



Co-funded by
the European Union

Digital Tools for Dementia Caregivers
Project n. 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



CURRICULUM

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

Ημερομηνία δημοσίευσης: Ιανουάριος 2024
Επιμέλεια συγγραφής: Εταιρεία Alzheimer Αθηνών
Γλώσσα: Ελληνικά

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα ανακοίνωση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αριθμός υποβολής: 2022-1-NL01-KA220-ADU-000085899



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περιεχόμενα

Δήλωση.....	4
Σχετικά με το έργο Digital Tools for Dementia Caregivers	5
Η Συνεργασία.....	6
Περί ψηφιακών ικανοτήτων.....	9
Σχετικά με το πρόγραμμα εκπαίδευσης.....	11
Περιεχόμενα και θέματα.....	14
Εκπαιδευόμενοι.....	15
ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	16
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	16
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	17
ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	20
1.1 Ορισμός της εγγραμματοσύνης για την υγεία και της ηλεκτρονικής υγείας	20
1.2 Προσδιορισμός και περιγραφή ενός προβλήματος υγείας.....	21
1.3 Απαραίτητες πληροφορίες σε ιατρική επίσκεψη.....	22
1.4 Συμβουλές για μια επιτυχημένη ιατρική επίσκεψη	23
1.5 Επιλογή λέξεων-κλειδιών που σχετίζονται με την υγεία.....	24
1.6 Αξιολόγηση πόρων Ιστού	25
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ.....	26
2.1 Ψηφιακά εργαλεία: διερεύνηση του αντίκτυπου στη φροντίδα.....	26
2.1.1 Φροντίδα: ένα σωματικό και ψυχικό κόστος	27
2.1.2 Διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά της εξουθένωσης των φροντιστών	28
2.1.3 Φροντιστές και τεχνολογία: τι θέλουν και τι χρειάζονται.....	28
2.2 Ψηφιακή Υγεία: δυνατότητα υποστήριξης των φροντιστών	29
2.2.1 Τεχνολογικές καινοτομίες για φροντιστές και όσους ζουν με άνοια.....	30
2.2.2 Πώς η τεχνολογία μπορεί να ενδυναμώσει όλους τους φροντιστές	30
2.2.3 Τα οφέλη των τεχνολογικών εργαλείων και της καινοτομίας.....	30
2.3 Ψηφιακές λύσεις: πρακτικός οδηγός για να βοηθήσετε όσους βοηθούν.....	32
2.3.1 Μερικά εργαλεία που βοηθούν στη διαχείριση της φροντίδας.....	33



2.3.2 Ψηφιακή ένταξη στη φροντίδα.....	34
ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ.....	36
3.1 Δημιουργία καθηλωτικών μαθησιακών εμπειριών: Μια προοπτική παιδαγωγικού σχεδιασμού	36
3.2 Τρόποι για την παροχή καθηλωτικών μαθησιακών εμπειριών στους μαθητές	40
3.3. Τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας για οικογενειακούς φροντιστές – γιατί είναι σημαντική	42
3.4 Λογισμικό «IN YOUR SHOES» - Perceiving Dementia with Augmented Reality βασισμένο στο λογισμικό Dementia Eyes	44
3.5 Πώς να δημιουργήσετε τρισδιάστατες εμπειρίες	46
3.6 Τρόπος χρήσης 3D ακουστικών - ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΜΕΤΑ QUEST	51
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΑΣΦΑΛΕΙΑ	53
4.1 Τι είναι η ασφάλεια στο διαδίκτυο, το απόρρητο των πληροφοριών, η ασφάλεια δεδομένων και τα πρότυπα απορρήτου.....	53
4.2 Συμβουλές για υπεύθυνη και ασφαλή χρήση του διαδικτύου.....	54
4.3 Ηθικά ζητήματα.....	55
ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ	58
5.1. Ρολόγια και ημερολόγια με βοηθητική τεχνολογία.....	59
5.2. Εφαρμογές Caregiver.....	59
5.3. Συστήματα απομακρυσμένης φροντίδας και επικοινωνίας	60
5.4. Έξυπνα τηλέφωνα.....	60
5.5. Φωνητικές υπενθυμίσεις	61
5.6. Ημερολόγιο ομάδας φροντίδας	61
5. 7. Ψηφιακά ημερολόγια και αρχεία Excel	61
5.8. Φροντιστές Διαδικτυακές Ομάδες Υποστήριξης	61

Δήλωση

Αποποίηση Ευθύνης

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ο συγγραφέας είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για αυτήν τη δημοσίευση και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ο χρήστης δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτήν την παραγωγή για εμπορικούς σκοπούς.



Δημοσίευση: Ιανουάριος 2024

Περισσότερες πληροφορίες: ιστοσελίδα του έργου <https://www.dementiacaregivers.eu>



Σχετικά με το έργο «Ψηφιακά εργαλεία για φροντιστές ατόμων με άνοια»

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Eurocarers (Ευρωπαϊκό δίκτυο οργανισμών που εκπροσωπούν τους οικογενειακούς φροντιστές) το 80% της βοήθειας και της φροντίδας που παρέχεται σε μη αυτάρκη άτομα, εντός ευρωπαϊκών χωρών, παρέχεται από την οικογένεια και τους φίλους. Αυτό σημαίνει, σε αριθμούς, ότι υπάρχουν περίπου 100 εκατομμύρια οικογενειακοί φροντιστές στην Ευρώπη.

Αυτά τα στοιχεία δείχνουν ξεκάθαρα πώς, κατά μέσο όρο, η ευρωπαϊκή ευημερία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ευημερία των οικογενειών. Ωστόσο, οι οικογένειες συχνά δεν έχουν επαρκείς πόρους για να φροντίσουν μόνες τους τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Εστιάζοντας στη νόσο της άνοιας, η ολλανδική κυβέρνηση δημοσίευσε το «Σχέδιο Δέλτα για την Άνοια», μια νέα Εθνική Στρατηγική για την Άνοια 2021-2030, με συγκεκριμένο στόχο να διασφαλίσει ότι τα άτομα με άνοια και τα αγαπημένα τους πρόσωπα θα λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη. Για να επιτευχθεί η επιτυχία της στρατηγικής αυτός ο μεγάλος στόχος περιλαμβάνει:

- Καινοτομία – εστιάζοντας στη χρήση τόσο της τεχνολογικής όσο και της μη τεχνολογικής ανάπτυξης
- Συνεργασία – εστιάζοντας σε συνεργασίες σε σχέση με την έρευνα για την άνοια
- Επικοινωνία – εστιάζοντας στην ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών που αποκτήθηκαν

Το «Digital Tools for Dementia Caregivers» ανταποκρίνεται τόσο στην Εθνική Στρατηγική για την Άνοια στο Ευρωπαϊκό Κάλεσμα υποστήριξης αυτής της κατηγορίας και προτείνει ένα εξαιρετικά καινοτόμο εκπαιδευτικό μοντέλο που οδηγεί στην ανάπτυξη ενός επαγγελματικού προγράμματος σπουδών βασισμένο στη χρήση Ψηφιακών Ικανοτήτων που εφαρμόζονται στη διαδικασία φροντίδας. Συνδυάζει την καινοτομία με την ανάγκη υποστήριξης των μελών της οικογένειας για την παροχή βοήθειας σε ασθενείς με νόσο άνοιας. Ταυτόχρονα, εμπλέκονται διεθνείς εταίροι με στόχο την ανταλλαγή γνώσεων και καλών πρακτικών, ώστε τα αποτελέσματα από εθνικό να έχουν ευρωπαϊκό αντίκτυπο. Επιπλέον, δεδομένου ότι τα ψηφιακά εργαλεία στην εκπαίδευση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης εξελίσσονται, θεωρούμε ότι προορίζεται να έχει θετικό και μακροχρόνιο αντίκτυπο στους οργανισμούς και στο στόχο, και μετά τη διάρκεια του έργου, καθώς μπορεί πάντα να ενημερώνεται και να αναπροσαρμόζεται.



Η Συνεργασία

Stichting Amsterdam European Mobility
Συντονιστής έργου



Stepp Strategie Servizi Sviluppo SRLS



Εταιρεία Alzheimer Αθηνών



Foundation Compassion



ECSA Kosova



Dementia Care





Stichting Amsterdam European Mobility: Η Stichting Amsterdam European Mobility (A'DamMob), είναι ένας επαγγελματικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2012 και εδρεύει στο Άμστερνταμ και ειδικεύεται στην εκπαίδευση, την έρευνα στον τομέα της Ψηφιακής Ικανότητας που εφαρμόζεται σε διάφορους κλάδους. Στόχος του είναι να προσφέρει ευκαιρίες μάθησης σε μαθητές όλων των ηλικιών για να τους βοηθήσει να αποκτήσουν δεξιότητες και να δημιουργήσουν επαγγελματικά προφίλ που αντανakλούν τις απαιτήσεις του τρέχοντος κόσμου της εργασίας. Αντιπροσωπεύει το σημείο συνάντησης των πιο ικανών ακαδημαϊκών και επαγγελματικών πόρων στους διάφορους τομείς εξειδίκευσης. Τα σεμινάρια της A'DamMob επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν γνώσεις και να εκπαιδεύσουν άριστες δεξιότητες, μέσω μιας προσέγγισης που χαρακτηρίζεται από δυναμισμό, ανεξαρτησία, δημιουργικότητα και επίκεντρο τους ανθρώπους. Οι αξίες στη βάση των δραστηριοτήτων, όπως πολυεπιστημονικότητα, πάθος, δυναμισμός, ενέργεια, αλληλεπίδραση, ικανότητα να ακούμε και να κάνουμε μαζί, μας επιτρέπουν να δημιουργήσουμε διεπιστημονικά μαθήματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και να συμβάλουμε στο μέλλον της επικράτειας σε μια διεθνή προοπτική.

Ιστοσελίδα: www.adammob.com

STEPP: Η STEPP είναι μια καινοτόμος εταιρεία ανάπτυξης επιχειρηματικών έργων που ιδρύθηκε στη Φλωρεντία το 2015. Η δουλειά της επικεντρώνεται σε τομείς που έχουν να κάνουν με την κοινωνική καινοτομία, όπως η εκπαίδευση και η κατάρτιση, η κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη, η τεχνολογική καινοτομία και η έρευνα. Με τον όρο κοινωνική καινοτομία, εννοούμε έναν τύπο καινοτομίας που αποτελείται από ιδέες, δημιουργικότητα και μεθοδολογίες για τη μετατροπή των θεωρητικών αρχών και της έρευνας στην ευημερία μιας κοινότητας που είναι όλο και πιο προσεκτική στη βιωσιμότητα και την ανάπτυξη «ευφυών» περιοχών. Θέλουμε την επιτυχία λαμπρών ιδεών, επενδύοντας χρόνο, πόρους και εμπειρία με έναν τελικό στόχο: τη σύνδεση της έρευνας και της καινοτομίας για τη δημιουργία ενός ενάρετου οικοσυστήματος που επιτρέπει στις καινοτόμες ιδέες να γίνουν επιτυχημένα έργα.

Δικτυακός τόπος: www.stepp-up.com

Foundation Compassion Bulgaria: Το Foundation Compassion Alzheimer Bulgaria είναι ένας μη κυβερνητικός οργανισμός, που ιδρύθηκε το 2004. Η αποστολή μας είναι να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν με τη νόσο του Αλτσχάιμερ και την άνοια στη Βουλγαρία, αλλάζοντας την τρέχουσα στάση και πρακτικές απέναντί τους και παρέχοντας πρόσβαση σε θεραπεία και κοινωνική υποστήριξη. Η οργάνωση ιδρύθηκε στη Βάρνα και έχει ομάδα και γραφείο επίσης στη Σόφια (από το 2007). Ο οργανισμός είναι μέλος του Alzheimer's Disease International, του δικτύου EFID και της Εθνικής οργάνωσης ασθενών. Τρέχουσες δραστηριότητες: παροχή καινοτόμων κοινωνικών υπηρεσιών για οικογένειες με ασθενείς με Αλτσχάιμερ/άνοια (νομικές, ψυχολογικές συμβουλές, συμπεριλαμβανομένων ηλεκτρονικών και τηλεφωνικών συμβουλών), μουσικοθεραπεία, θεραπεία τέχνης και άλλες μη φαρμακολογικές μέθοδοι, Alzheimer καφέ, εκστρατείες ενημέρωσης για την πρόληψη, την άσκηση πίεσης στη Βουλγαρία για βελτιωμένες υπηρεσίες και προσβάσιμη θεραπεία.



Δικτυακός τόπος: <http://alzheimerbulgaria.org>

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών: Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2002 από άτομα με άνοια, συγγενείς τους και επαγγελματίες υγείας που ενδιαφέρονται για τη νόσο του Alzheimer. Στοχεύει στην ευαισθητοποίηση για όλες τις μορφές άνοιας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Αυτή τη στιγμή ο Σύλλογος αριθμεί 5500 επίσημα μέλη, έχει προσωπικό 70 επαγγελματιών υγείας και 55 ενεργούς εθελοντές και διοικείται από 7μελές εκλεγμένο συμβούλιο. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών λειτουργεί 8 Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας στην Αθήνα και ένα στην Άρτα, προσφέροντας καθημερινή φροντίδα σε άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer ή άλλες μορφές άνοιας. Το προσωπικό των Κέντρων αποτελείται από ιατρούς, ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές και φυσικοθεραπευτές, καθώς και διοικητικό προσωπικό. Οι δραστηριότητες των Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας Alzheimer Athens περιλαμβάνουν:

- Ιατρείο Μνήμης: προσφέρει νευρολογική και νευροψυχολογική αξιολόγηση σε άτομα άνω των 60 ετών και παρέχει έγκαιρη και ακριβή διάγνωση της νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας.
- Οι μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις για άτομα με άνοια περιλαμβάνουν νοητική και σωματική άσκηση και άλλες ειδικές θεραπείες (θεραπεία τέχνης, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, θεραπεία αναμνήσεων), ατομικά ή ομαδικά.

Δικτυακός τόπος: <https://alzheimeraathens.gr/>

Dementia Care: Το Dementia Care είναι ένας Σύλλογος Κοινωνικής Προαγωγής με έδρα τον Δήμο Nicotera, Prov. της Vibo Valentia, η οποία δραστηριοποιείται σε ολόκληρη την επικράτεια της Περιφέρειας της Καλαβρίας αλλά και σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Ο Σύλλογος είναι εγγεγραμμένος στη RUNTS. Ο σύλλογος στοχεύει να εργαστεί υπέρ των ατόμων με διαφορετικές ικανότητες, προωθώντας και υλοποιώντας κάθε ενέργεια που οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, ιδίως των ατόμων που πάσχουν από νευροεκφυλιστικά σύνδρομα και άλλες μορφές νοητικής έκπτωσης και επιδείνωσης διαφόρων τύπων και βαθμών (π.χ. νόσος Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας) επεκτείνοντας αυτές τις δράσεις και στα μέλη της οικογένειάς τους και στους φροντιστές τους που είναι αφοσιωμένοι στη φροντίδα αυτών των ασθενών.

ECSA Kosova: Η ECSA Kosova ιδρύθηκε το 2016 και θα υποστηρίξει και θα ενισχύσει τις μελέτες της ΕΕ στο Κοσσυφοπέδιο, αλλά και θα συμβάλει στις προκλήσεις της ΕΕ συνεργαζόμενη με τα ινστιτούτα, τα κέντρα και τα πανεπιστήμια της ΕΕ. Η ECSA Kosova στοχεύει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις ένταξης στην ΕΕ, όπως η έρευνα, η ψηφιοποίηση, η κατάρτιση και η απασχόληση, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της για τα Δυτικά Βαλκάνια, συμπεριλαμβανομένου και του Κοσσυφοπεδίου.

- Προώθηση ερευνητικών δραστηριοτήτων σχετικά με την ευρωπαϊκή ολοκλήρωση.
- Προώθηση κοινοτικών και διεθνών και κοινοτικών προγραμμάτων.
- Προώθηση της διαδικασίας ψηφιοποίησης.
- Διάδοση πληροφοριών σχετικά με τρέχουσες πανεπιστημιακές ερευνητικές δραστηριότητες σχετικά με την ευρωπαϊκή ολοκλήρωση μέσω δημοσιεύσεων και διαδραστικών δικτύων,



- Υποστήριξη σπουδαστών, νέων και ακαδημαϊκών σε σχέση με την έρευνα, την κατάρτιση και άλλες δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Περί ψηφιακών ικανοτήτων

Οι ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες πρέπει να είναι προσβάσιμες σε ολόκληρο τον πληθυσμό, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και υπόβαθρα. Και κάθε σχολείο, κάθε ίδρυμα εκπαίδευσης και κατάρτισης θα πρέπει να λαμβάνει δεόντως υπόψη τόσο τους κινδύνους όσο και τις ευκαιρίες που επιφέρει η τεχνολογία.

Η πανδημία COVID-19 τόνισε την ανάγκη να βελτιωθεί η ψηφιακή ετοιμότητα των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης όσον αφορά την ανθεκτικότητα, την προσβασιμότητα, την υψηλή ποιότητα και τη συμπερίληψη. Επιπλέον, βάσει της δέσμευσης για την Ψηφιακή δεκαετία, στόχος της ΕΕ είναι το 80% του πληθυσμού ηλικίας 16-74 ετών να έχει τουλάχιστον βασικές ψηφιακές δεξιότητες έως το 2030. Σε αυτό το πλαίσιο, και στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Έτους Δεξιοτήτων (2023), είναι πιο επίκαιρο από ποτέ να εστιάσουμε στις ανάγκες εκπαίδευσης και κατάρτισης όσον αφορά τον ψηφιακό μετασχηματισμό, αναλαμβάνοντας δράση σε όλα τα επίπεδα (προσχολική, πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση, τριτοβάθμια εκπαίδευση, εκπαίδευση ενηλίκων), σε μια προοπτική της δια βίου μάθησης, και για όλες τις ομάδες του πληθυσμού (π.χ. νέους, ενήλικες και επαγγελματίες).

Ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες

Η σύσταση του Συμβουλίου που εγκρίθηκε σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες συνιστά στα κράτη μέλη να συμφωνήσουν σε εθνικές και, κατά περίπτωση, περιφερειακές, στρατηγικές ή στρατηγικές προσεγγίσεις για την ψηφιακή εκπαίδευση και δεξιότητες και ικανότητες, καλώντας τα να:

- θέσουν ή να επανεξετάσουν εθνικούς στόχους για την παροχή αυτών των δεξιοτήτων και ικανοτήτων
- λάβουν μέτρα που στοχεύουν σε «ομάδες προτεραιότητας ή δυσπρόσιτες ομάδες»
- ενισχύσουν τις ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- προωθούν τη διδασκαλία των ψηφιακών δεξιοτήτων εγκάρσια σε διαφορετικά μαθήματα
- ενισχύσουν τις ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες για όλους τους μαθητές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, παρέχοντας ευκαιρίες μάθησης σε όλα τα επίπεδα και τους κλάδους
- δώσουν στους ενήλικες ευκαιρίες να αποκτήσουν ψηφιακές δεξιότητες και να αντιμετωπίσουν την έλλειψη επαγγελματιών ΤΠΕ
- προσφέρουν επιτυχή ψηφιακή εκπαίδευση και κατάρτιση

Πόσες και ποιες είναι οι ψηφιακές δεξιότητες;

Το ευρωπαϊκό μοντέλο DigComp 2.1, το οποίο δημιούργησε το πλαίσιο για τις ψηφιακές δεξιότητες των πολιτών, προσδιορίζοντας τις 5 βασικές ψηφιακές δεξιότητες με κάθε οκτώ επίπεδα κυριαρχίας.

Τομέας εμπειρογνωμοσύνης 1: Πληροφορίες και δεδομένα



Η περιήγηση, η αναζήτηση και το φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου είναι μια θεμελιώδης ικανότητα για την κατανόηση του σημερινού κόσμου, αλλά προφανώς δεν αρκεί γιατί όλα όσα βρίσκουμε στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αληθινά.

Επομένως, είναι απαραίτητο να υπάρχουν τα εργαλεία για την αξιολόγηση των πληροφοριών, για παράδειγμα συγκρίνοντάς τες με άλλες που βρίσκονται στο διαδίκτυο και διασφαλίζοντας την αξιοπιστία των πηγών. Τέλος, πρέπει επίσης να γνωρίζουμε πώς να διαχειριζόμαστε τις πληροφορίες και η σωστή μεθοδολογία αρχειοθέτησης είναι απαραίτητη και πρέπει να αναπτυχθεί (αν δεν το έχουμε ήδη κάνει) για να ολοκληρώσουμε την εικόνα διαχείρισης πληροφοριών.

Τομέας δεξιοτήτων 2: Επικοινωνία και συνεργασία

Σήμερα αφιερώνουμε μέρος του χρόνου μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε συνεχώς και να μένουμε σε επαφή με τους φίλους μας, τους συγγενείς μας αλλά και με τις μάρκες αναφοράς μας. Ο Ιστός δεν είναι αγορά, είναι συζήτηση! Το πώς αλληλεπιδρούμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το πώς μοιραζόμαστε πληροφορίες χρησιμοποιώντας ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν μέρος αυτού του συνόλου δεξιοτήτων.

Τομέας δεξιοτήτων 3: Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

Είδαμε πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία και σίγουρα ένα από τα μέσα που πρέπει να επικοινωνήσουμε είναι να γνωρίζουμε πώς να δημιουργούμε περιεχόμενο για τις διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες. Αυτή είναι η ικανότητα που μας επιτρέπει να δημιουργούμε σχετικό περιεχόμενο για μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων (που μπορούμε να ονομάσουμε κοινό), περιεχόμενο που περιέχει ελκυστικές, χρήσιμες πληροφορίες... και είναι ικανό να τραβήξει την προσοχή τους.

Τομέας αρμοδιοτήτων 4: Ασφάλεια

Η ευρεία διάδοση δεδομένων εντός του δικτύου έχει αλλάξει τους κανόνες για την ασφάλεια και η ικανότητα υπεράσπισης των δεδομένων έχει καταστεί θεμελιώδης δεξιότητα. Μοιραζόμαστε τα πάντα στο Διαδίκτυο, από δεδομένα πιστωτικών καρτών έως τα πιο ευαίσθητα δεδομένα μας και επομένως ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεστε την ασφάλεια των πληροφοριών σας ή της εταιρείας σας αλλά και την ασφάλεια του περιβάλλοντος και της υγείας σας αποτελούν μέρος αυτού του τομέα τεχνογνωσίας. Όσοι αισθάνονται άνετα με το Διαδίκτυο μπορούν να βρουν έναν τρόπο να αμυνθούν από διαδικτυακές απάτες και να αναγνωρίσουν, για παράδειγμα, εάν είναι σκόπιμο να λαμβάνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις όταν αντιμετωπίζουν ένα αίτημα για ευαίσθητα δεδομένα.

Τομέας δεξιοτήτων 5: Επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων βρίσκεται στην κορυφή της κατάταξης του World Economic Forum (WEF) για τις δεξιότητες που απαιτούνται στον κόσμο της εργασίας σήμερα. Στον ψηφιακό κόσμο εφαρμόζεται στον εντοπισμό των αναγκών και στη σχετική τεχνολογική ανταπόκριση, απαντά στα ερωτήματα: τι τεχνολογία χρειαζόμαστε για να λύσουμε το πρόβλημά μας; Στην πράξη, λοιπόν, πρέπει να είμαστε σε θέση να λύσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε όταν χρησιμοποιούμε την ψηφιακή τεχνολογία. Για



παράδειγμα, η επιλογή του κατάλληλου εργαλείου, συσκευής, λογισμικού ή της κατάλληλης εφαρμογής που μου επιτρέπει να επιλύσω οποιαδήποτε απροσδόκητη κατάσταση.

Σχετικά με το πρόγραμμα εκπαίδευσης

Στο σημερινό ταχέως εξελισσόμενο κόσμο, η σημασία της συνεχούς μάθησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Είτε στον τομέα της εκπαίδευσης, της εταιρικής κατάρτισης ή της προσωπικής ανάπτυξης, ο σχεδιασμός ενός αποτελεσματικού προγράμματος σπουδών κατάρτισης θέτει τα θεμέλια για επιτυχημένα μαθησιακά αποτελέσματα.

Ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης όχι μόνο ενισχύει τη μαθησιακή εμπειρία, αλλά διασφαλίζει επίσης ότι οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες με δομημένο και αποτελεσματικό τρόπο.

Το πρώτο και πιο κρίσιμο βήμα στο σχεδιασμό οποιουδήποτε προγράμματος σπουδών κατάρτισης είναι ο καθορισμός σαφών και μετρήσιμων στόχων. Αυτοί οι στόχοι λειτουργούν ως κατευθυντήριες αρχές σε όλη τη διαδικασία ανάπτυξης του προγράμματος εκπαίδευσης. Εξετάστε τους πρωταρχικούς στόχους του εκπαιδευτικού προγράμματος και αναλύστε τους σε συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα. Κάθε στόχος πρέπει να είναι συνοπτικός, εφικτός και να ευθυγραμμίζεται με τις ανάγκες και τις προσδοκίες του κοινού-στόχου.

Πριν εμβαθύνουμε στη δημιουργία περιεχομένου, είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί μια διεξοδική αξιολόγηση των αναγκών. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό των κενών γνώσης, των ελλείψεων δεξιοτήτων και των μαθησιακών προτιμήσεων των επιδιωκόμενων μαθητών. Οι έρευνες, οι συνεντεύξεις και οι ομάδες εστίασης μπορούν να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τις υπάρχουσες γνώσεις των μαθητών και τι ελπίζουν να επιτύχουν μέσω της εκπαίδευσης. Κατανοώντας αυτές τις ανάγκες, μπορείτε να προσαρμόσετε το πρόγραμμα σπουδών για να αντιμετωπίσετε συγκεκριμένες προκλήσεις και να μεγιστοποιήσετε τη δέσμευση.

Μόλις οι στόχοι και οι ανάγκες είναι σαφείς, οργανώστε το περιεχόμενο του προγράμματος εκπαίδευσης ιεραρχικά. Ξεκινήστε με μια ευρεία επισκόπηση του θέματος και σταδιακά εμβαθύνετε σε πιο σύνθετα θέματα. Αυτή η λογική εξέλιξη διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι χτίζουν μια σταθερή βάση πριν ασχοληθούν με προηγμένες έννοιες. Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό βασικών εννοιών, πρακτικών παραδειγμάτων και σεναρίων πραγματικής ζωής για να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα σπουδών που απευθύνεται σε διαφορετικά στυλ μάθησης.

Η ιεραρχική οργάνωση του περιεχομένου διευκολύνει την ανάπτυξη ενός χάρτη προγράμματος εκπαίδευσης ή προγράμματος σπουδών που περιγράφει τη σειρά των θεμάτων και των εννοιών. Κάθε έννοια θα πρέπει λογικά να βασίζεται στην προηγούμενη, επιτρέποντας στους μαθητές να συνδέσουν έννοιες και να οικοδομήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση. Αυτή η δομή βοηθά επίσης τους εκπαιδευτές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο και να καταθέτουν κατάλληλα τους πόρους.



Η επιλογή των σωστών μεθόδων διδασκαλίας είναι το κλειδί για τη διατήρηση της δέσμευσης των μαθητών και την προώθηση της αποτελεσματικής κατανόησης. Διάφορες μέθοδοι όπως διαλέξεις, συζητήσεις, πρακτικές δραστηριότητες, ομαδικά έργα, μελέτες περιπτώσεων και παρουσιάσεις πολυμέσων μπορούν να ενσωματωθούν για την κάλυψη διαφορετικών μαθησιακών προτιμήσεων. Ένας

συνδυασμός θεωρητικών και πρακτικών προσεγγίσεων διασφαλίζει ότι οι μαθητές κατανοούν τις έννοιες διανοητικά και τις εφαρμόζουν σε πραγματικές συνθήκες.

Η επιλογή των εκπαιδευτικών μεθόδων θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τους στόχους του προγράμματος εκπαίδευσης και τις προτιμήσεις των μαθητών. Η χρήση μιας ποικιλίας μεθόδων εξυπηρετεί διαφορετικά στυλ μάθησης και διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι είναι συνεπείς και σε εγρήγορση. Οι ενεργητικές στρατηγικές μάθησης, όπως οι δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων και οι ομαδικές συζητήσεις, μπορούν να ενισχύσουν τη διατήρηση πληροφοριών και τις δεξιότητες κριτικής σκέψης.

Η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο στοιχείο για τη μέτρηση της προόδου των μαθητών και για τον καθορισμό του εάν το πρόγραμμα σπουδών της κατάρτισης επιτυγχάνει τους στόχους του. Σχεδιάστε μια ποικιλία στρατηγικών αξιολόγησης, συμπεριλαμβανομένων κουίζ, εργασιών, έργων και πρακτικών επιδείξεων. Ευθυγραμμίστε κάθε αξιολόγηση με συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα για να μετρήσετε με ακρίβεια την εμπέδωση του περιεχομένου από τους μαθητές. Η επικοινωνιακή ανατροφοδότηση που παρέχεται μέσω των αξιολογήσεων βοηθά τους μαθητές να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση και τους παρακινεί να διαπρέψουν.

Οι στρατηγικές αξιολόγησης πρέπει να επικεντρώνονται στην αξιολόγηση τόσο των γνώσεων όσο και των δεξιοτήτων. Οι διαμορφωτικές αξιολογήσεις, που διεξάγονται σε όλο το πρόγραμμα σπουδών, παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές και βοηθούν τους εκπαιδευτές να κάνουν έγκαιρες προσαρμογές. Οι αθροιστικές αξιολογήσεις στο τέλος κάθε ενότητας ή μαθήματος αξιολογούν τη συνολική κατανόηση και παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα των ικανοτήτων των μαθητών.

Η ενσωμάτωση τεχνολογίας μπορεί να βελτιώσει την εκπαιδευτική εμπειρία παρέχοντας διαδραστικά στοιχεία, προσομοιώσεις και πρόσβαση σε πρόσθετους πόρους. Ωστόσο, η ενσωμάτωση της τεχνολογίας θα πρέπει να είναι σκόπιμη και όχι απλώς για λόγους καινοτομίας. Βεβαιωθείτε ότι η επιλεγμένη τεχνολογία ευθυγραμμίζεται με τους στόχους του προγράμματος σπουδών και υποστηρίζει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φιλικές προς τον χρήστη διεπαφές και οι σαφείς οδηγίες είναι απαραίτητες για την αποτροπή τεχνολογικών φραγμών από το να παρεμποδίσουν τη διαδικασία εκμάθησης.

Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την πρόσβαση των μαθητών σε συσκευές και τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Μπορεί να ενισχύσει τη δέσμευση μέσω παιχνιδιών, εικονικών εργαστηρίων και διαδραστικών πολυμέσων. Η χρήση συστημάτων διαχείρισης μάθησης (LMS) μπορεί να βελτιστοποιήσει την παράδοση περιεχομένου, τις αξιολογήσεις και την παρακολούθηση προόδου,



καθιστώντας την εμπειρία μάθησης πιο αποτελεσματική τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτές.

Τα καλύτερα προγράμματα σπουδών κατάρτισης είναι εκείνα που μπορούν να προσαρμοστούν στις εξελισσόμενες ανάγκες των μαθητών και στο μεταβαλλόμενο τοπίο του αντικειμένου. Ενσωματώστε την

ευελιξία στο σχεδιασμό του προγράμματος εκπαίδευσης για να προσαρμόσετε τις απρόβλεπτες εξελίξεις ή την ανατροφοδότηση των μαθητών. Επανεξετάζετε και ενημερώνετε τακτικά το πρόγραμμα εκπαίδευσης για να αντικατοπτρίζει νέες ιδέες, τάσεις του κλάδου και αναδυόμενες βέλτιστες πρακτικές. Ένα πρόγραμμα σπουδών που παραμένει στατικό μπορεί γρήγορα να γίνει ξεπερασμένο και να χάσει την αποτελεσματικότητά του.

Ο σχεδιασμός για προσαρμοστικότητα απαιτεί σπονδυλωτό περιεχόμενο και μια νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης. Παρακολουθώντας τις τάσεις και ζητώντας την ανατροφοδότηση των μαθητών, οι εκπαιδευτές μπορούν να κάνουν έγκαιρες προσαρμογές στο πρόγραμμα σπουδών. Η ευελιξία επιτρέπει επίσης την προσαρμογή για την κάλυψη των αναγκών διαφορετικών ομάδων ή μεμονωμένων μαθητών, προωθώντας μια πιο εξατομικευμένη μαθησιακή εμπειρία.

Πριν ξεκινήσετε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε μεγαλύτερη κλίμακα, πραγματοποιήστε ένα πιλοτικό πρόγραμμα με μια μικρότερη ομάδα μαθητών. Αυτή η πιλοτική φάση επιτρέπει να εντοπίσετε τυχόν πιθανά ζητήματα, να συλλέξετε σχόλια και να βελτιώσετε το πρόγραμμα εκπαίδευσης με βάση δοκιμές πραγματικού κόσμου. Κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές στο περιεχόμενο, τις μεθόδους διδασκαλίας και τις αξιολογήσεις για να εξασφαλίσετε μια απρόσκοπτη μαθησιακή εμπειρία για τους μελλοντικούς συμμετέχοντες.

Η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος σπουδών βοηθά στον εντοπισμό τομέων βελτίωσης που μπορεί να μην ήταν εμφανείς κατά τη φάση ανάπτυξης. Η ανατροφοδότηση από τους πιλότους συμμετέχοντες μπορεί να αποκαλύψει προκλήσεις στην κατανόηση, τη χρηστικότητα των υλικών και την αποτελεσματικότητα των αξιολογήσεων. Αυτή η φάση παρέχει επίσης την ευκαιρία να τελειοποιήσετε την παράδοση περιεχομένου και να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα σπουδών ευθυγραμμίζεται με τις προσδοκίες των μαθητών.

Μόλις οριστικοποιηθεί και τελειοποιηθεί το πρόγραμμα σπουδών, ήρθε η ώρα να το εφαρμόσετε με το κοινό-στόχο. Παρακολουθήστε την πρόοδο των μαθητών, συλλέξτε δεδομένα για την απόδοσή τους και ζητήστε ανατροφοδότηση για να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος εκπαίδευσης. Επανεξετάζετε τακτικά τα αποτελέσματα της αξιολόγησης και λαμβάνετε αποφάσεις βάσει δεδομένων για την περαιτέρω βελτίωση του προγράμματος σπουδών και την αντιμετώπιση τυχόν συνεχιζόμενων προκλήσεων.

Η εφαρμογή περιλαμβάνει απρόσκοπτη παράδοση περιεχομένου, διευκόλυνση των δραστηριοτήτων και συνεπή επικοινωνία με τους μαθητές. Η παρακολούθηση της προόδου των μαθητών μέσω ανάλυσης



δεδομένων και εργαλείων παρακολούθησης επιτρέπει στους εκπαιδευτές να εντοπίζουν τομείς όπου οι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται ή να αριστεύουν. Αυτά τα δεδομένα μπορούν να ενημερώσουν τις διορθώσεις στα μέσα του μαθήματος και να καθοδηγήσουν τους εκπαιδευτές στην προσαρμογή της υποστήριξής τους στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες.

Ο σχεδιασμός ενός αποτελεσματικού προγράμματος σπουδών κατάρτισης δεν είναι μια εφάπαξ προσπάθεια αλλά μια συνεχής διαδικασία βελτίωσης. Να συλλέγετε συνεχώς σχόλια, να αξιολογείτε τον αντίκτυπο του προγράμματος σπουδών και να το βελτιώνετε με βάση τις ανάγκες των μαθητών και τις αναδυόμενες τάσεις. Η δέσμευση για συνεχή βελτίωση διασφαλίζει ότι το πρόγραμμα εκπαίδευσης παραμένει σχετικό, ελκυστικό και ευθυγραμμισμένο με το διαρκώς μεταβαλλόμενο μαθησιακό τοπίο.

Η ενθάρρυνση μιας κουλτούρας συνεχούς βελτίωσης περιλαμβάνει τακτικές αξιολογήσεις και ενημερώσεις. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να αναζητούν ενεργά ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευόμενους, τους συναδέλφους και τους ειδικούς του κλάδου για να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση. Επιπλέον, η ενημέρωση σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις στον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, την τεχνολογία και τις παιδαγωγικές προσεγγίσεις επιτρέπει την ενσωμάτωση καινοτόμων πρακτικών στο πρόγραμμα σπουδών.

Συμπερασματικά, ο σχεδιασμός ενός αποτελεσματικού προγράμματος σπουδών κατάρτισης είναι μια πολυδιάστατη διαδικασία που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, βαθιά κατανόηση των αναγκών των μαθητών και δέσμευση για συνεχή βελτίωση.

Περιεχόμενα και θέματα

Το μοντέλο Προγράμματος Εκπαίδευσης θα αποτελείται από φόρτο εργασίας 5 ημερών που θα κατανέμεται σε μια σειρά θεματικών ενοτήτων και άλλων τύπων μεθόδων διδασκαλίας. Όσον αφορά τις θεματικές ενότητες, τα «Ψηφιακά εργαλεία για φροντιστές ατόμων με άνοια» περιλαμβάνουν:

- μια εισαγωγική ενότητα σχετικά με τις Ψηφιακές Ικανότητες.
- πέντε θεματικές βασικές ενότητες που περιλαμβάνουν επίσης αυτή που σχετίζεται με τη χρήση καινοτόμων μεθοδολογιών όπως το λογισμικό εκτεταμένης πραγματικότητας «in Your Shoes».

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ



ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Εκπαιδευόμενοι

Σύμφωνα με την Έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Alzheimer Disease International, η άνοια αποτελεί παγκόσμια προτεραιότητα της δημόσιας υγείας: το 2010, 35.6 εκατομμύρια άνθρωποι έπασχαν από άνοια με εκτιμώμενη διπλή αύξηση το 2030, τριπλάσια αύξηση το 2050, με 7.7 εκατομμύρια νέα περιστατικά ανά έτος (1 κάθε 4 δευτερόλεπτα) και με μέση επιβίωση, μετά τη διάγνωση, 4-8 χρόνια. Για παράδειγμα, στην Ιταλία, ο συνολικός αριθμός ασθενών με άνοια υπολογίζεται σε πάνω από ένα εκατομμύριο (εκ των οποίων περίπου 600.000 με άνοια Αλτσχάιμερ). Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι ο αριθμός των ατόμων με άνοια είναι ίσος με 201.766. Στην Ολλανδία, υπολογίζεται ότι υπάρχουν 245.560 άτομα με άνοια.

Ο ταχύς ρυθμός γήρανσης της ευρωπαϊκής κοινωνίας καθιστά το σενάριο δραματικό από κοινωνική άποψη αλλά και από το κόστος της νόσου, τόσο που το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ζήτησε να καταστεί η άνοια προτεραιότητα για την υγεία των κρατών μελών και κάθε κράτος μέλος να αναπτύξει συγκεκριμένα εθνικά προγράμματα και πρόσβαση σε ερευνητικά κονδύλια.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Eurocarers (Ευρωπαϊκό δίκτυο οργανισμών που εκπροσωπούν τους οικογενειακούς φροντιστές) το 80% της βοήθειας και της φροντίδας που παρέχεται σε μη αυτάρκη άτομα, εντός ευρωπαϊκών χωρών, παρέχεται από την οικογένεια και τους φίλους. Αυτό σημαίνει, σε αριθμούς, υπάρχουν περίπου 100 εκατομμύρια οικογενειακοί φροντιστές στην Ευρώπη.

Αυτά τα στοιχεία δείχνουν ξεκάθαρα πώς, κατά μέσο όρο, η ευρωπαϊκή ευημερία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ευημερία των οικογενειών. Ωστόσο, οι οικογένειες συχνά δεν έχουν επαρκείς πόρους για να φροντίσουν μόνες τους τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Έτσι, ενώ περιμένουμε την επιστημονική έρευνα να καταστήσει διαθέσιμες νέες δυνατότητες παρέμβασης, η εκπαίδευση και η ενημέρωση είναι ένας από τους κύριους πόρους. Η φροντίδα για την άνοια είναι μια τόσο λεπτή διαδικασία που απαιτεί προσεκτική συμπεριφορά των οικογενειακών φροντιστών σε κάθε βήμα, γι' αυτό το έργο στοχεύει να συνδυάσει την καινοτομία με την ανάγκη υποστήριξης των μελών της οικογένειας στην παροχή βοήθειας σε ασθενείς με νόσο άνοιας. Υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη να ενσωματωθούν οι υπάρχουσες δεξιότητες, με νέες προσεγγίσεις και ψηφιακές ικανότητες, ικανές να ανταποκριθούν σωστά σε αυτές τις νέες προκλήσεις. Το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη μιας Κοινοπραξίας για την ανάπτυξη ενός νέου και ενημερωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των δικαιούχων υπηρεσιών και να εκμεταλλευτεί σωστά τις νέες ευκαιρίες που προσφέρουν οι τεχνολογίες.

Το μέγεθος και η πολυπλοκότητα των προβλημάτων άνοιας καθορίζουν βασικές ανάγκες όπως:

- Ανάπτυξη νέων καινοτόμων δεξιοτήτων για τους εμπλεκόμενους φροντιστές της οικογένειας.
- Ισχυρή δέσμευση για ενημέρωση ενεργών σταδιοδρομιών.



- Μια γαλήνια εμπειρία φροντίδας τόσο από την πλευρά του ασθενούς όσο και από την πλευρά του οικογενειακού φροντιστή.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Τα έργα και το ίδιο το Πρόγραμμα Σπουδών στοχεύουν στην ανάπτυξη εκπαίδευσης σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες των οικογενειακών φροντιστών, ώστε να μπορούν να κάνουν καλύτερη χρήση των νέων τεχνολογιών κατά τη διάρκεια της φροντίδας. Υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη να ενσωματωθούν οι υπάρχουσες δεξιότητες, με νέες προσεγγίσεις και ψηφιακές ικανότητες, ικανές να ανταποκριθούν σωστά σε αυτές τις νέες προκλήσεις. Το έργο βασίζεται στο έργο της Κοινοπραξίας για την ανάπτυξη ενός νέου και ενημερωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των δικαιούχων υπηρεσιών φροντίδας και να εκμεταλλευτεί σωστά τις νέες ευκαιρίες που προσφέρουν οι τεχνολογίες.

Έτσι, το έργο ανταποκρίνεται στην προτεραιότητα της μεγαλύτερης κατανόησης και ανάπτυξης των ψηφιακών ικανοτήτων και, γενικά, του ψηφιακού μετασχηματισμού μέσω καινοτόμων οδών αναβάθμισης δεξιοτήτων. Έτσι, στη μεθοδολογία του και σε όλη τη γενική διαχείριση και εφαρμογή, θα υποστηρίξει τη στρατηγική προτεραιότητα του Σχεδίου Δράσης, την ανάπτυξη ενός ψηφιακού εκπαιδευτικού οικοσυστήματος υψηλής απόδοσης, με την οικοδόμηση ικανοτήτων και κριτικής κατανόησης σχετικά με τον τρόπο εκμετάλλευσης των ευκαιριών που προσφέρουν οι ψηφιακές τεχνολογίες. για τη διδασκαλία και τη μάθηση σε όλα τα επίπεδα και για όλους τους τομείς και την ανάπτυξη και εφαρμογή σχεδίων ψηφιακού μετασχηματισμού των ιδρυμάτων.

Η εταιρική σχέση συνεργασίας θα επιτρέψει στα μέλη της κοινοπραξίας να αυξήσουν την ποιότητα και τη συνάφεια των δραστηριοτήτων τους, μέσω της ανταλλαγής ή της ανάπτυξης νέων πρακτικών και μεθόδων που θα μπορούσαν να τα οδηγήσουν να γίνουν κέντρα μάθησης με μέλλον.

Το εύρος του έργου ανταποκρίνεται επίσης στην προτεραιότητα που αφορά την προώθηση του Erasmus+ σε όλους τους πολίτες και τις γενιές.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ομάδες εστίασης οργανώθηκαν στη Βουλγαρία (11 φροντιστές), την Ελλάδα (19 φροντιστές), την Ιταλία (10 φροντιστές) και το Κοσσυφοπέδιο (10 φροντιστές). Συνολικά 50 φροντιστές συμμετείχαν σε αυτές τις ομάδες εστίασης.

Η πρόθεση των ομάδων εστίασης ήταν να εντοπίσουν τους διευκολυντές και τα εμπόδια από την προηγούμενη υποστήριξη που είχαν ως φροντιστές, προκειμένου να επιτραπεί ο εντοπισμός των διαφόρων παρεμβάσεων που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί, αναλύοντας την αποτελεσματικότητά τους. Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι ήταν:



- Ανάλυση και αξιολόγηση των προηγούμενων μεθοδολογιών που χρησιμοποιήθηκαν σε δραστηριότητες κατάρτισης για φροντιστές οικογένειας. Έρευνα και σε βάθος ανάγνωση της ανάλυσης των εκπαιδευτικών αναγκών.
- Καθορισμός των υιοθετούμενων μεθοδολογιών.
- Ανάπτυξη της θεωρητικής δομής για την εφαρμογή του μοντέλου, η οποία θα παρέχεται στο προσωπικό που συμμετέχει στην εκπαίδευση ως εκπαιδευτής.

Ετοιμάστηκε εκ των προτέρων ένα ερωτηματολόγιο για να καθοδηγήσει και να βοηθήσει στην ανάλυση των αποτελεσμάτων των ομάδων εστίασης. Το ερωτηματολόγιο ετοιμάστηκε στα αγγλικά και στη συνέχεια μεταφράστηκε σε όλες τις γλώσσες των εταίρων προκειμένου οι φροντιστές να απαντήσουν στη γλώσσα τους.

Μετά τα αποτελέσματα της μελέτης, οι εταίροι αποφάσισαν τη δομή του προγράμματος σπουδών με βάση αυτά τα αποτελέσματα και τις ανάγκες που εκφράστηκαν από τους φροντιστές.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα κύρια αποτελέσματα όλων των ομάδων εστίασης είναι τα ακόλουθα:

- Η πλειοψηφία των φροντιστών στις χώρες που συμμετέχουν είναι κατά κύριο λόγο γυναίκες. Αυτές οι πληροφορίες αντικατοπτρίζουν μια πολιτιστική πτυχή στην οποία οι γυναίκες αναλαμβάνουν γενικά ευθύνες φροντίδας εντός της οικογένειας. Είναι σημαντικό να καταπολεμήσουμε αυτήν την ιδεολογία και να προσπαθήσουμε να συμπεριλάβουμε περισσότερους άνδρες σε αυτόν τον τομέα και να διασφαλίσουμε τη δίκαιη υποστήριξη για όλους τους φροντιστές, ανεξαρτήτως φύλου.
- Ένα σημαντικό μέρος των φροντιστών ανήκε στην ηλικιακή κατηγορία 50-60. Αυτό υπογραμμίζει τον αντίκτυπο της δημογραφικής αλλαγής: λόγω του μεγαλύτερου μέσου προσδόκιμου ζωής, περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να υποφέρουν από ασθένειες άνοιας και απαιτούν στοχευμένες παρεμβάσεις. Είναι ζωτικής σημασίας να πραγματοποιηθούν δράσεις προώθησης της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών στην παροχή φροντίδας, προκειμένου να υποστηριχθούν οι ηλικιωμένοι φροντιστές και να φέρουν νεότερους ανθρώπους και τη νέα γενιά.
- Η διάρκεια της εμπειρίας παροχής φροντίδας ποικίλλει μεταξύ των συμμετεχόντων, με ένα αξιοσημείωτο ποσοστό να παρέχει φροντίδα για περισσότερα από τρία χρόνια. Αυτό τονίζει τη μακροπρόθεσμη δέσμευση και αφοσίωση που απαιτείται από τους φροντιστές ατόμων με άνοια (οι περισσότεροι από αυτούς είναι εξοικειωμένοι), αλλά ταυτόχρονα υπογραμμίζει την ανάγκη για διαρκή βοήθεια και επαρκείς πόρους για την πρόληψη της εξάντλησης και του στρες, διασφαλίζοντας έτσι την ευεξία και των δύο, τόσο των φροντιστών όσο και των ασθενών.
- Τα αποτελέσματα της έρευνας αποκαλύπτουν μια ανησυχητική έλλειψη επίσημης εκπαίδευσης μεταξύ των φροντιστών, ιδιαίτερα στην Ιταλία όπου κανένας από τους ερωτηθέντες δεν έλαβε καμία εκπαίδευση για να γίνει φροντιστής. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εφαρμοστούν περισσότερα προγράμματα κατάρτισης, να γίνουν προσβάσιμα σε όλους και να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες των φροντιστών για την άνοια. Θα ήταν καλύτερο να

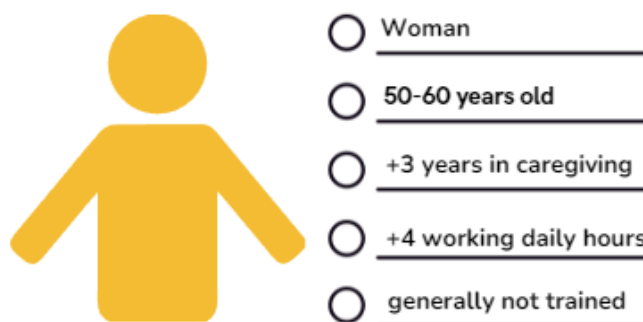


συμπεριληφθούν τόσο οι παραδοσιακές όσο και οι ψηφιακές μέθοδοι, προκειμένου να ικανοποιηθούν οι διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις των ατόμων και να προσαρμοστούν στα τεχνολογικά τους επίπεδα.

- Η Ελλάδα και το Κοσσυφοπέδιο ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά υιοθέτησης ψηφιακών εργαλείων για εκπαίδευση φροντιστών σε σύγκριση με την Ιταλία και τη Βουλγαρία. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί το δυναμικό των ψηφιακών τεχνολογιών για το κλείσιμο των χάσμάτων μεταξύ των ανθρώπων και της πρόσβασης στην κατάρτιση και την εκπαίδευση, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους και να βελτιώσουν και να διευκολύνουν την επικοινωνία.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υπογραμμίζουν την κρίσιμη σημασία της υποστήριξης των φροντιστών ατόμων με άνοια μέσω στοχευμένης εκπαίδευσης, πρόσβασης σε ψηφιακά εργαλεία, προκειμένου να τους παρέχονται πολύτιμοι πόροι, να ανακουφιστούν από ορισμένα βάρη, να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και η ψυχική τους ευεξία.

GENERAL CAREGIVER IDENTIKIT (emerged from the survey)



Εικόνα 11: Ταυτότητα φροντιστή

ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Μετά τα αποτελέσματα των ομάδων εστίασης, η ομάδα δημιούργησε τα θέματα του προγράμματος σπουδών ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες των φροντιστών. Το πρόγραμμα σπουδών ορίστηκε να περιέχει 5 ενότητες: πληροφοριακή εγγραμματοσύνη και γνώση δεδομένων, επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων με χρήση ψηφιακών εργαλείων. Κάθε εταίρος ήταν υπεύθυνος για μια ενότητα βασισμένη στην εμπειρία του. Οι ενότητες γράφτηκαν και στη συνέχεια συζητήθηκαν από όλους τους εταίρους.



Το δεύτερο βήμα ήταν η εκπαίδευση των εκπαιδευτών. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα τον Ιούλιο του 2024. Κάθε συνεργάτης είχε την ευθύνη να βρει 4 εκπαιδευτές προκειμένου να είναι

παρόντες και να εκπαιδευτούν στην Αθήνα. Τέσσερις εκπαιδευόμενοι από την Ιταλία, τέσσερις από την Ελλάδα, τέσσερις από το Κοσσυφοπέδιο και τέσσερις από τη Βουλγαρία (συνολικά 16 εκπαιδευόμενοι) συμμετείχαν σε μια τριήμερη εκπαίδευση σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών. Ο τελικός στόχος ήταν αυτοί οι εκπαιδευτές να εκπαιδευτούν στους δικούς τους τελικούς χρήστες, φροντιστές ή επαγγελματίες υγείας σχετικά με το πρόγραμμα Ψηφιακά εργαλεία για φροντιστές με άνοια. Οι εκπαιδευόμενοι από την Dementia Care, την Εταιρεία Alzheimer Athens, την ECSA Kosova και το Compassion Foundation έπρεπε να εκπαιδευθούν με τη σειρά τους 50 άτομα (συνολικά 200 φροντιστές ή επαγγελματίες υγείας).

Οι συνεργάτες είχαν την ευθύνη να δημιουργήσουν τις παρουσιάσεις για την εκπαίδευση και να είναι παρόντες τις διαφορετικές ημέρες της εκπαίδευσης για να παρακολουθούν τη διαδικασία. Οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποίησαν τις επίσημες παρουσιάσεις του έργου και εκπαίδευσαν άλλους συμμετέχοντες. Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν πιστοποιητικά συμμετοχής.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

1.1 Ορισμός της εγγραμματοσύνης για την υγεία και της ηλεκτρονικής υγείας

«Η εγγραμματοσύνη για την υγεία συνδέεται με τον αλφαριθμητισμό και συνεπάγεται τα κίνητρα, τις γνώσεις και τις ικανότητες για πρόσβαση, κατανόηση, αξιολόγηση και εφαρμογή πληροφοριών υγείας προκειμένου να ληφθούν αποφάσεις στην καθημερινή ζωή σχετικά με την υγειονομική περίθαλψη, την πρόληψη ασθενειών και την προαγωγή της υγείας για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε όλη τη διάρκεια της ζωής» (Sorensen et al., 2012). Ο τελικός στόχος της εγγραμματοσύνης για την υγεία είναι να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων και να τους βοηθήσει στην καθημερινή τους ζωή να βρουν τις σωστές και χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν την υγεία τους.

Η εγγραμματοσύνη υγείας είναι απαραίτητη σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς μας. Από μια απλή επίσκεψη στον γιατρό μας για να κατανοήσουμε το πρόβλημα και να ζητήσουμε ιατρική συμβουλή έως τη βαθιά κατανόηση των πληροφοριών που δίνονται σε ένα ιατρικό φυλλάδιο ή μια ετικέτα τροφίμων ή σε πιο περίπλοκα ζητήματα όπως η κατανόηση πληροφοριών των πολιτικών του υπουργείου Υγείας. Η εγγραμματοσύνη υγείας εμπλέκεται στην πρόληψη ασθενειών και στην προαγωγή της υγείας. Ένα απλό παράδειγμα για να κατανοήσουμε τη σημασία της εγγραμματοσύνης για την υγεία είναι η πρόσφατη εμπειρία που είχαμε με την πανδημία Covid-19, τα μέτρα που ελήφθησαν, τα εμβόλια και η ερμηνεία (αληθής ή ψευδής) σχετικά με τις αποφάσεις που ελήφθησαν από διάφορα υπουργεία Υγείας ώστε να αντιμετωπίσουν την κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Προκειμένου να χρησιμοποιηθεί σωστά η εγγραμματοσύνη υγείας υπάρχει ανάγκη για συμπληρωματικές δεξιότητες. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να βρούμε τις πληροφορίες που αφορούν το συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουμε. Το επόμενο βήμα είναι να κατανοήσουμε τις πληροφορίες που βρίσκονται ανάλογα με τις ικανότητες ανάγνωσης και κατανόησης. Επιπλέον, πρέπει να αξιολογήσουμε εάν οι πληροφορίες είναι αξιόπιστες και σαφείς και, τέλος, πρέπει να είμαστε σε θέση να εφαρμόσουμε τις πληροφορίες υγείας που αποκτήθηκαν.

Ακόμα κι αν η εγγραμματοσύνη υγείας φαίνεται, τουλάχιστον σήμερα, με όλες τις πληροφορίες που έχουμε, αυτονόητη και προφανής, μια πρόσφατη έρευνα από την Health Literature Europe (<https://www.healthliteracyeurope.net/>) σε 8000 συμμετέχοντες σε 8 χώρες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 40% των συμμετεχόντων ανέφεραν χαμηλά επίπεδα παιδείας για την υγεία και για το λόγο αυτό εμφανίζονται προβληματικές συμπεριφορές υγείας αλλά και κακή αυτοαντίληψη για την υγεία. Τα αποτελέσματα δείχνουν την επείγουσα ανάγκη βελτίωσης της εγγραμματοσύνης για την υγεία.

Μετά τον ορισμό της εγγραμματοσύνης για την υγεία, πρέπει να μας ενδιαφέρει ένας άλλος και πιο πρόσφατος όρος: ο όρος e-health literacy. Ορίζεται ως η ικανότητα εντοπισμού, κατανόησης, ανταλλαγής και αξιολόγησης πληροφοριών υγείας από διαδικτυακά περιβάλλοντα παρουσία δυναμικών παραγόντων



του περιβάλλοντος και εφαρμογής της γνώσης που αποκτάται σε οικολογικά επίπεδα με σκοπό τη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας (Paige et al., 2018).

1.2 Προσδιορισμός και περιγραφή ενός προβλήματος υγείας

Η αναγνώριση και η περιγραφή ενός προβλήματος υγειονομικής περίθαλψης είναι το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα σε μια ιατρική διαδικασία. Ωστόσο, η έκφραση και η επικοινωνία του προβλήματος δεν είναι τόσο εμφανής όσο φαίνεται να είναι, ειδικά για τους ηλικιωμένους και τα άτομα με νοητικά ή γνωστικά προβλήματα. Λεκτική επικοινωνία είναι αυτή που μας βοηθάει να αντιλαμβανόμαστε και παράγουμε τη γλώσσα μέσω λέξεων, επεξεργασίας σκέψης των ιδεών μας για τον κόσμο και αυτό που βιώνουμε, καθώς και μέσω των συναισθημάτων και των διαθέσεών μας. Είναι η πιο προφανής μορφή επικοινωνίας, όπου τα πάντα εκφράζονται άμεσα μέσω της γλώσσας και οι πληροφορίες γίνονται αντιληπτές από τους άλλους σε οποιαδήποτε κοινωνική κατάσταση. Δεν υπάρχει όμως μόνο λεκτική επικοινωνία. Η μη λεκτική επικοινωνία λειτουργεί κάπως διαφορετικά. Είναι οι πληροφορίες που δεν μεταδίδονται μέσω της γλώσσας και του λόγου. Αποτελείται από τις πληροφορίες που γίνονται αντιληπτές μέσω της οπτικής επαφής, της εγγύτητας, της κίνησης των χεριών και του κεφαλιού και της γλώσσας του σώματος γενικά, όπως η στάση και η εμφάνιση. Μια σειρά από μελέτες έχουν αποδείξει πόσο σημαντική είναι η μη λεκτική επικοινωνία στη μετάδοση ενός μηνύματος.

Όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε ένα πρόβλημα υγείας που εκφράζεται με κάποιο τρόπο από ένα άτομο που φροντίζουμε, πρέπει να εφαρμόζουμε τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας. Πρώτον, ο φροντιστής πρέπει να ξεκινήσει συνομιλίες με το άτομο που φροντίζει, ειδικά αν παρατηρήσει ότι ξεκινάει ο ίδιος λιγότερες συζητήσεις. Για να έχουν μια επιτυχημένη επικοινωνία, οι φροντιστές πρέπει να θυμούνται να μιλούν καθαρά και αργά, χρησιμοποιώντας σύντομες προτάσεις και να έχουν οπτική επαφή με το άτομο όταν μιλάει ή κάνει ερωτήσεις. Επιπλέον, πρέπει να τους δώσουν χρόνο για να ανταποκριθούν, επειδή οι ασθενείς μπορεί να αισθάνονται πίεση εάν προσπαθήσουν να επιταχύνουν τις απαντήσεις τους, να τους ενθαρρύνουν να συμμετάσχουν στη συζήτηση και να τους αφήσουν να μιλήσουν μόνοι τους κατά τη διάρκεια συζητήσεων για θέματα ευημερίας ή υγείας τους χωρίς να προσπαθούν να τους υποστηρίξουν ή να ειρωνευτούν αυτά που λένε. Ο φροντιστής πρέπει να παρέχει απλές επιλογές και να χρησιμοποιεί άλλους τρόπους επικοινωνίας – όπως να επαναδιατυπώνει ερωτήσεις επειδή δεν μπορεί να απαντήσει με τον τρόπο που συνήθιζε. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η επικοινωνία δεν είναι μόνο ομιλία. Οι χειρονομίες, οι κινήσεις και οι εκφράσεις του προσώπου θα μπορούσαν όλα να μεταδώσουν νόημα ή να βοηθήσουν να περάσει ένα μήνυμα. Η γλώσσα του σώματος και η σωματική επαφή γίνονται σημαντικές όταν η ομιλία είναι δύσκολη για ένα άτομο με νοητικά ή γνωστικά προβλήματα.

Είναι επίσης σημαντικό για τον φροντιστή να ενθαρρύνει το άτομο να επικοινωνήσει αυτό που θέλει, όπως μπορεί. Θυμηθείτε, είναι απογοητευτικό όταν δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά ή μας παρεξηγούν. Η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Ένας φροντιστής κάποιου ατόμου με άνοια μάλλον θα πρέπει να μάθει να «ακούει» πιο προσεκτικά. Ίσως χρειαστεί να γνωρίζει περισσότερο τα μη λεκτικά μηνύματα, όπως οι εκφράσεις του προσώπου και η γλώσσα του σώματος. Μπορεί να



χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν περισσότερη σωματική επαφή, όπως καθησυχαστικά χτυπήματα στο χέρι ή να χαμογελούν καθώς μιλούν. Αυτό το είδος ακρόασης, που ονομάζεται ενεργητική ακρόαση, θα μπορούσε να ωφεληθεί από τη χρήση της οπτικής επαφής για να κοιτάξει το άτομο και να μην το διακόψει, ακόμα κι αν ο φροντιστής μπορεί να πιστεύει ότι ξέρει τι λέει. Επιπλέον, θα πρέπει να σταματήσουν αυτό που κάνουν ώστε να δώσουν στο άτομο την πλήρη προσοχή ενώ μιλάει και να ελαχιστοποιήσουν τους περισπασμούς που μπορεί να εμποδίσουν την επικοινωνία, όπως η τηλεόραση ή το ραδιόφωνο να παίζει πολύ δυνατά. Ένας αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας θα μπορούσε να είναι, επίσης, εάν οι φροντιστές επαναλάβουν αυτό που άκουσαν στο άτομο και ρωτήσουν αν είναι ακριβές ή του ζητήσουν να επαναλάβει αυτό που είπε.

1.3 Απαραίτητες πληροφορίες σε ιατρική επίσκεψη

Η σχέση με έναν γιατρό είναι μια πολύ προσωπική σχέση που βασίζεται στην επικοινωνία και την εμπιστοσύνη. Στην επιλογή γιατρού πρέπει να λειτουργήσει η «χημεία» ανάμεσα στους δυο σας. Πρέπει να είστε σε θέση να εμπιστευέστε και να ενημερώνετε τον γιατρό σας για τις ανησυχίες για την υγεία σας σχετικά με το άτομο με άνοια που φροντίζετε. Ο γιατρός σας, με τη σειρά του, θα πρέπει να σας ακούσει, να σας δίνει επιλογές και σχόλια και να έχει κατά νου το συμφέρον σας. Υπάρχουν μερικά σημαντικά χαρακτηριστικά που πρέπει να ελέγχετε πριν επιλέξετε γιατρό. Πρώτα απ' όλα, οι φροντιστές θα πρέπει να ελέγξουν εάν είναι διαθέσιμος να τους μιλήσει ή αν χρειάζεται να προσπαθήσουν ξανά και ξανά για να τον βρουν. Επιπλέον, θα πρέπει να ελέγχουν εάν ο γιατρός είναι πρόθυμος να τους ακούσει προσεκτικά και εάν το ιατρείο του είναι κοντά τους ώστε, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, να είναι εύκολο να τον προσεγγίσουν.

Κατά τη διάρκεια μιας ιατρικής επίσκεψης, και ειδικά εάν ο ασθενής δεν μπορεί να περιγράψει με ακρίβεια τα προβλήματα υγείας, είναι πολύ σημαντικό για τον φροντιστή να είναι ακριβής σχετικά με τα συμπτώματα των ασθενών. Για παράδειγμα, εάν πουν ότι ο ασθενής αισθάνεται πόνο, αυτή είναι μια πολύ γενική περιγραφή, αλλά εάν πουν ότι ο ασθενής αισθάνεται πόνο στο κεφάλι και στο δεξί χέρι, ο φροντιστής δίνει την ευκαιρία στον γιατρό να κάνει καλύτερη εξέταση και καλύτερη διάγνωση.

Επιπλέον, είναι πολύ χρήσιμο να παρατηρήσετε πότε εμφανίζεται ένα σύμπτωμα. Αν συμβαίνει κάθε μέρα τον τελευταίο μήνα ή αν συνέβη μία φορά και, επομένως, είναι ένα απλό περιστατικό. Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρουμε πόσο διαρκεί αυτό το σύμπτωμα και πόσο έντονο είναι.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να αναφέρετε στον γιατρό εάν υπάρχει πρόσφατη αλλαγή στην ιατρική συνταγή του ασθενούς, εάν υπάρχουν άλλα προβλήματα υγείας που μπορεί να τον επηρεάσουν ή εάν υπάρχουν παρενέργειες σε οποιοδήποτε φάρμακο που χρησιμοποίησε στο παρελθόν .

Τέλος, είναι επίσης σημαντικό να μάθετε πώς να ακούτε προσεκτικά όταν επισκέπτεστε έναν γιατρό, ώστε να έχετε καλή επικοινωνία. Ο φροντιστής πρέπει να περιμένει μέχρι να τελειώσει για να του κάνει οποιαδήποτε ερώτηση αντί να μιλάει ταυτόχρονα μαζί του, διαφορετικά ούτε ο φροντιστής ούτε ο γιατρός θα καταλάβουν ο ένας τον άλλον.



1.4 Συμβουλές για μια επιτυχημένη ιατρική επίσκεψη

Για να έχουμε μια επιτυχημένη ιατρική επικοινωνία με τον γιατρό, πρέπει να ακολουθήσουμε ορισμένους κανόνες προκειμένου να οικοδομήσουμε μια αποτελεσματική συνεργασία:

Πρώτα απ' όλα, ο φροντιστής πρέπει να είναι οργανωμένος. Οι γιατροί είναι απασχολημένοι, επομένως οι ασθενείς πρέπει να ξέρουν πώς να αξιοποιήσουν στο έπακρο τον περιορισμένο χρόνο τους μαζί τους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι οργανωμένοι και εστιασμένοι στα θέματα που θέλουν να αντιμετωπίσουν. Θα πρέπει να σκεφτούν εκ των προτέρων τις ερωτήσεις που θέλουν να απαντηθούν, να γράψουν και να δώσουν προτεραιότητα σε αυτές τις ερωτήσεις, επισημαίνοντας τις βασικές τρεις ή τέσσερις που θέλουν να συζητήσουν στη συγκεκριμένη ιατρική επίσκεψη.

Επιπλέον, οι φροντιστές πρέπει να τηρούν καλά αρχεία. Πρέπει να παρέχουν στο γιατρό τους καλές, ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα και τα φάρμακα των ασθενών τους, προκειμένου ο γιατρός να έχει τα απαραίτητα εργαλεία για να διαγνώσει με ακρίβεια την πάθηση και να συνταγογραφήσει την κατάλληλη θεραπεία. Μια λίστα φαρμάκων και συμπληρωμάτων που λαμβάνει ο ασθενής, πρόσφατα συμπτώματα και οι ημερομηνίες κατά τις οποίες εμφανίστηκαν, τυχόν πρόσφατες εξετάσεις και ονόματα άλλων γιατρών που βλέπει ο ασθενής θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες πληροφορίες για κοινή χρήση με τον γιατρό. Όσο καλύτερη είναι η επικοινωνία των αναγκών και των ανησυχιών, τόσο καλύτερα ο γιατρός μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτά.

Επιπλέον, οι φροντιστές θα πρέπει να εξισορροπούν τη διεκδίκηση με το σεβασμό και την κατανόηση. Αν και είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον γιατρό για τις ανάγκες του φροντιστή και του ασθενούς ή εάν είναι δυσαρεστημένοι, είναι εξίσου σημαντικό να εκφράσουμε την εκτίμηση για τις θετικές πτυχές της επικοινωνίας και της θεραπείας που προτείνει ο γιατρός.

Τέλος, πριν φύγει από το ιατρείο, ο φροντιστής θα πρέπει να ανακαλύψει τον καλύτερο τρόπο να διατηρεί επαφή μεταξύ των επισκέψεων στο γραφείο, είτε μέσω της νοσοκόμας, είτε μέσω email είτε αφήνοντας τηλεφωνικά μηνύματα. Οι φροντιστές θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι και ο γιατρός είναι άτομο με προσωπική ζωή και δεν μπορεί να είναι στη διάθεσή τους όποτε χρειάζονται συμβουλές ή υπηρεσία.

Προκειμένου να γίνει η ιατρική επίσκεψη όσο το δυνατόν πιο παραγωγική, ο φροντιστής θα μπορούσε να ακολουθήσει τις παρακάτω συμβουλές:

- Φέρτε ένα μολύβι και ένα σημειωματάριο για να κρατήσετε σημειώσεις.
- Κρατήστε τη συζήτηση εστιασμένη, φροντίζοντας να καλύψετε τις κύριες ερωτήσεις και ανησυχίες, τα συμπτώματα και τις ανησυχίες.
- Ζητήστε διευκρινίσεις εάν δεν καταλαβαίνετε τι σας έχουν πει ή εάν έχετε ακόμα ερωτήσεις.
- Ζητήστε εξηγήσεις για τους στόχους της θεραπείας και τις παρενέργειες.
- Ενημερώστε τον γιατρό εάν ο ασθενής επισκέπτεται άλλους γιατρούς ή επαγγελματίες υγείας.
- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις.
- Υποστηρίξτε τον ασθενή εάν δεν αντιμετωπιστούν οι ανησυχίες σας.
- Ισορροπήστε τη διεκδίκηση με τη φιλικότητα και την κατανόηση.



1.5 Επιλογή λέξεων-κλειδιών που σχετίζονται με την υγεία

Λόγω του διαδικτύου, σήμερα είναι δυνατό να βρείτε απαντήσεις για θέματα υγείας χωρίς να επικοινωνήσετε με τον γιατρό. Αυτό θα μπορούσε να είναι χρήσιμο, αλλά θα μπορούσε επίσης να είναι επικίνδυνο, επειδή, καθώς οι φροντιστές δεν είναι γιατροί, μπορεί να παρεξηγήσουν, να υπερεκτιμήσουν ή να υποτιμήσουν τις πληροφορίες που αναζητούνται στο Διαδίκτυο.

Για να βρει κάποιος μια χρήσιμη και αξιόπιστη πληροφορία στο διαδίκτυο, θα πρέπει να ξεκινήσει με μια καλή αναζήτηση στον Ιστό. Αυτό θα μπορούσε να είναι δυνατό αναζητώντας με λέξεις-κλειδιά τις πληροφορίες που χρειάζεται. Μια λέξη-κλειδί είναι μια συγκεκριμένη λέξη ή φράση που περιγράφει τα περιεχόμενα μιας ιστοσελίδας, μια συντόμευση που συνοψίζει ένα ολόκληρο τμήμα σελίδας των μεταδεδομένων μιας ιστοσελίδας. Η πλειοψηφία των χρηστών του διαδικτύου χρησιμοποιεί λέξεις-κλειδιά ή φράσεις-κλειδιά για αναζήτηση πληροφοριών στις μηχανές αναζήτησης, καθώς διευκολύνουν και βοηθούν στην πιο αποτελεσματική αναζήτηση στον Ιστό. Εάν επιλεγεί η σωστή λέξη-κλειδί, είναι εύκολη η πλοήγηση στον Ιστό.

Για να βρείτε τη σωστή λέξη-κλειδί ή φράση σχετικά με τις απαιτούμενες πληροφορίες, πρέπει να ακολουθήσετε ορισμένα βήματα:

1. Γράψτε σε ένα χαρτί την ερώτηση για την οποία θέλετε πληροφορίες. Προσπαθήστε να ορίσετε την ερώτηση με τη μορφή μιας πρότασης.
Παράδειγμα: Η γυναίκα/σύζυγός μου είναι πολύ εκνευρισμένος τις νυχτερινές ώρες. Πώς μπορώ να διαχειριστώ αυτή τη συμπεριφορά;
2. Καθορίστε τον πληθυσμό που σας ενδιαφέρει για τη συγκεκριμένη ερώτηση. Λάβετε υπόψη τον συγκεκριμένο πληθυσμό ή/και τη διαταραχή.
Παράδειγμα: άτομα με άνοια, ηλικιωμένοι, άνοια
3. Καθορίστε το πρόβλημα που σας ενδιαφέρει για τη συγκεκριμένη ερώτηση. Εξετάστε τα συμπτώματα και τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν τα συμπτώματα.
Παράδειγμα: Στο παραπάνω παράδειγμα η συγκεκριμένη κατηγορία είναι ο ερεθισμός και οι διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια.
4. Βρείτε σχετικές λέξεις με την ερώτηση, οι οποίες στο παράδειγμα που δίνεται θα είναι η διαχείριση της συμπεριφοράς και σημειώστε αρκετές λέξεις που υποδεικνύουν τις πληροφορίες που ζητήθηκαν.
Παράδειγμα: λύσεις, αντιμετώπιση, επιλογές θεραπείας
5. Συνδυάστε όλα τα παραπάνω βήματα στην αναζήτηση στον Ιστό
Παράδειγμα: πώς να αντιμετωπίσετε τον ερεθισμό/συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της νύχτας σε ασθενή με άνοια



1.6 Αξιολόγηση πόρων Ιστού

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι πόροι Ιστού θα μπορούσαν να είναι χρήσιμοι αλλά θα μπορούσαν επίσης να είναι επικίνδυνοι εάν οι πληροφορίες δεν είναι αξιόπιστες. Δυστυχώς, δεν είναι αξιόπιστες όλες οι πληροφορίες, καθώς οι πληροφορίες μπορεί να είναι παραπλανητικές, παλιές ή η πηγή να μην είναι αξιόπιστη. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να είστε σίγουροι για την αξιοπιστία των πληροφοριών πριν τις χρησιμοποιήσετε. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα παρέχουμε πληροφορίες και συμβουλές προκειμένου να ελέγξουμε και να αξιολογήσουμε τον πόρο Ιστού πριν χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που ανακτήθηκαν για την αναζήτηση προβλημάτων.

Οι σημαντικές πτυχές που χρειάζονται αξιολόγηση για να εμπιστευτείς έναν πόρο Ιστού είναι 4:

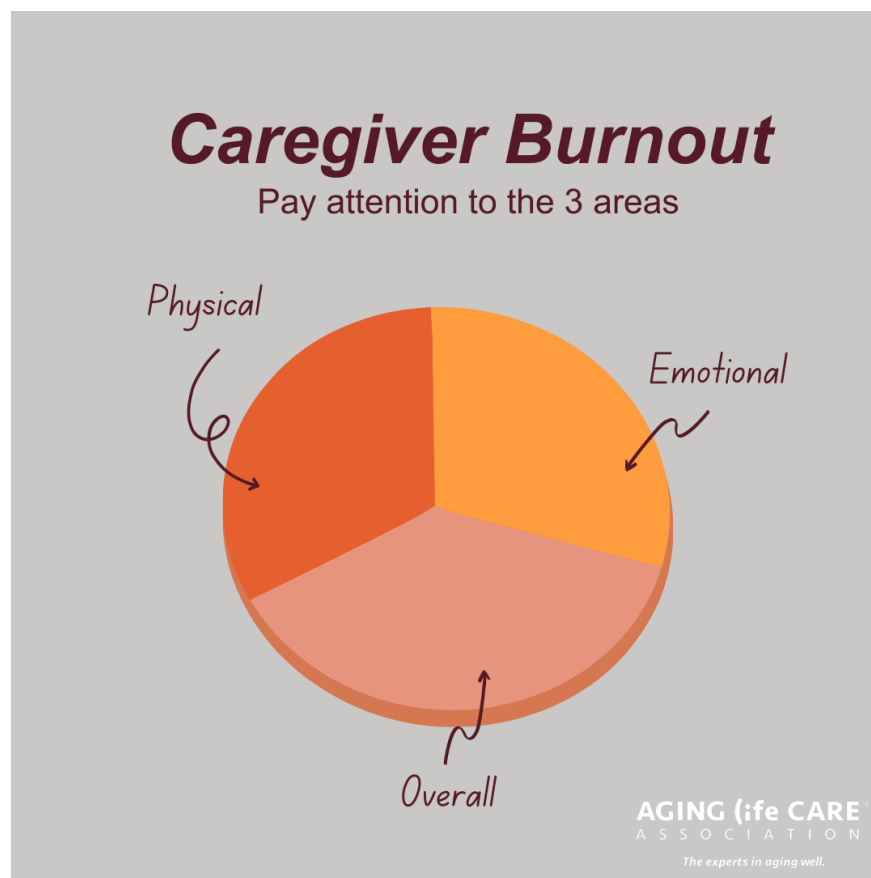
1. Αξιοπιστία του ιστότοπου: είναι ασφαλέστερο να χρησιμοποιείτε μια πληροφορία που διαβάζεται στο διαδίκτυο από έναν ιστότοπο που ανήκει σε ιατρικό ίδρυμα (κλινική Mayo), σε γνωστό μη κερδοσκοπικό οργανισμό ή σε οποιονδήποτε άλλο δημόσιο ή ιδιωτικό οργανισμό αξιόπιστο σε σχέση με την υγεία (π.χ. Ένωση Αλτσχάιμερ, Σύλλογος Καρδιαγγειακών Παθήσεων και Διαβήτη κ.λπ.)
2. Ευχρηστία του ιστότοπου: είναι ασφαλέστερο να χρησιμοποιείτε μια πληροφορία από έναν ιστότοπο ή μια πηγή που είναι εύκολη στη χρήση και είναι απλή στην πλοήγηση. Αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο ένας ιστότοπος είναι φιλικός προς τον χρήστη και παρέχει μια θετική εμπειρία χρήστη σχετικά με το σχεδιασμό και τη δομή του.
3. Προσβασιμότητα του ιστότοπου: είναι ασφαλέστερο να χρησιμοποιείτε μια πληροφορία από έναν ιστότοπο ή μια πηγή που είναι εύκολο να βρεθεί στην κορυφή της λίστας στα αποτελέσματα της μηχανής ιστού.
4. Αναγνωσιμότητα της πληροφορίας: Αυτό είναι πολύ σημαντικό καθώς αφορά την ίδια την πληροφορία. Πριν χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες, το άτομο θα πρέπει να ελέγξει την ημερομηνία δημοσίευσης του κειμένου στο διαδίκτυο (μπορείτε να το βρείτε είτε στο τέλος είτε στην αρχή της σελίδας του ιστότοπου). Επιπλέον, κατά την ανάγνωση του κειμένου, ο αναγνώστης θα πρέπει να ελέγξει αν είναι σύντομο, χρησιμοποιώντας απλές προτάσεις και γνωστές λέξεις αποφεύγοντας την ορολογία και αν αποφεύγει γραμματικά, σημεία στίξης και ορθογραφικά λάθη. Είναι σαφές ότι ένα άρθρο γραμμένο με ορθογραφικά λάθη και γραμματικά ή συντακτικά λάθη δεν πρέπει να θεωρείται επιστημονικό. Επιπλέον, ο αναγνώστης θα πρέπει να παρατηρήσει εάν το κείμενο αποφεύγει να επαναλαμβάνει τις ίδιες φράσεις ή παραγράφους ξανά και ξανά και αν χρησιμοποιεί πολιτισμό και γλώσσα ουδέτερη ως προς το φύλο. Τέλος, ο αναγνώστης πρέπει να προσέξει την απλότητα των πληροφοριών που δίνονται όχι μόνο μέσα στο κείμενο αλλά και στα γραφικά.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

2.1 Ψηφιακά εργαλεία: διερεύνηση του αντίκτυπου στη φροντίδα

Οι άτυποι φροντιστές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της σημερινής γηράσκουσας κοινωνίας. Τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν στους φροντιστές να βρίσκουν πόρους και υποστήριξη, καθώς και να συντονίζουν τις δραστηριότητες φροντίδας. Η εξισορρόπηση αυτών των εργασιών με άλλες οικιακές δουλειές και εργασία μπορεί να είναι δύσκολη. Η καλή επικοινωνία και ο επιμερισμός των ευθυνών είναι απαραίτητα για τη μείωση του άγχους και τελικά την πρόληψη της κόπωσης του φροντιστή (μακροχρόνια σωματική, ψυχική και συναισθηματική εξάντληση που οδηγεί σε κόπωση, άγχος και κατάθλιψη).



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



2.1.1 Φροντίδα: ένα σωματικό και ψυχικό κόστος

Ο όρος «φροντίδα» ακούγεται όλο και περισσότερο αυτές τις μέρες και αυτή η δραστηριότητα είναι πράγματι αξιόπαινη. Αυτή η επιβάρυνση μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, άγχος, στρες και θυμό. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχολογική επιβάρυνση της φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης υποστήριξης. Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι και χωρίς υποστήριξη, ειδικά όταν δεν υπάρχει κατάλληλο δίκτυο υποστήριξης.

Η «*Caregiving Appraisal Scale*» (2000) των M. Powell Lawton, Miriam Moss, Christine Hoffman και Margaret Perkinson εξέτασε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες αυτής της γενναίας και σιωπηλής κατηγορίας. Και αυτό που προκύπτει από αυτές τις διαφορετικές συλλογές πληροφοριών είναι το ίδιο: οι φροντιστές βιώνουν θυμό, κούραση, ενοχές (φόβος ότι η δουλειά τους δεν είναι αρκετή) ή τη δική τους αντιληπτή «αναξία».

Σύμφωνα με έρευνα του 2005 από το Κέντρο Γήρανσης στην Ουάσιγκτον:

- Το 16% των φροντιστών αισθάνεται κόπωση.
- Το 26% αισθάνεται τη συναισθηματική πίεση της δουλειάς του.
- Το 13% είναι βαθιά απογοητευμένο από την έλλειψη αυτοβελτίωσης του αγαπημένου του προσώπου.
- Το 22% αντιμετωπίζει τον φόβο ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στις ευθύνες των καθηκόντων του στο τέλος της ημέρας, τον φόβο για το μέλλον που το περιμένει και τον φόβο της δικής του αδυναμίας να ανταπεξέλθει.

Η πίεση στους φροντιστές εκδηλώνεται επίσης σε φυσικό επίπεδο (ήδη δοκιμαστεί από πρακτικές εργασίες), καθιστώντας τους εύκολο να βρουν τον εαυτό τους με προβλήματα στο στομάχι, πονοκεφάλους, πιθανώς πόνο από βαριά εργασία, μια σειρά από δυσλειτουργίες του ανοσοποιητικού και προβλήματα που συχνά προέρχονται από την έλλειψη χρόνου και πόρων για να φροντίσουν τον εαυτό τους.

Η επιβάρυνση της φροντίδας είναι μια σχετική έννοια. Εμφανίζει συμπτώματα παρόμοια με την εξουθένωση, όπως κόπωση, συναισθηματική εξάντληση, άγχος και κατάθλιψη. Ωστόσο, προκαλείται ιδιαίτερα από τις συνεχείς ευθύνες της φροντίδας. Οι φροντιστές συχνά αισθάνονται ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να φροντίσει τα αγαπημένα τους πρόσωπα όσο μπορούν, οδηγώντας σε συναισθήματα εξάρτησης και απομόνωσης. Αυτή η συναισθηματική πίεση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συνολική ποιότητα ζωής τους.



2.1.2 Διαδίκτυο και μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά της εξουθένωσης των φροντιστών

Η φροντίδα των φροντιστών είναι ένα πολύτιμο και απαιτητικό έργο. Οι φροντιστές αντιμετωπίζουν συχνά μια σειρά από συναισθηματικές και σωματικές προκλήσεις. Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε σχέση με τους φροντιστές,

συμπεριλαμβανομένης της ηλεκτρονικής και εκτός σύνδεσης υποστήριξης. Μια μελέτη έδειξε ότι η διαδικτυακή και εκτός σύνδεσης επικοινωνία και σύνδεση μπορούν να ανακουφίσουν την ψυχολογική δυσφορία των φροντιστών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς οι φροντιστές βιώνουν συχνά υψηλά επίπεδα στρες και άγχους.

1. Ομάδες ηλεκτρονικής υποστήριξης : Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης μπορεί να είναι πολύτιμες για τους φροντιστές. Μέσω αυτών των ομάδων, οι φροντιστές μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, να ζητήσουν συμβουλές και να μειώσουν τα συναισθήματα απομόνωσης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αυτές τις ομάδες με ισορροπημένο και ενημερωμένο τρόπο.
2. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης : Ορισμένοι φροντιστές δεν χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή το διαδίκτυο. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης και αυξημένου άγχους. Ως εκ τούτου, είναι χρήσιμο να ενθαρρύνουμε τους φροντιστές να συμμετάσχουν σε διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης.

Συνοπτικά, τόσο η συνειδητή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης όσο και οι συνδέσεις εκτός σύνδεσης μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ευημερίας των φροντιστών. Είναι σημαντικό να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ αυτών των δύο μορφών υποστήριξης, έτσι ώστε οι φροντιστές να μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της φροντίδας.

2.1.3 Φροντιστές και τεχνολογία: τι θέλουν και τι χρειάζονται

Η τεχνολογία παίζει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των φροντιστών και των αποδεκτών φροντίδας. Τα τελευταία χρόνια, η πρόοδος της ψηφιακής τεχνολογίας έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τομέα της υγείας, παρέχοντας νέες ευκαιρίες για φροντιστές και λήπτες φροντίδας.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές εκτιμήσεις:

- Συνέχεια της φροντίδας : η τεχνολογία έχει επιτρέψει στους φροντιστές να παρέχουν φροντίδα εξ αποστάσεως. Μέσω εφαρμογών και διαδικτυακών υπηρεσιών, οι ασθενείς μπορούν να παρακολουθούνται και να παρέχονται συμβουλές και καθοδήγηση.
- Υποστήριξη καθημερινής ζωής : τα προϊόντα και οι υπηρεσίες τεχνολογίας μπορούν να διευκολύνουν τις καθημερινές δραστηριότητες των φροντιστών και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους φροντιστές.



- Φύλο και κοινωνικές διαφορές : είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι διαφορές του φύλου και οι κοινωνικές διαφορές που επηρεάζουν την εμπειρία της φροντίδας. Η Επιτροπή Γυναικών ASSD διεξήγαγε μια έρευνα γνώσεων σχετικά με τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας, με επίκεντρο τις ανάγκες υγείας των πολιτών σχετικά με την ψηφιακή εγγραμματοσύνη.

Συνοπτικά, η τεχνολογία προσφέρει πολύτιμα εργαλεία για τη βελτίωση της φροντίδας και της ποιότητας ζωής τόσο για τους φροντιστές όσο και για τους λήπτες φροντίδας.

2.2 Ψηφιακή Υγεία: δυνατότητα υποστήριξης των φροντιστών

Η ευρεία χρήση της τηλεϊατρικής και άλλων ψηφιακών εργαλείων αφενός, και η εισαγωγή προηγμένων τεχνολογιών στην υγειονομική περίθαλψη αφετέρου, έχουν πυροδοτήσει σημαντική καινοτομία στη σύγχρονη κλινική πρακτική. Πράγματι, η χρήση της τεχνολογίας στην υγειονομική περίθαλψη έχει ανοίξει το δρόμο για ένα ευρύ φάσμα οφελών τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους συγγενείς τους, επιτρέποντας τη χρήση προηγμένων εργαλείων ασφάλειας και την εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας σε θέματα ιδιωτικότητας και ασφάλειας, χωρίς να παραμελείται η θεμελιώδης πτυχή της προστασία των προσωπικών και ιατρικών δεδομένων των ασθενών. Ανοίγει το δρόμο για ένα ευρύ φάσμα οφελών τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους συγγενείς τους.

Τα ψηφιακά εργαλεία και οι τεχνολογικές καινοτομίες είναι ιδιαίτερα σημαντικά κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19, όταν οι ασθενείς και οι φροντιστές πρέπει να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσης. Ωστόσο, πολύ πέρα από την πανδημία, τα εργαλεία υψηλής τεχνολογίας μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής όλων εκείνων που κινδυνεύουν να γεννηθούν φροντιστές. Αυτό είναι το νόημα της ψηφιακής υγείας: Να βοηθήσει στην πραγματοποίηση της αιώνιας ανθρώπινης επιθυμίας να φροντίσουμε τους γονείς μας.



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



2.2.1 Τεχνολογικές καινοτομίες για φροντιστές και όσους ζουν με άνοια

Οι ψηφιακές λύσεις, εάν κατανοηθούν και χρησιμοποιηθούν καλά, μπορούν να κάνουν τη διαφορά και είναι σημαντικές για να συμβάλουν στη βελτίωση της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας για τους φροντιστές, τις οικογένειες, τις κοινότητες και την κοινωνία στο σύνολό της.

Εκτός από τους διαρθρωτικούς περιορισμούς (Ευρωπαϊκοί δείκτες ψηφιακής απόδοσης, η Ιταλία κατέλαβε τη 18η θέση), οι οικονομικές, κοινωνικές και ανισότητες μεταξύ των φύλων μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια στη δίκαιη και ίση χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Σύμφωνα με την ανάλυση του ΠΟΥ για την ευρωπαϊκή κοινότητα, το 2022 οι χώρες που θα ωφεληθούν περισσότερο από τις ψηφιακές υπηρεσίες υγείας θα είναι εκείνες που θα έχουν τη μεγαλύτερη δυσκολία πρόσβασης στην ψηφιακή υγεία ή που κάνουν περιορισμένη χρήση των διαθέσιμων εργαλείων. Ωστόσο, μεταξύ των καλύτερα μορφωμένων, οι γυναίκες είναι αυτές που οδηγούν στην πρόσβαση στην ψηφιακή υγεία για τις ίδιες και τις οικογένειές τους. Ως εκ τούτου, η ψηφιακή εγγραμματοσύνη των γυναικών ιδιαίτερα είναι ζωτικής σημασίας για την πραγματοποίηση των σημαντικών οφελών για την υγεία που μπορούν να αποφέρουν οι ψηφιακές τεχνολογίες για τους φροντιστές, τις οικογένειες, τις κοινότητες και την κοινωνία στο σύνολό της.

2.2.2 Πώς η τεχνολογία μπορεί να ενδυναμώσει όλους τους φροντιστές

Η τεχνολογία έχει τη δυνατότητα να μεταμορφώσει τις υπηρεσίες φροντίδας. Δοκιμάστε εφαρμογές για να παρακολουθείτε τα φάρμακα, τα ραντεβού και τις ρουτίνες. Εξετάστε τα εργαλεία ασφαλείας, όπως ανιχνευτές πτώσης και συστήματα αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης. Οι υπηρεσίες τηλειατρικής παρέχουν επίσης εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας.

Η τεχνολογία όχι μόνο βοηθά στην ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της συντήρησης, αλλά παρέχει επίσης ηρεμία. Να είστε ανοιχτοί σε νέες τεχνολογικές εξελίξεις που μπορούν να απλοποιήσουν πολύπλοκες εργασίες φροντίδας, να εξορθολογίσουν την επικοινωνία και να εξασφαλίσουν την ευημερία των αγαπημένων σας προσώπων. Η τεχνολογία μπορεί να μεταμορφώσει την εμπειρία φροντίδας και να την κάνει πιο διαχειρίσιμη και λιγότερο αγχωτική.

2.2.3 Τα οφέλη των τεχνολογικών εργαλείων και της καινοτομίας

Οι τεχνολογικές καινοτομίες έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν σημαντικά τη ζωή των ατόμων με άνοια (PLWD), των οικογενειών τους και των φροντιστών τους. Ας εξερευνήσουμε μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους η τεχνολογία μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο:

1. Βοηθητική τεχνολογία για τη φροντίδα: Ο αυξανόμενος αριθμός των ατόμων με άνοια και η γήρανση του εργατικού δυναμικού της φροντίδας καθιστούν ολοένα και πιο δύσκολη την παροχή υψηλής ποιότητας υποστηρικτικής φροντίδας σε ΑΜΕΑ .

Τα υποστηρικτικά μοντέλα φροντίδας τεχνολογίας μπορούν να μειώσουν την επιβάρυνση των φροντιστών και να βελτιώσουν την ποιότητα της περίθαλψης. Αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να διατηρήσουν τις καθημερινές ρουτίνες και τις κοινωνικές σχέσεις,



ειδικά στα αρχικά στάδια της άνοιας. Έχουν επίσης τη δυνατότητα να μειώσουν την ανάγκη για μακροχρόνια φροντίδα¹.

2. Βοηθήματα επικοινωνίας:

- Τεχνολογικές συσκευές όπως τηλέφωνα, διεπαφές συνομιλίας και τηλεδιάσκεψη μπορούν να συνδέουν γεωγραφικά απομακρυσμένους ασθενείς, φροντιστές και επαγγελματίες υγείας.
- Τέτοια εργαλεία μειώνουν την ανάγκη για συχνές επισκέψεις στο σπίτι ή στο γηροκομείο του ασθενούς με άνοια.
- Επιπλέον, η τεχνολογία αναμένεται να διευκολύνει τις γνωστικά προσανατολισμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις και να υποστηρίζει τα μέλη της οικογένειας μεταξύ των συνεδριών, επηρεάζοντας έτσι την εξέλιξη της άνοιας.

3. Παρακολούθηση και αντίληψη:

- Τα άτομα με άνοια PLWD συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες ισορροπίας και βάδισης, δυσκολίες στο περπάτημα και συμπεριφορές που σχετίζονται με το άγχος, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο πτώσεων, τραυματισμών και άλλων προβλημάτων υγείας.
- Φορητοί αισθητήρες, βιντεοκάμερες και άλλες συσκευές παρακολούθησης μπορούν να παρακολουθούν μοτίβα κίνησης και πτώσεις.
- Τα στοιχεία είναι μικτά, αλλά ορισμένες από αυτές τις τεχνολογίες μπορούν να μειώσουν το άγχος για τους ΑΜΕΑ και τις οικογένειές τους.
- Συμβουλές παρακολούθησης και ανίχνευσης μέσω GPS αυξάνουν την ανεξαρτησία, ενώ οι οπτικοακουστικές υπενθυμίσεις υποστηρίζουν δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

4. Ρολόγια σχεδιασμένα για άνοια:

- Τα ειδικά σχεδιασμένα ρολόγια μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση του άγχους που σχετίζεται με την άνοια.
- Τα άτομα με άνοια μπορεί να μπερδεύουν τη μέρα με τη νύχτα και ένα ευανάγνωστο ρολόι τους βοηθά να διακρίνουν την ώρα.

5. Ρομπότ φροντίδας στο σπίτι και κάμερες στο σπίτι:

- Τα ρομπότ μπορούν να βοηθήσουν στις καθημερινές εργασίες, να υπενθυμίσουν στους ασθενείς να παίρνουν τα φάρμακά τους και να τους κάνουν παρέα.
- Οι κάμερες στο σπίτι παρέχουν απομακρυσμένη παρακολούθηση και ελέγχους ασφαλείας, διασφαλίζοντας την ευημερία του ΑΜΕΑ ακόμη και όταν ο φροντιστής δεν είναι σωματικά παρών.



6. Χρήση συσκευής παρακολούθησης:

- Οι έξυπνες συσκευές μπορούν να παρακολουθούν τη χρήση ηλεκτρικών συσκευών (π.χ. εστίες και φούρνους) και να ειδοποιούν τους φροντιστές όταν τις αφήνουν αναμμένες ή θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια.

7. Εργαλείο διαχείρισης φαρμάκων:

- Εργαλεία διαχείρισης φαρμάκων. διαχείριση προγραμμάτων φαρμάκων, υπενθυμίσεων και αναπλήρωσης με δυνατότητα τεχνολογίας για τη μείωση του κινδύνου απώλειας δόσεων.

Αυτή η συλλογική, πολυεπιστημονική και προσωποκεντρική προσέγγιση είναι απαραίτητη κατά την εφαρμογή αυτών των καινοτομιών για την εξασφάλιση των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων για τους ΑΜΕΑ και τα δίκτυα υποστήριξής τους.

2.3 Ψηφιακές λύσεις: πρακτικός οδηγός για να βοηθήσετε όσους βοηθούν

Η ψηφιακή τεχνολογία προσφέρει πρακτικές λύσεις για φροντιστές που θέλουν να λύσουν προβλήματα, να μάθουν νέες δεξιότητες και να λάβουν υποστήριξη. Προσφέρει μια συμβολή στη βελτίωση της εμπειρίας του φροντιστή αξιοποιώντας την τεχνολογία για:

- Βελτίωση των διαδικασιών ενεργοποίησης και αξιοποίησης της πύλης ασθενών.
- Προγραμματισμό ραντεβού πιο γρήγορο και ευκολότερο με τυποποιημένα πρότυπα ραντεβού και αυτόματες υπενθυμίσεις.
- Καλύτερη επικοινωνία μέσω μιας απομακρυσμένης διαδικτυακής πύλης για τη μείωση του φόρτου τεκμηρίωσης του φροντιστή.
- Μείωση χρόνων αναμονής.



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

2.3.1 Μερικά εργαλεία που βοηθούν στη διαχείριση της φροντίδας

- **Ο Ηλεκτρονικός Φάκελος Υγείας (ΗΦΥ):** είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τους φροντιστές που φροντίζουν ηλικιωμένα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ. Περιέχει πληροφορίες για ιατρικές επισκέψεις, εξετάσεις και συνταγές. Κάθε φορά που χρησιμοποιείται μια υπηρεσία υγείας, τα έγγραφα εισάγονται αυτόματα στο αρχείο.

Ενεργοποίηση του ΗΦΥ για ηλικιωμένους γονείς:

- Πρόσβαση στον ιδιωτικό ιστότοπο του τοπικού αρχείου υγείας.
- Εισαγωγή με τον φορολογικό σας κωδικό και τον κωδικό πρόσβασής σας.
- Μόλις συνδεθείτε, θα μπορείτε να δείτε όλα τα ιατρικά αρχεία του ηλικιωμένου γονέα σας.
- Συμπεριλαμβανομένων ιατρικών εκθέσεων, εξετάσεων και διαβουλεύσεων με ειδικούς.

Ο κάτοχος ΗΦΥ μπορεί να εξουσιοδοτήσει τους επαγγελματίες ιατρούς να προβάλλουν τα αρχεία τους. Η πρόσβαση στο ΗΦΥ μπορεί να ανατεθεί σε ένα ή περισσότερα έμπιστα άτομα. Αυτή η εξουσιοδότηση δίνει τη δυνατότητα στους φροντιστές να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους γονείς τους να έχουν πρόσβαση στο ΗΦΥ.

Οφέλη του ΗΦΥ για φροντιστές :

- Άμεση πρόσβαση σε ιατρικά αρχεία χωρίς να χρειάζεται να φέρουν μαζί τους φυσικά έγγραφα κατά τις ιατρικές επισκέψεις.
- Τα αρχεία ενημερώνονται αυτόματα μετά από κάθε ιατρική υπηρεσία.
- Μπορούν να εισαχθούν πρόσθετες πληροφορίες που δεν είναι διαθέσιμες στο ΗΦΥ.



- **Το Ηλεκτρονικό Ημερολόγιο:** Η διαχείριση του προγράμματος ενός ασθενή απαιτεί προσοχή και οργάνωση. Ακολουθούν ορισμένες λύσεις για την αποτελεσματική διαχείριση των χρονοδιαγραμμάτων:
 - Διαχειριστείτε τα ραντεβού σας: το ηλεκτρονικό ημερολόγιο σας επιτρέπει να επισημαίνετε και να οργανώνετε τα ραντεβού, τις συναντήσεις και τις εκδηλώσεις σας. Μπορείτε να δείτε καθημερινά, εβδομαδιαία και μηνιαία προγράμματα.
 - Υπενθυμίσεις και ειδοποιήσεις: μπορείτε να ορίσετε υπενθυμίσεις για τα ραντεβού σας και να λαμβάνετε ειδοποιήσεις όταν πλησιάζει η ώρα. Οι ειδοποιήσεις σας υπενθυμίζουν σημαντικά ραντεβού.
 - Συγχρονισμός συσκευών: τα περισσότερα ηλεκτρονικά ημερολόγια συγχρονίζουν αυτόματα δεδομένα μεταξύ συσκευών (υπολογιστές, smartphone και tablet). Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες όπου κι αν βρίσκεστε.
 - Προσαρμογή: ορισμένα ημερολόγια σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε κατηγορίες, χρώματα και ετικέτες συναντήσεων. Αυτό σας επιτρέπει να οργανώνετε αποτελεσματικά διαφορετικές εργασίες.
 - Κοινή χρήση: Ορισμένες εφαρμογές σας επιτρέπουν να μοιράζεστε το ημερολόγιό σας με άλλους. Για παράδειγμα, μπορείτε να μοιραστείτε το ημερολόγιό σας με συναδέλφους ή μέλη της οικογένειας για να προγραμματίσετε κοινές εκδηλώσεις.
 - Ενσωμάτωση με άλλα εργαλεία: Ορισμένα ηλεκτρονικά ημερολόγια μπορούν να ενσωματωθούν με υπηρεσίες email, χάρτες και άλλες εφαρμογές για να διευκολύνουν τον προγραμματισμό και τη διαχείριση των συναντήσεων.

2.3.2 Ψηφιακή ένταξη στη φροντίδα

Αν και δεν έχει βρεθεί ακόμη θεραπεία για την άνοια, νέες καινοτομίες εισάγονται για να μειώσουν το βάρος της περίθαλψης και να κάνουν τη ζωή πιο άνετη και ασφαλέστερη για τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια. Μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτές τις καινοτομίες για την άνοια και πώς μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς σας ή τα μεγαλύτερα αγαπημένα σας πρόσωπα.

- **Τηλεφωνικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης:** Ένα παράδειγμα είναι η Federazione Alzheimer Italia, η μεγαλύτερη εθνική μη κερδοσκοπική εθελοντική ένωση αφιερωμένη στην υποστήριξη και την υπεράσπιση των ασθενών με Αλτσχάιμερ και των οικογενειών τους. Ιδρύθηκε κυρίως από οικογένειες ασθενών, η Ομοσπονδία είναι το κύριο σημείο αναφοράς για τη νόσο του Αλτσχάιμερ στην Ιταλία. Από το 1993, η Ιταλική Ομοσπονδία Αλτσχάιμερ είναι η πρώτη τηλεφωνική υπηρεσία στην Ιταλία που παρέχει υποστήριξη, βοήθεια και καθοδήγηση στους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Λειτουργεί «Pronto Alzheimer». Οι καλούντες μπορούν να μιλήσουν με άλλα μέλη της οικογένειας, εθελοντές ή επαγγελματίες για να λάβουν διαφορετικούς τύπους πληροφοριών



(σχετικά με την ασθένεια, την πορεία της, τον τρόπο αντιμετώπισης του άρρωστου κ.λπ.) ή απλώς ως ευκαιρία για συνομιλία.

- **Ημερολόγια φροντίδας:** έγγραφα για την παρακολούθηση των χαρακτηριστικών και των προτιμήσεων των ασθενών. Αυτό επιτρέπει στις παρεμβάσεις να γίνονται πιο γρήγορα και αποτελεσματικά όταν χρειάζεται. Τα ημερολόγια βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση του ατόμου και στην εξατομίκευση της φροντίδας.
- **App Alzheimer:** Η εφαρμογή φαίνεται να είναι ένα πολύτιμο διαδραστικό εργαλείο που διατίθεται δωρεάν τόσο στο App Store όσο και στο Google Play Store. Η εφαρμογή παρέχει ενημερωμένες πληροφορίες από διαπιστευμένες πηγές, συμπεριλαμβανομένων λεπτομερειών σχετικά με την άνοια, τη διαχείριση της συμπεριφοράς των ασθενών, τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τις τοπικές εγκαταστάσεις φροντίδας. Περιλαμβάνει επίσης προσωπικές ιστορίες και ένα κουίζ για να διαλύσει τους κοινούς μύθους σχετικά με την άνοια.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

3.1 Δημιουργία καθηλωτικών μαθησιακών εμπειριών: Μια προοπτική παιδαγωγικού σχεδιασμού

Ένας βασικός λόγος για τον οποίο αξίζει να επενδύσετε ένα καθηλωτικό περιβάλλον μάθησης είναι ο «παράγοντας παρουσίας» του. Οι απομακρυσμένοι και οι υβριδικοί εργαζόμενοι μπορεί μερικές φορές να χάσουν τις βαθύτερες πτυχές δέσμευσης που προσφέρουν τα προγράμματα εκμάθησης. Οι επενδύσεις στην καθηλωτική μάθηση βοηθούν στη σύνδεση απομακρυσμένων ομάδων και ενεργοποιούν το ενδιαφέρον τους για μάθηση δημιουργώντας την αίσθηση ότι βρίσκονται εκεί. Η καθηλωτική μάθηση το κάνει αυτό διαγράφοντας τα εμπόδια του φυσικού κόσμου και παρέχοντας προσομοιωμένες εμπειρίες σχεδόν πραγματικές σε απομακρυσμένους και υβριδικούς μαθητές.

Σε άλλα επίπεδα, η επένδυση σε καθηλωτικές μαθησιακές εμπειρίες προσφέρει απτά οφέλη:

- Βοηθά στην οικοδόμηση συναισθηματικής και γνωστικής σκέψης στη διαδικασία της μάθησης και της εμπειρίας.
- Η χρήση τεχνολογιών καθηλωτικής μάθησης κατέστησε δυνατή την καλύτερη ενσωμάτωση των αρχών της επιστημονικής μάθησης στις μαθησιακές προσεγγίσεις. Αυτό κάνει τη μάθηση πιο «κολλώδη» από τις παραδοσιακές, μη εμπυθιστικές προσεγγίσεις.
- Η ενσωμάτωση των Big Data και των εργαλείων αναλυτικής μάθησης σε προϊόντα καθηλωτικής εκμάθησης σημαίνει ότι οι ομάδες μπορούν πλέον να κάνουν καλύτερη χρήση των δεδομένων για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μάθησης και τη μέτρηση της απόδοσης των επενδύσεων μάθησης.
- Η χρήση του χωροταξικού σχεδιασμού σε καθηλωτικό μαθησιακό περιεχόμενο βοηθά στην παροχή μιας πιο ζωντανής εκπαιδευτικής εμπειρίας στους μαθητές. Αυτό όχι μόνο αυξάνει τη διατήρηση της γνώσης αλλά και ενισχύει τη μεταφορά γνώσης στο χώρο εργασίας.

Όταν οι μαθητές δεν βρίσκουν τη μάθηση διεγερτική ή αισθάνονται ότι οι μαθησιακές τους εμπειρίες είναι αναποτελεσματικές, τείνουν να απεμπλακούν ή να έλκονται στην παθητική συμμετοχή. Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα είναι να επενδύσετε στη δημιουργία καθηλωτικών περιβαλλόντων μάθησης που παρακινούν, διεγείρουν και συνδέουν τους μαθητές μεταξύ τους και με τις μαθησιακές ανάγκες.

Η παροχή καθηλωτικών εμπειριών μάθησης υπόσχεται πολλά οφέλη, όλα βασισμένα σε ένα σώμα επιστημονικής έρευνας, όπως:

- Μεγαλύτερος βαθμός εξατομικευμένης μάθησης.
- Υψηλότερη μεταφορά γνώσης μέσω της εισαγωγής του διαδραστικού «κάνω και μαθαίνω».



- Πιο ρεαλιστικές εμπειρίες μάθησης στον πραγματικό κόσμο, επειδή οι μαθητές όχι μόνο προσομοιώνουν τι θα αντιμετωπίσουν στην εργασία τους, αλλά μπορούν επίσης να εξασκήσουν συγκεκριμένα σενάρια πολλές φορές, όπως απαιτείται, για να αποκτήσουν επάρκεια.
- Ευκαιρία να κάνετε τους μαθητές να «αποτυχούν νωρίτερα» εκθέτοντάς τους σε μια σειρά προσομοιωμένων μελλοντικών σεναρίων.
- Εξάλειψη των κινδύνων που σχετίζονται με τη μάθηση σε παραδοσιακά, μη εμβαπτιστικά περιβάλλοντα μάθησης, όπως η εργασία με επικίνδυνα χημικά, μεταδοτικά παθογόνα ή χειρουργικές καταστάσεις υψηλού κινδύνου.
- Δυνατότητα αξιοποίησης δεδομένων σε πραγματικό χρόνο για την έναρξη έγκαιρων μαθησιακών παρεμβάσεων που βασίζονται σε δεδομένα. Αυτή η ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο βελτιώνει τις δυνατότητες λήψης αποφάσεων σε πραγματικό κόσμο.
- Πραγματοποίηση καλύτερης απόδοσης μαθησιακών πρωτοβουλιών παρέχοντας στους υβριδικούς εκπαιδευόμενους τις δεξιότητες για να επηρεάσουν θετικά τα επιχειρηματικά αποτελέσματα.

Οι απομακρυσμένοι και οι υβριδικοί εργαζόμενοι συνήθως αντιμετωπίζουν υψηλότερα εμπόδια στη μάθηση και μεγαλύτερα διαστήματα διακοπών και διαταραχών κατά τη μάθηση. Οι παραδοσιακές προσεγγίσεις μάθησης, όπως η ανασκόπηση μαθημάτων με βάση το κείμενο, η ακρόαση ακουστικού μαθησιακού περιεχομένου ή η παρακολούθηση μιας παρουσίασης PowerPoint, συνήθως εμπλέκουν τους μαθητές μέσω χαμηλότερων επιπέδων γνωστικής αλληλεπίδρασης.

Αυτές οι προσεγγίσεις δεν είναι τόσο αποτελεσματικές στην πραγματική δέσμευση. Η καθηλωτική μάθηση, από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιεί τεχνολογία εκμάθησης, τεχνικές και περιεχόμενο που διεγείρει πολλαπλές αισθήσεις, εμπνέοντας έτσι τους μαθητές σε πολύ υψηλότερα γνωστικά επίπεδα. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι στο υβριδικό εργατικό δυναμικό είναι πιο πιθανό να απορροφήσουν μαθησιακό περιεχόμενο και να συμμετέχουν πιο πρόθυμα στη μάθηση.

Η επιτυχής εφαρμογή καθηλωτικών λύσεων μάθησης απαιτεί μεθοδική προσέγγιση. Το κλειδί είναι να ορίσετε ένα κατάλληλο και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης. Αυτό περιλαμβάνει προσεκτικό σχεδιασμό και σχεδιασμό για τη δημιουργία ενός καθηλωτικού μαθησιακού περιβάλλοντος που δεν είναι μόνο μοναδικό στις μαθησιακές ανάγκες του οργανισμού σας, αλλά υιοθετεί προσεγγίσεις σχεδιασμού με επίκεντρο τον μαθητή, συμπληρώνει άλλες συνεχείς πρωτοβουλίες και βοηθά τους μαθητές να εφαρμόσουν τη θεωρία στην πράξη στο μοναδικό περιβάλλον εργασίας τους.

Δείτε πώς το μαθησιακό σας περιβάλλον μπορεί να προσφέρει θετικές εμπειρίες μάθησης.

Καθηλωτική σχεδίαση περιεχομένου

Σκεφτείτε την εστίαση στον μαθητή: Αυτό απαιτεί την παροχή μοναδικών μαθησιακών εμπειριών σε κάθε μαθητή.



Αξιοποιήστε τα κίνητρα των μαθητών: Ένας πολύ καλός τρόπος για να αξιοποιήσετε τα κίνητρα των μαθητών είναι να προωθήσετε τα οφέλη των ευκαιριών μάθησης όπου και όποτε είναι δυνατόν. Επισημάνετε την πρόταση αξίας "WIIFM" (τι είναι αυτό για μένα;)—αυτοβελτίωση, προσφορές, αυξήσεις μισθών, επαγγελματικές πιστοποιήσεις, διαπίστευση κλάδου, αναγνώριση, σεβασμός από ομοτίμους και καλύτερες προοπτικές.

Αξιοποίηση Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ): Η αξιοποίηση των πέντε πτυχών της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) - αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, αυτο-κίνητρο, κοινωνική επίγνωση και κοινωνικές δεξιότητες και διαχείριση σχέσεων - είναι αναπόσπαστο στοιχείο για την παροχή θετικών γνωστικών εμπειριών μάθησης σε απομακρυσμένους μαθητές.

Έκκληση στις βασικές αξίες του εκπαιδευόμενου: Βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενό σας και η μαθησιακή εμπειρία απευθύνονται σε ένα βασικό σύνολο αξιών του μαθητή, συμπεριλαμβανομένης μιας νοοτροπίας συνεχούς μάθησης.

Λάβετε υπόψη την ανάγκη να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και τη δέσμευση των μαθητών όταν σχεδιάζετε προγράμματα:

- Συμπεριλάβετε πτυχές της διαδραστικής μάθησης στο σχεδιασμό προγραμμάτων και σενάρια σχεδίασης και περιπτώσεις πρακτικής χρήσης με τις οποίες μπορούν να συσχετιστούν οι υβριδικές ομάδες εργασίας.
- Αξιοποιήστε τη δύναμη των προσομοιώσεων.
- Συμπεριλάβετε ευγενικές υπενθυμίσεις και ωθήσεις για να κατευθύνετε τους υβριδικούς εκπαιδευόμενους στην ενασχόληση με το πρόγραμμα.
- Αξιοποιήστε εργαλεία υποστήριξης απόδοσης για να αξιολογήσετε πώς τα πηγαίνουν οι μαθητές από απόσταση καθώς ταξιδεύουν στις προσωπικές τους μαθησιακές διαδρομές.

Παράγοντες προσβασιμότητας και ποικιλομορφίας, ισότητας και συμπερίληψης (DEI): Βεβαιωθείτε ότι όλα τα στοιχεία σχεδιασμού περιεχομένου και περιβάλλοντος συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα DEI, συμπεριλαμβανομένων του Εθελοντικού Προτύπου Προσβασιμότητας Προϊόντων (VPAT) και των Οδηγιών Προσβασιμότητας Περιεχομένου Ιστού (WCAG).

Καθηλωτικές στρατηγικές μάθησης

Επιλέξτε τη σωστή στρατηγική: Η ποιότητα των καθηλωτικών εμπειριών μάθησης καθοδηγείται από τη στρατηγική σας. Επομένως, είναι σημαντικό να επιλέξετε τη σωστή στρατηγική καθηλωτικής μάθησης, είτε πρόκειται για gamification, μάθηση βάσει ιστορίας, προσομοιώσεις διακλάδωσης, AR/VR/ER και MR, μάθηση βάσει βίντεο ή μάθηση βάσει σεναρίων.

Συμμετάσχετε στη μάθηση εν κινήσει και στη μάθηση οποτεδήποτε, οπουδήποτε ως μέρος ενός δυναμικού σχεδιασμού μάθησης με απόκριση: Για το σκοπό αυτό, αξιοποιήστε τις παρεμβάσεις



μικρομάθησης, την έγκαιρη μάθηση και τα εργαλεία μάθησης στην εργασία ως μέρος της καθηλωτικής σας μάθησης περιβάλλο.

Αξιοποιήστε σενάρια πραγματικού κόσμου: Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι το καθηλωτικό μαθησιακό σας περιβάλλον θα επιτύχει τους δεδηλωμένους στόχους του είναι να το κάνετε σχετικό με το κοινό-στόχο σας. Κάνετε αυτό επικεντρώνοντας το μαθησιακό περιεχόμενο γύρω από σενάρια πραγματικού κόσμου και περιπτώσεις χρήσης — και όχι με βάση υποθετική ή αφηρημένη μάθηση.

Αξιοποιήστε τις κοόρτες κοινωνικής μάθησης και μάθησης για να προσφέρετε εξατομικευμένες εμπειρίες μάθησης: Δημιουργήστε και ενθαρρύνετε το σχηματισμό κοινοτήτων μάθησης, ώστε οι μαθητές σας να μπορούν να επωφεληθούν από τη μάθηση με ομοτίμους. Ενθαρρύνετε την κοινωνική μάθηση οργανώνοντας διαδικτυακά σεμινάρια, ομαδικές συζητήσεις, σεμινάρια, ομιλίες ειδικών θεμάτων (SME) κ.λπ.

Συμπεριλάβετε πτυχές ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή σχεδόν σε πραγματικό χρόνο στο περιβάλλον: Προσφέρετε ευκαιρίες σε εκπαιδευόμενους να καθοδηγούν καθώς ασχολούνται με το καθηλωτικό πρόγραμμα μάθησης. Ενσωματώστε σχόλια σε πραγματικό χρόνο για την απόδοση, καθοδηγούμενη από τις πιο κατάλληλες κλίμακες αξιολόγησης που ισχύουν για το υβριδικό εργατικό δυναμικό σας. Χαρτογραφήστε εξατομικευμένες ζώνες αξιολόγησης για να αξιολογήσετε την απόδοση κάθε μαθητή στον οργανισμό σας.

Τεχνολογία καθηλωτικής μάθησης

Επιλέξτε τεχνολογία «κατευθυνόμενη στο περιεχόμενο»: Η τεχνολογία είναι το βασικό δομικό στοιχείο για τη δημιουργία καθηλωτικών εμπειριών για τους μαθητές σας. Αυτό συμβαίνει επειδή όλα τα άλλα στοιχεία του καθηλωτικού περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένου του περιεχομένου, των αλληλεπιδράσεων και των τύπων παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται (βίντεο 360°, κινούμενα σχέδια, podcast κ.λπ.) εξαρτώνται από την επιλογή της κατάλληλης τεχνολογίας.

Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό καθηλωτικής τεχνολογίας και στρατηγικής περιεχομένου για να βελτιώσετε τον αντίκτυπο (gamified VR, VR βασισμένη σε μικρομάθηση, metaverse, Augmented VR [AVR]): Η τεχνολογία και το περιεχόμενο είναι δύο πυλώνες μιας καθηλωτικής στρατηγικής μάθησης. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε και τους δύο πυλώνες για να οδηγείτε στην αριστεία ο ένας τον άλλον. Για παράδειγμα, μια στρατηγική εκμάθησης εν κινήσει δεν θα απογειωθεί χωρίς την υποστήριξη της κατάλληλης τεχνολογίας κινητής τηλεφωνίας και τον ανταποκρινόμενο σχεδιασμό.

Αξιοποιήστε τα LXP για να δημιουργήσετε καθηλωτικά ταξίδια μάθησης και εξατομικευμένη μάθηση: Οι Πλατφόρμες Εμπειρίας Εκμάθησης (LXP) είναι κρίσιμες για την παροχή καθηλωτικών εμπειριών μάθησης. Επειδή κάθε μαθητής έχει ένα μοναδικό στυλ μάθησης και ο καθένας έχει ατομικούς μαθησιακούς στόχους, τα LXP μπορούν να εξατομικεύσουν και να προσαρμόσουν το μαθησιακό περιβάλλον για να δαμάσουν τους μαθητές να βυθιστούν στον εαυτό τους και να ασχοληθούν με το μαθησιακό περιεχόμενο.



Πριν ξεκινήσετε να σχεδιάζετε και να αναπτύσσετε καθηλωτικές μαθησιακές εμπειρίες για τον χώρο εργασίας σας, υπάρχει ένας χρυσός κανόνας που πρέπει να θυμάστε: ενώ η τεχνολογία αιχμής μάθησης όπως το AI, το VR και το AR παρέχει την υποκείμενη βάση για την εμπάττιση, η δημιουργία ενός καθηλωτικού περιβάλλοντος μάθησης δεν πρέπει να είναι ο δικός σας μοναδικός στόχος. Η αληθινή καθηλωτική μάθηση απαιτεί τόσο γενική τεχνική αρχιτεκτονική όσο και συναρπαστικό και ελκυστικό περιεχόμενο. Η εστίαση σε μια πτυχή της λύσης σε βάρος της άλλης είναι πιθανό να οδηγήσει σε περιορισμένη απόδοση της καθηλωτικής μαθησιακής σας επένδυσης.

3.2 Τρόποι για την παροχή καθηλωτικών μαθησιακών εμπειριών στους μαθητές

Η καθηλωτική μάθηση χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο σε εταιρικούς οργανισμούς για σκοπούς εκπαίδευσης και ανάπτυξης εργαζομένων. Οι επαγγελματίες Μάθησης και Ανάπτυξης (L&D) έχουν συνειδητοποιήσει ότι για να βελτιωθεί η απορρόφηση και η διατήρηση των δεξιοτήτων και της γνώσης στο μέγιστο, πρέπει να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους/τους εργαζόμενους να βιώσουν τα πράγματα από πρώτο χέρι. Αλλά αυτό δεν είναι δυνατό ανά πάσα στιγμή, επομένως η δεύτερη καλύτερη επιλογή είναι να δημιουργήσουμε προσομοιωμένα ή τεχνητά περιβάλλοντα γύρω από μαθητές/εργαζόμενους που τους επιτρέπουν να μαθαίνουν σαν να μαθαίνουν από μια πραγματική εμπειρία. Η καθηλωτική μάθηση παρέχει στους εκπαιδευόμενους ένα ελκυστικό περιβάλλον που είναι εξαιρετικά διαδραστικό τόσο εικονικά όσο και φυσικά, βάζοντάς τους στη μέση μιας μαθησιακής εμπειρίας. Πώς όμως μπορούν οι εταιρικοί οργανισμοί να ενσωματώσουν τη μάθηση στα ψηφιακά προγράμματα εκμάθησης; Αυτό θα συζητήσουμε σε αυτό το κεφάλαιο.

1. Προσομοιώσεις

Οι προσομοιώσεις είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να βυθίσετε τους μαθητές σε ένα εικονικό περιβάλλον μάθησης. Μια προσομοίωση είναι συνήθως ένα πρόγραμμα υπολογιστή ή κινητού που επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να πάρει τον έλεγχο ενός χαρακτήρα που αναμένεται να εκτελέσει σωστά ορισμένες εργασίες. Οι προσομοιώσεις έχουν χρησιμοποιηθεί ήδη από το 1947 για την εκπαίδευση των μαθητών να εκτελούν μια συγκεκριμένη εργασία. Για παράδειγμα, οι πιλότοι περνούσαν χιλιάδες ώρες σε προσομοίωση προτού μπουν στο πιλοτήριο ενός πραγματικού αεροπλάνου. Σήμερα, το προηγμένο λογισμικό επιτρέπει σε μαθητές που προέρχονται από σχεδόν κάθε κλάδο να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους πριν τις εφαρμόσουν στον πραγματικό κόσμο. Ωστόσο, οι προσομοιώσεις χρησιμοποιούνται καλύτερα σε βιομηχανίες όπου η σωστή εφαρμογή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν θα μπορούσε να είναι θέμα ζωής ή θανάτου. Για παράδειγμα, η υγειονομική περίθαλψη, η χημική ή φαρμακευτική βιομηχανία ή όπου τα λάθη θα μπορούσαν να αποδειχθούν αρκετά δαπανηρά, όπως η αυτοκινητοβιομηχανία ή η κατασκευαστική βιομηχανία.

2. Μάθηση με βάση το παιχνίδι

Ένας άλλος πολύ καλός τρόπος για να προσφέρετε καθηλωτική μάθηση σε εργαζόμενους/μαθητευόμενους είναι να τους προσφέρετε ενότητες ψηφιακής εκμάθησης παιχνιδιοποιημένων. Οι σύγχρονοι μαθητές έχουν συνηθίσει να παίζουν παιχνίδια στους υπολογιστές, τους φορητούς



υπολογιστές και τα smartphone τους και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κρατήσουν τους μαθητές αφοσιωμένους ενώ τους βοηθούν να μάθουν. Το Gamification προσφέρει μια καθηλωτική εμπειρία μάθησης στους μαθητές για διάφορους λόγους, συμπεριλαμβανομένου του γεγονότος ότι τα παιχνίδια είναι προκλητικά στο σωστό επίπεδο (αν και αυτό εξαρτάται από τον σχεδιαστή της ψηφιακής μάθησης), κάτι που παρακινεί τους μαθητές να τα παίξουν περισσότερο και, επομένως, να μάθουν περισσότερα. Δεύτερον, η παιχνιδιοποίηση χρησιμοποιεί πίνακες κατάταξης (ή τουλάχιστον η αποτελεσματική παιχνιδιοποίηση το κάνει), τα οποία παρακινούν τους μαθητές να ανταγωνιστούν με τους συνομηλίκους τους για να λάβουν καλύτερες βαθμολογίες και να αναγνωριστούν. Επίσης, όπως και οι προσομοιώσεις, τα παιχνίδια δημιουργούν έναν άλλο κόσμο όπου οι μαθητές υποτίθεται ότι εκτελούν ορισμένες εργασίες ακολουθώντας ορισμένους κανόνες και κερδίζουν ανταμοιβές ή/και τιμωρούνται επειδή κάνουν τα πράγματα σωστά ή αποτυγχάνουν να το κάνουν.

3. Επαυξημένη πραγματικότητα/Εικονική πραγματικότητα (AR/VR)

Η πιο πρόσφατη σε καθηλωτικές εμπειρίες μάθησης και η πιο καθηλωτική από όλες είναι η τεχνολογία AR/VR. Επειδή το AR/VR εμπλέκει τους μαθητές οπτικά, ακουστικά και σωματικά με τρόπο που καμία άλλη καθηλωτική τεχνική εκμάθησης δεν μπορεί, είναι αυτό που χρησιμοποιούν αρκετοί γίγαντες του κλάδου για να παρέχουν στους μαθητές τους καθηλωτική εκπαίδευση, και αυτό είναι που αναζητούν πολλοί εταιρικοί οργανισμοί να εντάξουν στα εκπαιδευτικά τους προγράμματα. Στο μέλλον, γίνεται λόγος για τη δημιουργία ολόκληρων εικονικών κόσμων στους οποίους θα μπορούν να έχουν πρόσβαση οι μαθητές χρησιμοποιώντας AR/VR, όπου μπορούν να εκπαιδευτούν για διαφορετικές εργασίες σε διαφορετικές τοποθεσίες του εικονικού κόσμου. Επίσης, το AR/VR μπορεί να αποκλείσει εντελώς τυχόν περισπασμούς, παρακάμπτοντας τα προβλήματα της μείωσης της προσοχής και προσφέροντας μια πραγματικά καθηλωτική εμπειρία.

4. Βίντεο 360 μοιρών

Το βίντεο είναι η πιο ελκυστική μορφή περιεχομένου που διατίθεται αυτήν τη στιγμή, γι' αυτό και πολλά μαθήματα ψηφιακής εκμάθησης αυτές τις μέρες βασίζονται σε βίντεο. Ωστόσο, ενώ τα παραδοσιακά βίντεο μπορούν να προβληθούν σε υπολογιστές καθώς και σε κινητές συσκευές, δεν μπορούν να ταιριάζουν με την καθηλωτική εμπειρία εκμάθησης ενός βίντεο 360 μοιρών. Τα βίντεο 360 μοιρών είναι ιδιαίτερα καλά εάν θέλετε οι μαθητές να κατανοήσουν πλήρως τις γεωγραφικές τοποθεσίες, να τους δείξουν το κτήριο σας κατά την επιβίβαση ή να τους βοηθήσουν να δουν πράγματα που συμβαίνουν ταυτόχρονα, δίνοντάς τους μια φυσιολογική, ανθρώπινη προοπτική.

Η καθηλωτική μάθηση είναι το μέλλον της ψηφιακής μάθησης, ιδιαίτερα του AR/VR. Με την εμφάνιση του AI (Τεχνητή Νοημοσύνη) και τις πιθανές μελλοντικές προόδους που προβλέπονται, η καθηλωτική μάθηση μπορεί να είναι σε θέση να δημιουργήσει εικονικούς κόσμους που θα είναι σχεδόν αδιάκριτοι από τον πραγματικό κόσμο. Τι θα σημαίνει αυτό για τον κλάδο της Μάθησης και της Ανάπτυξης; Μέχρι να απαντηθούν τέτοιες ερωτήσεις, οι εταιρικοί οργανισμοί πρέπει να αρκестούν στις εμβυστικές τεχνικές μάθησης που έχουν στη διάθεσή τους σήμερα, οι οποίες μπορούν ακόμα να βοηθήσουν τους υπαλλήλους τους να απορροφήσουν και να διατηρήσουν καλύτερα τις πληροφορίες.



3.3. Τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας για οικογενειακούς φροντιστές – γιατί είναι σημαντική

Καθώς ο γηραιός πληθυσμός σε όλο τον κόσμο συνεχίζει να αυξάνεται δραματικά, ο επιπολασμός της νοητικής έκπτωσης και της άνοιας θα αυξηθεί αναπόφευκτα επίσης, επιβαρύνοντας όλο και περισσότερο τις οικογένειες και τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης. Οι τεχνολογικές εξελίξεις της τελευταίας δεκαετίας παρέχουν πιθανά οφέλη όχι μόνο στην ανακούφιση του φροντιστή από τη φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου με άνοια, αλλά επίσης επιτρέπουν στα άτομα με άνοια να γεράσουν στο σπίτι τους. Οι τεχνολογικές συσκευές έχουν χρησιμεύσει στη βελτίωση της λειτουργικότητας, της παρακολούθησης και της κινητικότητας. Ομοίως, τα smartphone, τα tablet και ο πανταχού παρών παγκόσμιος ιστός έχουν διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τη διάδοση πληροφοριών για την υγεία σε πληθυσμούς που προηγουμένως ήταν δύσκολο να προσεγγιστούν, μέσω της χρήσης διαφόρων πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης.

Η εκπαίδευση για την άνοια έχει επίσης σημειωθεί ότι ενισχύει τη διαχείριση φροντίδας και τη συμπεριφορά αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης από άτυπους φροντιστές (π.χ. αναζήτηση συμβουλευτικής, συμμετοχή σε φόρουμ συζήτησης και άτυπες ομάδες υποστήριξης). Οι διαφορές στα επίπεδα τυπικής εκπαίδευσης μεταξύ των φροντιστών ανώτερης και χαμηλότερης εκπαίδευσης μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ποιότητα της περίθαλψης, αλλά η παροχή εκπαίδευσης για την άνοια μπορεί να μειώσει τις διαφορές γνώσης μεταξύ αυτών των ομάδων φροντιστών. Άλλα εμπόδια στη φροντίδα περιλαμβάνουν ανεπαρκείς πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα συμπεριφοράς της άνοιας και την ακριβή κατανόηση των πλεονεκτημάτων της έγκαιρης διάγνωσης. Μελέτες έχουν δείξει οφέλη στις ικανότητες φροντίδας όταν οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ψυχοεκπαίδευση και στοχεύουν στην αύξηση της επικοινωνίας μεταξύ του άτυπου φροντιστή και του ανθρώπου που φροντίζουν. Συνολικά, η εκπαίδευση για την άνοια για τους άτυπους φροντιστές φαίνεται να έχει θετική επίδραση τόσο στη φροντίδα όσο και στα αποτελέσματα υγείας των ατόμων με άνοια.

Τα οφέλη της εκπαίδευσης για την άνοια υποστηρίζονται καλά και οι άτυποι φροντιστές δείχνουν δεκτικότητα σε ποικίλους τρόπους εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων των πόρων που βασίζονται στην κοινότητα, του Διαδικτύου και των διαδικτυακών πυλών. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στο Διαδίκτυο έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την εμπιστοσύνη των φροντιστών, μειώνουν την αντιληπτή επιβάρυνση, αυξάνουν την αυτο-αποτελεσματικότητα, μειώνουν το άγχος, μειώνουν τα συναισθήματα κατάθλιψης και αυξάνουν τη γνώση για την άνοια. Μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση των ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων για φροντιστές ατόμων με άνοια που ζουν στο σπίτι περιλάμβανε μελέτες που παρείχαν παρεμβάσεις βασισμένες στην τεχνολογία και διαπίστωσε ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην τεχνολογία μείωσαν την επιβάρυνση των φροντιστών. Μερικά παραδείγματα τεχνολογικών παρεμβάσεων για φροντιστές περιλαμβάνουν ιστοτόπους, προσαρμοσμένες διαδικτυακές παρεμβάσεις με συστάσεις ειδικών, υβριδικές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν ένα διαδικτυακό στοιχείο και ένα διαδραστικό στοιχείο όπως το τηλέφωνο (π.χ. συμβουλευτική περίθαλψης για την άνοια και παρεμβάσεις με ένα μόνο τηλέφωνο). Μελέτες που συγκρίνουν την εκπαίδευση για την άνοια με τη



συμμετοχή σε ένα δίκτυο φροντιστών διαπιστώνουν ότι οι παρεμβάσεις που περιείχαν τόσο ένα εκπαιδευτικό στοιχείο όσο και ένα διαδραστικό στοιχείο είχαν το μεγαλύτερο όφελος και αντίκτυπο στις δεξιότητες, το άγχος, τις στάσεις, τη γνώση, την αυτό-αποτελεσματικότητα και την αντιληπτή επιβάρυνση του φροντιστή. Τα αλληλεπιδραστικά στοιχεία των παρεμβάσεων, με πίνακες συζητήσεων, email και πολλαπλές μορφές ενημερωτικής παρουσίασης (π.χ. βίντεο, βινιέτες που βασίζονται σε περιπτώσεις), είχαν την υψηλότερη βαθμολογία.

Οι ψηφιακοί τρόποι εκπαίδευσης, όπως η γνώση που μεταδίδεται μέσω ηλεκτρονικών συσκευών, μέσω ενημέρωσης, διαδικτύου, δικτύων υπολογιστών κλειστού κυκλώματος ή πλατφορμών που βασίζονται στον ιστό, έχουν ισοδύναμο αντίκτυπο στη μάθηση όπως και οι τρόποι πρόσωπο με πρόσωπο. Επιπλέον, μια τέτοια μάθηση προσφέρει το πλεονέκτημα της εξ αποστάσεως ή της ασύγχρονης παράδοσης, όπου κάθε συμμετέχων προχωρά μέσω του εκπαιδευτικού υλικού με αυτορυθμισμένο τρόπο. Η ασύγχρονη ψηφιακή μάθηση έχει πρόσθετα οφέλη για άτομα που ζουν σε απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές, όπου οι μεγάλοι χρόνοι αναμονής για εξειδικευμένες υπηρεσίες και η έλλειψη πληροφοριών/τοπικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι σύνηθες φαινόμενο. Οι πρόσφατες αλλαγές στις υπηρεσίες υγείας και οι προσπάθειες μετακίνησης των υπηρεσιών σε εικονικές μεθόδους λόγω της πανδημίας COVID-19, έχουν δει τη διαδικτυακή μάθηση να αποκτά νέα σημασία. Η αναζήτηση και η σύνοψη της υπάρχουσας έρευνας σχετικά με τους τρέχοντες τρόπους ψηφιακής εκπαίδευσης για παρόχους άτυπης φροντίδας μπορεί να χρησιμεύσει ως σημαντικό βήμα προς την εφαρμογή προγραμμάτων ψηφιακής εκπαίδευσης για την άνοια για φροντιστές και τη βελτίωση της πρόσβασης σε εκπαιδευτικούς και υποστηρικτικούς πόρους.

Προηγούμενες συστηματικές ανασκοπήσεις έχουν εξετάσει παρεμβάσεις στο Διαδίκτυο για φροντιστές ατόμων με άνοια, εστιάζοντας σε μεθόδους αξιολόγησης, συμπεριλαμβανομένων ποιοτικών συνεντεύξεων, συνεντεύξεων με βάση την ικανοποίηση, οργανωτικής ανατροφοδότησης, καθώς και παρεμβάσεων που πραγματοποιούνται μέσω τηλεφώνου και υπολογιστή. Η παρούσα ανασκόπηση εξέτασε την επίδραση της ψηφιακής εκπαίδευσης για την άνοια που παρέχεται μέσω τεχνολογίας με δυνατότητες απομακρυσμένης παράδοσης, συμπεριλαμβανομένων εφαρμογών για έξυπνα τηλέφωνα, τηλέφωνο, βίντεο, υπολογιστή και επικεντρώθηκε σε μελέτες με ερωτηματολόγια αξιολόγησης πριν και μετά την εκπαίδευση προκειμένου να προσδιοριστούν με μεγαλύτερη ακρίβεια οι επιπτώσεις της ψηφιακής εκπαίδευσης. Η αυξημένη διαθεσιμότητα και η κατοχή έξυπνων συσκευών με πρόσβαση στο διαδίκτυο έχουν αλλάξει την ψηφιακή παράδοση πληροφοριών την τελευταία δεκαετία, καθώς και τα κίνητρα για ενασχόληση με την εκπαίδευση, εν μέρει λόγω της αυξημένης εστίασης σε απομακρυσμένες και ασύγχρονες προσεγγίσεις για την εκπαίδευση ως αναγκαιότητα της πανδημίας. Κατά συνέπεια, η τρέχουσα κατάσταση της βιβλιογραφίας διερευνά τη βάση στοιχείων για διαφορετικές τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση της άνοιας.



3.4 Λογισμικό «IN YOUR SHOES» - Perceiving Dementia with Augmented Reality βασισμένο στο λογισμικό Dementia Eyes

Αυτό το έργο βασίζεται σε μελέτες που έγιναν στο "Keio University Graduate School of Media Design" (Ιαπωνικός σύνδεσμος στο βίντεο: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3478514.3487617>)

Ψηφιακό εργαλείο : Εικονική πραγματικότητα



Η εικονική πραγματικότητα προσφέρει την ευκαιρία :

- Να μπούμε στα «παπούτσια του άλλου»,
- Να κατανοήσουμε πλήρως μια εμπειρία άλλου ατόμου

Ο σκοπός τοποθετείται στη βιωματική μάθηση στην οποία οι χρήστες μπορούν να μετατρέπουν την εμπειρία σε μια κατανόηση και επίγνωση του τι είναι σαν να ζεις με άνοια.



Λογισμικό «In Your Shoes »

- 1 επιτρέπει ο φροντιστής να καταλαβαίνει τι πραγματικά αισθάνεται ο ασθενής με άνοια επειδή του παρέχει την εμπειρία
- 2 στοχεύει στο να εκπαιδεύσει το φροντιστή συγκρίνοντας τον με έναν ασθενή με συμπτώματα άνοιας, μέσω προσομοίωσης της πραγματικότητας



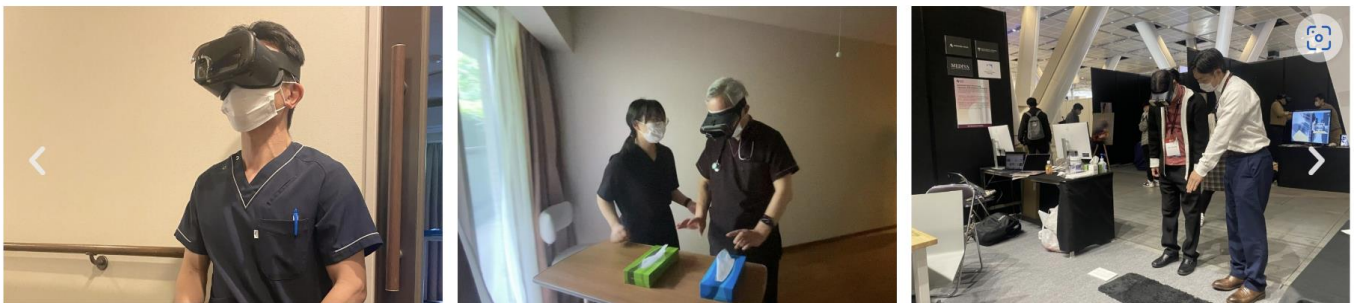
Η άνοια είναι μια αυξανόμενη εθνική πρόκληση στην Ιαπωνία. Καθώς ο πληθυσμός γερνά, αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων με άνοια στα νοσοκομεία καθώς και στην κοινότητα. Τα περισσότερα νοσοκομεία, ωστόσο, δυσκολεύονται να αναπτύξουν ικανότητα φροντίδας για την άνοια και έχουν δώσει λίγη προσοχή στα οφέλη ενός περιβάλλοντος φιλικού προς την άνοια. Έρευνες έχουν δείξει ότι η νοσηλεία έχει σημαντικό αντίκτυπο στα άτομα με άνοια και στις οικογένειές τους. Μπορεί να οδηγήσει σε παραλήρημα, εξέλιξη της άνοιας, επιδείνωση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων της άνοιας (BPSD) και μείωση των σωματικών λειτουργιών, που με τη σειρά τους δυσκολεύουν την προσαρμογή μετά την έξοδο και δυσκολεύουν την επιστροφή των ασθενών στο σπίτι. Υπάρχει κρίσιμη ανάγκη τα νοσοκομεία να προσαρμοστούν προκειμένου να φροντίζουν καλύτερα τους ασθενείς τους με άνοια.

Η Mediva Inc., μια εταιρεία παροχής συμβουλών υγείας και παροχής υπηρεσιών, έχει παρατηρήσει ότι ορισμένοι επαγγελματίες υγείας και φροντίδας δεν έχουν αυτοπεποίθηση και αισθάνονται άγχος όταν αντιμετωπίζουν άτομα με άνοια, εν μέρει λόγω έλλειψης ευαισθητοποίησης και εν μέρει λόγω έλλειψης



γνώσης και εμπειρίας. Επιπλέον, τα περισσότερα νοσοκομεία δεν διαθέτουν φιλικά προς την άνοια δομικά περιβάλλοντα και δεν χρησιμοποιούν το περιβάλλον ως μέρος της στρατηγικής τους για τη φροντίδα της άνοιας. Η Mediva συνειδητοποίησε ότι το να ζήσεις τις εμπειρίες των ατόμων με άνοια έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει ενσυναίσθηση προς τα άτομα με άνοια και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση γύρω από την καλύτερη φροντίδα ατόμων με άνοια και τη σύνδεσή της με το περιβάλλον φροντίδας. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των παραγόντων που συμβάλλουν στις επιζήμιες συνέπειες της νοσηλείας και στη μείωση της επιβάρυνσης των επαγγελματιών υγείας.

Η Mediva, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Keio Graduate School of Media Design (KMD), ανέπτυξε ένα λογισμικό επαυξημένης πραγματικότητας (AR) που ονομάζεται Dementia Eyes για να αναπαράγει τα οπτικά εφέ που βιώνουν τα άτομα με άνοια, όπως η κακή αντίληψη βάθους, η στένωση του οπτικού πεδίου και μειωμένη ευαισθησία αντίθεσης. Το έργο χρησιμοποίησε επιχορήγηση από το Υπουργείο Οικονομίας, Εμπορίου και Βιομηχανίας «Έργο για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προϊόντων και των υπηρεσιών για μια κοινωνία φιλική προς την άνοια». Όταν ένας χρήστης φοράει τα γυαλιά AR, μπορεί να βιώσει τον κόσμο που βλέπουν τα άτομα με άνοια και τις δυσκολίες που προκύπτουν. Σε αντίθεση με την εικονική πραγματικότητα (VR), η οποία αναπαράγεται σε έναν εικονικό χώρο, το AR επιτρέπει στον χρήστη να βιώσει αυτό το αποτέλεσμα στο δικό του περιβάλλον. Εξακολουθούν να βλέπουν το δωμάτιο στο οποίο βρίσκονται, αλλά μέσω του φίλτρου AR.



Η εκπαίδευση σχετικά με την άνοια παραδοσιακά εστιάζεται σε διαλέξεις, αλλά είναι δύσκολο για τους ανθρώπους να πάρουν τη γνώση που έμαθαν παθητικά, να την εσωτερικεύσουν και να την εφαρμόσουν στην πράξη. Η Mediva έχει αναπτύξει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ενσωματώνει τόσο την ενεργό μάθηση, όπως το «Dementia Eyes» και την παραδοσιακή μάθηση, όπως διαλέξεις σε συνεργασία με τον Δρ. Asao Ogawa από το Εθνικό Κέντρο Καρκίνου στην Ιαπωνία, το Κέντρο Ανάπτυξης Υπηρεσιών Άνοιας (DSDC) στο Πανεπιστήμιο του Stirling στο Ηνωμένο Βασίλειο, και μια ομάδα γιατρών και νοσοκόμων που εργάζονται με άτομα με άνοια σε καθημερινή βάση.

Η Mediva ξεκίνησε να προσφέρει αυτόν τον νέο τύπο υπηρεσίας για νοσοκομεία, εγκαταστάσεις μακροχρόνιας περίθαλψης, εταιρείες, κυβερνητικούς οργανισμούς και το ευρύ κοινό το 2021. Αυτό το πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να βιώσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με άνοια στην καθημερινή τους ζωή. Πριν και μετά την εμπειρία AR, η Mediva παρέχει ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη δική τους πρακτική με άλλους συμμετέχοντες, συνήθως συναδέλφους, κάτι που ενισχύει τα διδάγματα που αντλήθηκαν και προωθεί τις αλλαγές συμπεριφοράς.



Στη συνέχεια μαθαίνουν τη θεωρία και την πρακτική περιθάλψης για την άνοια και περιβάλλοντα φιλικά προς την άνοια για να αξιοποιήσουν την εμπειρία τους AR. Λαμβάνουν επίσης υποστήριξη για την εφαρμογή σε ολόκληρη την ομάδα ή σε ολόκληρο τον οργανισμό των όσων έμαθαν για τη φροντίδα της άνοιας και το περιβάλλον φροντίδας. Για παράδειγμα, η Mediva βοηθά στον εντοπισμό ζητημάτων και λύσεων δομημένου περιβάλλοντος μέσω του εργαλείου αξιολόγησης περιβάλλοντος φιλικού προς την άνοια, καθώς και μέσω της εμπειρίας AR και βοηθά στην εφαρμογή λύσεων.

Η Mediva παρείχε την εμπειρία Dementia Eyes AR σε 147 εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και σε περισσότερα από 250 μέλη του ευρύτερου κοινού τους πρώτους έξι μήνες μετά την κυκλοφορία της. Σε σχόλια από αυτήν την περίοδο, η πλειονότητα των συμμετεχόντων εξέφρασε ότι η εμπειρία του AR για την άνοια βελτίωσε την ενσυναίσθησή τους για τα άτομα με άνοια και τους έκανε να θεωρήσουν την άνοια ως ένα θέμα που τους απασχολεί. Οι νοσηλευτές και οι φροντιστές σημείωσαν, «Με έκανε να σκεφτώ τη δική μου πρακτική φροντίδας» και οι διευθυντές των νοσοκομείων επεσήμαναν αυξημένα κίνητρα μεταξύ των νοσηλευτών, με έναν να αναφέρει: «Θέλω αυτό να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα σπουδών των σχολών νοσηλευτικής». Τα σχόλια από το ευρύ κοινό που παρουσίασαν το Dementia Eyes ήταν εξίσου θετικά, υποδεικνύοντας πολύ υψηλότερο επίπεδο συνειδητοποίησης και κατανόησης μετά την εμπειρία AR.

3.5 Πώς να δημιουργήσετε τρισδιάστατες εμπειρίες

Η ανάπτυξη λογισμικού εικονικής πραγματικότητας (VR) έχει γίνει ένας νέος τρόπος δημιουργίας μέσω και ψυχαγωγίας. Και χρησιμοποιείται για περισσότερα από τη δημιουργία βιντεοπαιχνιδιών. Βιομηχανίες, όπως η αυτοκινητοβιομηχανία, η εικονική κατασκευή και άλλες, εφαρμόζουν τεχνολογία VR για την προσομοίωση περιβαλλόντων για την εκπαίδευση ανθρώπων και τη δοκιμή προϊόντων σε πραγματικό χρόνο. Η εικονική πραγματικότητα είναι μια τεχνολογία που επιχειρεί να παράγει εικόνες και βίντεο υπολογιστή για να παράγει οπτικές εμπειρίες πραγματικής ζωής που υπερβαίνουν αυτές που λαμβάνονται στην κανονική οθόνη υπολογιστή και τηλεφώνου. Τα συστήματα VR το κάνουν αυτό χρησιμοποιώντας όραση υπολογιστή και προηγμένα γραφικά για τη δημιουργία τρισδιάστατων εικόνων και βίντεο προσθέτοντας βάθος και ανακατασκευάζοντας κλίμακα και αποστάσεις μεταξύ στατικών 2D εικόνων. Ας δούμε μαζί το καλύτερο λογισμικό σε αυτόν τον τομέα.



Sketchfab

Το Sketchfab είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο προβολής, δημιουργίας και δημοσίευσης για τρισδιάστατα μοντέλα. Με αυτήν τη λύση, οι χρήστες μπορούν να οργανώσουν πρότυπα χρησιμοποιώντας τις επιλογές συλλογής, ετικέτας και κατηγορίας του εργαλείου. Τα δημιουργημένα τρισδιάστατα θέματα μπορούν να ενσωματωθούν και να κοινοποιηθούν σε ιστότοπους, φόρουμ και σελίδες μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Προσφέρει μια καθολική προβολή 3D/VR στην οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε οποιοδήποτε πρόγραμμα περιήγησης ή λειτουργικό σύστημα χωρίς να χρειάζεται να εγκαταστήσετε πρόσθετο. Διατίθεται επίσης μια εφαρμογή για κινητά.

Με τον ενσωματωμένο επεξεργαστή 3D του Sketchfab, οι χρήστες μπορούν να επεξεργάζονται περιεχόμενο μοντέλου, να προσαρμόζουν τον φωτισμό, να επιλέγουν παραμέτρους κάμερας, να προσθέτουν δημιουργικά φίλτρα και πολλά άλλα. Επιπλέον, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν προσαρμοσμένο διαμορφωτή τρισδιάστατων παραμέτρων και να κάνετε λήψη εφαρμογής χρησιμοποιώντας την επέκταση API λήψης.



CenarioVR

Το CenarioVR είναι λογισμικό εικονικής πραγματικότητας που βοηθά τους οργανισμούς να δημιουργούν και να παρέχουν μαθήματα κατάρτισης και μάθησης βασισμένα στην εικονική πραγματικότητα. Το εργαλείο επεξεργασίας αντικειμένων 3D επιτρέπει στους εκπαιδευτές να προσθέτουν, να περιστρέφουν, να τοποθετούν και να κινούν θέματα σε μορφή αρχείου GLB. Το πρόγραμμα παρέχει μια ενσωματωμένη



βιβλιοθήκη πολυμέσων, η οποία επιτρέπει στους δημιουργούς περιεχομένου να προσαρμόζουν προσχεδιασμένα εικονίδια, ενέργειες, σχήματα και αντικείμενα. Οι συντάκτες περιεχομένου μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μεθοδολογία διακλάδωσης υπό όρους για να προσθέσουν χρονομετρημένα αντικείμενα, ενέργειες, συνδεδεμένες σκηνές, κουίζ και hotspot, μεταξύ άλλων εμπλουτισμένων μέσων. Επιτρέπει επίσης στους εκπαιδευτικούς να παρέχουν στους τελικούς χρήστες μια καθηλωτική εμπειρία μάθησης τοποθετώντας και παίζοντας ηχητικά κλιπ σε συγκεκριμένες θέσεις, όπως δεξιά, αριστερά, μπροστά ή πίσω. Επιτρέπει επίσης στους επόπτες να δημιουργούν αναλυτικά στοιχεία και να αξιολογούν κουίζ, απαντήσεις και σχόλια σε πραγματικό χρόνο.



View it 3D

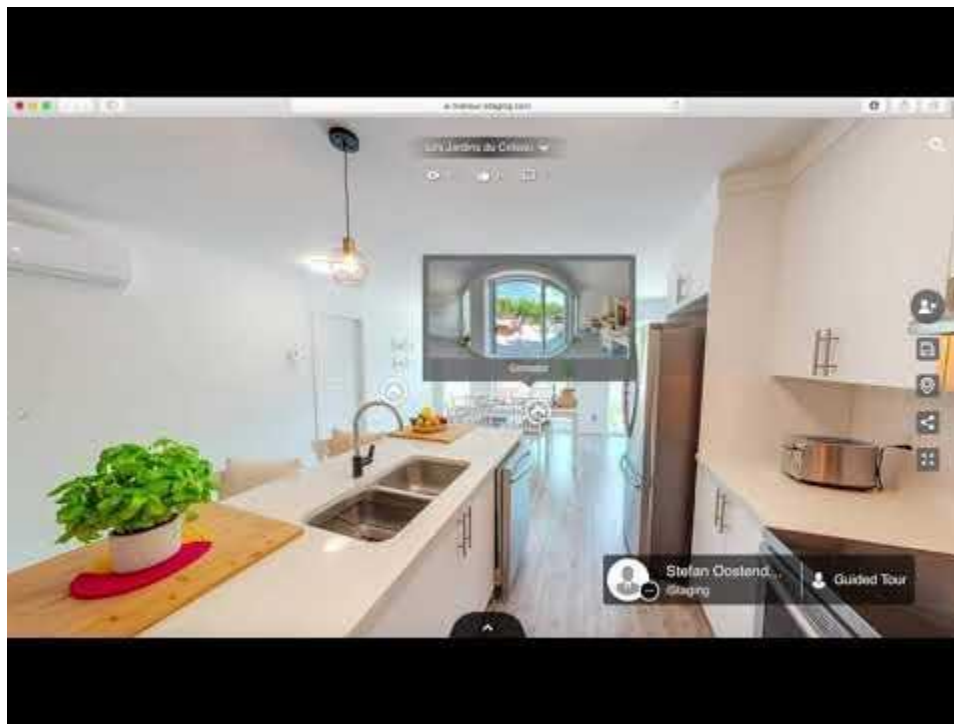
Το View it 3D είναι ένα λογισμικό που βασίζεται σε σύννεφο που συμβάλλει στην αύξηση των πωλήσεων και στη μείωση των επιστροφών με την απεικόνιση προϊόντων 3D και επαυξημένης πραγματικότητας. Το πρόγραμμα προβολής 3D και AR επιτρέπει στους πελάτες να εκτιμήσουν όλες τις λεπτομέρειες ενός προϊόντος και τις υφές του για να λάβουν καλύτερες αποφάσεις αγοράς, να αυξήσουν το ποσοστό μετατροπών και να μειώσουν τις επιστροφές. Μπορείτε να προσθέσετε πρόσθετες λειτουργίες, όπως διαστάσεις προϊόντος, κινούμενα σχέδια, σημεία πρόσβασης διαδραστικού περιεχομένου, παραλλαγές προϊόντων και πολλά άλλα. Το Viewit3D επιτρέπει στις επιχειρήσεις να διαχειρίζονται, να δημιουργούν, να δημοσιεύουν και να προσαρμόζουν τα πάντα. Επιτρέπει επίσης στους διαχειριστές να παρακολουθούν όλες τις αλληλεπιδράσεις, να αναλύουν τη συμπεριφορά των πελατών και να προβάλλουν την απόδοση προϊόντων και καμπανιών σε πραγματικό χρόνο.



LiveTour

LiveTour που αναπτύχθηκε από την iStaging είναι ένας δημιουργός εικονικής πραγματικότητας που επιτρέπει στους επαγγελματίες να δημιουργούν καθηλωτικές εικονικές περιηγήσεις και να καταγράφουν οποιοδήποτε χώρο σε 360 VR. Το πρόγραμμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία περιηγήσεων και ξεναγήσεων σε σπίτια, ξενοδοχεία και θέρετρα, ορόσημα, καταστήματα λιανικής και τρισδιάστατες αποδόσεις που επιτρέπουν σε πιθανούς επισκέπτες, αγοραστές, πελάτες κ.λπ. να αλληλεπιδρούν με μέρη σαν να ήταν πραγματικά εκεί.

Με το LiveTour, οι χρήστες δεν χρειάζονται συσκευές προηγμένης τεχνολογίας ή εξαντλητική τεχνολογική τεχνογνωσία για να δημιουργήσουν γραφικές εικονικές περιηγήσεις. Η εφαρμογή μετατρέπει συμβατά smartphone σε κάμερες VR υψηλής χωρητικότητας για να επιτρέψει στους χρήστες να καταγράφουν προβολές ευρείας εμβέλειας. Επιπλέον, προσφέρει σφαιρική λήψη με ανάλυση έως και 8K. Αυτό δίνει στις εικονικές περιηγήσεις περισσότερες λεπτομέρειες, κάνοντας τους θεατές να αισθάνονται σαν να βρίσκονται μέσα σε ένα κτίριο και στα δωμάτιά του ή σε εξωτερικό περιβάλλον.



Viar360

Το Viar360 είναι μια πλατφόρμα δημιουργίας και δημοσίευσης περιεχομένου που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τις εταιρείες να δημιουργούν, να διεξάγουν και να διαχειρίζονται εικονικά προγράμματα εκπαίδευσης και μάθησης για διάφορους κλάδους όπως η κατασκευή, η αυτοκινητοβιομηχανία, η εκπαίδευση, η αεροδιαστημική και η υγειονομική περίθαλψη. Οι οργανισμοί μπορούν να χρησιμοποιούν διαδραστικές εικονικές συνεδρίες για να ενσωματώσουν νέες προσλήψεις, να μεταφέρουν την αποστολή τους και να παρέχουν μια ρεαλιστική εμπειρία της εργασιακής κουλτούρας. Η λύση προσφέρει ένα σύστημα διαχείρισης περιεχομένου, το οποίο επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν, να επεξεργάζονται και να μορφοποιούν περιεχόμενο χρησιμοποιώντας ένα storyboard ή να προσθέτουν διαδραστικά στοιχεία σε μεμονωμένες σκηνές και μέσα. Προσφέρει μια σειρά από δυνατότητες όπως οπτικό πρόγραμμα επεξεργασίας, αναπαραγωγή εκτός σύνδεσης, προσαρμοσμένη κωδικοποίηση HTML5, προβολή 360 μοιρών, εκπαίδευση βάσει αποφάσεων, αναλυτικά στοιχεία και πολλά άλλα.



3.6 Τρόπος χρήσης 3D ακουστικών - ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΜΕΤΑ QUEST

Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που αποκτάτε πρόσβαση στο Meta, χρειάζεστε έναν λογαριασμό Facebook για να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, τις εφαρμογές και το κατάστημα εφαρμογών σας. Θα σας ζητηθεί να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Meta στην πρώτη οθόνη της διαδικασίας ρύθμισης της συσκευής στην εφαρμογή Meta Quest για κινητά. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Meta στον ιστό στη διεύθυνση auth.meta.com.

Πώς να προσαρμόσετε το πρόγραμμα προβολής και να ορίσετε αυτό που βλέπετε

Αρχικά, προσαρμόστε απαλά τους φακούς μετακινώντας τους πρώτα αριστερά και μετά δεξιά μέχρι να κάνουν κλικ στη θέση που σας επιτρέπει να βλέπετε το περιεχόμενο στην οθόνη πιο καθαρά.



Σε αυτό το σημείο, προσαρμόστε τους πλευρικούς ιμάντες. Για να το κάνετε αυτό, σύρετε τα 2 ρυθμιστικά και στις δύο πλευρές του επάνω ιμάντα.

Για να χαλαρώσετε τους πλαϊνούς ιμάντες, σύρετε τα ρυθμιστικά προς τον επάνω ιμάντα. Για να τα περιορίσετε, απομακρύνετε τα από τον επάνω ιμάντα.

Αφού μετακινήσετε τα ρυθμιστικά, κεντράρετε ξανά τον επάνω ιμάντα ανάμεσα στα ρυθμιστικά, έτσι ώστε οι δύο πλευρές να είναι ίσες και ο επάνω ιμάντας να βρίσκεται στο κέντρο του κεφαλιού σας όταν φοράτε τα ακουστικά.

Λάβετε υπόψη ότι πρέπει να αφαιρέσετε τα ακουστικά για να επαναρυθμίσετε τους πλευρικούς ιμάντες με τα ρυθμιστικά.

Εάν φοράτε γυαλιά, βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει το διαχωριστικό των γυαλιών. Φοράτε πάντα τα ακουστικά ξεκινώντας από μπροστά.

Τοποθετήστε το σετ μικροφώνου-ακουστικού πάνω από το κεφάλι σας, στη συνέχεια αφαιρέστε το και προσαρμόστε τους πλευρικούς ιμάντες ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Αφού προσαρμόσετε τους πλαϊνούς ιμάντες, τοποθετήστε ξανά το ακουστικό και προσαρμόστε τον επάνω ιμάντα. Για να ρυθμίσετε, αποσυνδέστε το τμήμα Velcro και τοποθετήστε το ξανά έτσι ώστε το Meta Quest 2 να κάθεται απαλά στο πρόσωπό σας και η εικόνα να είναι καθαρή.

Για να βελτιώσετε περαιτέρω την εφαρμογή και την ευκρίνεια των ακουστικών, μετακινήστε απαλά τους βραχίονες και στις δύο πλευρές του Meta Quest 2 πάνω και κάτω για να προσαρμόσετε τη γωνία του ακουστικού στο πρόσωπό σας.

Μόλις προσαρμοστεί το σετ μικροφώνου-ακουστικού, ακολουθήστε τις οδηγίες στο VR και στην εφαρμογή για κινητά Meta Quest για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία εγκατάστασης.



ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Κάθε άτομο με άνοια έχει μοναδικές ανάγκες, προτιμήσεις και ιστορίες που η τεχνολογία δεν μπορεί να κατανοήσει ή να ανταποκριθεί πλήρως. Επομένως, ενώ ενσωματώνει την τεχνολογία στη φροντίδα, θα πρέπει να συμπληρώνει, όχι να αντικαθιστά, την προσωπική προσοχή, ενσυναίσθηση και κατανόηση που προέρχονται από ανθρώπους που φροντίζουν.¹

4.1 Τι είναι η ασφάλεια στο διαδίκτυο, το απόρρητο των πληροφοριών, η ασφάλεια δεδομένων και τα πρότυπα απορρήτου

Πρότυπο απορρήτου της ΕΕ:

GDPR Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων της ΕΕ (GDPR) αντικαθιστά την Οδηγία για την Προστασία Δεδομένων 95/46/ΕΚ και σχεδιάστηκε για να εναρμονίσει τους νόμους περί απορρήτου δεδομένων σε όλη την Ευρώπη, να προστατεύσει και να ενδυναμώσει το απόρρητο όλων των δεδομένων των πολιτών της ΕΕ και να αναδιαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι οργανισμοί σε όλη την περιοχή προσέγγιση του απορρήτου των δεδομένων. Ο GDPR εγκρίθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο στις 14 Απριλίου 2016. Η ημερομηνία επιβολής είναι η 25η Μαΐου 2018 – οπότε οι οργανισμοί που δεν συμμορφώνονται θα αντιμετωπίσουν βαριά πρόστιμα. Σύμφωνα με το άρθρο 4 παράγραφος 1, ο όρος «προσωπικά δεδομένα» σημαίνει «κάθε πληροφορία που σχετίζεται με ταυτοποιημένο ή ταυτοποιήσιμο φυσικό πρόσωπο· ταυτοποιήσιμο φυσικό πρόσωπο είναι εκείνο που μπορεί να αναγνωριστεί, άμεσα ή έμμεσα, ιδίως με αναφορά σε ένα αναγνωριστικό όπως ένα όνομα, ένας αριθμός αναγνώρισης, δεδομένα τοποθεσίας, ένα διαδικτυακό αναγνωριστικό σε έναν ή περισσότερους παράγοντες που σχετίζονται με το φυσικό, φυσιολογικό, γενετικό, ψυχική, οικονομική, πολιτιστική ή κοινωνική ταυτότητα αυτού του φυσικού προσώπου». Σύμφωνα με το άρθρο 4 παράγραφος 15, ως «δεδομένα που αφορούν την υγεία» ορίζονται τα «προσωπικά δεδομένα που σχετίζονται με τη σωματική ή ψυχική υγεία ενός φυσικού προσώπου, συμπεριλαμβανομένης της παροχής υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, τα οποία αποκαλύπτουν πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας του». Οι σύμβουλοι, οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές θα πρέπει να διασφαλίζουν τη συλλογή και αποθήκευση εμπιστευτικών δεδομένων, δεδομένων επαφής με τον πελάτη (προσωπικά) και δεδομένων υγείας σύμφωνα με τον GDPR. Ορισμένες απαιτήσεις περιλαμβάνουν:

- Απαιτείται συγκατάθεση για τη συλλογή προσωπικών δεδομένων. Η δυνατότητα ανάκλησης συγκατάθεσης πρέπει να δοθεί στα άτομα. Εάν τα δεδομένα δεν έχουν συλλεχθεί με μια διαδικασία που συμμορφώνεται με τον GDPR, πρέπει να επικοινωνήσετε ξανά με το άτομο για να παράσχετε την κατάλληλη συγκατάθεση.

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



• Τα προσωπικά δεδομένα και τα δεδομένα υγείας πρέπει να διατηρούνται ασφαλή. Αυτή η υποχρέωση εκφράζεται με γενικούς όρους, αλλά υποδεικνύει ορισμένα ενισχυμένα μέτρα, όπως η κρυπτογράφηση. (Πηγή: Επίσημος ιστότοπος GDPR)²

Η ασφάλεια των δεδομένων σχετίζεται με την προστασία δεδομένων, όπως αυτά σε μια βάση δεδομένων, από καταστροφικές δυνάμεις και από ανεπιθύμητες ενέργειες μη εξουσιοδοτημένων χρηστών. Η θέσπιση προτύπων απορρήτου στοχεύει στην προστασία του απορρήτου των δεδομένων των πολιτών.

Η προστασία της ασφάλειας στο διαδίκτυο απαιτεί από το άτομο να έχει και να εφαρμόζει γνώσεις σχετικά με τις πρακτικές αυτοπροστασίας. Η διαδικτυακή προστασία σχετικά με προσωπικά και ευαίσθητα δεδομένα (π.χ. πληροφορίες υγείας), το απόρρητο των πληροφοριών και τον ίδιο τον υπολογιστή σχετίζεται με εγγυήσεις ότι τα αποθηκευμένα δεδομένα παραμένουν ασφαλή (ασφάλεια δεδομένων). Το απόρρητο των πληροφοριών ή το απόρρητο των δεδομένων (ή η προστασία δεδομένων), είναι η σχέση μεταξύ της συλλογής και της διάδοσης δεδομένων, της τεχνολογίας, των προσδοκιών του κοινού για την ιδιωτικότητα και των νομικών και πολιτικών ζητημάτων σχετικά με αυτά. Ασφάλεια δεδομένων σημαίνει προστασία δεδομένων, όπως αυτά σε μια βάση δεδομένων, από καταστροφικές δυνάμεις και από ανεπιθύμητες ενέργειες μη εξουσιοδοτημένων χρηστών.³

4.2 Συμβουλές για υπεύθυνα και ασφαλή χρήση του διαδικτύου

Πώς να εφαρμόσετε ένα συγκεκριμένο επίπεδο βασικής προστασίας στον υπολογιστή, το smartphone και τις ηλεκτρονικές συσκευές σας;

Πρώτα απ' όλα, για να χρησιμοποιήσετε την πιο πρόσφατη έκδοση του λειτουργικού συστήματος και ένα ενημερωμένο πρόγραμμα περιήγησης ιστού. Είναι επίσης απαραίτητο να εγκαταστήσετε λογισμικό προστασίας από ιούς και να εκτελείτε τακτικές ενημερώσεις. Τα συνημμένα όπως βίντεο, φωτογραφίες ή αρχεία κειμένου μπορούν να ληφθούν και να ανοίξουν μόνο όταν προέρχονται από αξιόπιστες πηγές.

Ένας ασφαλής ιστότοπος πληροί τα ακόλουθα κριτήρια:

- Υπάρχει η συντομογραφία https.
- Ο ιστότοπος περιλαμβάνει νομική ειδοποίηση/αποτύπωμα.
- Το παράθυρο του προγράμματος περιήγησης εμφανίζει ένα σύμβολο κλειστής κλειδαριάς.
- Ασφάλεια στα κοινωνικά δίκτυα - πριν αρχίσει να χρησιμοποιεί την υπηρεσία, ο χρήστης θα πρέπει πάντα να διαβάζει πρώτα τους όρους και τις προϋποθέσεις για να μάθει ποια δεδομένα αποθηκεύονται και για ποιο σκοπό.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν δημιουργείται λεπτομερές προφίλ προσωπικότητας.⁴

² <http://www.eugdpr.org/> - σελ.49

³ Για περισσότερες πληροφορίες: https://www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf

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



Άλλες χρήσιμες συμβουλές για την ασφάλεια κατά την εργασία στο Διαδίκτυο:

- Μην δίνετε ποτέ προσωπικές πληροφορίες όπως το όνομα, τον κωδικό πρόσβασης, τη διεύθυνση, το τηλέφωνο του σπιτιού σας και άλλα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα.
- Ποτέ μην στέλνετε τις δικές σας φωτογραφίες ή φωτογραφίες στα αγαπημένα σας πρόσωπα.
- Μην απαντάτε ποτέ σε μηνύματα που είναι προσβλητικά, απειλητικά, άσεμνα ή σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα.
- Μην ανοίγετε ποτέ ένα email που λαμβάνεται από άγνωστο αποστολέα. Μπορεί να περιέχει έναν ιό ή άλλο πρόγραμμα για να βλάψει τον υπολογιστή σας.
- Να είστε πάντα προσεκτικοί όταν κάποιος σας προσφέρει κάτι δωρεάν ή σας προσκαλεί να ασχοληθείτε με μια δραστηριότητα που υπόσχεται εύκολο και μεγάλο κέρδος.
- πάντα προσεκτικοί όταν συνομιλείτε. Να θυμάστε ότι οι άνθρωποι στο διαδίκτυο συχνά προσποιούνται ότι είναι αυτοί που δεν είναι.
- Σεβαστείτε τα δικαιώματα των άλλων στο διαδίκτυο.⁵

4.3 Ηθικά ζητήματα

Κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος/υπηρεσιών για άτομα με άνοια, μπορεί να προκύψουν αρκετά ηθικά ζητήματα, μαζί με αντίστοιχα μέτρα για την επίλυσή τους ή την αποφυγή τους:

1. Συναίνεση μετά από ενημέρωση: Θέμα: Η λήψη συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση μπορεί να είναι δύσκολη λόγω της ευαίσθητης φύσης της κατάστασης υγείας.

- Μέτρο: Δώστε προτεραιότητα στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης με τους συμμετέχοντες/χρήστες μέσω σαφούς επικοινωνίας, παροχής πληροφοριών σε προσβάσιμες μορφές και διασφαλίζοντας ότι κατανοούν τα δικαιώματά τους. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αποσύρουν τη συγκατάθεσή τους ανά πάσα στιγμή χωρίς επιπτώσεις.

2. Εμπιστευτικότητα και απόρρητο: Θέμα: Η τήρηση του απορρήτου θα πρέπει να είναι εγγυημένη ειδικά σε διαδικτυακό περιβάλλον, καθώς η αποκάλυψη πληροφοριών μπορεί να εγκυμονεί κινδύνους για την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

- Μέτρο: Εφαρμογή ισχυρών μέτρων ασφάλειας δεδομένων, όπως κρυπτογράφηση και περιορισμένη πρόσβαση σε ευαίσθητες πληροφορίες. Λάβετε συναίνεση για κοινή χρήση πληροφοριών με σχετικές υπηρεσίες ή υπηρεσίες υποστήριξης διασφαλίζοντας ταυτόχρονα την ανωνυμία όποτε είναι δυνατόν.

3. Ανησυχίες για την ασφάλεια: Πρόβλημα: Η ενασχόληση με άτομα με άνοια/οικογένειες/φροντιστές μπορεί να τα εκθέσει σε πρόσθετους κινδύνους στο διαδικτυακό περιβάλλον.

- Μέτρο: Ανάπτυξη πρωτοκόλλων ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένης της παροχής στους συμμετέχοντες πληροφοριών σχετικά με υπηρεσίες υποστήριξης, της δημιουργίας ασφαλών καναλιών επικοινωνίας και

⁵ Διαβάστε περισσότερα στο: <https://az-deteto.bg/pravila-za-sigurnost-i-bezopasnost-v-internet-/view.html>



της προσφοράς εναλλακτικών μεθόδων συμμετοχής (π.χ. ανώνυμες έρευνες). Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια των συμμετεχόντων πάνω από όλα.

4. Τραύμα και συναισθηματική δυσφορία: Θέμα: Η συζήτηση εμπειριών της νόσου μπορεί να προκαλέσει τραύμα και συναισθηματική δυσφορία μεταξύ των συμμετεχόντων.

- Μέτρο: Παροχή υποστήριξης με πληροφόρηση για το τραύμα σε όλο το έργο, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε συμβουλευτικές υπηρεσίες και παραπομπών σε κατάλληλους πόρους. Προσφέρετε στους συμμετέχοντες την επιλογή να παραλείψουν ή να αναβάλουν ευαίσθητες ερωτήσεις και να παρέχουν σαφείς προειδοποιήσεις ενεργοποίησης όπου χρειάζεται.

6. Πολιτισμική ευαισθησία: Θέμα: Η αποτυχία να ληφθούν υπόψη οι πολιτιστικοί κανόνες και αξίες μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή να διαιωνίσει επιβλαβή στερεότυπα.

- Μέτρο: Διεξαγωγή εκπαίδευσης πολιτιστικών ικανοτήτων για ερευνητές, συνεργασία με ηγέτες της κοινότητας και πολιτιστικούς εμπειρογνώμονες και προσαρμογή του υλικού και των μεθόδων του έργου ώστε να ευθυγραμμιστεί με διαφορετικές πολιτιστικές προοπτικές. Δώστε προτεραιότητα στην πολιτιστική ευαισθησία σε όλες τις αλληλεπιδράσεις και επικοινωνίες με τους συμμετέχοντες.

Με την προληπτική αντιμετώπιση αυτών των ηθικών ζητημάτων και την εφαρμογή κατάλληλων μέτρων, ένα έργο/υπηρεσία που αντιμετωπίζει την άνοια μπορεί να υποστηρίξει τα ηθικά πρότυπα, να προστατεύσει τα δικαιώματα των συμμετεχόντων και να συμβάλει σε ουσιαστικά και αποτελεσματικά ερευνητικά αποτελέσματα.

Τύποι διαδικτυακών υπηρεσιών για άτομα που ζουν με άνοια και τους φροντιστές τους

Ειδικά κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία του COVID – 19, η χρήση διαδικτυακών εργαλείων έγινε πολύ συχνή. Τα άτομα με άνοια ή/και οι φροντιστές τους μπορούν να επωφεληθούν από μια ποικιλία επιλογών, όπως υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας, διαδικτυακές συμβουλές, κατάρτιση και εκπαίδευση και εφαρμογές Διαδικτύου. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε:

- **Εικονική πραγματικότητα:** είναι μια καινοτόμος προσέγγιση που υπόσχεται τη βελτίωση της διαθεσιμότητας και της αποτελεσματικότητας της θεραπείας για ψυχικές ασθένειες. Αυτή η θεραπεία εστιάζει σε καθηλωτικές εμπειρίες για την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης και τη θεραπεία καταστάσεων όπως ο χρόνιος πόνος, το άγχος ή η κατάθλιψη. Η ⁶διαδικτυακή συμβουλευτική μπορεί να πραγματοποιηθεί από έναν θεραπευτή μέσω τηλεφώνου, τηλεδιάσκεψης και διαδικτυακής συνομιλίας—ή με συνδυασμό και των τριών μεθόδων.

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



- Μεταξύ των νεότερων τάσεων για τους ασθενείς είναι η χρήση εφαρμογών για να μάθουν για τα μοτίβα της διάθεσης και τις αυτοδιαχειριζόμενες ψυχικές ασθένειες, για παράδειγμα ⁷Chatbots ψυχικής υγείας.
- Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης φροντιστών άνοιας μπορεί να είναι μια συναισθηματική υποστήριξη για τους φροντιστές της οικογένειας. Σε αυτές τις ομάδες οι άνθρωποι λαμβάνουν κάτι περισσότερο από μια απλή υποστήριξη: γίνονται μέρος μιας κοινότητας που τους κατανοεί, τους εξυψώνει και τους συνοδεύει σε κάθε βήμα του ταξιδιού τους. Παρέχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και να λάβουν συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη – ένα μέρος για κοινό γέλιο, δάκρυα και ιδέες.
- Συσκευές όπως τα συστήματα απομακρυσμένης παρακολούθησης και τα φορητά συστήματα ειδοποίησης έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τις οικογένειες με άτομα με άνοια, αλλά μπορούν επίσης να εγείρουν ανησυχίες σχετικά με την υπερβολική επιτήρηση.

Οι διαδικτυακές υπηρεσίες όπως διαδικτυακά φόρουμ, ομάδες μέσω κοινωνικής δικτύωσης και συνομιλίες μέσω βίντεο δίνουν τη δυνατότητα σε άτομα με άνοια ή/και στους φροντιστές τους να βρουν και να συμμετάσχουν σε κοινότητες φροντιστών από την άνεση του σπιτιού τους.

Οι τεχνολογίες πρέπει να χρησιμεύουν για την υποστήριξη του ατόμου με άνοια και των φροντιστών και δεν αντικαθιστούν την ανθρώπινη επαφή. Η τεχνολογία πρέπει να είναι μέσο ενδυνάμωσης, όχι πηγή απομόνωσης και η εστίαση στη φροντίδα θα πρέπει να διατηρηθεί. Η εφαρμογή δεοντολογικών προτύπων και η επιλογή της κατάλληλης τεχνολογίας για την κατάσταση του σεβαστού ατόμου διασφαλίζοντας τα κατάλληλα εργαλεία είναι επίσης σημαντική.

Η τεχνολογία μπορεί να ενσωματωθεί στη φροντίδα της άνοιας μέσω της βελτίωσης της ασφάλειας και της φροντίδας με ενσυναίσθηση.⁸

⁷Williams, M. 10 τάσεις για την τεχνολογία στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία.

<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>



ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Η υποστήριξη της φροντίδας είναι περιορισμένη και κατακερματισμένη, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τις επιπτώσεις στην υγεία που συνδέονται με τη φροντίδα, ιδιαίτερα για οικογένειες που κατοικούν σε περιθωριοποιημένες κοινότητες. Είναι σημαντικό να υποστηριχθούν περιθωριοποιημένοι φροντιστές από διαφορετικά υπόβαθρα και να ενισχυθεί η προσβασιμότητα και η χρηστικότητα των τεχνολογικών εργαλείων, καθώς υπάρχουν λίγα δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα που υποστηρίζουν τη διαδικασία φροντίδας. Ενώ τα ψηφιακά εργαλεία χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο στη φροντίδα, οι περισσότεροι φροντιστές δεν χρησιμοποιούν αυτά τα εργαλεία. Σύμφωνα με διαφορετικές αναλύσεις και πηγές, μόνο το 7% των φροντιστών χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει τη διαθέσιμη τεχνολογία για να υποστηρίξουν τα καθήκοντά τους φροντίδας. Λαμβάνοντας υπόψη τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές και τον τρόπο ζωής τους, μια πιθανή λύση είναι η ψηφιοποίηση της διαδικασίας φροντίδας. Επιπλέον, για την παροχή καθημερινής υποστήριξης, τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην επίλυση προβλημάτων. Αν και ο COVID-19 δημιούργησε πολλές προκλήσεις παγκοσμίως, επιτάχυνε την ανάγκη για ψηφιακή χρήση.

Τα ψηφιακά εργαλεία και οι βοηθοί μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των ραντεβού, των φαρμάκων, των προγραμμάτων και των αρχείων υγείας. Είναι σημαντικό να βρείτε ένα εργαλείο που να είναι φιλικό προς τον χρήστη και να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες του φροντιστή της οικογένειας. Επιπλέον, το σημαντικό ζήτημα είναι εάν ο χρήστης που προορίζεται έχει εμπειρία στη χρήση της συσκευής ή έχει τη δυνατότητα να μάθει. Η σημερινή τεχνολογία έχει σχεδιαστεί για να είναι διαισθητική, φιλική και απλή στη χρήση. Ωστόσο, εάν ένα άτομο δεν έχει εμπειρία στη χρήση μιας συγκεκριμένης τεχνολογικής συσκευής, η προσπάθεια να το κάνει μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση, άγχος ή αποθάρρυνση.

Η διαδικασία ψηφιοποίησης μπορεί να υποστηριχθεί από διάφορα μέσα όπως :

1. Ρολόγια και ημερολόγια με υποστηρικτική τεχνολογία
2. Εφαρμογές Caregiver
3. Συστήματα απομακρυσμένης φροντίδας και επικοινωνίας
4. Smartphones
5. Φωνητικές υπενθυμίσεις



6. Ημερολόγιο ομάδας φροντίδας
7. Ψηφιακά ημερολόγια και αρχεία Excel
8. Διαδικτυακές Ομάδες Υποστήριξης Φροντιστών

5.1. Ρολόγια και ημερολόγια με βοηθητική τεχνολογία

Η υποβοηθητική τεχνολογία παρέχει μια σειρά από ρολόγια και ημερολόγια που μπορούν να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε την ώρα, τις ημέρες και τους μήνες. Όταν χρησιμοποιούνται μαζί με έναν πίνακα ανακοινώσεων και ένα ημερολόγιο, μπορούν να είναι χρήσιμα για τη διαχείριση ραντεβού, κοινωνικών εκδηλώσεων και καθημερινών εργασιών, όπως να θυμάστε ότι οι κάδοι συλλέγονται την Τρίτη. Αυτά τα ρολόγια και τα ημερολόγια διαθέτουν πιο προηγμένες λειτουργίες, όπως η αναπαραγωγή προηχογραφημένων μηνυμάτων σε συγκεκριμένες ώρες που έχετε ορίσει εσείς ή η οικογένειά σας. Αυτά τα μηνύματα μπορούν να χρησιμεύσουν ως υπενθυμίσεις για τη λήψη φαρμάκων ή για να βγάλετε τους κάδους, ενώ μπορούν να αναπαράγονται έως και 20 μηνύματα την ημέρα.

5.2. Εφαρμογές Caregiver

Οι εφαρμογές Caregiver είναι ψηφιακοί βοηθοί που βοηθούν τους φροντιστές να διαχειρίζονται ραντεβού, προγράμματα φαρμάκων και αρχεία υγείας. Είναι σημαντικό να βρείτε φιλικές προς το χρήστη εφαρμογές οικογενειακού φροντιστή, όπως ένα ημερολόγιο φροντίδας, που παρέχουν μια πλατφόρμα για την οργάνωση προγραμμάτων φροντίδας, ιατρικών πληροφοριών και επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Εφαρμογές φαρμακευτικής αγωγής για οικογενειακό φροντιστή: Αυτές οι εφαρμογές υποστηρίζουν τον οικογενειακό φροντιστή να παρακολουθεί τα καθημερινά φάρμακα ή συμπληρώματα των ηλικιωμένων γονιών του με ένα απλό πάτημα στο τηλέφωνό του. Οι εφαρμογές διαχείρισης φαρμάκων βοηθούν τους φροντιστές να παρακολουθούν τα φάρμακα, τις δόσεις και τα προγράμματα του αγαπημένου τους προσώπου. Αυτές οι εφαρμογές μπορούν να στέλνουν υπενθυμίσεις στον φροντιστή και στον ασθενή όταν έρθει η ώρα να πάρει φάρμακα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλές εφαρμογές, αλλά οι καλύτερες εφαρμογές για ηλικιωμένους φροντιστές που χρησιμοποιούνται το 2024 είναι:

Εφαρμογή Spotlight : [To Medisafe](#) κάνει διαχείριση φαρμάκων και περιλαμβάνει υπενθυμίσεις φαρμάκων με συναγερμούς, ειδοποιήσεις όταν οι συνταγές εξαντλούνται, προειδοποιήσεις αλληλεπίδρασης φαρμάκων και πολλά άλλα. Αυτή η εφαρμογή είναι μια σταθερή ευχαρίστηση του πλήθους μεταξύ των χρηστών, των φροντιστών και των κριτικών και της απονεμήθηκε ο πολυπόθητος τίτλος "επιλογή του συντάκτη" στο Google Play store. Είναι η τέλεια λύση για όσους παίρνουν ταχυδακτυλουργικά πολλά φάρμακα και λάμπει όταν μοιράζονται υπενθυμίσεις με άλλους.



Καλύτερο χαρακτηριστικό για φροντιστές: Το Medisafe είναι σαν ένας ψηφιακός βοηθός που σας ειδοποιεί όταν είναι ώρα να πάρει ο ηλικιωμένος γονέας σας τα φάρμακά του. Όχι μόνο αυτό, αλλά αυτή η εύχρηστη εφαρμογή σας επιτρέπει επίσης να παρακολουθείτε εάν τα φάρμακα έχουν όντως λήψη. Είναι σαν να έχετε ένα επιπλέον ζευγάρι μάτια στην υγεία τους στην παλάμη του χεριού σας.

5.3. Συστήματα απομακρυσμένης φροντίδας και επικοινωνίας

Τα συστήματα απομακρυσμένης φροντίδας είναι μια πρόσφατη εξέλιξη που έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική στη σύνδεση των φροντιστών με τα ηλικιωμένα αγαπημένα τους πρόσωπα, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται μακριά. Η εφαρμογή Jubilee TV είναι ένα τέτοιο σύστημα που επιτρέπει στους οικογενειακούς φροντιστές να επικοινωνούν με τους ηλικιωμένους συγγενείς τους μέσω βιντεοκλήσεων και υπενθυμίσεων φωτογραφιών, όλα απευθείας στις οθόνες της τηλεόρασής τους. Επιπλέον, η εφαρμογή επιτρέπει επίσης στους φροντιστές να ελέγχουν την τηλεόραση, κάτι που μπορεί να είναι μια τεράστια εξοικονόμηση χρόνου και ανακούφιση από το άγχος.

5.4. Έξυπνα τηλέφωνα

Τα έξυπνα τηλέφωνα μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές να διασφαλίσουν την ολοκλήρωση σημαντικών εργασιών. Δεν μπορείτε να θυμηθείτε εάν σβήσατε τη σόμπα ή πήρατε τα φάρμακά σας; Απλώς ελέγξτε την εφαρμογή για ένα σημάδι επιλογής. Επιπλέον, η εφαρμογή μπορεί να στείλει email σε αγαπημένα πρόσωπα για να επιβεβαιώσει την ολοκλήρωση των εργασιών.

[To Iridis](#) (δωρεάν) είναι ένα δωρεάν εργαλείο σχεδιασμένο ειδικά για φροντιστές που επιθυμούν να δημιουργήσουν ένα ανακουφιστικό περιβάλλον για άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια. Αναφέρεται ως "εργαλείο ελέγχου σχεδιασμού άνοιας" που αξιολογεί το χώρο και παρουσιάζει μια λεπτομερή αναφορά με συστάσεις όπως χρωματικές αντιθέσεις και βελτιώσεις φωτισμού που θα μπορούσαν να βελτιώσουν σημαντικά την ασφάλεια και την άνεση για το αγαπημένο σας πρόσωπο.

[To Carezone](#) (δωρεάν) είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την αποτελεσματική διαχείριση της ιατρικής περίθαλψης. Αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμο για τα άτομα στα αρχικά στάδια της άνοιας και για τους φροντιστές κατά τα τελευταία στάδια. Η εφαρμογή οργανώνει εύκολα λίστες φαρμάκων, ορίζει υπενθυμίσεις για το πότε πρέπει να τα παίρνετε, παραγγέλνει ξαναγεμίσματα και παρακολουθεί τα ραντεβού με γιατρό.



5.5. Φωνητικές υπενθυμίσεις

Οι συσκευές φωνητικής υπενθύμισης επιτρέπουν στους φροντιστές να προσαρμόζουν τις υπενθυμίσεις για τους αγαπημένους τους με άνοια. Ορισμένες τεχνολογίες ελεγχόμενης φωνής επιτρέπουν στους φροντιστές να προγραμματίζουν υπενθυμίσεις για αναπαραγωγή σε καθορισμένες ώρες, ενώ άλλες εργάζονται μέσω αισθητήρων κίνησης. Οι συσκευές που λειτουργούν μέσω της ανίχνευσης κίνησης μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμες για όσους είναι επιρρεπείς στην περιπλάνηση, καθώς οι φροντιστές μπορούν να ηχογραφήσουν εκ των προτέρων ένα μήνυμα που υπενθυμίζει στον αγαπημένο τους να απέχει από το να φύγει από το σπίτι τη νύχτα όταν πλησιάζει την πόρτα.

5.6. Ημερολόγιο ομάδας φροντίδας

Το Ημερολόγιο Ομάδας CARE είναι ένα εξατομικευμένο διαδικτυακό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να εξορθολογίζει τη διαδικασία φροντίδας οργανώνοντας την οικογένεια και τους φίλους που συμμετέχουν στην ομάδα φροντίδας. Αυτό το όργανο διευκολύνει την κοινή χρήση δραστηριοτήτων και πληροφοριών με την ομάδα φροντίδας σας, δημοσιεύοντας αντικείμενα για τα οποία απαιτείται βοήθεια και τα μέλη της ομάδας φροντίδας μπορούν να υπογράψουν για τις συγκεκριμένες εργασίες και ζητήματα.

5.7. Ψηφιακά ημερολόγια και αρχεία Excel

Τα ψηφιακά ημερολόγια μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα για τους φροντιστές συμπεριλαμβάνοντας όλες τις εργασίες, επιτρέποντάς τους να γνωρίζουν ακριβώς τι πρέπει να γίνει και ποιες δραστηριότητες πρέπει να αναληφθούν, όπως:

- Ραντεβού γιατρού.
- Βοήθεια με αγορές
 - Κοινωνικός χρόνος.
 - Πρόγραμμα φαρμακευτικής αγωγής.
 - Οικιακές δουλειές.
 - Διαχείριση οικονομικών, πληρωμή λογαριασμών, προϋπολογισμός κ.λπ.

5.8. Φροντιστές Διαδικτυακές Ομάδες Υποστήριξης

Η Ομάδα Διαδικτυακής Υποστήριξης Caregiver είναι μια πλατφόρμα όπου οι φροντιστές μπορούν να συνδεθούν με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και μπορούν να προσφέρουν συμβουλές για την αντιμετώπιση κοινών δυσκολιών φροντίδας. Αυτή η ομάδα λειτουργεί μέσω email, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να στέλνουν και να λαμβάνουν μηνύματα για να συμμετέχουν σε



συζητήσεις, να μοιράζονται τις δικές τους εμπειρίες, να δίνουν συμβουλές και άλλες πολύτιμες προτάσεις. Η συχνότητα των email μπορεί να κυμαίνεται από καθημερινή έως σύμφωνα με τις ανάγκες των φροντιστών.



Παραπομπές:

Φροντιστές & Τεχνολογία: Τι θέλουν και χρειάζονται, Project Catalyst & HITLAB για AARP, Απρίλιος 2016

Caregivers and Digital Health: A Survey of Trends and Attitudes of Massachusetts Family Caregivers, Massachusetts eHealth Institute, Ιούνιος 2017. Βασισμένο σε έρευνα 700 μη επαγγελματιών φροντιστών στη Μασαχουσέτη.

Ψηφιακά εργαλεία και λύσεις για φροντιστές: Οδηγός εργοδότη. ΒΟΡΕΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΟΣ; Δεκέμβριος 2018.

Τεχνολογία για εξ αποστάσεως φροντίδα: Οδηγός για φροντιστές που παρέχουν φροντίδα εξ αποστάσεως. Αρχείο Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης,

https://www.researchgate.net/publication/354998789_Technology_for_Remote_Caregiving_A_Guide_for_Caregivers_Providing_Care_at_a_Distance [πρόσβαση 09 Απρ 2024].