



Co-funded by
the European Union

ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ ЗА ЛИЦА, ПОЛАГАЩИ
ГРИЖИ ЗА ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ
Проект № 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дата на публикуване: януари 2024 г.

Редактор: DEMENTIA CARE

Език: IT



РЕЗЮМЕ

Съдържание

Резюме

| | |
|--|----|
| Отказ от отговорност | 4 |
| За проекта Цифрови инструменти за болногледачи на хора с деменция | 4 |
| ПАРТНЬОРСТВОТО | 6 |
| ИНФОРМАЦИЯ ЗА ЦИФРОВИТЕ УМЕНИЯ..... | 8 |
| ИНФОРМАЦИЯ ЗА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА | 10 |
| СЪДЪРЖАНИЕ И ТЕМИ | 13 |
| ЦЕЛ..... | 13 |
| ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА..... | 14 |
| МЕТОДОЛОГИЯ | 15 |
| РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО | 15 |
| ОЦЕНКА | 17 |
| МОДУЛ 1 - ГРАМОТНОСТ ЗА РАБОТА С ИНФОРМАЦИЯ И ДАННИ | 17 |
| 1.1 Определение за здравна грамотност и грамотност в областта на електронното здравеопазване.. | 17 |
| 1.2 Идентифициране и описание на здравен проблем | 18 |
| 1.3 Информация, необходима при медицински преглед..... | 19 |
| 1.4 Съвети за успешен медицински преглед | 20 |
| 1.5 Избор на ключови думи, свързани със здравето | 21 |
| 1.6 Оценка на уеб ресурси..... | 21 |
| МОДУЛ 2 - КОМУНИКАЦИЯ И СЪТРУДНИЧЕСТВО | 22 |
| 2.1 Цифрови инструменти: изследване на въздействието върху грижите..... | 22 |
| 2.1.1 Грижите: физически и психически разходи | 23 |
| 2.1.2 Интернет и социалните медии срещу прегарянето на болногледачите | 24 |
| 2.1.3 Болногледачи и технологии: какво искат и от какво се нуждаят | 24 |
| 2.2 Цифрово здравеопазване: потенциал за подкрепа на лицата, полагащи грижи..... | 25 |
| 2.2.1 Технологични иновации за болногледачи и хора с деменция | 26 |
| 2.2.2 Как технологиите могат да дадат повече възможности на всички болногледачи | 26 |
| 2.2.3 Ползите технологичните инструменти и иновациите..... | 26 |
| 2.3 Цифрови решения: практическо ръководство за подпомагане на тези, които помагат..... | 28 |

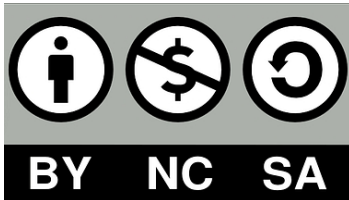


| | |
|--|-----------|
| 2.3.1 Някои от инструментите за управление на грижите | 28 |
| 2.3.2 Цифрово приобщаване при полагането на грижи | 29 |
| МОДУЛ 3 - СЪЗДАВАНЕ НА ЦИФРОВО СЪДЪРЖАНИЕ | 32 |
| 3.1 Създаване на потапящи учебни преживявания: перспектива на педагогическия дизайн | 32 |
| 3.2 Начини за осигуряване на потапяне в учебния процес | 36 |
| 3.3. Технология за разширена реалност за семейни болногледачи: защо е важно | 37 |
| 3.4 Софтуер IN YOUR SHOES - Възприемане на деменцията с помощта на разширена реалност въз основа на софтуера Dementia Eyes | 39 |
| 3.5 Как да създаваме 3D преживявания | 42 |
| 3.6 Как да използвате 3D визуализатора - ПЪРВИ СЪПКИ С МЕТА КУЕСТ ВИЗИОНЕРА | 46 |
| МОДУЛ 4 - БЕЗОПАСНОСТ | 48 |
| 4.1 Какво представляват стандартите за онлайн сигурност, поверителност на информацията, сигурност на данните и поверителност | 48 |
| 4.2 Съвети за отговорно и безопасно използване на интернет | 49 |
| 4.3 Етични въпроси | 50 |
| МОДУЛ 5 - РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ С ПОМОЩТА НА ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ | 51 |
| 5.1. Часовници и календари с помощна технология | 52 |
| 5.2. Приложение за болногледачи | 53 |
| 5.3. Системи за отдалечена помощ и комуникация..... | 53 |
| 5.4. Смартфон..... | 54 |
| 5.5. Гласови бележки..... | 54 |
| 5.6. Календар на екипа за услуги..... | 54 |
| 5.7. Цифрови календари и файлове на Excel..... | 54 |
| 5.8. Онлайн групи за подкрепа на настойници | 55 |

Отказ от отговорност

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящата публикация отразява единствено възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието в нея информация.

Потребителят няма право да използва тази продукция за търговски цели.



Публикувано: януари 2024 г.

Повече информация: уебсайт на проекта <https://www.dementiacaregivers.eu>

За проекта Цифрови инструменти за лицата, полагащи грижи за хора с деменция

Според статистиката на Eurocarers (Европейска мрежа на организациите, представляващи лицата, полагащи грижи за семейства) 80 % от грижите и грижите, предоставяни на зависими лица в европейските страни, са

предоставени от членове на семейството и приятели. Това означава, че броят на семейните болногледачи е около 100 милиона в

Европа.



Тези данни ясно показват, че като цяло благосъстоянието в Европа зависи в голяма степен от приноса на семействата. Често обаче семействата не разполагат с достатъчно средства, за да се грижат сами за своите близки. Фокусирайки се върху заболяването деменция, нидерландското правителство публикува "Делта-план за деменция" - нова национална стратегия за деменция за периода 2021-2030 г., чиято конкретна цел е да гарантира, че хората с деменция и техните близки получават адекватна подкрепа. За да се постигне успехът на стратегията, тази основна цел включва:

- Иновации - акцент върху използването на технологични и нетехнологични разработки;
- Международен - фокусиран върху сътрудничеството във връзка с изследванията на деменцията;
- Комуникация - насочена към споделяне на и опит.

"Дигитални инструменти за лица, полагащи грижи за хора с деменция" отговаря както на Националната стратегия за деменция, така и на Европейската покана за подкрепа на лицата, полагащи грижи за хора с деменция, и предлага изключително иновативен образователен модел, който води до разработването на професионална учебна програма, основана използването на дигитални умения, прилагани в процеса на полагане на грижи. Той съчетава иновацията с необходимостта от подкрепа на членовете на семейството при полагането на грижи за пациенти с деменция. Същевременно включва международни партньори с обмен на знания и добри практики, така че националните резултати да придобият европейско въздействие. Освен това, тъй като цифровите инструменти в здравното образование се развиват, ние вярваме, че те със сигурност ще имат положително и трайно въздействие върху организациите и целевите групи, дори и след края на проекта, тъй като винаги могат да бъдат актуализирани и адаптирани.



ПАРТНЬОРСТВОТО

| | |
|--|--|
| <p>Stichting Amsterdam European Mobility Координатор на проекта</p> |  |
| <p>STEP - Стратегии за услуги за развитие</p> |  |
| <p>Асоциация Алцхаймер Атина</p> |  |
| <p>Фондация Състрадание</p> |  |
| <p>ECSA Kosova</p> |  |
| <p>Грижа за деменция</p> |  |



Stichting Amsterdam European Mobility: Stichting Amsterdam European Mobility (A'DamMob), е професионална организация, основана през 2012 г. и базирана в Амстердам, специализирана в обучение, изследвания и приложна цифрова компетентност в различни тематични области. Нейната цел е да предлага възможности за обучение на клиенти от всички възрасти, за да им помогне да придобият умения и да създадат професионални профили, които отразяват нуждите на днешния свят на труда. Той представлява събирателна точка на най-квалифицираните академични и професионални ресурси в различни области на компетентност. Курсовете на A'DamMob дават възможност на участниците да развият знания и да тренират отлични умения чрез подход, характеризиращ се с динамика, независимост, креативност и фокус хората. Ценностите, залегнали в основата на дейностите, като мултидисциплинарност, страст, динамика, енергия, взаимодействие, способност да се изслушва и да се прави нещо заедно, дават възможност да се създадат интердисциплинарни пътища на висшето образование и да се допринесе за бъдещето на областта от международна гледна точка

Уебсайт: www.adammob.com

STEPP: STEPP е иновативен разработчик на предприемачески проекти, основан във Флоренция през 2015 г. Работата му е насочена към сектори, свързани със социалните иновации, като образование и обучение, социално-икономическо развитие, технологични иновации и научни изследвания.

Под социална иновация разбираме вид иновация, съставена от идеи, творчество и методологии за трансформиране на теоретичните принципи и изследвания в просперитет на една общност, която все повече се фокусира върху устойчивостта и развитието на "интелигентни" територии. Ние търсим успеха в блестящите идеи, като инвестираме време, ресурси и опит с крайна цел: свързване на научните изследвания и иновациите за създаване на виртуална екосистема, която позволява на иновативните идеи да се превърнат в успешни проекти.

Уебсайт: www.stepp-up.com

Фондация "Състрадание България": Фондация "Състрадание Алцхаймер България" е неправителствена организация, основана през 2004 г. Нашата мисия е да подобрим качеството на живот на хората, живеещи с болестта на Алцхаймер и деменция в България, като променим съществуващите нагласи и практики спрямо тях и осигурим достъп до грижи и социална подкрепа. Организацията е основана във Варна и има екип и офис и в София (от 2007 г.). Организацията е член на Международната организация за болестта на Алцхаймер, на мрежата EFID и на Националната пациентска организация. Текущи дейности: предоставяне на иновативни социални услуги за семейства с пациенти с Алцхаймер/деменция (правни консултации, психологически консултации, включително консултации по електронна поща и телефон), музикотерапия, арттерапия и други нефармакологични методи, Алцхаймер кафенета, информационни кампании за превенция, лобиране в България за подобряване на услугите и достъпността на грижите.

Уебсайт: <http://alzheimerbulgaria.org>

Alzheimer Athens: Асоциацията Alzheimer Athens е организация с нестопанска цел, създадена през 2002 г. от хора с деменция, техни роднини и здравни специалисти, които се интересуват от болестта на Алцхаймер. Тя има за цел да повиши осведомеността за всички форми на деменция и да подобри качеството на живот на хората с деменция и техните семейства. Понастоящем Асоциацията има 5500 официални членове, персонал от 70 здравни специалисти и 55 активни доброволци и се управлява от избран съвет от 7 членове. Асоциация Алцхаймер Атина управлява шест дневни центъра в Атина и един в Арта, които предлагат ежедневни грижи за хора с болестта на Алцхаймер или други форми на деменция. .



Персоналът на центровете се състои от много лекари, психолози, логопеди, социални работници, медицински сестри и физиотерапевти, както и от административен персонал. Дейностите на дневните центрове на Алцхаймер в Атина включват:

- Клиника "Памет": Сдружението "Клиника "Памет" предлага неврологични и невропсихологични оценки на хора над 60-годишна възраст и осигурява навременна и точна диагностика на болестта на Алцхаймер и други форми на деменция.
- Нефармакологичните интервенции за хора с деменция включват сесии за когнитивно обучение, програми за физическо обучение и други специфични терапии (арттерапия, логопедична терапия, ерготерапия, терапия на спомените), индивидуални или групови.

Уебсайт: <https://alzheimerathens.gr/>

Грижа за деменцията: Грижа за деменцията е асоциация за социална промоция със седалище в община Никотера, провинция Вибо Валентия, която развива дейност в целия регион Калабрия, както и в национален и международен план. Сдружението е регистрирано в RUNTS.

Асоциацията има за цел да работи в полза на хората с различни способности, като насърчава и прилага всички действия, които водят до подобряване на качеството на живот, по-специално на хората, страдащи от невродегенеративни синдроми и други форми на когнитивен упадък и влошаване на състоянието от различен вид и степен (напр. болест на Алцхаймер и други форми на деменция), като разпростира тези действия и върху членовете на техните семейства и лицата, полагащи грижи за тези пациенти.

ECSA Kosova: ECSA Kosova е създаден през 2016 г. и ще подкрепя и подобрява проучванията на ЕС в региона на Косово, но също така ще допринесе за предизвикателствата пред ЕС чрез сътрудничество с институти, центрове и университети на ЕС. ECSA Kosova има за цел да се справи с предизвикателствата на присъединяването към ЕС като например научните изследвания, цифровизацията, обучението и заетостта, като се има предвид значението му за Западните Балкани, включително Косово.

- Насърчаване на изследователските дейности, свързани с европейската интеграция;
- Популяризиране на международни програми и програми на ЕС;
- Насърчаване на процеса на цифровизация;
- Разпространение на информация за текущите университетски изследователски дейности, свързани с европейската интеграция, чрез публикации и интерактивни мрежи,
- Подпомагане на студенти, млади хора и учени в областта на научните изследвания, обучението и други дейности на ЕС.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ЦИФРОВИТЕ УМЕНИЯ

Цифровите умения и компетентности трябва да бъдат достъпни за цялото население, във всички възрастови групи и във всички контексти. И всяко училище, всяка образователна институция и институция за обучение трябва да обърне подобаващо внимание както на рисковете, така и на възможностите, които технологиите носят.

Пандемията от COVID-19 изтъкна необходимостта от подобряване на цифровата готовност на системите за образование и обучение по отношение на устойчивостта, достъпността, високото качество и приобщаването. Освен това, като част от ангажимента по Десетилетието на цифровите технологии, целта на ЕС е до 2030 г. 80 % от населението на възраст 16-74 години да притежава поне основни цифрови умения.

В този контекст, както и в контекста на Европейската година на компетентностите (2023 г.), е по-важно от



Co-funded by
the European Union

ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ ЗА ЛИЦА, ПОЛАГАЩИ
ГРИЖИ ЗА ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ
Проект № 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



всякога да се съсредоточим върху нуждите на образованието и обучението, когато става въпрос за цифрова трансформация,



намеса на всички нива (предучилищно, начално, средно и професионално образование и обучение, висше образование, обучение на възрастни), в перспективата на ученето през целия живот и за всички групи от населението (напр. млади хора, възрастни и професионалисти).

Дигитални умения и компетентности

В приетата препоръка на Съвета относно цифровите умения и компетентности се препоръчва държавите членки да постигнат съгласие по национални и, когато е целесъобразно, регионални стратегически стратегии или подходи образованието и цифровите умения и компетентности, като ги приканва да

- да определят или преразгледат националните цели за предоставяне на тези умения и компетентности
- да приемат мерки, насочени към "приоритетни или труднодостъпни групи".
- укрепване на цифровите умения и компетентности в началното и средното образование.
- насърчаване на преподаването на цифрови умения по всички предмети.
- подобряване на цифровите умения и компетентности на всички студенти висшето образование, като се предоставят възможности за обучение на всички нива и дисциплини.
- да предостави на възрастните възможност да придобият цифрови умения и да се справи с недостига на специалисти в областта на ИКТ.
- Успешно цифрово образование и обучение

Колко и какви са цифровите умения?

Това ни казва европейският модел DigComp 2.1, който създаде рамка за цифровите компетентности на гражданите, като определи пет ключови цифрови компетентности с осем нива на владееене на всяка от тях.

Област на компетентност 1: Информация и данни

Преглеждането, търсенето и филтрирането на данни, информация и цифрово съдържание е основно умение за разбиране на съвременния свят, но, разбира се, това не е достатъчно, защото не всичко, което намираме онлайн, винаги е вярно.

Затова е необходимо да разполагате с инструменти за оценка на информацията, например чрез сравняване с други, намерени в интернет, и гарантиране на надеждността на източниците.

И накрая, човек трябва да знае и как да управлява информацията, а наличието на подходяща методология за архивиране е от решаващо значение и трябва да бъде разработена (ако вече не е направена), за да се допълни картината на управлението на информацията.

Област на компетентност 2: Комуникация и сътрудничество

Днес прекарваме част от времето си в социалните медии, които ни позволяват да общуваме постоянно и да поддържаме връзка с приятелите си, роднините си, както и с целевите си марки.

Мрежата не е пазар, тя е разговор!

Начинът, по който общуваме в социалните мрежи, начинът, по който споделяме информация с помощта на цифровите технологии, са част от този набор от умения.

Област на компетентност 3: Създаване на цифрово съдържание

Видяхме колко важна е комуникацията и със сигурност едно от средствата, с които можем да комуникираме, е да създаваме съдържание за различните онлайн платформи.



Това е способността, която ни позволява да създаваме съдържание, което е подходящо определена група хора (които можем да наречем аудитория), съдържание, което съдържа интересна и полезна информация... и е в състояние да привлече вниманието им.

Област на отговорност 4: Сигурност

Широкото разпространение на данни в мрежата промени правилата за сигурност и уменията да се защитават данните се превърна в основно умение.

Споделяме всичко онлайн - от данните за кредитните ни карти до най-чувствителните ни данни, така че начинът, по който управлявате сигурността на вашата информация или тази на вашата компания, но също така и безопасността на околната среда и вашето здраве, са част от тази област на компетентност. Тези, които се чувстват добре в интернет, могат да намерят начин да се защитят от онлайн измами и да разпознаят например дали да вземат предпазни мерки, когато са изправени пред искане за предоставяне на чувствителни данни.

Област на компетентност 5: Решаване на проблеми

Решаването на проблеми е на първо място в класацията на WEF за уменията, необходими в днешния свят на труда.

В дигиталния свят тя се прилага при идентифицирането на нуждите и свързания с тях технологичен отговор, като се отговаря на въпросите: от каква технология се нуждаем, за да решим нашия проблем? Затова на практика трябва да сме в състояние да решаваме проблемите, които срещаме цифровите технологии. Например, като изберем правилния инструмент, устройство, софтуер или приложение, които ни позволяват да разрешим всяка неочаквана ситуация.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

В днешния бързо променящ се свят значението на непрекъснатото учене и развитие на компетентността не може да бъде надценено. Независимо дали става въпрос за образование, корпоративно обучение или лично развитие, разработването на ефективна учебна програма поставя основите на успешните резултати от обучението.

Добре разработената учебна програма не само подобрява учебния опит, но и гарантира, че учениците ще придобият необходимите знания и умения по структуриран и ефективен начин.

Първата и най-важна стъпка при изготвянето на всяка програма за обучение е да се определят ясни и измерими цели. Тези цели служат като ръководни принципи в целия процес на разработване на учебната програма. Разгледайте общите цели на програмата за обучение и ги разбийте на конкретни резултати от обучението. Всяка цел трябва да е кратка, постижима и съобразена с нуждите и очакванията на целевата аудитория.

Преди да пристъпите към създаване на съдържание, е важно да задълбочена оценка на нуждите. Това включва идентифициране на пропуските в знанията, уменията и предпочитанията за обучение на целевата аудитория. Проучванията, интервютата и фокус групите могат да предоставят ценна информация за техните знания и за това, което се надяват да постигнат чрез обучението.



Чрез разбирането на тези нужди учебната програма може да бъде адаптирана към конкретните предизвикателства и да увеличи ангажираността.

След като целите и изискванията са изяснени, съдържанието на учебната програма се организира йерархично. То започва с широк преглед на предмета и постепенно се задълбочава в по-сложни теми. Тази логическа прогресия гарантира, че учениците изграждат солидна основа, преди да се заемат с напредналите концепции. Комбинацията от фундаментални понятия, практически примери и сценарии от реалния живот се използва за създаване на цялостна учебна програма, която е привлекателна за различните стилове на учене.

Йерархичната организация на съдържанието улеснява разработването на учебна карта или програма, очертаваща последователността на темите и модулите. Всеки модул трябва логично да надгражда предходния, като позволява на учениците да свържат понятията и да изградят цялостно разбиране. Тази структура също така помага на преподавателите да управляват ефективно времето и да разпределят ресурсите по подходящ начин.

Изборът на правилните методи на преподаване е от решаващо значение за поддържане на ангажираността на учениците и насърчаване на ефективното разбиране. Различни методи като лекции, дискусии, практически дейности, групови проекти, казуси и мултимедийни презентации могат да бъдат включени, за да отговарят на различните предпочитания за обучение. Съчетаването на теоретични и практически подходи гарантира, че студентите разбират концепциите интелектуално и ги прилагат в реални условия.

Изборът на методи на преподаване трябва да бъде съобразен с целите учебната програма и предпочитанията на учениците. Използването на разнообразни методи е насочено към различните стилове на учене и гарантира, че учениците са постоянно ангажирани. Стратегиите за активно учене, като например дейности за решаване на проблеми и групови дискусии, могат да подобрят запомнянето на информацията и уменията за критично мислене.

Оценяването е неразделна част от измерването на напредъка на учениците и определянето на това дали програмата за обучение постига целите си. Разработени са разнообразни стратегии за оценяване, включително тестове, задачи, проекти и практически демонстрации. Съобразявайте всяка оценка с конкретни резултати от обучението, за да можете точно да измерите усвояването на съдържанието от учениците. Конструктивната обратна връзка, осигурена чрез оценките, помага на учениците да определят областите за подобрене и ги мотивира да постигат високи резултати.

Стратегиите за оценяване трябва да се съсредоточат върху оценката както на знанията, така и на уменията. Формиращото оценяване, провеждано по време на целия учебен план, осигурява незабавна обратна връзка на учениците и помага на учителите да направят навременни корекции. Обобщаващите оценки в края на всеки модул или курс оценяват цялостното разбиране и дават цялостна представа за способностите на учениците.

Интегрирането на технологиите може да подобри преживяването при обучението, като осигури интерактивни елементи, симулации и достъп до допълнителни ресурси. Интегрирането на технологиите обаче трябва да бъде целенасочено, а не само заради новостите. Трябва да се гарантира, че избраната технология е в съответствие с целите на учебната програма и подпомага планираните резултати от обучението. Интуитивните интерфейси и ясните инструкции са от съществено значение, за да не се допусне технологичните бариери да възпрепятстват учебния процес.



При интегрирането на технологиите трябва да се вземе предвид достъпът на учениците до устройства и интернет свързаност. Тя може да подобри ангажираността чрез игровизация, виртуални лаборатории и интерактивно мултимедийно съдържание. на системи за управление на обучението (LMS) може да опрости предоставянето на съдържание, оценяването и наблюдението на напредъка, като направи обучението по-ефективно както за студентите, така и за преподавателите.

Най-добрите програми за обучение са тези, които могат да се адаптират към променящите се нужди на учениците и към променящия се пейзаж на темата. Включете гъвкавост в разработването на учебните програми, за да се адаптирате към непредвидени развития или обратна връзка с учениците. Редовно преглеждайте и актуализирайте учебната програма, за да отразява нови идеи, тенденции в индустрията и нововъзникващи най-добри практики. Учебна програма, която остава статична, може бързо да остарее и да загуби своята ефективност.

Проектирането адаптивност изисква модулно съдържание и нагласа за непрекъснато усъвършенстване. Чрез наблюдение на тенденциите и получаване на обратна връзка от студентите преподавателите могат да правят навременни промени в учебната програма. Гъвкавостта също така позволява адаптиране, за да се отговори на нуждите на различни групи или отделни ученици, се насърчава по-персонализирано обучение.

Преди да стартирате програмата за обучение в голям мащаб, за предпочитане е да проведете пилотна програма с по-малка група ученици. Тази пилотна фаза ви позволява да установите евентуални проблеми, да съберете обратна информация и да усъвършенствате учебната програма въз основа на реални тестове. Правят се необходимите промени в съдържанието, методите на преподаване и оценяването, за да се осигури безпроблемно обучение на бъдещите участници.

Тестването на учебната програма помага да се идентифицират областите за подобрене, които може да не са очевидни по време на фазата разработване. Обратната връзка от участниците в пилотните проекти може да разкрие предизвикателства в разбирането, използваемостта на материалите и ефективността на оценките. Тази фаза също така дава възможност да се оптимизира разпределението на съдържанието и да се гарантира, че учебната програма съответства на очакванията на учениците.

След като учебната програма е завършена и усъвършенствана, е време да се приложи към целевата аудитория. Наблюдават напредъка на учениците, събирате данни за представянето им и търсите обратна връзка, за да оцените ефективността на учебната програма. Резултатите от оценяването се преглеждат редовно и се вземат решения, основани на данни, за по-нататъшно подобряване на учебната програма и за справяне с всички текущи предизвикателства.

Изпълнението включва предаване на съдържанието улесняване на дейностите и последователна комуникация с учениците. Мониторингът на напредъка на учениците чрез анализ на данни и инструменти за проследяване позволява на обучителите да идентифицират областите, в които учениците може да изпитват затруднения или да са отличници. Тези данни могат да послужат за корекции в средата на курса и да насочат обучителите да адаптират подкрепата си към индивидуалните или груповите нужди.

Разработването на ефективна програма за обучение не е еднократно усилие, а процес на непрекъснато усъвършенстване. Непрекъснато се събира обратна връзка, оценява се въздействието на учебната програма и тя се усъвършенства в съответствие с нуждите на учениците и новите тенденции. Ангажимент за усъвършенстване



непрекъснато гарантира, че учебната програма остава актуална, ангажираща и съобразена с променящата се учебна среда.

Насърчаването на култура на непрекъснато усъвършенстване включва редовни оценки и актуализации. Обучителите трябва активно да търсят обратна връзка от учениците, колегите и експертите от бранша, за да определят областите за подобрене. Освен това поддържането на информация за най-новите постижения в областта на дизайна на обучението, технологиите и педагогическите подходи позволява интегрирането на иновативни практики в учебната програма.

В заключение, разработването на ефективна учебна програма е многоизмерен процес който изисква внимателно планиране, задълбочено разбиране на нуждите на учениците и ангажимент за непрекъснато усъвършенстване.

СЪДЪРЖАНИЕ И ТЕМИ

Моделът на учебната програма ще бъде 5-дневен, разпределен в поредица от тематични единици и други видове учебни формати. По отношение на тематичните единици "Цифрови инструменти за лица, полагащи грижи за лица с деменция" ще включва:

- въвеждащ модул за цифрови компетентности;
- пет основни тематични модула, включително един за използването на иновативни методологии, като например софтуера за разширена реалност "In Your Shoes".

МОДУЛ 1 - ГРАМОТНОСТ ЗА РАБОТА С ИНФОРМАЦИЯ И ДАННИ

МОДУЛ 2 - КОМУНИКАЦИЯ И СЪТРУДНИЧЕСТВО МОДУЛ 3

- СЪЗДАВАНЕ НА ЦИФРОВО СЪДЪРЖАНИЕ МОДУЛ 4 -

СИГУРНОСТ

МОДУЛ 5 - РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ С ПОМОЩТА НА ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ

ЦЕЛ

Според доклада на Световната здравна организация и Международната организация за болестта на Алцхаймер деменцията е глобален приоритет в областта на общественото здраве: през 2010 г. 35,6 милиона души са страдали от деменция, като се очаква тя да се увеличи два пъти през 2030 г. и три пъти през 2050 г., като се появяват 7,7 милиона нови случая (1 на всеки 4 секунди), а средната продължителност на живота след поставяне на диагнозата е 4-8 години. Например,



В Италия общият брой на пациентите с деменция се оценява на повече от един милион (от които около 600 000 са с деменция на Алцхаймер). В Гърция броят на хората с деменция се оценява на 201 766 души. В Нидерландия има приблизително 245 560 души с деменция.

Бързото застаряване на европейското общество прави сценария драматичен от гледна точка на социалните разходи и разходите за лечение, дотолкова, че Европейският парламент призова деменцията да стане здравен приоритет за държавите-членки, призова за разработване на специални национални програми и за осигуряване на достъп до средства за научни изследвания.

Според статистически данни на Eurocarers (Европейска мрежа на организациите, представляващи семейни болногледачи) 80% от грижите и помощта, предоставяни на зависими лица в европейските страни, се осигуряват от членове на семейството и приятели. Това означава, че в Европа има около 100 милиона семейни болногледачи.

Тези данни ясно показват, че като цяло благосъстоянието в Европа зависи в голяма степен от приноса на семействата. Често обаче семействата не разполагат с достатъчно средства, за да се грижат сами за своите близки. Ето защо, докато се чака научните изследвания да предоставят нови възможности за интервенция, обучението и допълнителното образование са един от основните ресурси. Грижата за болните от деменция толкова деликатен процес, че изисква предпазливо поведение от страна на семейните болногледачи на всеки етап, защо този проект има за цел да съчетае иновациите с необходимостта от подкрепа на членовете на семейството при полагането на грижи за болните от деменция. Налице е нарастваща необходимост от допълване на съществуващите компетенции с нови подходи и цифрови умения, които могат да отговорят адекватно на тези нови предизвикателства. Проектът има за цел да създаде консорциум за разработване на нова и актуализирана програма за обучение, която да отговаря на нуждите на ползвателите услуги и да използва адекватно новите възможности, предлагани от технологиите.

Размерът и сложността на проблемите, свързани с деменцията, определят основните нужди, като например:

- Разработване на нови иновативни умения за участващите семейни болногледачи;
- Силен ангажимент за актуализиране на активните кариери;
- Спокойно преживяване на грижите от гледна точка на пациента и на грижещия се за семейството.

ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Проектът и самата учебна програма имат за цел да разработят обучение по цифрови умения за семейните болногледачи, за да могат те да използват по-добре новите технологии по време на полагането на грижи. Налице е нарастваща необходимост от допълване на съществуващите умения с нови цифрови подходи и компетентности, които могат да отговорят адекватно на тези нови предизвикателства. Проектът се основава на работата на Консорциума за разработване на нова и актуализирана учебна програма за обучение, която да отговаря на нуждите на лицата, полагащи грижи, и да използва правилно новите възможности, предлагани от технологиите.

Следователно проектът е насочен към приоритета за по-добро разбиране и развитие на цифровите компетентности и като цяло на цифровата трансформация чрез иновативни пътища за повишаване на квалификацията. Ето защо в своята методология и цялостното управление и изпълнение той ще подкрепи стратегическия приоритет на плана за действие



развитие на високоефективна цифрова образователна екосистема, изграждане на капацитет и критично разбиране за това как да се използват възможностите, предлагани от цифровите технологии, за преподаване и учене на всички нива и във всички сектори, както и за разработване и прилагане на планове за цифрова трансформация на институциите.

Партньорството за сътрудничество ще даде възможност на членовете на консорциума да повишат качеството и значимостта на своите дейности чрез обмен или разработване на нови практики и методи, които могат да ги превърнат в ориентирани към бъдещето учебни центрове.

Обхватът на проекта е насочен и към приоритета за популяризиране на "Еразъм+" сред всички граждани и поколения.

МЕТОДОЛОГИЯ

Фокус групи бяха организирани в България (11 лица, полагачи грижи за деца), Гърция (19 лица, полагачи грижи за деца), Италия (10 лица, полагачи грижи за деца) и Косово (10 лица, полагачи грижи за деца). Общо 50 лица, полагачи грижи, участваха в тези фокус групи.

Целта на фокус групите беше да се идентифицират факторите, улесняващи и възпрепятстващи предишната подкрепа, която са получавали като болногледачи, за да се идентифицират различните вече използвани интервенции и да се анализира тяхната ефективност. По-конкретно целите бяха:

- Анализ и оценка на досегашните методики, използвани в дейности обучение на семейни болногледачи; Проучване и задълбочен анализ на нуждите от обучение;
- Определяне на възприетите методологии;
- Разработване на теоретична рамка за прилагане на модела, която ще бъде предоставена на персонала, участващ в обучението като обучители.

Предварително беше изготвен въпросник, който да насочи и подпомогне анализа на резултатите от фокус групите. Въпросникът беше подготвен на английски език и след това преведен на всички езици на партньорите, така че лицата, полагачи грижи, да могат да отговорят на собствения си език.

След като получи резултатите от проучването, партньорите взеха решение за структурата на учебната програма въз основа на тези резултати и нуждите, изразени от настойниците.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

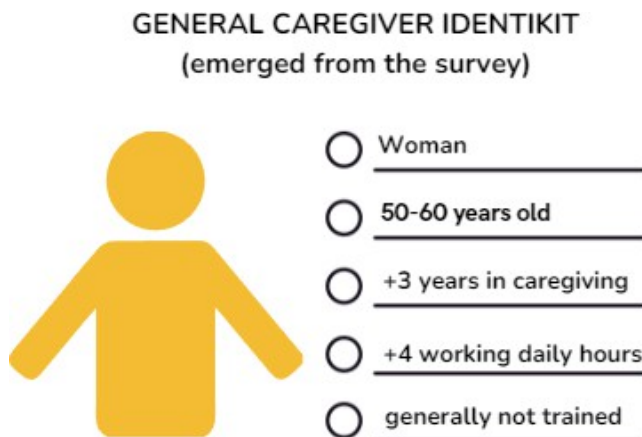
Основните резултати от всички фокус групи са следните:

- Повечето от лицата, полагачи грижи в участващите страни, са предимно жени. Тази информация отразява културен аспект, при който жените обикновено поемат отговорностите за грижи в семействата. Важно е да се преборим с тази идеология и да се опитаме да включим повече мъже в тази област и да осигурим еднаква подкрепа за всички полагачи грижи, независимо от пола.



- Значителна част от лицата, полагащи грижи, са във възрастовата група 50-60 години. Това подчертава въздействието на демографските промени: поради по-дългата средна продължителност на живота все повече хора са склонни да страдат от деменция и се нуждаят от целенасочени интервенции. Изключително важно е да се прилагат действия за насърчаване на солидарността между поколенията при полагането на грижи, за да се подкрепят по-възрастните лица, полагащи грижи, и да се включат по-младите и по-младите поколения.
- Продължителността на опита в полагането на грижи е различна сред участниците, като значителен процент от тях полагат грижи повече от три години. Това подчертава дългосрочната ангажираност и отдаденост, които се изискват от лицата, полагащи грижи за хора с деменция (повечето от тях са членове на семейството), но същевременно подчертава необходимостта от постоянна помощ и адекватни ресурси за предотвратяване на прегарянето и стреса, като по този начин се гарантира благополучието както на лицето, полагащо грижи, така и на пациента.
- Резултатите от проучването разкриват тревожна липса на официално обучение сред лицата, полагащи грижи, особено в Италия, където нито един от анкетираните не е преминал обучение, за да стане лице, полагащо грижи. Това означава, че е необходимо да се прилагат повече програми за обучение, които да са достъпни за всички и да са адаптирани към специфичните нужди на лицата, полагащи грижи за хора с деменция. Добре би било да се включат както традиционни, така и цифрови начини, за да се отговори на различните предпочитания на хората за обучение и да се адаптират към техните нива на технологична компетентност.
- В Гърция и Косово процентът на използване на цифрови инструменти за обучение на болногледачи е по-висок от Италия и България. От съществено значение е да се признае потенциалът на цифровите технологии за преодоляване на различията между хората и достъпа до обучение и образование, като им се дава възможност да развият своите умения и способности и да подобрят и улесняват комуникацията.

В заключение, резултатите от проучването подчертават основното значение на подкрепата за лицата, полагащи грижи за лица с деменция, чрез целенасочено обучение образование и достъп до цифрови инструменти, за да им се предоставят ценни ресурси, да се облекчи част от тежестта, да се повиши тяхната увереност и психическо благополучие.



Фигура 11: Идентификатор на лицето, полагащо грижи



ОЦЕНКА

След резултатите от фокус групите екипът създаде теми от учебната програма, които да отговарят на нуждите на лицата, полагащи грижи. Учебната програма беше определена в 5 модула: компютърна грамотност и грамотност за работа с данни, комуникация и сътрудничество, създаване на цифрово съдържание, безопасност и решаване на проблеми с помощта на цифрови инструменти. Всеки партньор отговаряше за един модул въз основа на своя опит. Модулите бяха написани и след това обсъдени от всички партньори.

Втората стъпка беше обучението на обучители. Обучението се проведе в Атина през юли 2024 г. Всеки партньор отговаряше за намирането на четирима обучители, които да присъстват и да бъдат обучени в Атина. Четирима обучители от Италия, четирима от Гърция, четирима от Косово и четирима от България (общо 16 обучители) участваха в тридневен курс на обучение по учебна програма. Крайната цел беше тези обучители да обучат своите крайни потребители, настойници или попечители за програмата "Цифрови инструменти за лица, полагащи грижи за лица с деменция". Обучаемите от "Грижа за деменцията", Асоциация "Алцхаймер" - Атина, ECSA - Косово и Фондация "Състрадание" трябваше да обучат последователно 50 души (общо 200 болногледачи или медицински специалисти).

Партньорите бяха отговорни за изготвянето на презентациите за обучението и за присъствието им в различните дни на обучението, за да следят за неговото протичане. Обучаемите използваха официалните презентации на проекта и обучаваха останалите участници. В края на обучението всички участници получиха сертификати за участие.

МОДУЛ 1 - ГРАМОТНОСТ ЗА РАБОТА С ИНФОРМАЦИЯ И ДАННИ

1.1 Определение за здравна грамотност и грамотност в областта на електронното здравеопазване

"Здравната грамотност е свързана грамотността и включва мотивацията, знанията и уменията за достъп, разбиране, оценка и прилагане на здравна информация, за да се правят преценки и да се вземат решения в ежедневието по отношение на здравните грижи, превенцията на заболяванията и промоцията на здравето, за да се поддържа или подобрява качеството на живот през целия " (Sorensen et al., 2012). Крайната цел на здравната грамотност е да се подобри качеството на живот на хората и да им се помогне в ежедневието да намират правилната и полезна информация, свързана със здравето им.

Здравната грамотност е необходима за всички аспекти на ежедневието ни. От обикновеното посещение при лекаря, за да разберем проблема и да потърсим медицински съвет, до задълбоченото разбиране на информацията, предоставена на листовка или етикет на храна, или по-сложни въпроси като разбирането на информацията от политиките на Министерството на здравеопазването. Здравната грамотност участва в превенцията на заболяванията и промоцията на здравето. Прост пример за разбиране на здравната грамотност е неотдавнашният опит, който имахме с пандемията от Ковида-19, предприетите мерки, ваксините и тълкуването (вярно или грешно) по отношение на решенията, взети от различните министерства на здравеопазването за справяне с извънредната ситуация.



За да се използва правилно здравната грамотност са необходими допълнителни умения. На първо място, трябва да намерим информация за конкретния здравен проблем, който изпитваме. Следващата стъпка е да разберем намерената информация в съответствие с нашите умения за четене и разбиране. Освен това трябва да преценим дали информацията е надеждна и ясна и накрая трябва да можем да прилагаме придобитата здравна информация.

Въпреки че здравната грамотност изглежда, поне днес, очевидна с цялата информация, с която разполагаме, неотдавнашно проучване на Health Literature Europe (<https://www.healthliteracyeurope.net/>), проведено сред 8000 участници в 8 държави, стигна до заключението, че 40 % от участниците съобщават за ниски нива на здравна грамотност и следователно за проблемно здравно поведение и дори за лошо самочувствие за здравето. Резултатите показват спешната необходимост от подобряване на здравната грамотност.

След като дефинирахме здравната грамотност, трябва да обърнем внимание на друг, по-нов термин: електронна здравна грамотност. Тя се определя като способност да се идентифицира, разбира, обменя и оценява здравна информация от онлайн среда при наличието на динамични контекстуални фактори и да се прилагат придобитите знания на всички екологични нива с цел поддържане или подобряване на здравето (Paige et al., 2018).

1.2 Идентифициране и описание на здравен проблем

Разпознаването и описването на даден здравен проблем е първата и най-важна стъпка в медицинската процедура. Въпреки това изразяването и съобщаването на проблема не е толкова очевидно, колкото изглежда, особено за възрастното население и хората с умствени или когнитивни проблеми. При вербалната комуникация ние възприемаме и създаваме езика думи, мисловна обработка на нашите идеи за света и това, което преживяваме, както и чрез нашите чувства и настроения. Това е най-очевидната форма на общуване, при която всичко се изразява незабавно чрез езика и информацията се възприема от другите при всякакви социални обстоятелства. Но има и нещо повече от вербална комуникация. Невербалната комуникация работи по малко по-различен начин. Това е информацията, която не се предава чрез езика и речта. Тя се състои от информация, възприемана чрез контакта с очите, близостта, движенията на ръцете и главата и общия език на тялото, като стойка и външен вид. Многобройни проучвания показват колко важно е невербалното общуване за предаване на съобщението.

Когато се опитваме да разберем здравословен проблем, изразен по някакъв начин от лицето, за което се грижим, трябва да прилагаме както вербални, така и невербални форми на комуникация. На първо място, болногледачът трябва да инициира разговори с лицето, за което се грижи, особено ако забележи, той самият инициира по-малко разговори. За да има успешна комуникация, болногледачите трябва да помнят да говорят ясно и бавно, да използват кратки изречения и да осъществяват зрителен контакт с лицето, когато говорят или задават въпроси. Те трябва също така да му дават време да отговори, тъй като пациентите могат да се почувстват притиснати, ако се опитат да ускорят отговорите им, и да го насърчават да участва в разговора и да го оставят да говори сам за себе си по време на дискусиите за неговото или здравословни проблеми, без да се опитват да го покровителстват или да осмиват казаното от него. Лицето, полагащо грижи, трябва да им предоставя прости избори или възможности и да използва други начини за комуникация, като например да преформулира въпросите, тъй като те не могат да отговорят както преди. Както беше споменато по-рано, общуването не е само говорене.



Жестовете, движенията и изражението на лицето могат да предадат смисъл или да помогнат за предаването на послание. Езикът на тялото и физическият контакт стават значими, когато езикът е труден за лице с умствени или когнитивни проблеми.

Важно е също така болногледачът да насърчава лицето да съобщава желанията си по всякакъв възможен начин. Помнете, че е разочароващо, когато не успяваме да общуваме ефективно или сме неразбрани. Комуникацията е двупосочен процес. Грижещият се за лице с деменция вероятно ще трябва да се научи да "слуша" по-внимателно. Може да му се наложи да бъде по-наясно с невербалните послания, като например изражението на лицето и езика на тялото. Може да се наложи да използва повече физически контакт, като например успокояващо потупване по ръката или усмивка в допълнение към говоренето. При този вид слушане, наречено активно слушане, може да е полезно се използва визуален контакт, за да се гледа лицето и да не се прекъсва, въпреки че лицето, полагащо грижи, може да си мисли, че знае какво казва. Освен това те трябва да прекъсват това, което правят, за да могат да обърнат пълно внимание на лицето, докато то говори, и да сведат до минимум разсейващите фактори, които биха могли да попречат на общуването, като например твърде силно пуснат телевизор или радио. Ефективен начин за комуникация може да бъде да повторите на лицето това, което е чуло, и да го попитате дали е точно, или да го помолите да повтори това, което е казало.

1.3 Информация, необходима при медицински преглед

Връзката с лекаря е много лична и се основава на комуникация и доверие. При избора на лекар "доверието" ще бъде функционално. Човек трябва да е склонен да се доверява, да се доверява и да разказва на лекаря за здравните си притеснения, свързани с лицето, за което се грижи. Лекарят, от своя страна, трябва да изслушва, да дава възможности и обратна връзка и да има предвид най-добрия интерес на пациента. Има някои важни характеристики, които човек трябва да провери, преди да избере лекар. На първо място, лицата, полагащи грижи, трябва да проверят дали той/тя е на разположение, за да разговаря с тях, или трябва да се опитват отново и отново да го/я намерят. Освен това те трябва да проверят дали лекарят е готов ги изслуша внимателно и дали кабинетът му е близо до тях, така че при спешен случай да им лесно да се свържат с него.

По време на медицинския преглед и особено ако пациентът не е в състояние да опише точно здравословните си проблеми, е много важно болногледачът да бъде точен по отношение на симптомите на пациента. Например, ако каже, че пациентът изпитва болка, това е много общо описание, но ако каже, че пациентът изпитва болка в главата и дясната ръка, болногледачът дава възможност на лекаря да направи по-добър преглед и диагноза.

Също така е много полезно да отбелязвате кога се появява даден симптом. Дали той се появява всеки ден през последния месец или се е случил веднъж и следователно е просто инцидент. Също така е важно да се отбележи колко дълго продължава този симптом и колко интензивен е той.

Освен това е важно да споменете на лекаря, ако има скорошна промяна в предписанието на пациента, ако има други здравословни проблеми, които биха могли да го засегнат, или ако има странични ефекти на някое лекарство, което е използвал в миналото.

И накрая, важно е също така да се научите да слушате внимателно, посещавате лекар, за да общувате добре. Обгрижващият трябва да изчака, докато той или тя завърши всяка



вместо това поискайте да говорите с него по едно и също време, защото в противен случай нито болногледачът, нито лекарят ще се разберат.

1.4 Съвети за успешен медицински преглед

За да бъде успешна медицинската комуникация с лекаря, трябва да се спазват определени правила, за да се изгради ефективно партньорство:

На първо място болногледачът трябва да е организиран. Лекарите са заети, така че пациентите трябва да знаят как да извлекат максимална полза от ограниченото си време с тях. Това означава, че те трябва да са организирани и съсредоточени върху въпросите, на които искат да отговорят. Те трябва предварително да обмислят на искат да отговорят, да ги запишат и да ги подредят по важност, като открият три или четири основни, които искат да обсъдят при конкретното посещение при лекаря.

Освен това болногледачите трябва да водят добра документация. Те трябва да предоставят на лекаря си валидна и точна информация за симптомите и лекарствата на пациента, така че лекарят да разполага с необходимите инструменти за точно диагностициране на състоянието и предписване на подходящо лечение. Списък на лекарствата и добавките, които пациентът приема, последните симптоми и датите на появата им, всички скорошни изследвания и имената на други лекари, които пациентът посещава, могат да бъдат полезна информация, която да се сподели с лекаря. Колкото по-добра е комуникацията за нуждите и опасенията, толкова по-добра е реакцията на лекаря.

Освен това лицата, полагащи грижи, трябва да съчетават настойчивостта с уважението и разбирането. Въпреки че е важно да се съобщи на лекаря за нуждите на болногледача и пациента или ако те са недоволни, също толкова важно е да се изрази благодарност за положителните аспекти на комуникацията и лечението, които лекарят предлага.

И накрая, преди да напусне лекарския кабинет, болногледачът трябва да се информира за най-добрия начин за поддържане на връзка между посещенията - чрез медицинската сестра, по електронна поща или чрез оставяне на телефонни съобщения. Болногледачите трябва да имат предвид, че лекарят също е човек с личен живот и не може да бъде на тяхно разположение всеки път, когато имат нужда от съвет или услуга.

За да направи медицинския преглед възможно най-продуктивен, болногледачът може да следва следните препоръки:

- Вземете със себе си молив и бележник, за да си водите записки.
- Дръжте дискусията фокусирана, като не забравяте да се връщате към основните въпроси, симптоми и опасения.
- Поискайте разяснения, ако не разбирате какво е казано или ако лицето, което полага грижи, все още има въпроси.
- Поискайте обяснения за целите на лечението и страничните ефекти.
- Уведомете лекаря, ако пациентът посещава други лекари или медицински специалисти.
- Споделете информация за скорошни медицински изследвания.
- Застъпване за пациента, ако не се обръща внимание на опасенията на лицето, полагащо грижи за него.
- Балансиране на настойчивостта с дружелюбност и разбиране.



1.5 Избор на ключови думи, свързани със здравето

Благодарение на интернет вече е възможно да се намерят отговори за здравословни проблеми, без да се налага да се обръщате към лекар. Това може да бъде полезно, но може да бъде и опасно, тъй като, тъй като болногледачите не са лекари, те могат да разберат погрешно, да надценят или да подценят информацията, търсена в интернет.

За да намерите полезна и надеждна информация в интернет, трябва да започнете с добро търсене в мрежата. Това може да стане чрез търсене с ключови думи за информацията, която търсим. Ключовата дума е конкретна дума или фраза, която описва съдържанието на дадена уебстраница, връзка, която обобщава цяла част от страницата с метаданни на дадена уебстраница. Повечето потребители на интернет използват ключови думи или ключови фрази за търсене на информация в търсачките, тъй като те улесняват и помагат за по-ефективното търсене в интернет. Ако е избрана правилната ключова дума, навигацията в уеб е лесна.

За да намерите правилната ключова дума или фраза, свързана с необходимата информация, трябва да следвате няколко стъпки:

1. Напишете на лист хартия въпроса/изследването, за което лицето иска информация. Опитайте се да определите въпроса под формата на изречение.
Пример: Жена ми/съпругът ми е много раздразнителен през нощта. Как да се справя с това поведение?
2. Определете популацията, от която се интересува лицето за конкретния въпрос. Разгледайте конкретната популация и/или разстройство.
Пример: хора с деменция, възрастни хора, деменция
3. Определете проблема, който се интересува лицето за конкретния въпрос. Разгледайте симптомите и категориите, към които принадлежат симптомите.
Пример: В горния пример специфичната категория е "Дразнене и поведенчески разстройства при деменция".
4. Намерете думи, свързани с въпроса, който дадения пример ще бъде управление на поведението, и запишете няколко думи, посочващи необходимата информация.
Пример: решения, подходи, възможности за лечение/подпомагане
5. Комбинируйте всички предишни стъпки в търсенето в интернет
Пример: как да се справите с раздразнението/нощното поведение при пациент с деменция

1.6 Оценка на уеб ресурси

Както вече споменахме, уеб ресурсите могат да бъдат полезни, но могат да бъдат и опасни, ако информацията не е надеждна. За съжаление не на всяка информация може да се вярва, тъй като тя може да е подвеждаща, стара или източникът да не е надежден. Поради тази причина е много важно да се уверите в надеждността на информацията, преди да я използвате. В тази глава ще предоставим информация и съвети, за да проверите и оцените уеб ресурса, преди да използвате извлечената информация за изследване на проблема.

Важните аспекти, които трябва да бъдат оценени, за да се доверим на даден уеб ресурс, са 4:

1. Надеждност на уебсайта: по-безопасно ли е използва информация, прочетена онлайн от сайт, принадлежащ на медицинско заведение (клиника "Майо"), известна организация с нестопанска цел или друг



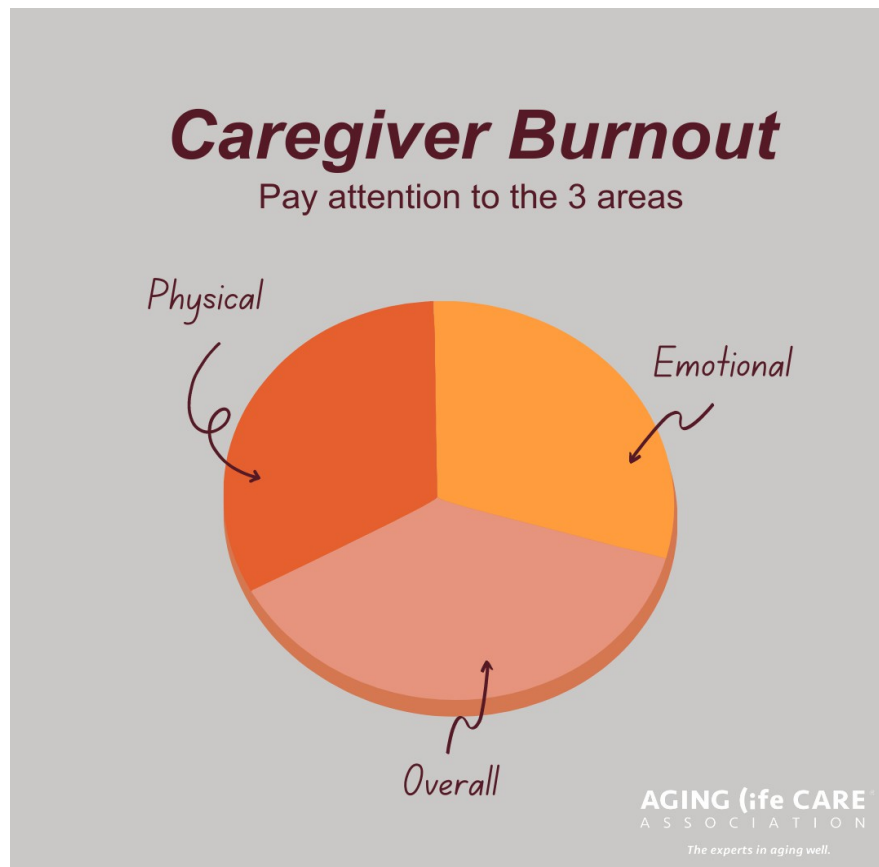
друга надеждна обществена или частна здравна организация (напр. Асоциация на Алцхаймер, Асоциация за сърдечносъдови заболявания и диабет и др.).

2. Използваемост на уебсайта: по-безопасно е се използва информация от уебсайт или източник, който е удобен за ползване и лесен за навигация. Това се отнася до степента, в която даден уебсайт е лесен за използване и осигурява положително потребителско преживяване по отношение на своя дизайн и структура.
3. Достъпност на уебсайта: по-безопасно е да се използва информация от уебсайт или източник, който е лесен за намиране, в началото на списъка с резултати от уеб търсачките.
4. Четивност на информацията: това е много важно, тъй като се отнася до самата информация. Преди да използва информацията, лицето трябва да провери датата, на която текстът е бил публикуван онлайн (тя може да бъде намерена края или в началото на страницата на уебсайта). Освен това, когато четете текста, читателят трябва да провери дали той е кратък, дали използва прости изречения и познати думи, като избягва жаргона, и дали в него са избегнати граматически, пунктуационни и правописни грешки. Ясно е, че статия, написана с правописни и граматически или синтактични грешки, не трябва да се счита за научна. Освен това читателят трябва да обърне внимание дали текстът избягва повтарянето на едни и същи изречения или параграфи отново и отново и дали използва неутрален по отношение на културата и пола език. И накрая, читателят трябва да обърне внимание на простотата на информацията, предоставена не само в текста, но и в графиките.

МОДУЛ 2 - КОМУНИКАЦИЯ И СЪТРУДНИЧЕСТВО

2.1 Цифрови инструменти: изследване на въздействието върху грижите

Неформалните болногледачи са неразделна част от днешното застаряващо общество. Цифровите инструменти дават възможност на лицата, полагащи грижи, да намират ресурси и подкрепа, както и да координират дейностите по полагането на грижи. Балансирането на тези дейности с други домакински и работни задачи може да бъде трудно. Добрата комуникация и разпределянето на отговорностите са от съществено значение за стреса и за предотвратяване на умората на полагащите грижи (дългосрочно физическо, умствено и емоционално изтощение, водещо до умора, тревожност и депресия).



Фигура 1: <https://susanbirenbaum.com/what-are-the-signs-of-caregiver-burnout/>

2.1.1 Грижата: физически и психически разходи

Терминът "полагане на грижи" се чува все по-често в наши дни и тази дейност е наистина похвална. Тази задача може да доведе до депресия, тревожност, стрес и гняв. Съществуват редица фактори, които допринасят за психологическата тежест на грижите, включително липсата на подкрепа. Лицата, полагащи грижи, могат да се чувстват изолирани и без подкрепа, особено при липса на адекватна мрежа за подкрепа.

Скалата за оценка на грижите (2000 г.) на М. Пауъл Лоутън, Мириам Мос, Кристин Хофман и Маргарет Пъркинсън изследва чувствата и преживяванията на тази смела и мълчалива категория.

И това, което се получава от тези различни колекции от информация, е сходно:

Лицата, полагащи грижи, изпитват гняв, умора, вина (страх, че работата им не е достатъчна) или собствена "безполезност".

Според проучване от 2005 г., проведено от Центъра за застаряване във Вашингтон, окръг Колумбия:

- 16% от лицата, полагащи грижи, изпитват умора;
- 26% изпитват емоционален натиск от работата си;



- 13% са дълбоко разочаровани от липсата на самоусъвършенстване от страна на техния близък;
- 22% се сблъскват със страха, че няма да могат да се справят със задачите си в края на деня, със страха от бъдещето, което ги очаква, и със страха от собствената си неспособност да се справят.

Натискът върху лицата, полагащи грижи, се проявява и на физическо ниво (които и без това са изправени пред предизвикателства, свързани с практическите задачи), поради което лесно се стига до стомашни проблеми, главоболие, евентуално болки от тежка работа, редица имунни дисфункции и проблеми, които често са резултат от липсата на време и средства да се грижат за себе си.

Тежестта на грижите е свързано понятие. То проявява сходни симптоми с тези на Бърнаут, като умора, емоционално изтощение, тревожност и депресия. То обаче се дължи най-вече на постоянните отговорности, полагането на грижи. Лицата, полагащи грижи, често смятат, че никой друг не може да се грижи за техните близки така, както те, което води до чувство на зависимост и изолация. Това емоционално натоварване може да се отрази негативно на цялостното качество на живот.

2.1.2 Интернет и социалните медии срещу прегарянето на болногледачите

Грижата за лицата, полагащи грижи, е ценна и трудна задача. Болногледачите често са изправени пред редица емоционални и физически предизвикателства.

Този раздел предоставя информация за използването на интернет и социалните медии по отношение на лицата, полагащи грижи, включително онлайн и офлайн подкрепа. Проучване показва, че онлайн и офлайн комуникацията и връзката могат да облекчат психологическия стрес на полагащите грижи.

Това е особено важно, тъй като лицата, полагащи грижи, често изпитват високи нива на стрес и тревожност.

1. Онлайн групи за подкрепа: онлайн групите за подкрепа могат да бъдат много полезни за лицата, полагащи грижи. Чрез тези групи лицата, полагащи грижи, могат да споделят опит, да търсят съвети и да намалят чувството на изолация. Важно е обаче тези групи да се използват по балансиран и информиран начин.
2. Използване на социални медии: някои лица, полагащи грижи, не използват често социални медии или интернет. Това може да увеличи риска от социална изолация и повишен стрес. Затова е полезно да се насърчават полагащите грижи да се присъединяват към онлайн групи за подкрепа.

В обобщение, както съзнателното използване на социалните медии, така и офлайн връзките могат да помогнат за подобряване на благосъстоянието на лицата, полагащи грижи. Важно е да се намери баланс между тези две форми на подкрепа, за да могат полагащите грижи да се справят най-добре с предизвикателствата на грижите.

2.1.3 Болногледачи и технологии: какво искат и от какво се нуждаят

Технологиите играят важна роля в подпомагането на лицата, полагащи грижи, и на получателите на грижи. През последните години напредъкът в цифровите технологии доведе до значителни промени в сектора на здравеопазването, предлагайки нови възможности за болногледачите и получателите на грижи.

По-долу са посочени някои основни съображения:



- Непрекъснатост на грижите: технологиите дават възможност на лицата, полагащи грижи, да предоставят грижи от разстояние. Чрез приложения и онлайн услуги пациентите могат да бъдат наблюдавани и да им бъдат предоставяни съвети и насоки;
- Подкрепа за ежедневиия живот: технологичните продукти и услуги могат да улеснят ежедневиите дейности на лицата, полагащи грижи, и да подобрят качеството на живот както на пациентите, така и на лицата, полагащи грижи;
- Полови и социални различия: важно е да се вземат предвид половите и социалните различия, които оказват влияние върху преживяванията, свързани с полагането на грижи. Комитетът на жените към ASSD проведе проучване на цифровите здравни услуги, като се съсредоточи върху здравните потребности на гражданите от цифрова грамотност.

В обобщение, технологиите предлагат ценни инструменти за подобряване на грижите и качеството на живот както за лицата, полагащи грижи, така и за получателите на грижи.

2.2 Цифрово здраве: потенциал за подкрепа на полагащите грижи

Широкото използване на телемедицината и други цифрови инструменти, от една страна, и въвеждането на модерни технологии в здравеопазването, от друга, предизвикаха значителни иновации в съвременната клинична практика. Всъщност използването на технологиите в здравеопазването проправи пътя за широк спектър от ползи както за пациентите, така и за техните семейства, като даде възможност използване на усъвършенствани инструменти за сигурност и за обучение на здравните специалисти по въпросите на неприкосновеността на личния живот и сигурността, без да се пренебрегва основният аспект на защитата на личните и медицинските данни на пациентите. Тя открива пътя към широк спектър от ползи както за пациентите, така и за техните семейства.

Цифровите инструменти и технологичните иновации са особено важни по време на кризата COVID- 19, когато пациентите и болногледачите трябва да намалят риска от инфекции. Далеч отвъд пандемията обаче високотехнологичните инструменти могат да подобрят качеството на живот на всички, които са изложени на риск да станат болногледачи. Именно това е целта на цифровото здравеопазване: да помогне за осъществяването на вечното човешко желание да се грижим за близките си.



Фигура 2:<https://699pic.com/tupian/chahua-shoujiceshi.html>



2.2.1 Технологични иновации за болногледачи и хора с деменция

Цифровите решения, ако са добре разбрани и използвани, могат да променят ситуацията и са важни за здравните и социалните грижи лицата, полагащи грижи, семействата, общностите и обществото като цяло.

В допълнение към структурните ограничения (според европейските показатели за ефективност в областта на цифровите технологии Италия е на 18-о място), икономическите, социалните и половите неравенства могат да бъдат пречка за справедливото и равноправно използване на цифровите технологии. Според анализа на СЗО за европейския регион през 2022 г. европейският регион, който ще се възползва в най-голяма степен от цифровите здравни услуги, ще бъде този, който има най-големи трудности при достъпа до цифровото здравеопазване или ще използва ограничено наличните инструменти. Въпреки това, сред най-образованите, жените са тези, които стимулират достъпа до цифрово здравеопазване за себе си и за своите семейства. Ето защо цифровата грамотност, по-специално на жените, е от решаващо значение за реализирането на значителните ползи за здравето, които цифровите технологии могат да донесат на лицата, полагащи грижи, семействата, общностите и обществото като цяло.

2.2.2 Как технологиите могат да дадат повече възможности на всички болногледачи

Технологиите имат потенциала да променят услугите за грижи. Изпробвайте приложения за следене на лекарства, срещи и рутинни дейности. Обмислете инструменти за безопасност, като например детектори за падане и системи за спешно реагиране. Телемедицинските услуги също позволяват лесен достъп до болногледачите.

Технологиите не само помагат безопасността и ефективността, но и осигуряват спокойствие. Бъдете отворени към новите технологични постижения, които могат да опростят сложните задачи за грижи, да рационализират комуникацията и да осигурят доброто състояние на вашите близки. Възприемането на технологиите може да промени преживяването на полагането на грижи и да го направи по-управляемо и по-малко стресиращо.

2.2.3 Ползите технологичните инструменти и иновациите

Технологичните иновации имат потенциала да подобрят значително живота на хората с деменция, техните семейства и настойници. Проучваме някои от начините, по които технологиите могат да окажат положително въздействие:

1. Помощни технологии за грижи: нарастващият брой на хората с деменция и застаряването на лицата, които се грижат за тях, правят все по-трудно осигуряването на висококачествени помощни грижи хората с деменция.

Моделите на грижи с помощни технологии могат да намалят тежестта върху лицата, полагащи грижи, и да подобрят качеството на грижите. Тези технологии могат да помогнат на пациентите да запазят ежедневните си навици и социални връзки, особено в ранните етапи на деменцията. Те също така имат потенциала да намалят нуждата от дългосрочни грижи.

2. Помощни средства за комуникация:



- Технологични устройства като телефони, чат интерфейси и видеоконференции могат да свързват географски отдалечени пациенти, болногледачи и здравни работници.
- Тези инструменти намаляват необходимостта от чести посещения в дома на пациента с деменция или в старчески дом.
- Освен това се очаква технологиите да улеснят когнитивно ориентираните терапевтични интервенции и да подпомогнат членовете на семейството между сесиите, като по този начин повлияят на развитието на деменцията.

3. Мониторинг и възприемане:

- Хората с деменция често изпитват затруднения с равновесието и ходенето, както и поведение, свързано със стреса, което увеличава риска от падания, наранявания и други здравословни проблеми.
- Носещите се сензори, камери и други устройства за наблюдение могат да проследяват моделите на движение и паданията.
- Данните са разнопосочни, но някои от тези технологии могат да намалят тревожността на пациентите и техните семейства.
- GPS проследяването и подсказките за ориентация увеличават независимостта, а аудио/визуалните напомняния подпомагат дейностите от ежедневието.

4. Часовници, предназначени за хора с деменция:

- Специално разработените часовници могат да помогнат за облекчаване на тревожността, свързана с деменцията.
- Хората с деменция могат да объркат деня и нощта, а лесен за разчитане часовник им помага да различават времето.

5. Роботи за домашни грижи и домашни камери:

- Роботите могат да помагат в ежедневните дейности, да напомнят на пациентите да приемат лекарствата си и да им правят компания;
- Домашните камери осигуряват дистанционно наблюдение и проверка на сигурността, като гарантират доброто състояние на пациента, дори когато членът на семейството не присъства физически.

6. Използване на устройството за наблюдение:

- Смарт устройствата могат да следят използването на домакински уреди (напр. печки и фурни) и да предупреждават грижещите се за тях, когато са оставени включени или представляват риск за безопасността.

7. Инструмент за управление на лекарствата:



- Инструменти за управление на лекарствата; Технологично управление на графиците за прием на лекарства, напомняния и зареждания, за да се намали рискът от забравени дози.

Този съвместен, мултидисциплинарен и ориентиран към човека подход е от съществено значение за прилагането на тези иновации, за да се осигурят възможно най-добрите резултати пациентите и техните мрежи за подкрепа.

2.3 Цифрови решения: практическо ръководство за подпомагане на тези, които помагат

Цифровите технологии предлагат практически решения лицата, полагащи грижи, които искат да решават проблеми, да придобиват нови умения и да получават подкрепа; те за подобряване на преживяванията на лицата, полагащи грижи, като използват технологиите за

- Подобряване на процесите на активиране и използване на портала от пациентите;
- Направете планирането на срещи по-бързо и по-лесно със стандартизирани шаблони за срещи и автоматични напомняния;
- Подобрена комуникация чрез отдалечено достъпен уеб портал, за да се намали тежестта на документацията за болногледачите;
- Намаляване на времето за чакане.



Фигура 3: <https://www.inspirisys.com/practice-overview>

2.3.1 Някои от инструментите за грижите

- **Електронното здравно досие (Fascicolo Sanitario Elettronico - FSE):** е безценен инструмент за болногледачите, които се грижат за възрастни хора с болестта на Алцхаймер; то съдържа информация за медицински посещения, прегледи и рецепти. всяко ползване на здравна услуга документите се въвеждат автоматично в досието.

Активиране на ЕСФ за възрастни родители:

- Получете достъп до частния уебсайт на местния здравен регистър.
- Възможностите за влизане или достъп включват въвеждане на данъчен код и парола.



- След като влезете в системата, ще можете да преглеждате всички записи на пациенти.
- Това включва медицински доклади, прегледи и специализирани съвети.

Притежателят на ЕСФ може да упълномощи медицински специалисти да преглеждат досиетата му; достъпът до ЕСФ може да бъде делегиран на едно или повече доверени лица. Това упълномощаване позволява на лицата, полагащи грижи, да помагат на възрастните родители при достъпа до портала.

Ползи от ЕСФ лицата, полагащи грижи:

- Незабавен достъп до медицинска документация, без да се налага да носите физически документи по време на медицински прегледи.
 - Файловете се актуализират автоматично след всяка медицинска услуга.
 - Възможно е да въведете допълнителна информация, която не е налична в ЕСФ.
- **Електронен календар:** Управлението на графика на болния изисква внимание и организираност. Ето някои решения за ефективно управление на графика:
- Управление на срещите: електронният календар ви позволява да отбелязвате и организирате срещите, срещите и събитията си. Можете да преглеждате дневни, седмични и месечни графици.
 - Напомняния и известия: можете да задавате напомняния за срещи и да получавате известия, когато наближи часът. Известията ви напомнят за важни срещи.
 - Синхронизация на устройства: повечето електронни календари автоматично синхронизират данните между устройствата (компютри, смартфони и таблети). По този начин информацията може да бъде достъпна навсякъде.
 - Персонализиране: някои календари позволяват персонализиране на категориите, цветовете и етикетите на срещите. Това ви позволява да организирате ефективно различни задачи.
 - Споделяне: някои приложения ви позволяват да споделяте календара си с други хора. Например можете да споделите календара си с колеги или членове на семейството, за да планирате общи събития.
 - Интеграция с други инструменти: някои електронни календари могат да бъдат интегрирани с услуги за , карти и други приложения, за да се опрости планирането и управлението на срещи.

2.3.2 Цифрово приобщаване при полагането на грижи

Въпреки че все още не е намерено лечение за деменцията, са въведени нови иновации, които намаляват тежестта на грижите и правят живота на хората с деменция по-удобен и по-сигурен.



- **Телефонни услуги за спешна помощ:** Един пример е Федерацията на Алцхаймер Италия, най-голямата национална доброволна асоциация с нестопанска цел, посветена на подкрепата и защитата на пациентите с Алцхаймер и техните семейства.
Основана главно от семействата на пациентите, Федерацията е основният референтен център за болестта на Алцхаймер в Италия. От 1993 г. насам Италианската федерация за борба с болестта на Алцхаймер е първата телефонна служба в Италия, която предоставя подкрепа, помощ и насоки на пациентите и техните семейства. Тя управлява "Pronto Alzheimer". Обаждащите се могат да разговарят с други роднини, доброволци или специалисти, за да получат различни видове информация (за болестта, нейното протичане, как да се лекува болният и т.н.) или просто като възможност за разговор.
- **Дневници за грижи:** документи за проследяване на характеристиките и предпочитанията на болните. Това дава възможност за по-бърза и ефективна намеса, когато е необходимо. Дневниците помагат за по-доброто разбиране на човека и за персонализиране на грижите.
- **Приложение за Алцхаймер:** приложението, за което говорите, изглежда е ценен интерактивен инструмент, който се предлага безплатно в App Store и Google Play Store. Приложението предоставя актуална информация от акредитирани източници, включително подробности за деменцията, управление на поведението на пациентите, налични услуги и местни заведения за грижи. То включва също така лични истории и тест за развенчаване на разпространените митове за деменцията.

Ситография:

- [В помощ на тези, които помагат: цифрови решения за болногледачи - ITU Hub](#)
- Ao, S.H., Zhang, L., Liu, P.L. и др. Социалните медии и партньорството заедно облекчават психологическия стрес на лицата, полагащи грижи: изследване на ефектите от онлайн и офлайн свързаността. *BMC Psychol* 11, 394 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01415-9>
- Lawton, M.P., Moss, M., Hoffman, C., & Perkinson, M. (2000). *Скала за оценка на грижите. The gerontologist.*
- [Грижата за семейството: тежестта ежедневната подкрепа и грижи \(humantrainer.com\)](#)
- <https://www.sanita-digitale.com/tendenze/tecnologie-per-caregiver-e-assistiti/>
- <https://www.sanita-digitale.com/in-evidenza/cura-e-assistenza-il-supporto-della-tecnologia-a-patients-operators-and-caregivers/>
- <https://assd.it/wp-content/uploads/2019/07/Le-tecnologie-al-servizio-dei-caregiver-e-dei-loro-assisted.pdf>
- [https://navigavita.it/assistenza-innovativa-il-ruolo-fondamentale-della-tecnologia-intelligente- в-подкрепа-за-възрастните](https://navigavita.it/assistenza-innovativa-il-ruolo-fondamentale-della-tecnologia-intelligente-в-подкрепа-за-възрастните)
- <https://www.centroalzheimer.org/area-familiari/la-malattia-di-alzheimer/atteggiamento-con-il-sick/most-frequent-problems-and-methods-of-management/>
- <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9f375894f17ec6aaJmltdHM9MTcxMzA1MjgwMCZpZ3VpZD0xZjU4MGNkOS03N2FILTZhMjEtMDIIZC0xZWlyNzY3MzZiMTIMTImaW5zaWQ9NTMxNA&ptn=3&ver=2&>



- [hsh=3&fclid=1f580cd9-77ae-6a21-09ed-1eb276736b12&psq=come+gestire+gli+appuntamenti+del+malato+per+non+andare+in+burden+con+il+calendario+elettronico&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cub3NwZWRhbGVtYXJpYWx1aWdpYS5pdC9wc2lj2xvZ2lhLWFwcGxpY2F0YS9idXJkZW4tZGVsLWNhcmVnaXZlci8&ntb=1](https://www.ospedalemarialuigia.it)
- [Тежест на полагащите грижи - какво представлява и как да се справим с нея АСТ \(ospedalemarialuigia.it\)](https://www.ospedalemarialuigia.it)
 - [Тежест на полагащите грижи: емоционални преживявания и умора от грижите \(stateofmind.co.uk\)](https://www.stateofmind.co.uk)
 - <https://www.assistenzadomiciliarenomos.it/wp-content/uploads/2023/03/Guida-alle-terapie-non-pharmacological-alzheimer.pdf>
 - <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=afb8a1c52851bb13JmltdHM9MTcxMzA1MjgwMCZpZ3VpZD0xZjU4MGNkOS03N2FITzhMjEtMDIIZC0xZWlyNzY3MzZiMTImaW5zaWQ9NTMwOA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=1f580cd9-77ae-6a21-09ed-1eb276736b12&psq=app+alzheimertomake+thecaregivers+less+alone&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZm9jdXMuaXQvc2NpZW56YS9zYWx1dGUvYXBwLXBhemllbnRpLWRlbnVuemEtYWx6aGVpbWVvLWNhcmVnaXZlci8&ntb=1>
 - <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=209d98c52f83e531JmltdHM9MTcxMzA1MjgwMCZpZ3VpZD0xZjU4MGNkOS03N2FITzhMjEtMDIIZC0xZWlyNzY3MzZiMTImaW5zaWQ9NTM1Nw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=1f580cd9-77ae-6a21-09ed-1eb276736b12&psq=app+alzheimertoper+far+sentire+icaregivers+meno+solit&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY2VudHJvYWx6aGVpbWVvLm9yZy9hcmVhLWZhbWlsaWFyaS9sYS1tYWxhdHRpYS1kaS1hbHpoZWltZXlvYXR0ZWdnaWFtZW50by1jb24taWwtbWFsYXRvL3Byb2JsZW1pLXBpdS1mcmVxdWVudGktZS1tb2RhbgloYS1kaS1nZXN0aW9uZS8&ntb=1>
 - [Как да излекуваме болестта на Алцхаймер Fondazione Umberto Veronesi \(fondazioneveronesi.it\)](https://www.fondazioneveronesi.it)
 - <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/cosi-si-cura-lalzheimer>
 - <https://spezzalindifferenza.it/questo-sono-io-un-diario-per-aiutare-chi-si-prende-cura-di-un-bolnialczheimer/>
 - <https://www.disabili.com/prodotti/articoli-qprodotti/alzheimer-app-laiuto-interattivo-per-i-chenove+na+semejstvata+na+pacienti+sc+bolestta+na+Alczheimer>
 - <https://www.centrophoenix.net/anziani/alleviare-lo-stress-del-caregiver-unendo-le-tecniche-di-reality-virtual-and-mindfulness/>
 - <https://www.humanitas-care.it/news/il-burn-out-da-caregiver-un-percorso-integrato-in-humanitas-medical-care/>
 - <https://www.neuralword.com/it/article/guida-pratica-su-come-attivare-il-fascicolo-sanitario-per-roditeli-vzrastni>
 - [Изгаряне на болногледачите: как технологиите помагат и дават надежда HIMSS](https://www.himss.org)
 - [Технологии за болногледачи и обгрижващи лица - Sanità Digitale \(sanita-digitale.com\)](https://www.sanita-digitale.com)
 - [Деменция и смесени грижи: начини за подкрепа на полагащите грижи цифровата ера \(stateofmind.co.uk\)](https://www.stateofmind.co.uk)
 - <https://www.sanita-digitale.com/tendenze/tecnologie-per-caregiver-e-assistiti/>
 - <https://assd.it/wp-content/uploads/2019/07/Le-tecnologie-al-servizio-dei-caregiver-e-dei-loro-assisted.pdf>
 - [Социалните медии и партньорството заедно облекчават психологическия дистрес на лицата, полагащи грижи: изследване на ефектите от онлайн и офлайн връзката | BMC Psychology | Пълен текст \(biomedcentral.com\)](https://www.biomedcentral.com)



- [В помощ на тези, които помагат: цифрови решения за болногледачи - ITU Hub](#)
- [Болестта на Алцхаймер: помощта на технологиите - Focus.co.uk](#)
- [Технологии и грижи: нови интервенции и насоки за изследвания | The gerontologist | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

МОДУЛ 3 - СЪЗДАВАНЕ НА ЦИФРОВО СЪДЪРЖАНИЕ

3.1 Създаване на потапящи учебни преживявания: перспектива на педагогическия дизайн

Една от основните причини, поради които си струва да инвестирате в потапяща учебна среда, е нейният "фактор на присъствие". Отдалечените и хибридните работници понякога могат да пропуснат аспектите на по-дълбоко ангажиране, предлагани от програмите за обучение. Инвестициите в потапящо обучение помагат да се свържат отдалечените екипи и да се активира интересът им ученето, като се създава усещане за присъствие. Потапящото обучение прави това, като заличава бариерите на физическия свят и предоставя квазиреални симулирани преживявания на отдалечените и хибридните хора.

От друга страна инвестирането в потапящи учебни преживявания предлага осезаеми ползи:

- Той помага за изграждането на емоционално и когнитивно мислене в процеса на учене и преживяване. Технологии като VR, AR и съдържание, базирано на метавселена, предлагат пълно потапяне, което води до по-висок коефициент на ангажираност на хората.
- Използването на технологиите за потапяне в учебния процес даде възможност за по-добро интегриране на принципите на научното обучение в подходите за придобиване на знания. Това ги прави по-въздействащи в сравнение с традиционните подходи без потапяне.
- Интегрирането на Big Data и инструментите за анализ на обучението в продуктите за потапящо обучение означава, че екипите по L&D вече могат да използват по-добре данните за оценка на ефективността на обучението и измерване на възвръщаемостта на инвестициите в обучение.
- Използването на пространствен дизайн в потапящото учебно съдържание помага да осигури на хората по-реалистично преживяване при обучението. Това не само повишава степента на задържане на знанията, но и подобрява трансфера на знания на работното място.

Когато хората не намират ученето за стимулиращо или смятат, че опитът им в ученето е неефективен, те са склонни да се оттеглят или да се насочат към пасивно участие. Най-добрият начин за справяне с тези проблеми е да се инвестира в създаването на поглъщаща среда за учене, която мотивира, вълнува и свързва хората помежду им и с потребностите им от учене.

Осигуряването на интересни учебни преживявания обещава няколко ползи, които се основават на редица научни изследвания, включително:



- По-висока степен на персонализирано обучение.
- Повишаване на трансфера на знания чрез въвеждане на интерактивни методи "направи и научи".
- По-реалистичен учебен опит в реалния свят, тъй като хората не само симулират това, с което ще се сблъскат на работното място, но и могат да практикуват конкретни сценарии няколко пъти, ако е необходимо, за да придобият компетентност.
- Възможност да накарате хората да се провалят първи, като ги изложите на серия от симулирани бъдещи сценарии.
- Елиминиране на рисковете, свързани обучението в традиционна, неинтерпресивна учебна среда, като например използването на опасни химикали, заразни патогени или високорискови хирургически ситуации.
- Възможност за използване на данни в реално време за инициране на навременни интервенции за обучение, основани на данни. Тази обратна връзка в реално време подобрява техните възможности за вземане на решения в реалния свят.
- Постигнете по-добра възвръщаемост на инициативите за обучение, като предоставите на хибридните служители уменията, които оказват положително въздействие върху бизнес резултатите.

Отдалечените и хибридните работници обикновено срещат по-големи пречки пред ученето и много повече прекъсвания и проблеми ученето. Традиционните подходи за учене, като например преглед на текстови лекции, слушане на аудиосъдържание или гледане на презентация на PowerPoint, обикновено ангажират учащите чрез по-ниски нива на когнитивно взаимодействие.

Тези подходи не са толкова ефективни за истинска ангажираност. От друга страна, потапящото обучение използва технологии, техники и учебно съдържание, които стимулират множество сетива, като по този начин ангажират хората на много по-високи когнитивни нива. Ето защо хората хибридна работа е по-вероятно да възприемат учебното съдържание и да участват по-ентузиазно в ученето.

Успешното внедряване на решения за потапяне в учебния процес изисква методичен подход. Ключът е да се определи поглъщаща, подходяща и подкрепяща учебна среда. Това включва внимателно планиране и проектиране, за да се създаде поглъщаща среда за обучение, която не само е уникална за нуждите на организацията от обучение, но също така възприема подходи за проектиране, ориентирани към човека, допълва други текущи инициативи за обучение и развитие и им помага да приложат теорията на практика в техния уникален работен контекст.

По този начин учебната среда може да осигури положителен и поглъщащ учебен опит.



Проектиране на потапящо съдържание

Отчитане на централната роля на човека: това изисква да се предложи уникален опит в обучението на всеки човек.

Използвайте мотивацията на хората: чудесен начин да използвате мотивацията на хората е да популяризирате ползите от възможностите за учене навсякъде и винаги, когато е възможно. Подчертайте стойностното предложение "WIFM" (какво имам от това?): самоусъвършенстване, повишения, увеличение на заплатата, професионални сертификати, акредитация на отрасъла, признание, уважение от колегите и по-добри перспективи.

Използването на петте аспекта на емоционалната интелигентност (ЕИ) - самоосъзнаване, саморегулация, самомотивация, социална осъзнатост и умения за управление на взаимоотношенията - е неразделна част от осигуряването на положителен потапящ познавателен опит за обучение на хора от разстояние.

Привличане на основните ценности на хората: уверете се, че съдържанието и опитът в обучението са в съответствие с основните ценности на учащите, включително и с манталитета за непрекъснато учене.

Вземете предвид необходимостта от насърчаване на участието и ангажираността на учениците при разработването на програмите:

- Включете аспектите на интерактивното обучение в разработването на програмите, както и в разработването на сценарии и практически случаи на употреба, с които хибридните работни екипи могат да се запознаят.
- Използване на силата на симулациите.
- Включете леки напомняния и предложения, за да стимулирате хибридните ученици да се включат в програмата.
- Използване на инструменти за подпомагане на ефективността за оценяване на ефективността на учащите от разстояние, докато те проучват своите лични учебни пътеки.

Достъпност и фактори, свързани с многообразието, равенството и приобщаването (DEI): гарантирайте, че всички елементи на съдържанието и дизайна на околната среда отговарят на приложимите стандарти за DEI, включително доброволния модел за достъпност на продуктите (VPAT) и насоките за достъпност на уеб съдържанието (WCAG).

Стратегии за потапяне в учебния процес

Избор на правилната стратегия: качеството на потапящите учебни преживявания се определя от стратегията. Ето защо е важно да се избере правилната стратегия за потапящо обучение независимо дали става въпрос за геймификация, обучение, базирано на истории, разклоняващи се симулации, AR/VR/ER и MR, обучение, базирано на видео, или обучение, базирано на сценарии.



Обмислете ученето в движение и ученето по всяко време и навсякъде като част от динамичен и адаптивен дизайн на обучението: за тази цел използвайте интервенции за микрообучение, обучение точно навреме и инструменти за обучение на работното място като част от вашата поглъщаща среда за обучение.

Използване на сценарии от реалния свят: най-добрият начин да се гарантира, че потапящата учебна среда постига поставените цели, е да се направи така, че тя да е подходяща и разпознаваема за целевата аудитория. Това се , като учебното съдържание се съсредоточи върху реални и случаи на употреба, а не върху хипотетично или абстрактно обучение.

Използване на социалното учене и учебните кохорти за осигуряване на персонализирани преживявания за потапяне в учебния процес: създаване и насърчаване на формирането на учебни общности, така че хората да могат да се възползват от взаимно обучение. Насърчавайте социалното учене чрез организиране на уебинари, групови дискусии, семинари, разговори с експерти в областта (МСП) и др.

Включване на аспекти на обратна връзка в реално време или почти в реално време средата: осигуряване на възможности за даване на инструкции и насочване на учащите, докато те взаимодействат с програмата за потапяне в среда. Включете обратна връзка в реално време, ръководена от най-подходящите оценъчни скали, приложими за вашата хибридна цел. Начертайте персонализирани зони за оценяване, за да проучите представянето на всяко лице във вашата организация.

Технология за потапяне в учебния процес

Избор на технология, базирана на съдържанието: технологията е ключов елемент в създаването на поглъщащо преживяване лицата, полагащи грижи. Това е така, защото всички останали компоненти на потапящата среда, включително съдържанието, взаимодействията и видовете използвани интервенции (360-градусово видео, анимации, подкасти и т.н.), зависят от избора на подходяща технология.

Използване на комбинация от потапяща технология и стратегия за съдържание за засилване на въздействието (VR с игри, VR, базирано на микрообучение, метавселена, разширена VR [AVR]): технологията и съдържанието са двата стълба на стратегията за потапящо обучение. Важно е да се използват и двата стълба, за да се насърчат високите постижения един в друг. Например една стратегия за потапящо обучение няма да стартира без подкрепата на подходяща мобилна технология и адаптивен дизайн.

Използване на LXP за създаване на поглъщащи учебни пътеки и персонализирано обучение: платформите за преживяване на обучаемите (LXP) са от ключово значение за осигуряването на поглъщащи учебни преживявания. Тъй като всеки човек има уникален стил на учене и всеки има индивидуални цели за учене, LXP могат да персонализират и адаптират средата за учене, за да подтикнат хората да се потопят и да взаимодействат с учебното съдържание.

Мисли за раздяла

Преди започнете да планирате и разработвате потапящи учебни преживявания за работното си място, трябва да запомните едно златно правило: макар че най-съвременните технологии за обучение като AI, VR и AR основата за потапяне, създаването на потапяща учебна среда



не трябва да бъде единствената цел. Истинското потапяне в обучението изисква както цялостна техническа архитектура, така и увлекателно и ангажиращо съдържание. Фокусирането върху единия аспект на решението за сметка на другия може да доведе до ограничена възвръщаемост на инвестициите в потапящо обучение.

3.2 Начини за осигуряване на потапяне в учебния процес

В корпоративните организации все по-често се използва потапящо обучение за целите на обучението и развитието на служителите. Специалистите в областта на обучението и развитието (OPP) са осъзнали, че за да и запазят в максимална степен уменията и знанията, те трябва да помогнат на учениците/служителите да изпитат нещата от първа ръка. Но това не е възможно по всяко време, така че второто най-добро нещо е да се създаде симулирана или изкуствена среда около учениците/служителите, която им позволява да учат така, сякаш учат от реален опит. Потапящото обучение предлага на хората потапяща и силно интерактивна среда както виртуално, така и физически, като ги поставя в центъра на учебния процес. Но как корпоративните организации могат да включат обучението в своите програми за цифрово обучение? Именно това ще обсъдим в тази статия.

1. Симулации

Симулациите са един от най-добрите начини за потапяне на хората във виртуална учебна среда. Симулацията обикновено е компютърна или мобилна програма, която позволява на ученика да поеме контрола над герой, от когото се очаква да изпълнява правилно определени задачи. Симулациите са използвани още през 1947 г. за обучение на ученици за изпълнение на определена задача. Например пилотите прекарват хиляди часове в симулационни тренировки, преди да влязат в кабината на истински самолет. Днес усъвършенстваният софтуер позволява на учениците от почти област да усъвършенстват уменията си, преди да ги приложат в реалния свят. Симулациите обаче се използват най-добре в сектори, в които правилното прилагане на усвоените умения може да въпрос на живот и смърт. Например в здравеопазването, химическата или фармацевтичната промишленост или там, където грешките могат да се окажат доста скъпи, като например в автомобилната или строителната индустрия.

2. Обучение чрез игри

Друг чудесен начин да предложите на служителите/студентите потапящо обучение е да им предложите игрови цифрови модули за обучение. Съвременните ученици са свикнали да играят игри на своите компютри, лаптопи и смартфони, а те са чудесен начин да поддържат ангажираността на учениците, докато им помагат да учат. Геймификацията предлага на учениците потапящо обучение по редица причини, включително и поради факта, че игрите са предизвикателни на подходящото ниво (макар че това зависи от дизайнера на цифровото обучение), което мотивира учениците да ги играят повече и по този начин да научат повече. На второ място, при геймификацията се използват класации (или поне ефективна геймификация), което мотивира учениците да се състезават с връстниците си за по-добри резултати и да бъдат признати. Нещо повече, подобно на симулациите, игрите създават друг свят, в който учениците трябва да изпълняват определени задачи, следвайки определени правила, и да получават награди и/или да бъдат наказвани за това, че правят нещата правилно или не.



3. Разширена реалност/виртуална реалност (AR/VR)

Най-новото в областта на поглъщащото обучение и най-поглъщащото от всички е технологията AR/VR. Тъй като AR/VR ангажира учениците визуално, звуково и физически по начин, по никоя друга техника за потапяне в учебния процес не може да го направи, редица индустриални гиганти я използват, за да осигурят на учениците си потапящо обучение, а редица корпоративни организации се стремят да я включат в своите програми за обучение. В бъдеще се говори за създаването на цели виртуални светове, които да са достъпни за учениците с помощта на AR/VR и в които те да могат да се обучават за различни задачи на различни места във виртуалния свят. Освен това AR/VR може напълно да блокира всякакви разсейващи фактори, като игнорира проблемите с намаленото внимание и осигурява истинско потапяне.

4. 360-градусово видео

Видеото е най-завладяващата форма на съдържание, която е на разположение в момента, поради което някои от днешните курсове за цифрово обучение са базирани на видео. Но макар че традиционните видеоклипове могат да се гледат както на компютри, така и на мобилни устройства, те не могат да се сравнят с поглъщащото учебно преживяване на 360-градусовия видеоклип. 360-градусовите видеоклипове са особено полезни, ако искате учениците да разберат напълно географските местоположения, да им покажете сградата си по време на обучението или да им помогнете да видят неща, които се случват по същото време, давайки им нормална, човешка перспектива.

Потапящото обучение е бъдещето на цифровото обучение, особено AR/VR. С появата на изкуствения интелект (ИИ) и потенциалния напредък, който се очаква в бъдеще, потапящото обучение може да бъде в състояние да създаде виртуални светове, които ще бъдат почти неразличими от реалния свят. Какво ще означава това за сектора на обучението и развитието? Докато не получат отговор на тези въпроси, корпоративните организации трябва да се задоволят с техниките за потапящо обучение, с които разполагат в момента и които все още могат да помогнат на служителите им да усвояват и запазват по-добре информацията.

3.3. Технология за разширена реалност за семейни болногледачи: защо е важно

Тъй като населението в световен мащаб продължава да се увеличава драстично, разпространението на когнитивните увреждания и деменцията също неизбежно ще се увеличава, което ще доведе до все по-голямо бреме за семействата и здравните системи. Технологичният напредък през последното десетилетие предлага потенциално предимство не само облекчаване на тежестта върху лицата, полагащи грижи за близък човек деменция, но и за даване на възможност на хората с деменция да остаряват на място. Технологичните устройства служат за подобряване на функционирането, проследяването и мобилността. По подобен начин смартфоните, таблетите и вездесъщата световна мрежа улесниха разпространението на здравна информация до труднодостъпни преди това групи от населението, главно чрез използването на различни платформи на социалните медии.

Също така е отбелязано, че обучението по деменция подобрява управлението на грижите и поведението на неформалните болногледачи, които търсят социална подкрепа (напр. търсене на консултации, участие в дискуссионни форуми и неформални групи за подкрепа). Несъответствията в равнището на формалното образование между лицата, полагащи грижи с по-високо и по-ниско образование, също могат да окажат влияние



върху качеството на грижите, но предоставянето на обучение по деменция може да намали различията в знанията между групите с по-високо и по-ниско образование на лицата, полагащи грижи. Други пречки пред полагането на грижи са недостатъчната информация за поведенческите симптоми на деменцията и точното разбиране на ползите от ранното диагностициране. Проучванията показват ползи уменията на партньорите за полагане на грижи, когато интервенциите включват психообразование и са насочени към подобряване на комуникацията между неформалния болногледач и болногледача. Като цяло обучението на неформалните болногледачи по въпросите на деменцията изглежда оказва положително влияние както върху грижите, така и върху здравословното състояние на лицата с деменция.

Ползите от обучението по деменция са добре подкрепени и неформалните болногледачи показват, че са възприемчиви към различни образователни методи, включително базирани в общността и в интернет ресурси и онлайн портали. Установено е, че интервенциите, базирани на интернет, подобряват увереността на лицата, полагащи грижи, намаляват възприеманата тежест, повишават самоефикасността, намаляват тревожността, намаляват чувството на депресия и повишават знанията за деменцията. Неотдавнашен систематичен преглед на психообразователни интервенции за лицата, полагащи грижи за хора с деменция, живеещи у дома, включва проучвания, които предоставят интервенции, базирани на технологии, и установява, че интервенциите, базирани на технологии, намаляват тежестта за лицата, полагащи грижи. Примерите за технологично базирани интервенции за лицата, полагащи грижи, включват уебсайтове, индивидуално разработени уеббазирани интервенции с експертни препоръки, хибридни интервенции, които включват онлайн компонент и интерактивен телефонен компонент (напр. консултации за грижи за лица с деменция и интервенции с компонент само по телефона). Проучванията, сравняващи обучението по въпросите на деменцията с участието в мрежа за обгрижващи лица, установиха, че интервенциите, съдържащи едновременно образователен и интерактивен компонент, са имали най-голяма полза и въздействие върху уменията, стреса, нагласите, знанията, самооценката и възприеманата тежест на обгрижващите лица.

Най-висока оценка получиха интерактивните компоненти на интервенциите, включващи дискуссионни форуми, имейли и множество форми на информационно представяне (напр. видеоклипове, винетки по случаи).

Цифровите начини на преподаване, като например знанията, предавани чрез електронни устройства, медии, интернет, затворени компютърни мрежи или уеб-базирани платформи, оказват въздействие върху обучението, равностойно на това, което оказват присъствените начини. Нещо повече, такова обучение предлага предимството на дистанционното или асинхронното предаване, при което всеки участник напредва самостоятелно в учебния материал. Асинхронното цифрово обучение предлага допълнителни предимства за хората, живеещи в отдалечени или селски райони, където често се наблюдава дълго чакане за специализирани услуги и липса на местна образователна информация/програми. Неотдавнашните промени в здравните служби и усилията за прехвърляне на услугите към виртуални методи поради пандемията COVID-19 показаха, че онлайн обучението придобива все по-голямо значение. Проучването и обобщаването на съществуващите изследвания настоящите методи за цифрово обучение на лицата, полагащи неформални грижи, може да бъде важна стъпка към прилагането на цифрови програми за обучение на лицата, полагащи грижи за хора с деменция, и към подобряване на достъпа до образователни и помощни ресурси.

В предишни систематични прегледи са разглеждани интервенции, базирани на интернет, за лица, полагащи грижи за лица с деменция, с акцент върху методите за оценка, включително качествени интервюта, интервюта, основани на удовлетвореността, организационна обратна връзка и интервенции, предоставяни по телефон и компютър. В настоящия преглед беше разгледан ефектът от



Co-funded by
the European Union

ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ ЗА ЛИЦА, ПОЛАГАЩИ
ГРИЖИ ЗА ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ
Проект № 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



цифровото обучение по деменция, предоставено чрез технология с



възможности за дистанционно предоставяне на информация, включително смартфон, телефон, видео, компютърни (онлайн и мрежови) приложения, и се фокусира върху проучвания с предварителни и последващи мерки, за да се определи по-точно въздействието на цифровото образование. Увеличената наличност и притежание на интелигентни устройства достъп до интернет промениха цифровото разпространение на информация през последното десетилетие, както и мотивацията за в образованието, отчасти поради повишеното внимание към дистанционните и асинхронните подходи образованието като пандемична потребност. В резултат на това в настоящото състояние на техниката се изследва доказателствената база за различните технологии, използвани в обучението по деменция.

Digital Tool: Extended Reality



Extended reality offers the opportunity to:

- **step into someone else's shoes,**
- **to fully understand the lived experience of another person**

The intent is placed on **experiential learning** in which users can **transform the experience into a understanding and awareness of what it is like to live with dementia.**



Software »In Your Shoes«

- 1 Allows the caregiver **to understand** what a dementia patient actually feels because it provides a manipulated environment
- 2 Aims **to train** the caregiver by comparing him with a patient with symptoms of dementia, through the simulation of reality



3.4 Софтуер IN YOUR SHOES - Възприемане на деменцията с помощта на разширена реалност въз основа на софтуера Dementia Eyes

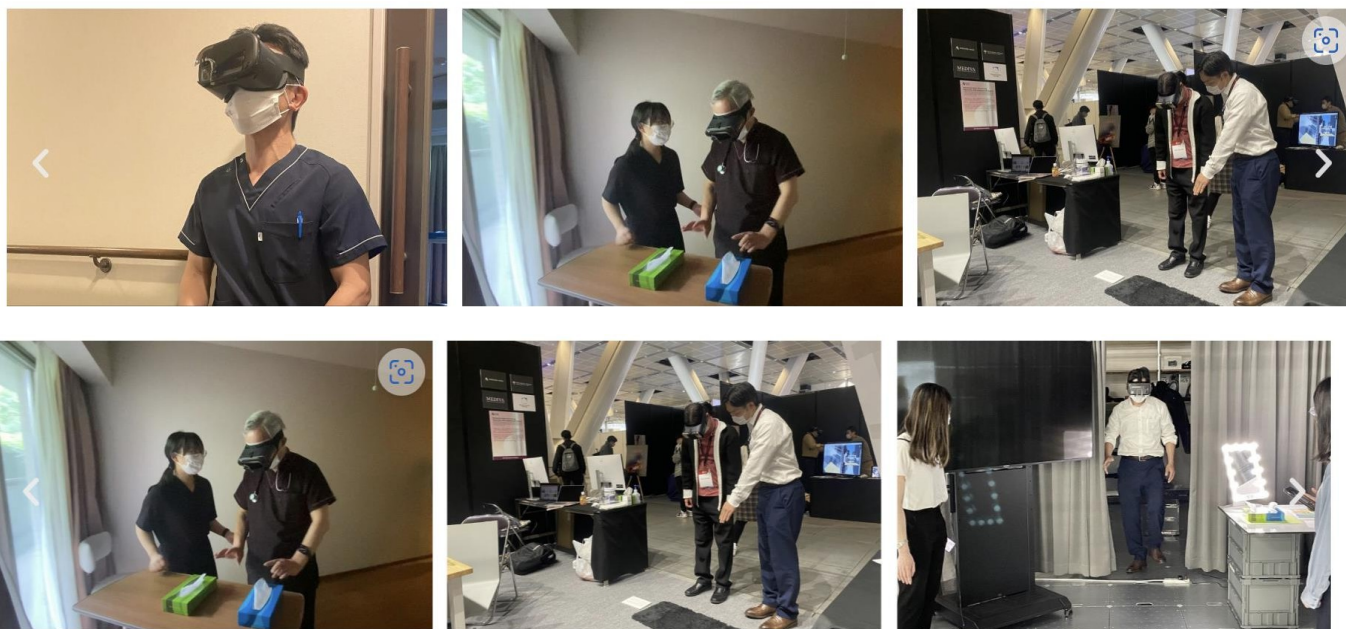
Този проект се основава на проучвания, проведени в "Keio University Graduate School of Media Design" (видеовръзка с Япония: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3478514.3487617>).

Деменцията е все по-голямо национално предизвикателство в Япония. Със застаряването на населението нараства броят на хората с деменция в болниците и в общността. Повечето болници обаче се борят да развият капацитета си за грижи за хора с деменция и обръщат малко внимание на ползите от благоприятна за деменцията среда. Проучванията обаче показват, че хоспитализацията оказва голямо въздействие върху хората с деменция и техните семейства. Тя може да доведе до делириум, прогресиране на деменцията, влошаване на поведенческите и психологическите симптоми на деменцията (ППСД) и влошаване на физическите функции, което от своя страна затруднява адаптацията след изписването и прави трудно завръщането на пациентите у дома. Налице е основна необходимост болниците да се адаптират, за да се грижат по-добре за своите пациенти с деменция.



Mediva Inc., компания за консултиране и управление на услуги в областта на здравеопазването, отбелязва, че някои медицински специалисти и професионалисти в областта на грижите не са уверени и се чувстват стресирани при работа с хора с деменция, отчасти поради липса на информираност и отчасти поради липса на знания и опит. Освен това повечето болници не разполагат с подходяща за деменция архитектурна среда и не използват околната среда като част от стратегията си за грижи за деменцията. Mediva осъзна, че преживяването на гледната точка на хората с деменция има потенциала да развие съпричастност към хората с деменция и да повиши осведомеността за по-добри грижи за деменция и връзката им със средата за грижи. Това би могло да помогне за справяне с факторите, които допринасят за вредните последици от хоспитализацията, и за намаляване на тежестта върху полагащите грижи.

В сътрудничество с Висшето училище по медиен дизайн към университета Кейо (KMD) компанията Mediva разработи филтър за добавена реалност (AR), наречен Dementia Eyes, който възпроизвежда визуалните ефекти, изпитвани от хора с деменция, като лошо възприемане на дълбочината, стесняване на зрителното поле и намалена контрастна чувствителност. Проектът е подкрепен с безвъзмездна помощ Министерството на икономиката, търговията и промишлеността "Проект за оценка на ефективността на продукти и услуги за общество с деменция". Когато потребителят носи очила с разширена реалност, той може да се запознае със света, който виждат хората с деменция, и с трудностите, които ги съпътстват. За разлика от виртуалната реалност (VR), която се възпроизвежда във виртуално пространство, AR позволява на потребителя да изпита този ефект в собствената си среда. Те все още виждат помещението, в което се намират, но през филтъра на AR.



Обучението по деменция традиционно е съсредоточено върху лекциите в класната стая, но за хората е трудно пасивно да приемат наученото, да го усвоят и да го приложат на практика. Медива разработи програма за обучение, която включва както активно обучение, като например "Очите на деменцията", така и традиционно обучение, като например лекции, в сътрудничество с д-р Асао Огава от Националния център по ракови заболявания в Япония, Центъра за развитие на услуги при деменция (DSDC) към Университета в Сърлинг, Великобритания, и група лекари и медицински сестри, които ежедневно работят с хора с деменция.



През 2021 г. Медива започна да предлага този нов вид услуги за болници, заведения за дългосрочни грижи, компании, правителствени организации и широката общественост. Тази програма позволява на участниците да изпитат трудностите, с които се сблъскват хората с деменция в ежедневието си. Преди и след преживяването на AR, Mediva предлага на участниците възможност да практиката си с други участници, обикновено колеги, което затвърждава научените уроци и насърчава поведенческите промени.

След това те усвояват теорията и практиката на грижите за хора с деменция и благоприятната за тях среда, за да се възползват от опита си в AR. Получават също така подкрепа прилагане на наученото за грижите за хора с деменция и средата грижи на ниво екип или организация. Например Mediva помага да се идентифицират проблемите и решенията в изградената среда чрез инструмента за оценка на среда, благоприятна за деменция, и чрез опита от AR и помага за прилагането на решенията.

През първите шест месеца след стартирането на проекта Mediva предостави опита на 147 здравни специалисти и над 250 представители на обществеността с Dementia Eyes AR. В обратната връзка от този период повечето участници изразиха мнение, че AR преживяването за деменция е подобрило съпричастността им към хората с деменция и ги е накарало да възприемат деменцията като проблем, който ги тревожи. Медицинските сестри и лицата, полагащи грижи, отбелязаха: "Това ме накара да се замисля върху практиката ми на грижи", а ръководителите на болници посочиха повишената мотивация сред медицинските сестри, като една от тях заяви: "Искам това да бъде включено в учебната програма на училищата за медицински сестри". Коментарите на тези, които са се сблъскали с очната деменция, бяха също толкова положителни, като посочиха много по-високо ниво на информираност и разбиране след опита с AR.

Гледайте видеоклипа





3.5 Как да създаваме 3D преживявания

Разработването на софтуер за виртуална реалност (VR) се превърна в нов начин за създаване на мултимедийно и развлекателно съдържание. Той се използва не само за създаване на видеоигри. Индустрии като автомобилостроенето, виртуалното производство и др. прилагат VR технологията за симулиране на среда за обучение на хора и тестване на продукти в реално време. Виртуалната реалност е технология, която се опитва да създаде компютърни изображения и видеоклипове за създаване на реални визуални изживявания, които надхвърлят тези, получени на обикновения компютърен монитор или телефон. Системите за виртуална реалност правят това, като използват компютърно зрение и усъвършенствана графика за генериране на триизмерни изображения и видеоклипове чрез добавяне на дълбочина и реконструиране на мащаба и разстоянията между статични двуизмерни изображения. Нека разгледаме най-добрия софтуер в тази област.

Sketchfab

Sketchfab е уеб базиран инструмент за визуализация, създаване и публикуване на 3D модели. С това решение потребителите могат да организират моделите, като използват опциите за колекция, етикет и категория на инструмента. Създадените 3D обекти могат да бъдат вграждани и споделяни в уебсайтове, форуми и страници в социалните мрежи. То предлага универсален 3D/VR визуализатор, който може да бъде достъпен от всеки браузър или операционна система, без да е необходимо да се инсталира плъгин. Налично е и приложение за мобилни устройства.

С интегрирания 3D редактор на Sketchfab потребителите могат да редактират съдържанието на модела, да регулират осветлението, да избират параметрите на камерата, да добавят творчески филтри и др. Освен това можете да създадете персонализиран 3D конфигуратор и да изтеглите приложението, като използвате разширението Download API.





CenarioVR

CenarioVR е софтуер за виртуална реалност, който помага на организациите да създават и провеждат курсове за обучение, базирани на виртуалната реалност. Инструментът за редактиране на 3D обекти позволява на обучителите да добавят, въртят, позиционират и анимират обекти във формат GLB. Програмата предоставя вградена медийна библиотека, която позволява на създателите на съдържание да персонализират предварително проектирани икони, действия, форми и обекти. Създателите на съдържание могат да използват методологията за условно разклоняване, за да добавят обекти с времетраене, действия, свързани сцени, викторини и активни точки, наред с друго мултимедийно съдържание. Тя също така позволява на преподавателите да осигурят на крайните потребители поглъщащо учебно изживяване, като поставят и възпроизвеждат аудиоклипове в определени позиции, например отдясно, отляво, отпред или отзад. Той също така позволява на ръководителите да генерират анализ и да оценяват тестове, отговори и обратна връзка в реално време.



Визуализирайте го в 3D

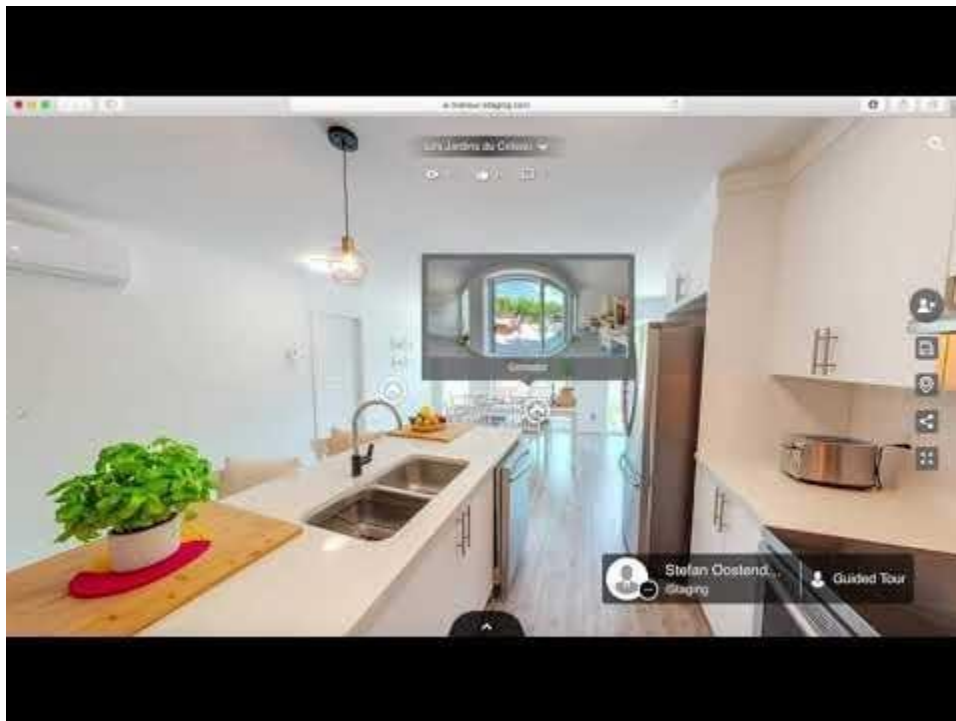
3D е базиран в облака софтуер, който помага да се увеличат продажбите и да се намалят връщанията чрез визуализиране на продуктите в 3D и добавена реалност. Визуализаторът в 3D и AR позволява на клиентите да оценят всички детайли на продукта и неговите текстури, за да вземат по-добри решения за покупка, да увеличат процента на конверсия и да намалят броя на връщания. Могат да се добавят допълнителни функции като размери на продукта, анимации, интерактивни горещи точки за съдържание, варианти на продукта и др. Viewit3D позволява на компаниите да управляват, създават, публикуват и персонализират всичко. Той също така позволява на администраторите да проследяват всички взаимодействия, да анализират поведението на клиентите и да визуализират ефективността на продуктите и кампаниите в реално време.



Обиколки на живо

Софтуерът LiveTour, разработен от iStaging, е създател на виртуална реалност, който позволява на специалистите да създават поглъщащи виртуални обиколки и да заснемат всяко пространство в 360° VR. Програмата може да се използва за създаване на обиколки и обиколки с екскурзовод на жилища, хотели и курорти, забележителности, магазини за търговия на дребно и 3D визуализации, които позволяват на потенциалните гости, купувачи, клиенти и т.н. да взаимодействат с местата, сякаш действително са там.

С LiveTour потребителите не се нуждаят от устройства от висок клас или от задълбочени технологични познания, за да създават панорамни виртуални обиколки. Приложението превръща съвместимите смартфони във VR камери с голям капацитет, за да позволи на потребителите да заснемат широкоъгълни изгледи. Освен това то предлага сферични кадри с разделителна способност до 8K. Това прави виртуалните обиколки по-детайлни, като кара зрителите да се чувстват така, сякаш се намират в сградата и нейните помещения или в открита среда.



Viar360

Viar360 е платформа за създаване и публикуване на съдържание, предназначена да помага на компаниите да създават, провеждат и управляват програми за виртуално обучение и учене за различни индустрии, като например производство, автомобилостроене, образование, авиация и здравеопазване. Организацията могат да използват интерактивни виртуални сесии, за да въвеждат нови служители, да предават своята мисия и да предоставят реалистичен опит за работната култура. Решението предлага система за управление на съдържанието, която позволява на потребителите да създават, редактират и формират съдържание с помощта на сториборд или да добавят интерактивни елементи към отделни сцени и медии. То предлага редица функции, като например визуален редактор, офлайн възпроизвеждане, персонализирано HTML5 кодиране, 360-градусова визуализация, обучение, базирано на решения, анализ и др.



3.6 Как да използвате 3D визуализатора - ПЪРВИ СЪПКИ С МЕТА КУЕСТ ВИЗИОНЕРА

Ако за първи път влизате в Meta, трябва да имате акаунт във Facebook, за да използвате устройството, приложенията и магазина за приложения. След това ще бъдете помолени да създадете акаунт в Meta на първия екран от процеса на настройка на устройството в мобилното приложение Meta Quest. Можете също така да създадете акаунт в Meta в интернет на адрес auth.meta.com.

Как да настроите зрителя и да зададете това, което виждате.

Първо трябва внимателно да регулирате лещите, като ги преместите първо наляво, а след това надясно, докато щракнат в позицията, която ви позволява да виждате съдържанието на екрана най-ясно.

Сега регулирайте страничните ремъци. За целта плъзнете двата плъзгача от двете страни на горната лента.

За да разхлабите страничните ремъци, плъзнете плъзгачите към горния ремък. За да ги затегнете, плъзнете ги встрани от горния ремък.

След като преместите плъзгачите, отново центрирайте горната лента между плъзгачите, така че двете страни да са равни и горната лента да е в центъра на главата, когато носите слушалките.

Моля, имайте предвид, че е необходимо да свалите слушалките, за да регулирате страничните ремъци с плъзгачите.



Ако носите очила, не забравяйте да поставите дистанционното устройство за очила. Винаги носете слушалките отпред.

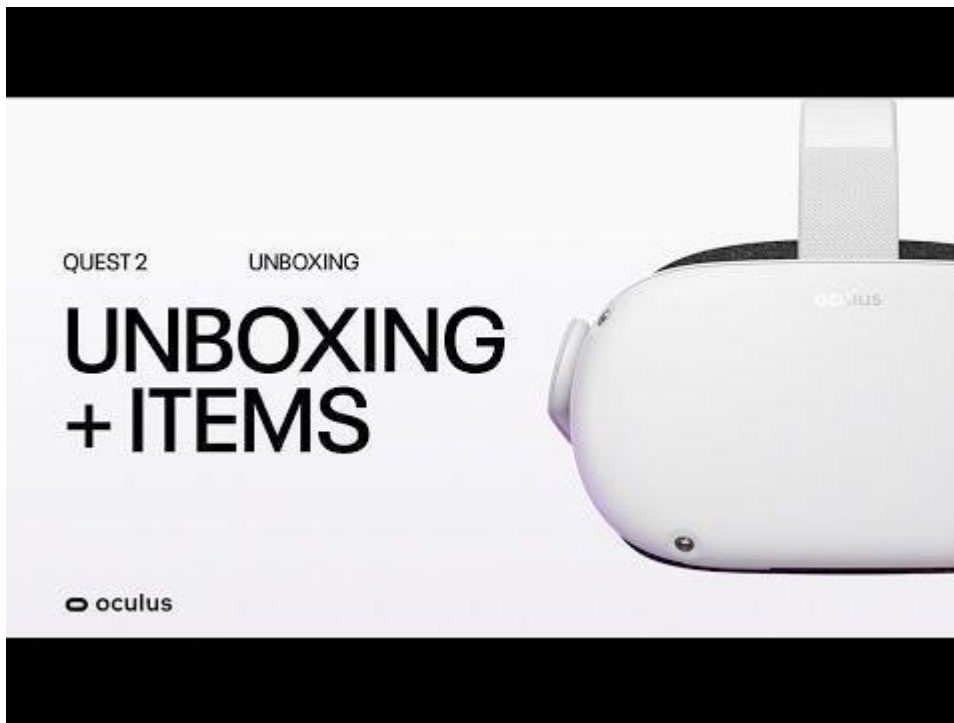
Поставете слушалките на главата си, след това ги свалете и регулирайте страничните ремъци според нуждите си.

След като регулирате страничните каишки, поставете слушалките обратно и регулирайте горната каишка. За да регулирате, отстранете частта с велкро и я закрепете отново, така че Meta Quest 2 да стои леко на лицето ви и изображението да е ясно.

За да подобрите още повече прилягането и яснотата на слушалките, внимателно преместете рамената от двете страни на Meta Quest 2 нагоре и надолу, за да регулирате ъгъла на слушалките към лицето си.

След като визьорът е настроен, следвайте инструкциите във VR и в мобилното приложение Meta Quest, за да завършите процеса на настройка.

Гледайте видеоклипа





МОДУЛ 4 - БЕЗОПАСНОСТ

Всеки човек с деменция има уникални нужди, предпочитания и история, които технологиите не могат да покрият напълно. Ето защо, докато интегрираме технологиите в грижите, те трябва да допълват, а не да заместват личното внимание, съпричастност и разбиране, които идват от полагащите грижи ⁽¹⁾.

4.1 Какво представляват стандартите за онлайн сигурност, поверителност на информацията, сигурност на данните и поверителност

Стандарт за поверителност на ЕС:

Общият регламент за защита на данните (ОРЗД) заменя Директива 95/46/ЕО и има за цел да хармонизира законите за защита на личните данни в Европа, защити и разшири правата на всички граждани на ЕС и да промени начина, по който организациите в региона се справят с опазването на личните данни. ОРЗД беше одобрен от Парламента на ЕС на 14 април 2016 г. Датата на прилагане е 25 май 2018 г., като тогава на организациите, които не спазват изискванията, ще бъдат наложени големи глоби. Съгласно член 4, параграф 1 терминът "лични данни" означава "всяка информация, свързана с идентифицирано или подлежащо на идентификация физическо лице; физическо лице, което може да бъде идентифицирано, е лице, което може да бъде идентифицирано пряко или непряко, по-специално чрез идентификатор като име, идентификационен номер, данни за местонахождение, онлайн идентификатор и един или повече признаци, специфични за физическата, физиологичната, генетичната, психическата, умствената, икономическата, културната или социалната идентичност на това лице". член 4, параграф 15 данни, свързани със здравето" означава "лични данни, свързани с физическото или психическото здраве на физическо лице, включително предоставянето на здравни услуги, които разкриват информация за здравословното му състояние". Консултантите, съветниците и терапевтите трябва да гарантират, че събират и съхраняват поверителни, клиентски (лични) данни за контакт и данни, свързани със здравето, в съответствие с ОРЗД. Някои изисквания включват: 1:

- За събирането на лични данни се изисква съгласие. На физическите лица трябва да предоставена възможност да оттеглят съгласието си. Ако данните не са били събрани чрез процес, съответстващ на GDPR, с лицето трябва да се осъществи повторна връзка, за да предостави съответното съгласие.
- Личните и здравните данни трябва да се съхраняват в безопасност. Това задължение е изразено в общи линии, но посочва някои засилени мерки, като например криптиране. (Източник: официален уебсайт на GDPR)⁽²⁾.

Сигурността на данните се отнася до защитата на данни, като например тези в база данни, от разрушителни сили и нежелани действия на неоторизирани потребители. Определянето на стандартите за защита на личните данни има за цел да защити неприкосновеността на данните на гражданите.

Защитата на сигурността в интернет изисква човек да има и да прилага знания за практиките за самозащита. Онлайн защитата на лични и чувствителни данни (напр. информация

¹ <https://getjubileetv.com/blogs/jubileetv/dementia-and-caregiving-how-technology-is-empowering-family-caregivers>

² <http://www.eugdpr.org/> - страница 49



защитата на информацията и на самия компютър се отнася до гарантирането на безопасността на съхраняваните данни (сигурност на данните). Поверителността на информацията или поверителността на данните (или защитата на данните) е връзката между събирането и разпространението на данни, технологиите, обществените очаквания за поверителност и правните и политическите въпроси, свързани с данните. Сигурността на данните означава защита на данни, като например тези, съдържащи се в база данни, от разрушителни сили и нежелани действия на неоторизирани потребители⁽³⁾.

4.2 Съвети за отговорно и безопасно използване на интернет

Как да приложите основно ниво на защита на компютри, смартфони и електронни устройства?

Преди всичко използвайте най-новата версия на операционната си система и актуален уеб браузър. Антивирусният софтуер също трябва да бъде инсталиран и редовно актуализиран. Прикачените файлове, като например видеоклипове, снимки или текстови файлове, могат да се изтеглят и отварят само ако идват от надеждни източници.

Един сигурен уебсайт отговаря на следните критерии:

- Съкращението https е налице.
- Уебсайтът включва правно известие/печат.
- В прозореца на браузъра се показва символ на затворен катинар.
- Сигурност в социалните мрежи - преди да започне да използва услугата, потребителят винаги трябва първо да прочете общите условия, за да разбере какви данни се съхраняват и с каква цел.
- Уверете се, че не е създаден подробен личностен профил⁽⁴⁾ Други

полезни съвети за безопасност при работа в интернет:

- Никога не предоставяйте лична информация като име, парола, адрес, телефон и други чувствителни лични данни.
- Никога не изпращайте свои собствени снимки или снимки на близките си.
- Никога не отговаряйте на съобщения, които са обидни, заплашителни, неприлични или карат някого да се чувства неудобно.
- Никога не отваряйте имейл, получен от непознат подател. То може да съдържа вирус. о друга програма, която може да повреди компютъра ви.
- Винаги бъдете внимателни, когато някой ви предлага нещо безплатно или ви кани да се включите в дейност, която обещава лесна и голяма печалба.
- Бъдете внимателни, когато говорите в чата. Не забравяйте, че хората онлайн често се преструват и могат да такива, каквито не са.
- да зачитате правата на другите в интернет⁽⁵⁾

³ За повече информация: [//www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf](http://www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf)



Co-funded by
the European Union

ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ ЗА ЛИЦА, ПОЛАГАЩИ
ГРИЖИ ЗА ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ
Проект № 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



⁴ <https://www.c-and-a.com/eu/en/shop/internet-safety>

⁵ Прочетете повече: [//az-deteto.bg/pravila-za-sigurnost-i-bezopasnost-v-internet-/view.html](https://az-deteto.bg/pravila-za-sigurnost-i-bezopasnost-v-internet-/view.html)



4.3 Етични въпроси

По време на изпълнението на програма/услуга за лица с деменция могат да възникнат няколко етични проблема, както и съответните мерки за тяхното разрешаване или избягване:

1. Информирано съгласие: Проблем: Получаването на информирано съгласие може да бъде трудно поради чувствителния характер на здравословното състояние.

- Действие: Дайте приоритет на изграждането на доверие с участниците/потребителите чрез ясна комуникация, предоставяне на информация в достъпни формати и гарантиране, че те разбират правата си. Дайте възможност на участниците да оттеглят съгласието си по всяко време без последствия.

2. Конфиденциалност и неприкосновеност на личния живот: Проблем: Следва да се осигури запазване на конфиденциалността, особено в онлайн среда, тъй като разкриването на информация може да породи рискове за сигурността на участниците.

- Действие: прилагане на надеждни мерки за сигурност на данните, като например криптиране и ограничен достъп до чувствителна информация. Получаване на съгласие за споделяне на информация със съответните агенции или служби за подкрепа, като се гарантира анонимност, когато е възможно.

3. Въпроси, свързани с безопасността: Проблем: Взаимодействието с лица с деменция/семейства/настойници може да ги изложи на допълнителни рискове в онлайн среда.

-Действие: Разработване на протоколи за безопасност, включително предоставяне на участниците на информация за услуги за подкрепа, създаване на сигурни канали за комуникация и предлагане на алтернативни методи за участие (напр. анонимни проучвания). Дайте приоритет на безопасността на участниците над всичко останало.

4. Травма и емоционален стрес: Проблем: Обсъждането на преживявания, свързани с болестта, може да предизвика травма и емоционален стрес сред участниците.

-Действие: Осигурете подкрепа, съобразена с травмата, по време на целия проект, включително достъп до консултантски услуги и насочване към подходящи ресурси. Предложете на участниците възможност да избегнат или отложат чувствителни въпроси и при необходимост осигурете ясна информация за отключващите фактори.

6. Културна чувствителност: проблем: пренебрегването на културните норми и ценности може да доведе до недоразумения или да затвърди вредни стереотипи.

-Действие: Провеждане на обучение за културна компетентност за изследователите, взаимодействие с лидери и експерти от общността и адаптиране на материалите и методите на проекта, за да се съобразят с различните културни перспективи. Дайте приоритет на културната чувствителност при всички взаимодействия и комуникации с участниците.

Чрез проактивно разглеждане на тези етични въпроси и прилагане на подходящи мерки проектът/службата, занимаваща се с деменция, може да спазва етичните стандарти, да защитава правата на участниците и да допринесе за значими и въздействащи резултати от изследванията.

Видове онлайн услуги за хора с деменция и техните настойници



Особено по време и след пандемията COVID-19 използването на онлайн инструменти стана много разпространено. Хората с деменция и/или техните настойници могат да се възползват от различни възможности, като например електронни здравни услуги, онлайн консултации, обучение и образование и интернет приложения. Те могат да включват, но не се ограничават до:

- Терапията с виртуална реалност е иновативен подход, който обещава да подобри достъпността и ефективността на лечението на заболявания. Тази терапия се фокусира върху потапящи преживявания за насърчаване на промяна в поведението, развиване на умения за справяне и лечение на състояния като хронична болка, тревожност или депресия⁽⁶⁾. онлайн консултирането може да се извършва от терапевт по телефон, чрез видеоконферентна връзка и онлайн чат или чрез комбинация от трите метода.
- Последните тенденции при пациентите включват например използването на приложения за изучаване на моделите на настроението и самостоятелно управление на психичните заболявания⁽⁷⁾.
- Чатботове за психично здраве.
- Онлайн групите за подкрепа на лица, полагащи грижи за хора с деменция, могат да бъдат емоционална подкрепа за семейните болногледачи. В тези групи хората получават нещо повече от подкрепа: те стават част от общност, която ги разбира, подкрепя и съпътства на всяка крачка от пътя. Те предоставят възможност за споделяне на опит и получаване както на емоционална, така и на практическа подкрепа: място за споделяне на смях, сълзи и прозрения.
- Устройства като дистанционно наблюдение и алармени системи за носене са предназначени да подпомагат семействата на хора с деменция, но също така могат да предизвикат опасения за прекомерно наблюдение.

Онлайн услугите, като например онлайн форуми, групи в социалните медии и видеочатове, позволяват на хората с деменция и/или на техните настойници да намерят и да се присъединят към общностите на настойниците, без да се притесняват от дома си.

Технологиите трябва да служат за подкрепа на лицето с деменция и на лицата, които се грижат за него, и не могат да заместят човешкия контакт. Технологиите трябва да бъдат средство за овластяване, а не източник на изолация, и трябва да се запази фокусът върху грижите. Важно е също така да се прилагат етични стандарти и да се избира правилната технология за ситуацията на обгрижваното лице, като се осигурят подходящи инструменти.

Технологиите могат да се включат в грижите за хора с деменция, като подобряват безопасността и грижите със съпричастност⁽⁸⁾

МОДУЛ 5 - РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ С ПОМОЩТА НА ЦИФРОВИ ИНСТРУМЕНТИ

Подкрепата за полагането на грижи е ограничена и разпокъсана, което може да влоши въздействието върху здравето, свързано с полагането на грижи, особено за семействата, живеещи в маргинализирани общности. От съществено значение е да се подкрепят

<https://www.betterhelp.com/advice/therapy/therapy-and-counseling-a-new-age-of-technology-approaches/>⁶

⁷ Williams, M. 10 тенденции за технологиите в консултирането и психотерапията.

<https://www.wolterskluwer.com/en/expert-insights/10-trends-for-technology-in-counseling-and-psychotherapy>

⁸ <https://getjubileetv.com/blogs/jubileetv/dementia-and-caregiving-how-technology-is-empowering-family-caregivers>



маргинализирани лица, полагачи грижи, от различни среди и да се подобри достъпността и използваемостта на технологичните инструменти, тъй като малко публични и частни институции подкрепят процеса на полагане на грижи. Въпреки че цифровите инструменти се използват все по-често при полагането на грижи, мнозинството от полагачите грижи не ги използват. Според различни анализи и източници едва 7 % от лицата, полагачи грижи, понастоящем използват или са използвали наличните технологии, за да подпомогнат изпълнението на задачите си по полагане на грижи. Като се имат предвид предизвикателствата, пред които са изправени семейните болногледачи, и техният начин на живот, едно от възможните решения е цифровизирането на процеса на полагане на грижи. Освен че осигуряват ежедневна подкрепа, цифровите инструменти могат да помогнат и за решаването на проблеми. Въпреки че COVID-19 създаде много предизвикателства в световен мащаб, той ускори необходимостта използване на цифрови технологии.

Цифровите инструменти и болногледачите могат да ви помогнат да управлявате срещи, лекарства, графици и медицински досиета. Важно е да се намери инструмент, който е лесен за използване и отговаря на специфичните нужди на семейния болногледач. Освен това важният въпрос е дали болногледачът има опит в използването на устройството или има възможност да се научи. Съвременните технологии са проектирани така, че да са интуитивни, удобни и лесни за използване. Въпреки това, ако лицето няма опит в използването на конкретно технологично устройство, опитите за това могат да предизвикат разочарование, тревога или обезсърчение.

Процесът на цифровизация може да бъде подпомогнат от различни инструменти, като например:

1. Часовници и календари с помощни технологии
2. Приложение за болногледачи
3. Системи за отдалечена помощ и комуникация
4. Смартфон
5. Гласови бележки
6. Календар на екипа за услуги
7. Цифрови календари и файлове на Excel
8. Онлайн групи за подкрепа на лица, полагачи грижи

5.1. Часовници и календари с помощни технологии

Помощните технологии предлагат редица часовници и календари, които могат да ви помогнат да следите времето, дните и месеците. Когато се използват в комбинация с табло за съобщения и дневник, те могат да бъдат полезни за управление на срещи, социални събития и ежедневни дейности, като например да запомните, че кофите за боклук се събират във вторник.



Тези часовници и календари имат по-усъвършенствани функции, като например възпроизвеждане на предварително записани съобщения в определени часове, зададени от вас или вашето семейство. Тези съобщения могат да служат като напомняне за приемане на лекарства или изнасяне на кофите за боклук и могат да се възпроизведат до 20 съобщения на ден.

5.2. Приложение за болногледачи

Приложенията за болногледачи са цифрови асистенти, които им помагат да управляват срещи, графици за лекарства и медицински досиета. Изключително важно е да се намерят лесни за ползване приложения за семейни болногледачи, като например календар за грижи, които осигуряват платформа за графиците за грижи, медицинската информация и комуникацията между членовете на семейството.

Приложения за медикаменти за семейни болногледачи: тези приложения помагат на семейния болногледач да следи ежедневните медикаменти или добавки на възрастния си роднина само с едно докосване на телефона. Приложенията за управление на лекарствата помагат на болногледачите да следят лекарствата, дозите и графиците на своя близък. Тези приложения могат да изпращат напомняния на болногледача и на пациента, когато е време да се вземат лекарства. Могат да се използват много приложения, но най-добрите приложения за болногледачи, използвани през 2024 г., са

Препоръчано приложение: [Medisafe](#) управлява лекарствата и включва напомняния за лекарства с предупреждения, известия при изтичане на рецептите, предупреждения за взаимодействия с лекарства и др. Това приложение е високо оценено от потребители, болногледачи и рецензенти и е удостоено с престижната титла "Избор на редактора" в Google Play Store. То е идеалното решение за тези, които жонглират с множество лекарства, и блести при споделяне на напомняния с други хора.

Най-добрата функция за болногледачите: Medisafe е като цифров асистент, който ви предупреждава, когато е време възрастният ви родител да вземе лекарствата си. Не само това, но и това удобно приложение ви позволява да следите дали лекарствата действително са били взети. Това е все едно да имате допълнителен чифт очи за тяхното здраве точно в дланта си.

5.3. Системи за отдалечена помощ и комуникация

Системите за дистанционни грижи са скорошна разработка, която се оказва много ефективна за свързване на лицата, полагащи грижи, с техните възрастни близки, особено когато те отсъстват. Приложението Jubilee TV е една от тези системи, която позволява на семейните болногледачи да общуват с възрастните си роднини чрез видеоразговори и напомняния със снимки - всичко това директно на екрана на техния телевизор. Освен това приложението позволява на болногледачите да контролират телевизора, което може да спести много време и да облекчи стреса.



5.4. Смартфон

Смартфоните могат да помогнат на здравните работници да осигурят изпълнението на важни задачи. Не можете да си спомните дали сте изключили готварската печка или сте взели лекарствата си? Просто проверете в приложението за отметка. Освен това приложението може да изпраща имейли на близките, за да потвърди изпълнението на задачите.

[Iridis](#) (безплатно) е безплатен инструмент, предназначен специално за болногледачи, които искат да създадат комфортна среда за хора с деменция. Той се нарича "инструмент за одит на дизайна за деменция", който оценява пространството и представя подробен доклад с препоръки, като например цветови контрасти и подобрения в осветлението, които могат значително да подобрят безопасността и комфорта на вашия близък.

[Carezone](#) (безплатно) е полезен инструмент за ефективно управление на грижите. Той е особено полезен за хората в ранните етапи на деменция и за лицата, полагащи грижи, в по-късните етапи. Приложението лесно организира списъци с лекарства, задава напомнания кога да се вземат, поръчва зареждане и следи за срещи с лекари.

5.5. Гласови бележки

Устройствата за гласови напомнания позволяват на грижещите се за тях лица да персонализират напомнанията за своите близки с деменция. Някои технологии с гласово управление позволяват на лицата, полагащи грижи, да планират напомняне в определени часове, докато други работят чрез сензори за движение. Устройствата, които работят чрез детектор за движение, могат да бъдат много полезни за хора, които са склонни към скитане, тъй като членовете на семейството могат предварително да запишат съобщение, което да напомня на техния близък да не напуска къщата през нощта, когато се приближи до вратата.

5.6. Календар на екипа за услуги

Календарът на екипа на CARE е персонализиран онлайн инструмент, предназначен да опрости процеса на грижи чрез организиране на семейството и приятелите, участващи в екипа за грижи. Този инструмент опростява споделянето на задачи и информация с екипа за грижи, като публикува нещата, за които е необходима помощ, и членовете на екипа могат да бъдат информирани за конкретни задачи и проблеми.

5.7. Цифрови календари и файлове на Excel

Цифровите календари могат да бъдат много полезни за лицата, полагащи грижи, тъй като включват всички дейности и им позволяват да знаят точно какво трябва да се направи и кои дейности трябва да се предприемат, като например:

- Медицински прегледи;
- Помощ при пазаруване;



- Време за социални контакти;
- Програма за наркотици;
- Домакински задължения;
- Управление на финансите, плащане на сметки, бюджетиране и др.

5.8. Онлайн групи за подкрепа на лица, полагащи грижи

Онлайн групата за подкрепа на лица, полагащи грижи, е платформа, в която лицата, полагащи грижи, могат да се свържат с други лица, които се сблъскват с подобни предизвикателства, и да получат съвети за преодоляване на често срещани трудности при полагането на грижи. Тази група функционира чрез електронна поща, като позволява на участниците да изпращат и получават съобщения, за да участват в дискусии, да споделят своя опит, да дават съвети и други ценни насоки. Честотата на електронните съобщения може да варира от ежедневна до ежедневна в зависимост от нуждите на полагащите грижи.



Библиография:

Грижещи се лица и технологии: какво искат и от какво се нуждаят, Project Catalyst & HITLAB for AARP, април 2016 г.

Болногледачи и цифрово здраве: проучване на тенденциите и нагласите на семейните болногледачи в Масачузетс, Massachusetts eHealth Institute, юни 2017 г. Въз основа на проучване сред 700 непрофесионални болногледачи в Масачузетс.

Цифрови инструменти и решения за лицата, полагащи грижи: ръководство за работодатели; NORTHWORLD; декември 2018 г.

[www.researchgate.net/publication/354998789_Technology_for_Remote_Caregiving_A_Guide_fTechnology for remote caregiving: a guide for caregivers providing care at a distance](https://www.researchgate.net/publication/354998789_Technology_for_Remote_Caregiving_A_Guide_fTechnology_for_remote_caregiving:_a_guide_for_caregivers_providing_care_at_a_distance) (Технологии за отдалечени грижи: ръководство за лица, полагащи грижи от разстояние); Archives of Physical Medicine and Rehabilitation (Архиви по физикална медицина и рехабилитация), [https:// or_Caregivers_Providing_Care_at_a_Distance](https://or_Caregivers_Providing_Care_at_a_Distance) (Лица, полагащи грижи, полагащи грижи от разстояние) [достъпно на 09 април 2024 г.].