



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

GA: 2020-1-PL01-KA204-081598

MODULE 2: JAK WSPIERAĆ OSOBY Z DEMENCJĄ I ICH OPIEKUNÓW W KORZYSTANIU Z NARZĘDZI CYFROWYCH

CZĘŚĆ 1: JAK ICT MOŻE MI POMÓC W OPIECE NAD OSOBAMI Z DEMENCJĄ?

ICT- TECHNOLOGIA INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNA

Pojęcie ICT obejmuje:

- ✓ Komputery, smartphony i tablety;
- ✓ Internet (sieć i email);
- ✓ Cyfrowe fotografie, audio, video, gry technologiczne
- ✓ Media nadawcze (radio and telewizja).



Każdy może czerpać korzyści z technologii informacyjno-komunikacyjnych na pewnym poziomie. Wszystko zależy od tego, jak się to robi.

Dunn, S., Hicks, B., & Miller, L. (2012). Using ICT in activities for people with dementia. A short guide for social care provider. SCIE-Social care institute for excellence. London.

- ✓ Nowe technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) oferują wyjątkową możliwość poprawy upośledzenia funkcji poznawczych i opieki nad osobami starszymi.
- ✓ Tablety i inne inteligentne urządzenia mogą zapewnić szeroki zakres bodźców, takich jak muzyka, gry, zdjęcia, filmy, komunikacja i programy internetowe, które są również wykorzystywane jako część nefarmakologicznego leczenia demencji.
- ✓ Korzystanie z narzędzi ICT nie tylko pomaga ułatwić codzienne życie PwD i zachować samodzielność, ale także znacznie obniża koszty opieki.

Narzędzia ICT możemy sklasyfikować w dwóch grupach:



NARZĘDZIA AKTYWNE



NARZĘDZIA PASYWNE

NARZĘDZIA AKTYWNE

KOMPUTERY
SMARTPHONY
TABLETY

UŻYWANE DO:

→ KOMUNIKACJA ONLINE I KONTAKT
Z BLISKIMI

→ METODY TELEMEDYCYNY

→ EDUKACJA PSYCHOLOGICZNA
INTERAKTYWNE TUTORIALE
TRENING STYMULACJI KOGNITYWNEJ

NARZĘDZIA PASYWNE

ZEGARKI SMART WATCH
SMART BRANSOLETKI
SENSORY



USE:



TELE-MONITORING



MONITOROWANIE PARAMETRÓW
PSYCHOFIZYCZNYCH



LOKALIZATORY

WYPOSAŻENIE OCHRONNE



USE:



DETEKTORY OGNI A I DYMU



CZUJNIK RUCHU



KAMERKI

URZĄDZENIA KOMPENSUJĄCE
UTRATĘ FUNKCJI



USE:



ROBOT BUTLER



PROGRAMY POMAGAJĄCE W ORIENTACJI,
PLANOWANIU I PROWADZENIU

CZĘŚĆ 2: KORZYŚCI I WYZWANIA WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA ICT W OPIECE NAD OSOBAMI Z DEMENACJĄ

KORZYŚCI



WYBÓR I
KONTROLA

Technologie informacyjno-komunikacyjne pozwalają osobom z demencją i ich opiekunom wybierać spośród wielu bodźców i kontrolować je.



BARDZIEJ
ATRAKCYJNE
USŁUGI

Oferowanie działań, które mogą zachęcić ludzi do korzystania z usług.



INTERAKCJA
Z LUDŹMI

Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą zmniejszyć izolację społeczną osób starszych i promować międzypokoleniowe interakcje społeczne.



UCZESTNICTWO
W ŻYCIU
CODZIENNYM

Technologie informacyjno-komunikacyjne pozwalają osobom z demencją być aktywnymi obywatelami. Mają takie samo prawo do cyfrowego dostępu jak wszyscy inni.

KORZYŚCI



**UTRZYMYWANIE
AKTYWNOŚCI
INTELEKTUALNEJ I
FIZYCZNEJ**



**POPRAWA
UMIEJĘTNOŚCI
OPIEKUNÓW**



**DOSTĘP DO
BEZPŁATNYCH
ZASOBÓW**



**MOŻLIWOŚĆ
PRZECHOWYWANIA,
KOPIOWANIA I
UDOSTĘPNIANIA ZASOBÓW**

Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą zapewnić szeroki zakres stymulacji intelektualnej i interaktywnych gier wideo, które mogą stymulować zachowane funkcje i ogólną mobilność.

Opiekunowie mogą poprawić swoje umiejętności ICT.

Istnieje świat darmowych mediów, do których dostęp mają osoby z demencją

Możliwe jest tworzenie, przechowywanie, kopiowanie i udostępnianie dokumentów, zdjęć i filmów.

WYZWANIA



PEWNOŚĆ SIEBIE OPIEKUNÓW

Opiekunowie nie potrzebują dużej wiedzy, aby korzystać z technologii informacyjno-komunikacyjnych z osobami z demencją, ale ktoś może czuć, że nie ma wystarczających umiejętności.



ZNALEZIENIE PRZESTRZENI

Jednym z możliwych wyzwań może być znalezienie pomieszczenia, w którym można wykonać tę czynność.



CIERPLIWOŚĆ I NIE FORSOWANIE TEMATU

Nie wszystkie osoby z demencją lub nie wszyscy opiekunowie chcą korzystać z technologii informacyjno-komunikacyjnych.



WYZWANIA ZWIĄZANE Z DEMENCJĄ

Trudności poznawcze, motoryczne, percepcyjne i sensoryczne mogą mieć wpływ na korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych.

CZĘŚĆ 3: URZĄDZENIA

RODZAJE URZĄDZEŃ

Wybór rodzaju urządzenia zależy od rodzaju działalności:



RODZAJ URZĄDZENIA

AKTYWNOŚĆ

KORZYŚCI

WYZWANIA

KOMPUTER
STACJONARNY Z MYSZĄ I
KLAWIATURĄ

- Tworzenie i edytowanie dokumentów tekstowych
- Tworzenie prezentacji
- Przeglądanie i edycja zdjęć
- Drukowanie
- Oglądanie telewizji lub filmów
- Wysyłanie wiadomości e-mail
- Wykonywanie internetowych połączeń telefonicznych/wideo
- Granie w gry internetowe.

- Może być używany do pracy grupowej z większym ekranem
- Duży ekran jest zalecany dla osób z trudnościami wzrokowo-percepcyjnymi.

- Trudno poruszać się po lokalizacjach;
- Mniej intuicyjna obsługa niż technologia ekranu dotykowego;
- Klawiatura i mysz wymagają dobrej sprawności manualnej.

RODZAJE URZĄDZEŃ



RODZAJ URZĄDZENIA	AKTYWNOŚĆ	KORZYŚCI	WYZWANIA
LAPTOP	<ul style="list-style-type: none">• Tworzenie i edytowanie dokumentów tekstowych• Tworzenie prezentacji• Przeglądanie i edycja zdjęć• Drukowanie• Oglądanie telewizji lub filmów• Wysyłanie wiadomości e-mail• Wykonywanie internetowych połączeń telefonicznych/video• Granie w gry internetowe.	<ul style="list-style-type: none">• Przenośny	<ul style="list-style-type: none">• Mniejsze ekrany niż w komputerach stacjonarnych;• Ekrany trudne do odczytania w jasnym świetle;• Krótka żywotność baterii.

RODZAJE URZĄDZEŃ



RODZAJ URZĄDZENIA

AKTYWNOŚĆ

KORZYŚCI

WYZWANIA

TABLET/SMARTPHONE

- Korzystanie z aplikacji, w tym gier sensorycznych;
- Dostęp do Internetu;
- Przeglądanie i edytowanie zdjęć;
- Oglądanie telewizji lub filmów online;
- Wysyłanie wiadomości e-mail;
- Wykonywanie internetowych połączeń telefonicznych/wideo;
- Granie w gry internetowe;
- Rysowanie.

- Bardzo przenośny;
- Technologia ekranu dotykowego jest bardziej intuicyjna niż klawiatura i mysz;
- Może być używany przez osoby z dość poważnymi upośledzeniami poznawczymi i motorycznymi.

- Trudno z niego drukować;
- Trudno na nich pisać (pomocne mogą być klawiatury bezprzewodowe);
- Tablet może być ciężki (podłożenie poduszki może pomóc), podczas gdy smartfon może być naprawdę mały.
- Ekran trudny do odczytania w jasnym świetle.

KIND OF DEVICES



RODZAJ URZĄDZENIA

AKTYWNOŚĆ

KORZYŚCI

WYZWANIA

KONSOLE DO GIER

- Gry i aktywności dla wielu graczy;
- Aktywność fizyczna.

- Umożliwia fizyczne zaangażowanie;
- Mogą być używane przez pojedyncze osoby lub grupy.

- Ograniczone funkcje;
- Potrzebny duży telewizor z miejscem na podłodze przed nim.

CZĘŚĆ 4: PRZEDSTAWIANIE TECHNOLOGII INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNYCH OSOBOM Z DEMENCJĄ

1. PLANOWANIE

Zorganizuj potrzebne narzędzia;
Przygotuj pomieszczenie, w którym chcesz wykonać ćwiczenie;
Przygotuj listę przydatnych stron internetowych, aplikacji lub obrazów;
Sprawdź, czy połączenie internetowe działa.

2. SKUP SIĘ NA DZIAŁANIU, A NIE NA NARZĘDZIACH

Powiedz osobie z demencją:
"Poszukajmy muzyki/obejrzymy film/grajmy w grę", a nie "Skorzystajmy z komputera/tabletu".

3. ZACZNIJ OD PROSTYCH CZYNNOŚCI

Zaplanowanie prostej czynności, takiej jak wybór, znalezienie i odtworzenie ulubionej muzyki lub zagranie w grę mającą znaczenie dla odbiorcy opieki.

POMYŚL O OSOBIE



- ✓ Skupienie się na umiejętnościach danej osoby, a nie na jej deficytach.
- ✓ Planowanie aktywności na podstawie zainteresowań i możliwości danej osoby w celu zwiększenia jej poziomu zaangażowania.
- ✓ Opisyj czynności krok po kroku, ponieważ rzeczy, które dla Ciebie wydają się oczywiste, mogą nie być takie dla osób niezaznajomionych z technologią.
- ✓ Nie wymuszaj aktywności, jeśli dana osoba nie jest nią zainteresowana.
- ✓ Czas trwania aktywności powinien być krótki (około 20 minut lub mniej).
- ✓ Nie narażaj osoby na niepowodzenie.

ŚRODOWISKO I URZĄDZENIA



- ✓ Zapewnij osobie z demencją wygodną pozycję siedzącą;
- ✓ Ponieważ tablety mogą być ciężkie, należy podłożyć pod nie poduszkę.
- ✓ Zminimalizowanie zakłóceń wizualnych na ekranie.
- ✓ Dostosuj oświetlenie ekranu, aby uniknąć odblasków.
- ✓ Upewnij się, że tekst jest wystarczająco duży, a kontrast kolorów silny.
- ✓ Jeśli korzystasz z klawiatury, możesz umieścić etykiety informacyjne na spacji i klawiszu powrotu, aby przypomnieć osobom z demencją o ich funkcji.
- ✓ Można również zakryć niektóre części klawiatury, które nie są potrzebne do wykonania danej czynności.
- ✓ Zastąp żargon techniczny językiem potocznym (np. wskaźnik kursora; klawisz powrotu; ekran monitora; kliknięcie; lista menu).

CZĘŚĆ 5: ICT W DZIAŁANIACH ZWIĄZANYCH ZE WSPOMNIENIAMI I HISTORIA ŻYCIA

CZYM JEST TERAPIA REMINISCENCYJNA

- ✓ Terapia reminiscencyjna (RT) to nefarmakologiczna interwencja w opiece nad osobami z demencją, która obejmuje omawianie przeszłych działań, wydarzeń i doświadczeń, zwykle za pomocą namacalnych podpowiedzi (np. zdjęć, gospodarstwa domowego i innych znanych przedmiotów z przeszłości, muzyki i archiwalnych nagrań dźwiękowych). Od niedawna powszechnie wykorzystuje się technologie informacyjno-komunikacyjne jako metodę wspierającą terapię reminiscencyjną.
- ✓ Terapia reminiscencyjna wykorzystuje naturalną tendencję osób starszych do przypominania sobie wydarzeń z przeszłości w celu stymulowania szczątkowych zdolności pamięciowych osób niepełnosprawnych. W rzeczywistości PwD wydają się być w stanie przypomnieć sobie wydarzenia z młodości, ale nie z czasów nowszych.
- ✓ RT może być pomocna nie tylko w stymulowaniu funkcji poznawczych, ale także w poprawie nastroju, zadowolenia z życia i jakości życia osób niepełnosprawnych. RT może być skuteczna w promowaniu poczucia integralności i poprawie relacji opiekun - osoba z niepełnosprawnością.



TERAPIA REMINISCENCYJNA

TERAPIA REMINISCENCYJNA MOŻE SIĘ
ODBYWAĆ:



W GRUPACH



INDYWIDUALNA



Ćwiczenia przypominające oparte na technologiach informacyjno-komunikacyjnych - korzyści

1.

Personalizacja sesji. Korzystając z zasobów multimedialnych, aplikacji i archiwów, można wybrać podpowiedzi, które są bardziej odpowiednie i znaczące dla osoby niepełnosprawnej na podstawie jej historii życia, zainteresowań i hobby.

2.

Szeroka gama dostępnych podpowiedzi. Dzięki wykorzystaniu Internetu można znaleźć szeroką gamę bezpłatnych podpowiedzi, które można łatwo wdrożyć do sesji RT.

3.

Elastyczność

Sesję RT można rozpocząć od kilku przygotowanych podpowiedzi, ale ważne jest, aby elastycznie podążać za tokiem wspomnień osoby niepełnosprawnej, używając bodźców, które są stopniowo spójne z jej wspomnieniami.

ICT W REMINISCENCJI GRUPOWEJ

Grupa może stymulować chęć zapamiętywania i promować socjalizację. Opiekunowie zyskują większą wiedzę na temat uczestników.



Przygotuj otoczenie. Znajdź dobrze oświetlone pomieszczenie, bez wielu bodźców, które mogą rozpraszać osoby niepełnosprawne i z wygodnym miejscem do pracy.



Pobierz i wydrukuj materiały. Pomocne jest pobranie materiałów w folderze i zapisanie adresów stron internetowych. Możesz także wydrukować kilka podpowiedzi przed rozpoczęciem sesji.



Ostrożnie wybieraj wyszukiwane hasła, aby uniknąć pobierania nieodpowiednich materiałów. Google Images i You Tube.



Obrazy i filmy są bardziej odpowiednie dla osób z demencją niż dokumenty pisane.

ICT DLA INDYWIDUALNEJ PRACY Z HISTORIAŁ ŻYCIA

Biorąc pod uwagę umiejętności, osoba z demencją może zaplanować i skonstruować własne pudełko z historią życia i tworzyć je z różnym stopniem wsparcia; lub może dokonywać jedynie prostego wyboru między różnymi bodźcami, które są dostarczane przez opiekuna.



Skup się na procesie. Proces jest ważniejszy niż końcowy rezultat.



Zaplanuj krótką sesję, skup się na istotnych tematach.



Często zapisuj wykonaną pracę, w razie jej utraty.



Publiczne lub prywatne historie życia, istnieją dwie możliwe wersje książki z historiami życia: wersja publiczna, która może być udostępniana formalnym opiekunom i wersja prywatna, która może być udostępniana tylko znajomym opiekunom.

CZĘŚĆ 6: ICT W KREATYWNYCH I OPARTYCH NA SZTUCE DZIAŁANIACH ROZRYWKOWYCH

ICT W KREATYWNYCH I OPARTYCH NA SZTUCE DZIAŁANIACH ROZRYWKOWYCH

W kreatywnych i opartych na sztuce działaniach rozrywkowych technologie informacyjno-komunikacyjne mogą być wspieraniem wykorzystywanym przez opiekunów lub bezpośrednio przez osoby z demencją. Działania te mogą odbywać się indywidualnie lub w grupach. Działania kreatywne i rozrywkowe obejmują:



GRY



SZTUKA I RZEMIOSŁO



TV, RADIO I FILMY ONLINE



FOTOGRAFIA I TWORZENIE FILMÓW



GRY

Gry to dobry sposób na zapoznanie osób z demencją z ICT.

Istnieją różne rodzaje gier, których można używać z osobami z demencją:



Darmowe wersje online tradycyjnych gier, które są dobrze znane osobom z demencją, takie jak:

- ✓ Sudoku (Kanadyjskie Towarzystwo Alzheimerera codziennie publikuje nowe sudoku na swojej stronie internetowej www.alzheimer.ca/en/Living-with-dementia/BrainBooster/Sudoku)
- ✓ Krzyżówki (www.dowedo.net)
- ✓ Układanki (www.jigzone.com)
- ✓ Gry karciane
- ✓ Gry planszowe;
- ✓ Gry sensoryczne.

Specjalne aplikacje głównego nurtu opracowane dla osób z demencją .Konsole do gier umożliwiają zarządzanie grami poznawczymi i fizycznymi (np. exergame, które są interaktywnymi grami wideo łączącymi ćwiczenia poznawcze i motoryczne).



SZTUKA I RZEMIOSŁO



Malowania

Oprogramowanie do rysowania, takie jak Microsoft Paint na komputerach stacjonarnych i laptopach;
Aplikacje do rysowania na tabletach z ekranem dotykowym.



Kalendarz, prezentacja, karty, znaki, menu, mapy,
biuletyny



Można również znaleźć popularne aplikacje do innych rodzajów sztuki i rzemiosła, takich jak garncarstwo.





TV, RADIO I FILMY ONLINE



Wybierz **audycję radiową**, podcast lub program telewizyjny na podstawie zainteresowań danej osoby.



Oglądanie **filmów**, na przykład klasycznych filmów, które przywołują atmosferę młodości PwD.





FOTOGRAFIA I TWORZENIE FILMÓW



Osoby z demencją mogą używać aparatu cyfrowego do robienia **zdjęć** przyjaciołom, rodzinie i ważnym momentom w celu stworzenia cyfrowego albumu fotograficznego. Aktywność ta pozwala osobom z demencją przypomnieć sobie ostatnie wydarzenia i poprawić nastrój. Możesz także użyć niektórych aplikacji, aby edytować zdjęcia i dodać do nich podpis lub ramkę.



Osoby z demencją mogą również używać aparatów cyfrowych lub cyfrowych rejestratorów wideo do tworzenia krótkich filmów.



CZĘŚĆ 7: ICT DO KONTAKTÓW TOWARZYSKICH I KOMUNIKACJI

“ *Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą pomóc osobom niepełnosprawnym w utrzymywaniu kontaktu z krewnymi i przyjaciółmi.*

Za pomocą Internetu można wspierać komunikację osób niepełnosprawnych:

- ✓ Email
- ✓ Rozmowy video
- ✓ Czaty (Whatsapp i podobne)

EMAIL

KORZYŚCI

- Wysyłanie wiadomości e-mail jest bezpłatne i można je szybko wysłać na cały świat.
- Można łatwo wysłać zdjęcia, linki i dokumenty
- Wiadomości e-mail można tworzyć i wysłać później;
- Wiadomości e-mail są automatycznie zapisywane, co pozwala osobom z demencją na ich ponowne odczytanie za każdym razem, gdy tego chcą.

WSKAZÓWKI

- Upewnij się, że przyjaciele lub rodzina, z którymi dana osoba chce się komunikować, ponieważ brak odpowiedzi na e-maile może niepokoić PwD;
- Każdy powinien mieć własny adres e-mail, aby chronić swoją prywatność;
- Utrzymywanie bezpiecznych i prywatnych nazw użytkowników poczty e-mail i haseł;
- Usuń spam, zanim dotrze do osoby z demencją

USŁUGI TELEFONII INTERNETOWEJ

- ✓ VOIP = Voice Over Internet Protocol pozwala ludziom łatwo komunikować się ze sobą (np. Skype, GoogleTalk).
- ✓ Korzystając z kamer internetowych, osoby niepełnosprawne mogą widzieć inne osoby, a nie tylko słyszeć ich głos.
- ✓ Osoby starsze mogą spotykać się z krewnymi i przyjaciółmi, którzy są geograficznie daleko.
- ✓ VOIP pozwala zmniejszyć izolację społeczną osób z demencją i zapobiegać zaburzeniom nastroju.



CZATY INTERNETOWE



- ✓ Czaty internetowe, takie jak WhatsApp, umożliwiają łatwe udostępnianie filmów, zdjęć i wiadomości audio, które pomagają osobom z demencją pozostać w kontakcie z krewnymi i przyjaciółmi mieszkającymi daleko.
- ✓ Czaty internetowe pomagają osobom z demencją pozostawać w kontakcie z młodszymi osobami, na przykład z wnukami. Dlatego czaty internetowe mogą promować relacje międzypokoleniowe
- ✓ .Jeśli chodzi o wiadomości tekstowe, nie są one szczególnie odpowiednie dla osób starszych, ponieważ układ wiadomości może dezorientować osoby z demencją i może powodować zakłócenia wizualne.

BIBLIOGRAFIA

Dunn, S., Hicks, B., & Miller, L. (2012). Using ICT in activities for people with dementia. A short guide for social care provider. SCIE-Social care institute for excellence. London.

Osvath,, P., Kovacs, A., Boda-Jorg, A., Tenyi, T., Fekete, S., & Voros, V. (2018). The Use of Information and Communication Technology in Elderly and Patients with Dementia.

Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E.M., Spector, A.E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia (Review). DOI: 10.1002/14651858.CD001120.pub3.