

1

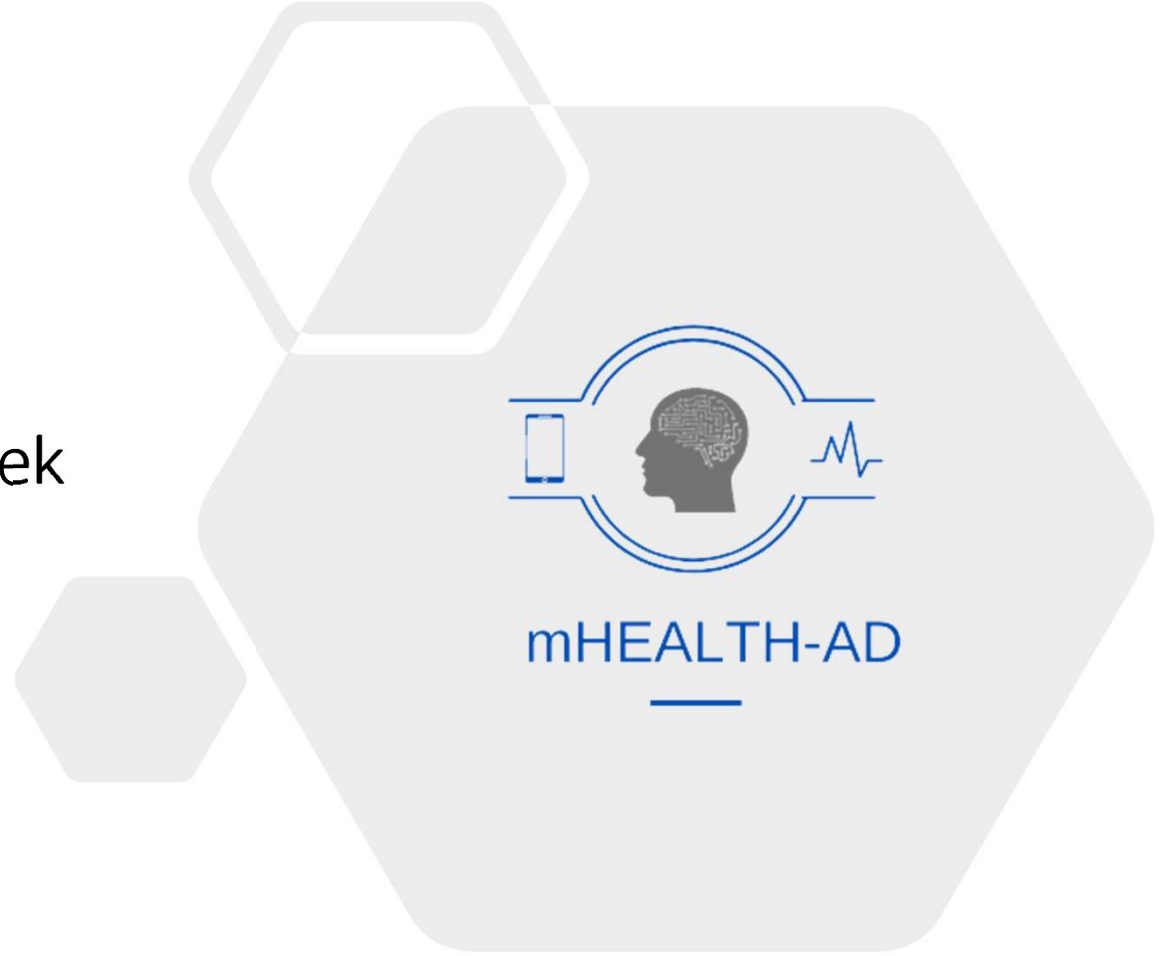
2

3

4

Modül 1

Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (mSağlık)



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



Ortaklar



Germany
www.iat.eu



Germany
www.schoen-klinik.de

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Germany
www.rub.de



Spain
www.gesmed.es



Greece
www.auth.gr



Greece
www.innovationhive.eu

EMONICUM

Slovenia
www.emonicum.eu



Slovenia
www.spomincica.si



Turkey
hwww.alzheimerdernegi.org.tr/



Modüller



1. Sağlık Göstergelerini İzlemek İçin mHealth (mSağlık)

2. Takip ve İzleme için mHealth

3. Sağlık Durumu Eğitimi için mHealth

4. İletişim ve Planlama için mHealth

Giriş



Şu konular hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?
... Kişinin kendi sağlık durumu nasıl izlenir?
... Kendi güvenliğinizi nasıl artırabilirsiniz?
... Sağlık koşulları nasıl eğitilir?
... İletişim ve planlama stratejileri nasıl geliştirilir?



O zaman eğitim programının içeriğiyle çok ilgileneceksiniz!
İçerik, hafıza bozukluğu olan kişiler için özel olarak geliştirilmiştir.

Oturumun Hedefleri



"Birbirimizi tanıyacağız."

"mHealth teknolojilerinin kullanımı hakkında fikir edineceğiz."

"mHealth teknolojilerinin kullanışlılığını anlayacağız."

"Kendi Kendini İzleme ve Öz-Yönetim ve mHealth teknolojilerinin Öz-Yönetimi nasıl geliştirebileceği hakkında bir açıklama alacağız."

"Fizyolojik ve psikolojik parametreleri ölçen mHealth teknolojileri hakkında konuşacağız."



Source: Pixabay

Amaçlar



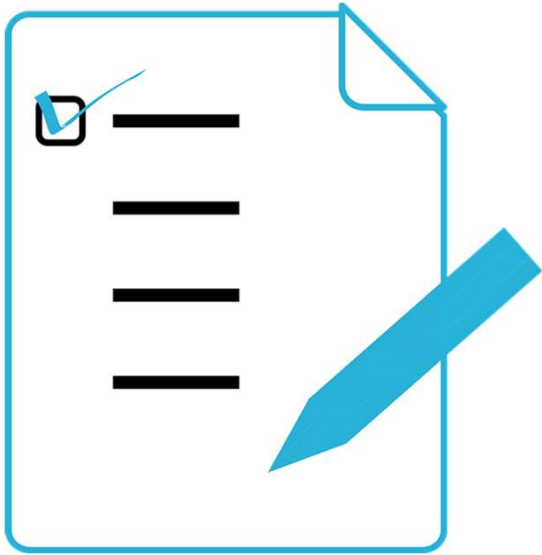
Source: Canva

Bu oturumun sonunda önemli fizyolojik ve psikolojik parametreleri adlandırabilecek ve bunları ölçmenize yardımcı olabilecek bazı teknolojileri tanıyacaksınız. Ayrıca Öz-Yönetiminizi geliştirmek için bazı stratejiler öğreneceksiniz.

Ajanda



1. Birbirimizi tanımak
mHealth teknolojilerinin açıklanması
Sağlık göstergelerinin toplanması
Sağlık göstergelerinin izlenmesi
Kullanım örnekleri
Uygulama Etkinliği
Öz-Yönetim ve Güçlenme
Ev Egzersizleri



Source: Pixabay

Birbirimizi tanımak



- Lütfen kendinizi tanıtır:

- İsminiz
- Yaşınız
- Dijital teknolojilerle ilgili deneyim düzeyiniz



Source: Pixabay

mHealth Nedir?



Bir sonraki adımda, mhealth hakkında ortak bir anlayış oluşturmak istiyoruz.

Başlamak için lütfen mhealth'in ne anlama geldiğini düşündüğünüzü söyleyin.

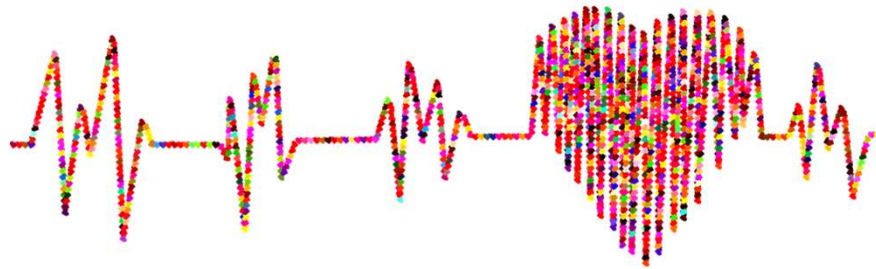
Sizce mHealth ne anlama geliyor?

■ Liste yapın:

✓

✓

✓



Source: Pixabay

mHealth Açıklama



- *mHealth (mobil sağlık), cep telefonlarının ve diğer kablosuz teknolojilerin sağlık hizmetlerinde ve sağlığın geliştirilmesinde kullanılan genel bir terimdir.*
- mHealth, DSÖ tarafından "cep telefonları, hasta izleme cihazları, kişisel dijital asistanlar (PDA'lar) ve diğer kablosuz cihazlar gibi mobil cihazlar tarafından desteklenen tıbbi ve halk sağlığı uygulamaları" olarak tanımlanmaktadır.
- Farklı mHealth uygulamaları mevcuttur.
- Örnekler: hayati belirtileri izleme uygulamaları, Akıllı Saatler ve Fitness bileklikleri gibi "Giyilebilir Cihazlar" veya ilaç hatırlatıcıları.



Source: Pixabay

mHealth Açıklama



Aşağıdaki video mHealth hakkında iyi bir açıklama sunar:
https://www.youtube.com/watch?v=WsccL8WQ_zU



Source: Canva

mHealth Teknolojilerine Örnekler



mHealth teknolojilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak için iki örnek verilmiştir.

1. Kan şekeri düzeyi takibine yardımcı olmak için bir uygulama

“The mySugr app”

(<https://www.mysugr.com/en-us/diabetes-app/>)

Bu, tüm verilerin tek bir yerde toplandığı bir diyabet yönetimi uygulamasıdır.

Diyabet yönetimini kolaylaştırmak mümkün:

- Video: <https://youtu.be/2J651YaRI6A>



Source: Pixabay and Canva

mHealth Teknolojilerine Örnekler



2. Kan basıncını ölçmeye yardımcı olmak için uygulama: "SmartbP"

<https://de.smartbp.app/>

SmartBP bir kan basıncı ölçme uygulamasıdır. Sonuçları bilgisayarınıza kaydetmenize, izlemenize, analiz etmenize ve paylaşmanıza olanak tanıyan yönetim uygulaması.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PMD7m6X7SEo>



Source: Pixabay and Canva

mHealth Teknolojilerini Neden Kullanmalı?



- Bir yandan, mHealth teknolojileri akut sağlık sorunlarına destek sağlayabilir, diğer yandan da düzenli izleme yoluyla sağlık durumunu Kontrol altında tutmayı sağlayabilir, böylece önleyici tedbirler erken bir aşamada alınabilir. mHealth teknolojileri sağlığa özen göstermeye teşvik eder! mHealth teknolojileri sıklıkla kullanılırsa, kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkmasını, ilerlemesini önleyebilirler.



Source: Pixabay

mHealth Teknolojilerine Örnekler



Biriniz bu teknolojilerden
bazılarını zaten kullandı mı?
Bu teknolojilerin kullanımını
nasıl deneyimlediniz?



Source: Pixabay

Sağlık göstergelerinin mHealth ile izlenmesi



Tartışmaya başlamadan önce, lütfen hangi sağlık göstergelerinin izlenebileceğini düşündüğünüzü söyleyin.

■ Bir liste hazırlayın:

✓

✓

✓

Hangi sağlık göstergeleri takip edilebilir?



Source: Pixabay

mHealth Teknolojilerine Örnekler



Tartışmaya başlamadan önce, lütfen hangi sağlık göstergelerinin izlenebileceğini düşündüğünüzü söyleyin.

Liste:

Kalp atışı

Nabız

Kan şekeri

Uyku süresi

Uyku kalitesi

Fiziksel aktivite

Hangi sağlık göstergeleri takip edilebilir?



Source: Pixabay

Sağlık göstergelerinin mHealth ile izlenmesi- korkular, kaygılar, çekinceler



Source: Pixabay

- Bu tür teknolojileri hiç duymadım → mHealth teknolojileri hala oldukça yeni bir alandır ve bu nedenle henüz yaygın değildir
mHealth teknolojilerinin ne kadar yararlı olabileceği hakkında hiçbir fikrim yok → bu oturumda bazı teknolojiler tanıtılacak
Dijital beceri eksikliği → bu oturumda teknolojileri deneme ve becerilerini geliştirme şansına sahip olacaklar
Kısa → veri kötüye kullanımı korkusu (sonraki slayt)

Sağlık göstergelerinin mHealth ile izlenmesi – verilerin korunması

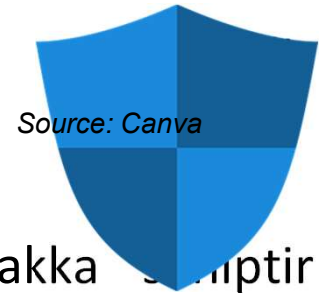


- mHealth teknolojileri, belirli veri koruma düzenlemelerinin temelini oluşturur. Avrupa'da verilerin korunması, Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nde temel bir haktır.

Veri sahibinin onayı

Veri konusu, örneğin erişim, düzeltme, silme, işlemeyi

kısıtlama, veri taşınabilirliği ve daha fazlası gibi birçok hakka sahiptir.



Kullanım Senaryosu 1 – Akıllı Saat



- Akıllı Saatler nabızı ölçmek için kullanılabilir: Nabız ölçümü, kalp hakkında sonuçlar çıkarmak için önemli bir incelemedir.

Fizyolojik arka plan:

- Organlarımızın kan yoluyla oksijenle beslenmesi gerekir.
- Kalbin pompalama hareketi sayesinde, oksijenle zenginleştirilmiş kan, damarlardan organlarımıza taşınır.
- Damarlardaki kan hacmi, kalbin pompalama hareketine bağlı olarak değişir.



Source: Canva

Kullanım Senaryosu 1 – Akıllı Saat

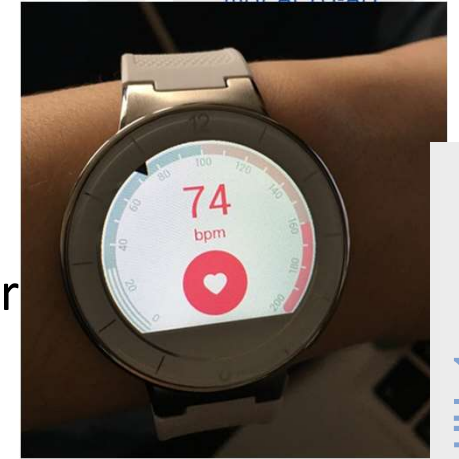
- Technical background:

- Nabız saatlerinde kasanın arkasında LED lambalar ve optik sensör vardır.

Küçük lambalardan gelen ışık deriden ve kandan geçer.

Damarlardaki kan hacmine bağlı olarak, ışık emilir veya geri yansıtılır.

Optik sensör, ışığın geri yansıtılıp yansıtılmadığını ölçer. Bu, saatin bir kişinin nabzını ölçmesini sağlar.



Source: Pixabay

Kullanım Senaryosu 1 – Akıllı Saat



Yaşlılar için özel saatleri kontrol edin:
Basitleştirilmiş menü ve sadece temel bilgiler
Simgeler ekstra büyük ve kontrastlar daha yüksek
Saat akıllı telefona bağlanabilir ve veriler bir uygulamada
görüntülenebilir

Source: Smartwatch from Telekom. TCL Safety Watch

Kullanım Senaryosu 1 – Akıllı Saat



Öneriler:

- Sistemin basit çalışması
Sağlam malzemeden yapılmış olması, böylece şoklar veya darbeler zarar veremez
Su geçirmez olmalıdır, böylece duş alırken bile giyilebilir
Pil ömrü mümkün olduğunca uzun olmalı, böylece saatin çok sık şarj edilmesi gerekmez.



Source: Pixabay

Kullanım Senaryosu 1– Dijital kan şekeri izleme sistemi



- **Dijital kan şekeri ölçümü**, kandaki şeker miktarını değerlendirmek için önemli bir incelemedir.

Özellikle diabetes mellituslu hastalar için bu önemlidir.

Fizyolojik arka plan:

- Kandaki çok fazla şeker, güçlü bir susuzluk, sık idrara çıkma, yorgunluk, isteksizlik, mide bulantısı veya baş dönmesi hissine neden olabilir. Çok az şeker hızlı nabız, soğuk ter, soluk ten, baş ağrısı, fazla iştah, titreme, zayıf dizler, huzursuzluk ve sinirlilik, anksiyete, kafa karışıklığına varan konsantrasyon eksikliklerine yol açabilir.

→ Bu nedenle, bu oluşumları önlemek için kan şekeri seviyesini düzenli olarak ölçmek önemlidir!



Source:
<https://www.freestylelibre.de/homepage.htm>

Kullanım Senaryosu 1– Dijital kan şekeri izleme sistemi



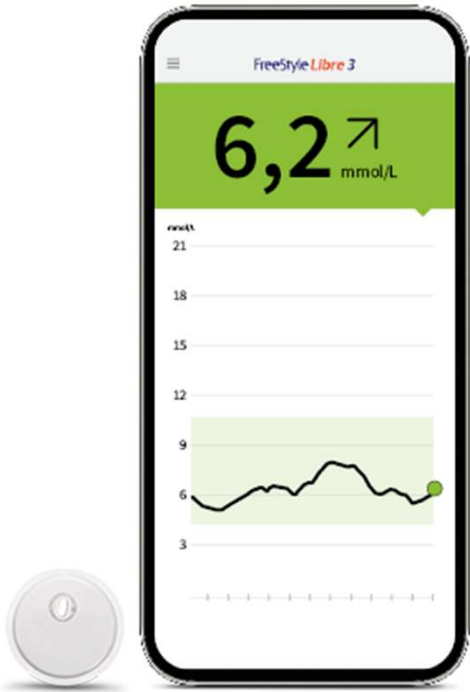
- Teknik altyapı:
 - Çok küçük bir sensör, örneğin üst kol delinerek iliştilir.
 - Bu sensör altı ila on gün boyunca kalıcı olarak takılır ve şekeri ölçer.
 - Kan şekeri birkaç dakikada bir otomatik olarak ölçülür.
 - Üstünde oturan bir sensör, verileri bir akıllı telefona iletir.
 - Kan şekeri çok yüksek veya çok düşükse, bir alarm çalar.



Sensör çoğunlukla çok küçüktür ve boyutu 5 sentlik bir para ile karşılaştırılabilir.

Source:
<https://www.freestylelibre.de/homepage.html>

Kullanım Senaryosu 1– Dijital kan şekeri izleme sistemi



Source:
<https://www.freestylelibre.de/homepage.html>

- Avantajlar :
 - Düzenli olarak ölçmeyi hatırlamak zorunda değilsiniz. Ek olarak, küçük bir kan örneğinin günde birkaç kez alınması gerekmez. Akıllı telefon ile bağlantı sayesinde, uygulama bireysel olarak tanımlanmış kan şekeri değerleri aşıldığında veya altına çekildiğinde bir uyarı verebilir. Akrabalar ve bakıcılar bilgilendirilebilir. İstenirse kan şekeri değerleri de doktorlarla paylaşılabilir. Ayrıca, uygulama günlük gidişat hakkında raporlar oluşturur.

Kullanım Senaryosu 1– Dijital kan şekeri izleme sistemi



Source: Pixabay

- Öneriler:
 - Sensörün yeterince oturup oturmadığı düzenli olarak kontrol edilmelidir. Ayrıca, sensörün bir aile üyesinin akıllı telefonuna bağlanması ve acil bir durumda bakımverenin bilgilendirilmesi önerilir.

Uygulama Etkinliği



Uygulama Etkinliği

Source: Canva

Akıllı bir saat kullanmayı deneyin!
Deneyim alışverişinde bulunun!
mHealth teknolojileri hakkında grup
tartışması yapın

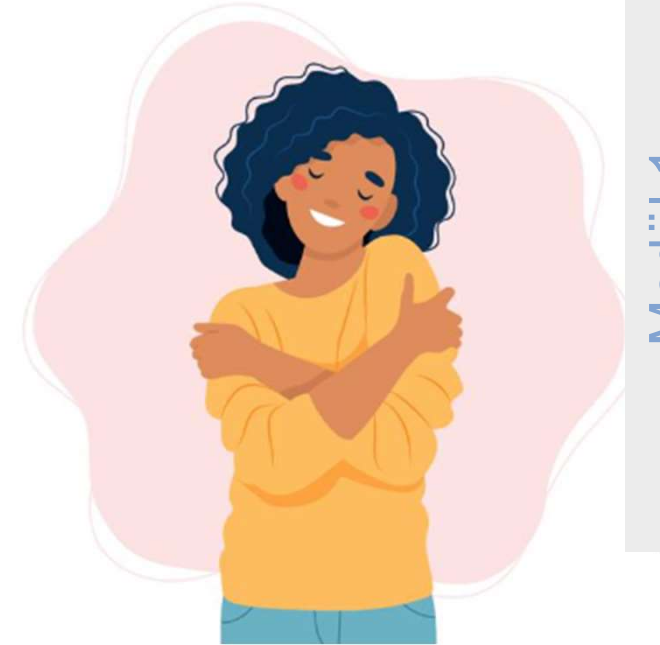
Öz-Yönetim ve Güçlenme



1. Tanım ve kavrama giriş

Kendini yansıtma ve hedefler

Pratik aktivite: Günlük bir rutin bulun



Source: 123rf

Giriş



Öz-Yönetim Nedir?

“ [...] Bireyin yaşamının ve durumunun yönetimi üzerinde yetkilendirildiği ve sahip çıkabildiği birey merkezli bir yaklaşım.”

[Der Selbstmanagement-Prozess - YouTube](#)

[Self-Managing and Self-Management Support - YouTube](#)



Örnek



Source: Canva

Olası rutin:

- "Her sabah akıllı saati takın"
- "Kalp frekansını günde 3 kez kontrol edin"
- "Sağlık durumunuzu bakımvereninize paylaşın"

Uygulama Etkinliği



Uygulama Etkinliği

Source: Canva

"Tipik günün nasıl görünüyor?"

"Zaten günlük olarak ne tür sağlık göstergelerini  l  yorsun?"

"Ne tür sağlıklı alışkanlıklar uygulamak istersin?"

Uygulama Etkinliği : Günlük bir rutin geliştirme



- **Görev:** Sağlık verilerini toplamak için kullanılabilecek farklı teknolojiler hakkında bilgi edindiniz. Sizin ve eşinizin özellikle sevdiği ve günlük yaşamınızda yardımcı olabilecek bir şey seçin. Teknolojiyi kullandığınız bir alışkanlık geliştirmeye çalışın. Tüm adımları yazın.



Uygulama
Etkinliği

Source: Canva

rnek: Her gün saat 9'da akıllı telefonumda dn geceki uykuma bakmak ve nasıl uyuduğumu bir günlüğe kaydetmek istiyorum.

Ev Egzersizleri



Source: Canva

Eylem 1.1: Lütfen günlük rutininizde önemli olan tüm fizyolojik ve psikolojik parametreleri yazın.

Eylem 1.2: Sizin için yararlı olabilecek ve göreceli uygun fiyatlı / mevcut olan mHealth çözümlerini listeleyin.

Eylem 1.3: Öz-Yönetim ve Güçlenme bölümünde geliştirdiğiniz Öz-Yönetim rutinini uygulayın ve bir hatırlatıcı ayarlayın.