βιωματική Εκπαιδευτική Δραστηριότητα (DETA) 4 “Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό” επικεντρώνεται σε λύσεις κινητών τεχνολογιών υγείας για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας ατόμων με δυσκολίες στη μνήμη (ΑΜΔΜ) με άλλους ανθρώπους (φροντιστές, επαγγελματίες υγείας κ.λπ.), όπως επίσης και λύσεις κινητών τεχνολογιών υγείας για την ενίσχυση του προγραμματισμού καθημερινών δραστηριοτήτων και/ή δραστηριοτήτων φροντίδας.

Θα πρέπει να συνοψίζει τις πιο σημαντικές και εφαρμόσιμες λύσεις για την υποστήριξη της επικοινωνίας και του προγραμματισμού δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την περίθαλψη ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και ΑΜΔΜ.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προώθηση μιας πρακτικής κατανόησης των ευκαιριών για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τους φροντιστές, ώστε να μειωθούν τα εμπόδια στην εμπλοκή των κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) στην καθημερινή τους ζωή.

Ένας επιπλέον στόχος της ΣΒΕΔ (DETA) είναι να προσφέρει περιεχόμενο που θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν την επικοινωνία, να υποστηρίξουν τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων στις ατομικές ιδιαιτερότητες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στα αρχικά στάδια προβλημάτων μνήμης και να παρέχουν υποστήριξη στις ατομικές δραστηριότητες των ανθρώπων που περιθάλπουν αυτά τα άτομα.

### **Συμμετέχοντες & ρόλοι:**



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



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

- Άτομα με δυσκολίες στη μνήμη: 10 άτομα
- Φροντιστές:
  - 5 τυπικοί φροντιστές
  - 5 άτυποι φροντιστές

#### **Ικανότητες:**

- Αυξημένες γνώσεις για τις επικοινωνιακές δυσκολίες που σχετίζονται με τα προβλήματα μνήμης και για διαθέσιμες λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας που σχετίζονται με την επικοινωνία και τον προγραμματισμό.
- Ικανότητα εφαρμογής των τεχνολογιών αυτών στις καθημερινές δραστηριότητες και στις διαδικασίες περίθαλψης.
- Κατανόηση του τρόπου επέκτασης του σχεδιασμού της περίθαλψης με κινητές Τεχνολογίες υγείας. (mHealth).
- Προγραμματισμός για μελλοντικά σενάρια που ενδέχεται να προκύψουν λόγω των επιπλοκών του Alzheimer.

#### **Περιεχόμενα εκπαίδευσης:**

- Να γνωρίσουν διάφορες λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας για επικοινωνία και προγραμματισμό.
- Να αποκτήσουν μία πρώτη κατανόηση στον προγραμματισμό δραστηριοτήτων που υποστηρίζουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στις καθημερινές τους δραστηριότητες και/ή τον (άτυπο) φροντιστή στις διαδικασίες περίθαλψης.
- Να εντοπίσουν πτυχές της επικοινωνίας που μπορούν να βελτιωθούν με τη σωστή καθοδήγηση και έτσι να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής.
- Να διακρίνουν τις χρήσιμες λειτουργίες από τις περιττές για την παρουσίαση προεπιλεγμένων εφαρμογών.
- Να αποκτήσουν δεξιότητες οργάνωσης και προγραμματισμού των δραστηριοτήτων τους που αφορούν την υγεία.

#### **Διάρκεια συνάντησης: 5.5 ώρες**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



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

- Δια ζώσης συνάντηση: 4.5 ώρες
- Εξ αποστάσεως (online) συνάντηση: 1 ώρα

### **Οριζόντια εκπαίδευση:**

- Ψηφιακές δεξιότητες
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Γλωσσικές δεξιότητες
- Ικανότητα ομαδικής εργασίας
- Ικανότητες πρακτικής εφαρμογής του θεωρητικού περιεχομένου στην πράξη
- Ικανότητες στην επικοινωνία με επιπρόσθετα όργανα (ψηφιακά / μουσικά / καλλιτεχνικά)

### **Μεθοδολογία**

- Ενεργή και συμμετοχική
- Δια ζώσης εκπαίδευση:
  - ο Διάλογος
  - ο Ομαδική εργασία
  - ο Πρακτικές δραστηριότητες (χρήση διαφορετικών κινητών Τεχνολογιών υγείας)
- Παρουσίαση PowerPoint: Εισαγωγή στην επικοινωνία και τον προγραμματισμό
- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (online):
- Βίντεο
- Χρήση διαφόρων κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth)
- Διαδικτυακό υλικό που θα χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες (παιχνίδια, έγγραφα, οδηγοί)

### **Υλικά εκπαίδευσης:**



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



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

Δια ζώσης συναντήσεις:

- Παρουσιάσεις PowerPoint
- Έγγραφα Word και PowerPoint που θα εξηγούν τις κύριες ιδέες
- Έρευνα
- Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth)

Εξ αποστάσεως (online) συναντήσεις:

- Βίντεο
- Θεματική σχετιζόμενη με τις κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth)

**Οργανωτικές και τεχνικές προϋποθέσεις:**

- Υπολογιστής
- Προβολέας
- Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth)
- Αίθουσα μαθημάτων
- Έγγραφα / υλικό εκπαίδευσης
- Σύστημα ήχου

**Δια ζώσης 1.1 συναντήσεις: κατευθυντήριες γραμμές, διάρκεια και εργαλεία**

**Δράση 1.1 Έναρξη**

- Καλωσόρισμα και γνωριμία
- Αναγνώριση των προσδοκιών των ατόμων
- Στόχοι της συνάντησης, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών στόχων, των δραστηριοτήτων και του προγραμματισμού.

Ο κύριος στόχος της συνάντησης είναι να δημιουργηθεί μία θετική και χαλαρή ατμόσφαιρα στην ομάδα. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να παρουσιάσει τον εαυτό του/της και να



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

ξεκινήσει τη συνάντηση γνωρίζοντας όλους τους συμμετέχοντες. Οι θέσεις θα πρέπει να είναι ελεύθερες, για να αποφευχθεί ο διαχωρισμός σε τρεις ομάδες (άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, άτυποι φροντιστές, τυπικοί φροντιστές) και να αποφευχθεί ο στιγματισμός. Με την είσοδο στην αίθουσα, ο κάθε συμμετέχοντας θα πρέπει να παραλάβει ένα καρτελάκι με το όνομά του, για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας. Ανά πάσα στιγμή ο/η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να προσαρμόζει την εκπαίδευση στις ανάγκες των συμμετεχόντων και να προσαρμόζει ανάλογα και τον ρυθμό της εκπαίδευσης. Για να γνωρίσει τους συμμετέχοντες, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να απευθύνει καλωσόρισμα σε κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά, ενώ θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη κάποιες επιπρόσθετες πληροφορίες που μπορούν να ληφθούν από τα στοιχεία εγγραφής στο μάθημα. Όταν ολοκληρώσει τον εισαγωγικό γύρο, ο/η εκπαιδευτής/τρια 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, για να αποφευχθεί το ενδεχόμενο να αισθανθεί κάποιος υποχρεωμένος να απαντήσει, ενώ δεν είναι ακόμη προετοιμασμένος να το κάνει. Αφού λάβει μια απάντηση, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να επαναλάβει τις προσδοκίες αυτές στην υπόλοιπη ομάδα (π.χ. "Ελπίζει κανείς άλλος να μάθει για ... σε αυτό το μάθημα;").

Αφού αναγνωριστούν οι προσδοκίες, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να ξεκινήσει να παρουσιάζει τους επίσημους στόχους της συνεδρίας, όπως και τους εκπαιδευτικούς στόχους από τις δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί. Η παρουσίαση αυτή θα πρέπει να ακολουθεί ένα προηγουμένως δομημένο PowerPoint.

- Διάρκεια: 20 λεπτά
- Εργαλεία: PPT\_1.1\_Εισαγωγή στη Σχεδιασμένη Βιωματική Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 4 – Εισαγωγή και εκπαιδευτικοί στόχοι

**Δράση 1.2 Εισαγωγικές συναντήσεις** - Σωματικές και ψυχολογικές παράμετροι για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για δραστηριότητες επικοινωνίας και προγραμματισμού

Η Σχεδιασμένη Βιωματική Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 1 προσφέρει μία πρώτη εισαγωγή στις κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) γενικά, οι οποίες θα πρέπει να παρουσιαστούν

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



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

ξανά σε αυτό το σημείο του μαθήματος, σε περίπτωση που δεν φαίνεται να θυμούνται αυτές τις πληροφορίες. Διαφορετικά, αυτή η ενότητα θα πρέπει να αφορά τις ειδικές ανάγκες που μπορεί να ;;; για κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth), που σχετίζονται με την επικοινωνία και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων.

#### Πρακτική δραστηριότητα:

Μια καλή αρχή είναι να ρωτήσει ο/η εκπαιδευτής/τρια όλους τους συμμετέχοντες πώς βιώνουν τα εμπόδια στην επικοινωνία τους. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσει αυτή την ανατροφοδότηση για να δημιουργήσει έναν πρώτο κατάλογο σημαντικών σωματικών και ψυχολογικών παραμέτρων που σχετίζονται με την επικοινωνία και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων.

Επίσης, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να τους ρωτήσει για την εμπειρία και τις προσπάθειές τους να χρησιμοποιήσουν τεχνολογικές λύσεις για την επικοινωνία και τον προγραμματισμό. Θα πρέπει τώρα να συζητήσει και να διερευνήσει τις εμπειρίες της χρήσης της τεχνολογίας στην καθημερινότητά τους.

Οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να ανταλλάσσονται μεταξύ όλων των συμμετεχόντων και να υιοθετηθούν πιθανές στρατηγικές βελτίωσης.

Έπειτα, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να άρει; κάποια από τα εμπόδια που συζητήθηκαν και να προσπαθήσει να παρουσιάσει εφαρμογές και τεχνολογίες που μπορούν να βοηθήσουν. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αξιολογήσουν το δυνητικό όφελος ή/και κίνδυνο των λύσεων που παρουσιάστηκαν.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να συνεχίσει δείχνοντας τη σημασία των λύσεων της κινητής Τεχνολογίας υγείας (mHealth) που αφορούν στην επικοινωνία και τον προγραμματισμό. Προκειμένου να αναδείξει τη σχετικότητα και την εφαρμοστικότητα, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποια παραδείγματα - βίντεο και μία περίπτωση χρήσης. Ένα παράδειγμα περίπτωσης χρήσης θα μπορούσε να είναι η χρήση της εφαρμογής υπενθύμισης χαπιού.

Ένα από τα πρώτα συμπτώματα που σχετίζονται με τα προβλήματα μνήμης συνδέεται με τις





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

επικοινωνιακές δεξιότητες. Τα ΑΜΔΜ συχνά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να βρουν την κατάλληλη λέξη ή δεν θυμούνται τι ήθελαν να πουν από τη μία στιγμή στην άλλη. Επίσης, μερικές φορές δεν κατανοούν τη σημασία μιας λέξης, ακόμα και αν τη χρησιμοποιούσαν συχνά στο παρελθόν ή δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε μία μεγάλης διάρκειας συζήτηση ή σε ομαδική συζήτηση.

Λαμβάνοντας υπόψη όλες αυτές τις επιδράσεις δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός πως η μείωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων είναι μία εξαντλητική εμπειρία για το ΑΜΔΜ και για τον φροντιστή.

Η συνάντηση θα πρέπει να τελειώσει με την παρουσίαση δύο επιπλέον περιπτώσεων χρήσης για σωματικές και ψυχολογικές καταστάσεις που μπορεί να ευνοηθούν από τις κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth).

- Διάρκεια: 45 λεπτά
- Εργαλεία: PPT\_1.2\_Εισαγωγική συνάντηση- Σωματικές και ψυχολογικές παράμετροι για τις κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό δραστηριοτήτων

**Διάλειμμα 10-15 λεπτών**

**Δράση 1.3 Εισαγωγική συνάντηση - κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για προγραμματισμό δραστηριοτήτων**

Αυτή η συνάντηση θα πρέπει να οδηγήσει τους συμμετέχοντες στην αναγνώριση εμποδίων στη χρήση κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) για λύσεις στην επικοινωνία και τον προγραμματισμό, καθώς και να τους παρουσιάσει στρατηγικές για την άρση αυτών των εμποδίων. Στη συνάντηση θα πρέπει να παρουσιαστούν οι υπάρχουσες κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό δραστηριοτήτων και να παρουσιαστούν διάφορες σχετικές περιπτώσεις χρήσης.

Εμπόδια:



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



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

Το γενικό χαμηλό επίπεδο τεχνολογικού αλφαριθμητισμού των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας αποτελεί ένα από τα κύρια εμπόδια για την επιτυχή χρήση λύσεων κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) για την επικοινωνία και τον προγραμματισμό. Ένα άλλο εμπόδιο είναι η διαθεσιμότητα των smartphones και η έλλειψη γνώσεων σχετικά με τα πιθανά οφέλη από τη χρήση λύσεων κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth).

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να παρουσιάσει ορισμένα εμπόδια που υπάρχουν στη χρήση λύσεων κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth). Επιπλέον, θα πρέπει να διερευνήσει αυτά τα εμπόδια, τους φόβους και τις αμφιβολίες που έχει η ομάδα, όταν σκέφτεται να συμπεριλάβει τις λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) στη ζωή τους. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να κάνει μία λίστα και να αναφερθεί σε κάποια από αυτά, επισημαίνοντας τα οφέλη της χρήσης της τεχνολογίας στην καθημερινή επικοινωνία και προγραμματισμό.

#### Στρατηγικές για την αντιμετώπιση εμποδίων:

Η εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τις ανησυχίες τους για τα προσωπικά δεδομένα και το ποιος έχει πρόσβαση σε αυτά είναι ένας τρόπος για να παρακάμψουμε αυτά τα εμπόδια. Επίσης, προσπαθήστε να κάνετε μια σύνδεση μεταξύ της πραγματικής ζωής και της δυνατότητας εκμάθησης. Για να τους βοηθήσει, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να παρουσιάσει ένα σχέδιο στρατηγικής για τη διευκόλυνση της μάθησης:

1. Απόκτηση
2. Εφαρμογή
3. Προσαρμογή

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μπορεί έπειτα να εντάξει το προαναφερθέν σχέδιο και να προχωρήσει στην παρουσίαση ορισμένων περιπτώσεων χρήσης. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η λήψη μιας εφαρμογής σχετικά με προβλήματα μνήμης/ Ψηφιακό Ημερολόγιο/ ρολόι και η παρουσίαση όλων των βημάτων που πρέπει να γίνουν.

Επιπλέον, μια άλλη εφαρμογή που μπορεί να παρουσιαστεί είναι το MyMedSchedule Plus. Αυτή η εφαρμογή χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ασθενείς και τους φροντιστές να



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



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

ακολουθούν το πρόγραμμα λήψης των φαρμάκων τους. Μπορεί να δημιουργηθεί ξεχωριστή λίστα για κάθε μέλος της οικογένειας. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να παρουσιάσει τα βήματα και τη χρησιμότητά τους.

Η συνάντηση θα πρέπει να τελειώσει με μία πρακτική δραστηριότητα σχετικά με το Ψηφιακό Ημερολόγιο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή για να δημιουργήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με υπενθυμίσεις. Αρχικά, βάλτε τους να γράψουν το πρόγραμμά τους σε ένα χαρτί. Ως δεύτερο βήμα, να ψηφιοποιήσουν το ημερήσιο πρόγραμμά τους.

Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ερωτηθούν για την εμπειρία τους και για το αν η θέση τους απέναντι στη χρήση της εφαρμογής έχει αλλάξει και αν ήταν μια χρήσιμη εμπειρία.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια 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 στην πρώτη συνεδρία.

- **Διάρκεια: 45 λεπτά**
- **Εργαλεία: PPT\_1.3. - κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό**

## **ΤΕΛΟΣ ΠΡΩΤΗΣ ΜΕΡΑΣ**

### **ΔΕΥΤΕΡΗ ΜΕΡΑ**

*Ξεκινήστε όπως την πρώτη μέρα π.χ. σύντομο καλωσόρισμα, σύνοψη της πρώτης μέρας και συνεχίστε με τα επόμενα σημεία δράσης.*

### **Δράση 1.4 Αυτο-Διαχείριση και Ενδυνάμωση**

Τα προβλήματα μνήμης μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στην καθημερινή ζωή από τα πρώιμα στάδια και όσο εξελίσσονται τα προβλήματα το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



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

περαιτέρω προκλήσεις, όσον αφορά στην υγεία και στην προσωπική του ανεξαρτησία. Σε αυτό το πλαίσιο, το θέμα της αυτοδιαχείρισης και της δημιουργίας χρήσιμων ρουτινών μπορεί να είναι σημαντικά για το άτομο μεγαλύτερης ηλικίας, τους συγγενείς και τους φροντιστές. Εδώ, οι λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) μπορούν να είναι ένα υποστηρικτικό στοιχείο για την ενδυνάμωση της σωματικής και νοητικής υγείας.

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

#### 1. Έννοια της Αυτο-Διαχείρισης

Αρχικά, ο υπεύθυνος του μαθήματος θα κάνει μία 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/την εκπαιδευτή/τρια 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 μεγαλύτερης ηλικίας και των συγγενών τους, θα εξηγηθεί και αυτό. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να διατηρήσει, όσο γίνεται, τη θεωρητική εξήγηση σε πρακτικό και απλό επίπεδο.

#### **Διάλειμμα 10-15 λεπτών**

#### 2. Υπάρχουσα κατάσταση Αυτο-Διαχείρισης ΑΜΔΜαπό / συγγενείς

Στο πρώτο μέρος, ο/η εκπαιδευτής/τρια έδωσε παραδείγματα "βέλτιστων πρακτικών" αυτοδιαχείρισης και τα οποία συζητήθηκαν με τους συμμετέχοντες. Στο δεύτερο μέρος αυτής

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

της δράσης, η αυτοδιαχείριση θα συνδεθεί με την καθημερινή ζωή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και των συγγενών τους. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν σχετικά με τις τρέχουσες ρουτίνες, τις ανάγκες και τους πόρους τους, όσον αφορά την αυτοδιαχείριση στην υγειονομική περίθαλψη. Καθώς τα ΑΜΔΜ και οι συγγενείς τους αντιμετωπίζουν αμφότεροι τις σωματικές και νοητικές αλλαγές των προβλημάτων μνήμης, είναι σημαντικό να συζητήσουν το θέμα μαζί.

**Διάλειμμα 10-15 λεπτών**

3. Δημιουργώντας μία ατομική ρουτίνα Αυτο-Διαχείρισης για την παρακολούθηση 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 κάτι που οι συγγενείς θα ήθελαν να το χρησιμοποιήσουν ως μια νέα ρουτίνα. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα βοηθήσει να τεθεί ένας συγκεκριμένος στόχος (παράδειγμα: "Κάθε βράδυ θα συνοψίζω την ημέρα σε ένα σύντομο ημερολογιακό σημείωμα στην εφαρμογή"). Επιπλέον, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα δείξει στους συμμετέχοντες ένα παράδειγμα στη δική του/της συσκευή. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν αρκετό χρόνο για να εργαστούν πάνω στον ατομικό τους στόχο. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα είναι παρών/ούσα 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 τη δράση που έχουν θέσει στις συσκευές τους κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα είναι διαθέσιμος/η για ερωτήσεις και προβληματισμούς καθ' όλη τη διάρκεια της.

Στο τέλος της συνάντησης θα γίνει άλλη μία σύντομη σύνοψη από τον υπεύθυνο του μαθήματος.



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

- **Διάρκεια:** 50 λεπτά
- **Εργαλεία:** PPT\_1.1\_Ενότητα 1\_Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για παρακολούθηση δεικτών υγείας, Πίνακας, Χαρτί & Μολύβι

### **Δράση 1.5 Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για δραστηριότητες επικοινωνίας**

"Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ασθενών που ζουν στο σπίτι βελτιώθηκε με τη χρήση διαφόρων εφαρμογών ΤΠΕ, όπως και η βελτίωση της διαχείρισης των συμπτωμάτων στην καθημερινή ζωή."<sup>1</sup>

Στόχος αυτού του μέρους είναι να διερευνηθεί η έννοια της επικοινωνίας στο πλαίσιο των λύσεων κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) με θεωρητικούς και πρακτικούς τρόπους. Καθώς οι ασθενείς και οι συγγενείς τους αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις στην καθημερινή ζωή, θα πρέπει και οι δύο να ασχοληθούν με το θέμα αυτό. Η δράση θα αποτελείται από δύο διαφορετικά μέρη:

#### *1. Έννοια της επικοινωνίας*

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα κάνει μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή στο θέμα της επικοινωνίας, ενώ το κύριο βάρος θα πρέπει να δοθεί στην επικοινωνία σχετικά με τις λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth). Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να ρωτήσει τους συμμετέχοντες σχετικά με την προηγούμενη εμπειρία τους με εφαρμογές ή συσκευές επικοινωνίας. Θα πρέπει να παρουσιαστούν παραδείγματα και τα οφέλη τους.

Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτής/τρια να διατηρήσει τις θεωρητικές εξηγήσεις όσο γίνεται πιο απλές και εφαρμόσιμες.

#### *2. Πρακτική δραστηριότητα*

Στο τελευταίο μέρος, οι συμμετέχοντες θα προετοιμάσουν ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο

---

<sup>1</sup> Lindberg B, Nilsson C, Zotterman D, Söderberg S, Skär L (2013) Using information and communication technology in home care for communication between, family members, and healthcare professionals: A systematic review. *Int J Telemed Appl* 2013, 461829.



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

που θα μπορούν πραγματικά να εντάξουν στην καθημερινή τους ζωή. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα βοηθήσει στη δημιουργία πραγματικής επικοινωνίας μέσω μιας εφαρμογής. Σε αυτό το σημείο, οι συγγενείς μπορούν να βοηθήσουν στην υλοποίηση της ενότητας.

- **Διάρκεια:** 45 λεπτά
- **Εργαλεία:** PPT\_1.1\_Ενότητα 1\_Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για παρακολούθηση δεικτών υγείας

**Διάλειμμα 10-15 λεπτών**

**Δράση 1.5 Λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth) για άτομα με δυσκολίες στη μνήμη**

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια θα πρέπει να ολοκληρώσει αυτή τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας διάφορα εργαλεία, εφαρμογές ή τεχνολογίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επικοινωνία και τον προγραμματισμό. Μια επισκόπηση των διαθέσιμων λύσεων μπορεί να παρουσιαστεί σε έναν πίνακα. Θα πρέπει να παρουσιαστεί η ίδια η λύση και η εφαρμογή και τα πλεονεκτήματά της, καθώς και το πόσο εύκολο είναι να τις βρουν.

Αν κάποιες συσκευές είναι διαθέσιμες στον χώρο, θα πρέπει να δοκιμαστούν. Επιπλέον, μπορούν να προβληθούν κάποια βίντεο σχετικά με τις λύσεις κινητών Τεχνολογιών υγείας (mHealth), ώστε να παρουσιαστούν κάποιες συσκευές.

Διαδικτυακή δραστηριότητα:

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ορισμένες προτάσεις (συνδέσμους) για βίντεο που περιγράφουν διάφορες εφαρμογές, ιδίως αυτές που εμφανίζουν ημερολόγια και υπενθυμίσεις φαρμάκων:

[Dementia Talk App](#)

[How to set up YourMinder talking medication reminder](#)

[Medication Reminder Voice Task Demo Quick](#)

- **Διάρκεια:** 45 λεπτά



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

- **Εργαλεία:** PPT\_1.1\_Ενότητα 1\_Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για παρακολούθηση δεικτών υγείας

### **Δράση 1.6 Κλείσιμο**

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια συνοψίζει το περιεχόμενο της συνάντησης και προσπαθεί να αποσαφηνίσει πιθανές αμφιβολίες και ερωτήσεις. Στη συνέχεια, δίνεται μια σύντομη περίληψη του προγράμματος κατάρτισης. Κάθε εκπαιδευτής/τρια ζητά ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα κατάρτισης, π.χ. με μια εφαρμογή όπως το Kahoot! ή ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση. Τα αποτελέσματα της ανατροφοδότησης παρουσιάζονται στο τέλος του κλεισίματος.

- **Διάρκεια:** 10-15 λεπτά
- **Εργαλεία:** PPT

### **ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4\_Κινητές Τεχνολογίες υγείας (mHealth) για επικοινωνία και προγραμματισμό - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ**

Βασικές πτυχές που θα βοηθήσουν στη δημιουργία μιας θετικής και διασκεδαστικής εμπειρίας μάθησης:

- Προσπαθήστε να κάνετε τη δραστηριότητα διασκεδαστική.
- Εξηγήστε ξεκάθαρα τους στόχους και τα πιθανά οφέλη στους συμμετέχοντες.
- Παρακινήστε τους συμμετέχοντες να εμπλακούν στον καταιγισμό ιδεών.
- Προσφέρετε διάφορες προοπτικές ή σενάρια.
- Δώστε χρόνο για επικοινωνία, που θα επιτρέψει τον προβληματισμό, τη συζήτηση και την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων.

#### **Πώς να πραγματοποιήσετε ομαδικές δραστηριότητες για ΑΜΔΜ;**

Όταν σχεδιάζετε τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι θα είναι απλή, αλλά ενδιαφέρουσα και ότι δεν θα διαρκεί συνολικά περισσότερο από 30 λεπτά, καθώς ΑΜΔΜ τείνουν να γίνονται





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



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

ανήσυχά σε δραστηριότητες μεγαλύτερης διάρκειας. Βοηθάει να συμπεριλάβετε αντικείμενα της καθημερινής ζωής (ρολόι, ποτήρι, καθρέφτη, κ.λπ.), καθώς το ΑΜΔΜ μπορεί να συνδεθεί με αυτά. Η εστίαση στη δραστηριότητα θα πρέπει να είναι συνεργατική και όχι ανταγωνιστική, ώστε να αποφευχθεί η απογοήτευση. Σιγουρευτείτε ότι θα υλοποιήσετε τη δραστηριότητα σε ασφαλές περιβάλλον και ότι δεν θα συμπεριλάβετε απότομες κινήσεις, μικροσκοπικά αντικείμενα ή ψαλίδια. Όταν δημιουργείτε μία ομάδα, εξασφαλίστε πως οι συμμετέχοντες είναι σε παρόμοιο στάδιο προβλημάτων μνήμης και έχουν συγκρίσιμες γνωστικές και σωματικές δυνατότητες.

Αφού πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι παραμένετε ευέλικτοι με την εμπλοκή και επιτρέψτε αλλαγές στο περιεχόμενο και το υλικό ανάλογα με τις δυνατότητες των συμμετεχόντων. Ξεκινήστε όσο το δυνατόν πιο απλά, για να επιτρέψετε στο ΑΜΔΜ να έχει μία θετική πρώτη εμπειρία και να νιώσει το ίδιο προετοιμασμένο να διεξάγει αυτού του τύπου τη δραστηριότητα. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να ορίσουν έναν βραχυπρόθεσμο, καθώς και έναν μακροπρόθεσμο στόχο για την εκπαιδευτική δραστηριότητα.

Αν δείτε πως οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν για περισσότερο από το προγραμματισμένο, να τους συγχαρείτε για την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν και επεκτείνετε λίγο τη δραστηριότητα.



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



mHEALTH-AD

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