

PROGRAM DE FORMARE
ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE
DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU
PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ
GHIDUL FORMATORILOR



"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor pe care le conține."

2022-1-RO01-KA220-ADU-000088238 - Cooperation partnerships in adult education



**Funded by
the European Union**

CUPRINS

Cuprins.....	2
PREZENTAREA PROGRAMULUI DE FORMARE.....	4
MODULUL 1.....	10
PROGRAMUL ERASMUS+ MHEALTH ȘI PRINCIPIILE SĂNĂTĂȚII DIGITALE (E-HEALTH)	10
GHID METODOLOGIC	11
Anexe	14
Modulul 1- Anexa 1 - Programul Erasmus+ mHealth și principiile sănătății digitale (E-Health).....	15
MODULUL 2.....	18
SĂNĂTATE ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII.....	18
GHID METODOLOGIC	19
Anexe	33
Modulul 2 - Anexa 1 - Sănătate și determinanți ai sănătății	34
Modulul 2 - Anexa 2 - Autogestionarea sănătății: definiție, sarcini și procese.....	35
Modulul 2 - Anexa 3 - Puncte forte, puncte slabe și nevoi în materie de autogestionare a sănătății.....	36
MODULUL 3.....	37
AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE	37
GHID METODOLOGIC	38
Sesiunea 1 - Ce este sănătatea mintală?	39
Sesiunea 2 - Recuperare	42
Sesiunea 3 - Învățarea de a trăi cu afecțiunea dumneavoastră	45
Anexe	48
Modul 3 - Anexa 1 - Ce este sănătatea mintală?	49
Modulul 3 - Anexa 2 - Autogestionarea	55
Modulul 3 - Anexa 3 - Recuperare.....	57
Modulul 3 - Anexa 4 - Exercițiul Calendar de experiențe.....	59
Modulul 3 - Anexa 5 - Exercițiu de recunoștință.....	61
Modulul 3 - Anexa 6 - Exercițiul de gestionare a anxietății.....	65
Modulul 3 - Anexa 7 - Exercițiu de autocritică	66
Modulul 3 - Anexa 8 - Exercițiu de evaluare a stresorilor	67
Modulul 3 - Anexa 9 - Exercițiu de mindfulness.....	69
Modulul 3 - Anexa 10 - Exercițiul de lucru cu limitele	71
Modulul 3 - Anexa 11 - Exercițiul de recunoaștere a punctelor forte.....	72

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Modulul 3 - Anexa 12 - Exercițiu de auto-reflecție	74
Modulul 3 - Anexa 13 - Exercițiu de construire a compasiunii față de sine	75
Modulul 3 - Anexa 14 - Exercițiul de înregistrare a gândurilor	77
MODULUL 4.....	79
mSĂNĂTATE SAU SĂNĂTATE MOBILĂ	79
GHID METODOLOGIC	80
Sesiunea 1: Introducere în mHealth.....	81
Sesiunea 2: Componentele cheie ale mHealth	84
Sesiunea 3: Beneficiile și provocările mHealth	89
Sesiunea 4: Tendințe emergente și direcții viitoare ale mHealth în domeniul sănătății mintale	93
Anexe	96
Modul 4 - Anexa 1 - mHEALTH Studiu de caz 1: MoodTools - ajutor pentru depresie	97
Modulul 4 - Anexa 2 - Studiu de caz mHEALTH 2: Woebot - chatbot de sănătate mintală cu inteligență artificială	99
Modulul 4 - Anexa 3 - Chestionar mHEALTH.....	101
GLOSAR DE TERMENI	104

PREZENTAREA PROGRAMULUI DE FORMARE

Introducere

Acest "PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ (PPSM)", a fost dezvoltat ca parte a **Erasmus+ KA220-ADU Cooperation Partnerships in Adult Education** de către un consorțiu din cinci țări cu experiență relevantă în domeniul sănătății mintale: Fundația Estuar (România), Fundacion C.V. Santos Andres, Santiago y Miguel (Spania), SENT - Slovensko zdruzenje za душеvno zdravje (Slovenia), Psichikos Sveikatos Perspektyvos Viesoji Istaiga (Lituania), Ruhr-Universität Bochum (Germania), Innovation Hive (Grecia) și Asociația Four Change (România).

Acest manual este destinat formatorilor care vor oferi această formare PPSM - persoanelor cu probleme de sănătate mintală, ajutându-le să înțeleagă și să utilizeze tehnologia mobilă pentru a-și îmbunătăți sănătatea mintală.

Formarea este organizată în **patru Modul separate**. În funcție de timpul disponibil și de nevoile specifice ale fiecărui grup, cele patru Modul pot fi prezentate consecutiv, ca parte a unui eveniment de formare de 2-3 zile, sau fiecare modul poate fi prezentat ca o sesiune de formare separată. Este la latitudinea organizatorilor să evalueze formatul care se potrivește cel mai bine nevoilor grupului lor țintă. Este important să se respecte succesiunea Modulilor.

Fiecare modul urmează același ghid metodologic, care constă din 7 secțiuni:

- **Introducere**
- **Obiectivele sesiunii**
- numărul minim și maxim de **participanți**
- **Competențe**
- **Durată**
- **Materiale de formare** necesare pentru sesiune
- **Planul** detaliat al **sesiunii**

Fiecare modul include o sesiune introductivă care acoperă prezentarea participanților, așteptările și regulile de bază. În cazul în care formarea se desfășoară ca un eveniment unic, această parte va avea loc numai în timpul primei sesiuni și va fi omisă în sesiunile ulterioare, durata fiecărei sesiuni fiind ajustată în consecință.

În ceea ce privește **durata**, formarea este concepută pentru **sesiuni față în față**, iar timpul pentru fiecare activitate din acest manual este calculat în consecință. Cu toate acestea, dacă formarea are loc **online**, **timpul trebuie dublat și ajustat** după cum este necesar.

Fiecare modul include materialele necesare sub formă de **ANEXE**, precum și prezentări **PowerPoint**.

Modulul 1 - Programul Erasmus+ mHealth și principiile sănătății digitale (E-Health)

Primul modul oferă cunoștințe teoretice esențiale și principii importante pentru înțelegerea programului Erasmus+ mHealth și a inițiativelor de sănătate digitală. Sesiunea începe cu o explorare a mHealth, distingând-o de aplicațiile mai largi de e-sănătate. mHealth, sau sănătatea mobilă, utilizează dispozitive mobile precum smartphone-urile și tabletele în diverse scopuri de asistență medicală, inclusiv monitorizarea în timp real, telemedicina și sprijinul pentru tratament. Special concepută pentru a ajuta persoanele cu probleme de sănătate mintală, această sesiune analizează peisajul aplicațiilor de sănătate, subliniind diversitatea, funcționalitățile și potențialele preocupări ale acestora, cum ar fi confidențialitatea datelor și calitatea aplicațiilor. Sesiunea discută, de asemenea, barierele și evoluția nevoilor consumatorilor în sectorul mHealth, subliniind problemele de confidențialitate legate de partajarea datelor și importanța moderării calității aplicațiilor pentru siguranța utilizatorilor. Aceste cunoștințe fundamentale oferă formatorilor o înțelegere cuprinzătoare a principiilor mHealth.

Modulul 2 - SĂNĂTATE ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII este adaptat diferitelor condiții de sănătate mintală, situații socio-economice și capacități cognitive. Sesiunea abordează nevoile primare ale PPSM prin îmbunătățirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor acestora cu privire la autogestionarea sănătății mentale utilizând aplicații de sănătate și prin furnizarea unei metodologii adaptate pentru integrarea mHealth în practicile zilnice. În plus, aceasta ajută profesioniștii din domeniul sănătății mentale și alte părți interesate, cum ar fi membrii familiei, îngrijitorii și profesioniștii din domeniul sănătății, să învețe despre instrumentele inovatoare pentru autogestionare și despre oportunitățile și provocările sănătății mobile. Accentul se pune pe înțelegerea conceptelor de sănătate și autogestionare, permițând participanților să își evalueze punctele forte și punctele slabe și să își identifice propriile nevoi în ceea ce privește competențele de autogestionare a sănătății.

Modulul 3 - AUTO-MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII MENTALE este organizat în 3 sesiuni:

Modulul 3 - Sesiunea 1- Ce este sănătatea mintală?

Sesiunea 1 a acestui modul definește sănătatea mintală ca o stare de bine care permite indivizilor să facă față stresului vieții, să își folosească abilitățile, să învețe și să lucreze eficient și să contribuie la comunitatea lor. Se subliniază faptul că sănătatea mintală este mai mult decât absența bolilor mintale și include un spectru larg de experiențe și condiții. Sesiunea critică modelul biomedical tradițional, care se concentrează pe cauzele fiziologice și tratamentele medicale, pentru că simplifică excesiv sănătatea mintală și neglijează factorii psihologici și sociali. În schimb, se pledează pentru o înțelegere holistică, subliniind continuumul sănătății mentale și modelul biopsihosocial, care iau în considerare interacțiunea dintre factorii biologici, psihologici și sociali.

Această abordare cuprinzătoare sprijină îngrijirea personalizată, măsurile preventive și intervențiile timpurii, promovând reziliența și bunăstarea generală.

Modul 3 - Sesiunea 2 - Autogestionarea sănătății mintale

Sesiunea 2 oferă o prezentare cuprinzătoare a sănătății mintale, a abordării recuperării și a strategiilor de autogestionare. Aceasta începe prin definirea sănătății mintale ca o stare de bine care permite persoanelor să facă față stresului vieții, să își identifice abilitățile, să învețe și să lucreze eficient și să contribuie la comunitatea lor. Discuția explorează diverse modele, inclusiv modelul biomedical tradițional și limitările acestuia, subliniind necesitatea unei înțelegeri holistice care integrează factorii biologici, psihologici și sociali. Sesiunea introduce apoi abordarea de recuperare, subliniind principiile sale centrate pe persoană și importanța sprijinirii parcursului individual de recuperare. În continuare, se detaliază conceptul de autogestionare în domeniul sănătății mintale, concentrându-se pe pilonii săi principali, cum ar fi autocunoașterea, educația, strategiile de adaptare, stilul de viață sănătos, sprijinul social, stabilirea obiectivelor și ajutorul profesional atunci când este necesar. Se oferă îndrumări practice pentru punerea în aplicare eficientă a acestor strategii, încurajarea rezilienței și promovarea dezvoltării personale. În plus, sesiunea abordează modelul continuum, care contestă dihotomia dintre sănătatea mentală și boală, și modelul biopsihosocial, care pune accentul pe evaluarea și tratamentul cuprinzător. Această secțiune oferă cititorilor cunoștințe și instrumente pentru a sprijini autogestionarea sănătății mintale și pentru a susține o abordare nuanțată a bunăstării mintale.

Modulul 3 - Sesiunea 3 - Recuperare

Sesiunea 3 abordează abordarea recuperării în domeniul sănătății mintale, o filozofie care subliniază potențialul persoanelor cu probleme de sănătate mentală de a duce o viață împlinită în ciuda afecțiunilor lor. Aceasta mută accentul de la gestionarea simptomelor la bunăstarea generală, creșterea personală și o viață plină de sens. Recunoscând recuperarea ca fiind o călătorie unică și individualizată, această abordare consideră indivizii ca persoane întregi, cu propriile lor puncte forte, abilități și hobby-uri, distincte de problemele lor de sănătate mentală. Principiile-cheie includ o abordare centrată pe persoană, speranță și înputernicire, o perspectivă holistică, autodirecționare, strategii bazate pe puncte forte, sprijin reciproc, competență culturală, flexibilitate, colaborare și învățare continuă. Abordarea de recuperare promovează reziliența, autonomia și o perspectivă pozitivă asupra sănătății mintale, aliniindu-se la principiile drepturilor omului și oferind o alternativă la modelele tradiționale, axate pe patologie.

Modulul 4 - mHEALTH OR MOBILE HEALTH este organizat în **4 sesiuni**:

Modulul 4 - Sesiunea 1- mHealth în furnizarea asistenței medicale

Această sesiune oferă o explorare amplă a tehnologiilor mHealth (sănătate mobilă) și a impactului acestora asupra furnizării asistenței medicale moderne. Aceasta începe prin a defini mHealth ca fiind aplicarea tehnologiilor mobile, cum ar fi smartphone-urile, tabletele, dispozitivele portabile și senzorii wireless în domeniul asistenței medicale și serviciilor legate de sănătate. Discuția acoperă domeniul de aplicare al mHealth, cuprinzând activități de la promovarea sănătății și prevenirea bolilor la diagnostic, tratament, monitorizare și gestionarea sănătății de la distanță. Printre aspectele specifice se numără educația pentru sănătate prin intermediul dispozitivelor mobile, monitorizarea de la distanță cu ajutorul dispozitivelor portabile și al aplicațiilor, precum și sprijinul pentru procesele de diagnostic și tratament. Sesiunea evidențiază, de asemenea, rolul mHealth în intervențiile de sănătate publică, cum ar fi supravegherea bolilor și răspunsul la epidemii. Exemple din lumea reală ilustrează aplicații precum aplicațiile mobile pentru gestionarea bolilor cronice, platformele de telemedicină pentru consultații la distanță și campaniile bazate pe SMS pentru educația sanitară specifică. Această prezentare cuprinzătoare oferă cititorilor informații despre utilizarea tehnologiilor mHealth pentru a spori accesibilitatea asistenței medicale, eficiența furnizării, implicarea pacienților și furnizarea de asistență medicală personalizată în diverse medii.

Modulul 4 - Sesiunea 2 - Principalele componente ale mHealth




Sesiunea analizează componentele esențiale necesare pentru sisteme mHealth eficiente, menite să transforme furnizarea de asistență medicală prin intermediul tehnologiilor mobile. Aceasta începe prin explorarea rolului esențial al dispozitivelor mobile, cum ar fi smartphone-urile, tabletele și dispozitivele portabile în asigurarea accesului utilizatorilor la servicii medicale, resurse educaționale și capacități de monitorizare la distanță. Sesiunea evidențiază adoptarea pe scară largă a smartphone-urilor și impactul acestora asupra mHealth, permițând utilizatorilor să acceseze aplicații de sănătate, servicii de telemedicină și instrumente de autogestionare. Se discută în continuare funcția critică a dispozitivelor portabile în urmărirea continuă a stării de sănătate și gestionarea proactivă a sănătății. În plus, sesiunea acoperă diversele aplicații ale instrumentelor software mHealth, inclusiv aplicațiile de sănătate și wellness, platformele de telemedicină pentru consultații la distanță, sistemele de asistență pentru decizii clinice și soluțiile de monitorizare la distanță. Conectivitatea și analiza datelor sunt evidențiate ca fiind componente fundamentale, asigurând o comunicare fără întreruperi, un schimb sigur de date și informații utile pentru luarea de decizii în cunoștință de cauză în cadrul asistenței medicale. Această prezentare cuprinzătoare oferă cititorilor informații privind utilizarea tehnologiilor mobile pentru a îmbunătăți accesibilitatea, eficiența, implicarea pacienților și furnizarea de asistență medicală personalizată în diverse medii medicale.

Modulul 4 - Sesiunea 3 - Beneficiile și provocările mHealth

Această sesiune explorează peisajul dinamic al mHealth, concentrându-se pe impactul său transformator asupra furnizării de asistență medicală, abordând în același timp provocările aferente. Aceasta începe prin evidențierea beneficiilor mHealth, inclusiv accesul îmbunătățit la asistență medicală prin consultări și monitorizare la distanță, implicarea sporită a pacienților prin intermediul aplicațiilor mobile, procese de asistență medicală raționalizate cu ajutorul fișelor medicale digitale, intervenții personalizate în domeniul sănătății prin analiza datelor și economii semnificative în ce privește cheltuielile de asistență medicală. Sesiunea examinează, de asemenea, provocările implementării mHealth, cum ar fi preocupările legate de confidențialitatea datelor, problemele de interoperabilitate între sistemele de sănătate, disparitățile socioeconomice în ceea ce privește accesul digital, cadrele de reglementare complexe și necesitatea unei asigurări riguroase a calității. Practicând analiza SWOT specifică mHealth, părțile interesate obțin informații privind valorificarea potențialului acesteia, navigând în același timp printre obstacole pentru a asigura implementarea eficientă și etică a tehnologiilor mobile de sănătate. Această sesiune oferă participanților o perspectivă echilibrată asupra exploatării capacităților mHealth de a îmbunătăți rezultatele asistenței medicale, reducând în același timp riscurile asociate în diverse contexte medicale.

MODULUL 1

PROGRAMUL ERASMUS+ MHEALTH ȘI PRINCIPIILE SĂNĂȚĂȚII DIGITALE (E-HEALTH)

GHID METODOLOGIC	
1	<p>Introducere</p> <p>Activitățile de aici sunt menite să inițieze programul de instruire, concentrându-se pe definițiile de bază, o introducere în program și în proiect, precum și o înțelegere de bază a mHealth și a potențialului său de a ajuta.</p>
2	<p>Obiective</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Explicarea Programului Erasmus Plus mHealth-prezentarea proiectului și a programului 2.- Principii privind sănătatea digitală (e-sănătate) - definiții de bază și introducere <ol style="list-style-type: none"> 2.1.- APPs-uri de sănătate - exemple, categorii 2.2.- Utilizări și utilități-explicarea scopului 3.- Dificultăți, bariere, nevoi-explicarea problemelor majore
3	<p>Participanți</p> <p>10 până la 20 de participanți</p>
4	<p>Competențe</p> <p>Cunoștințe de bază despre mHealth și capacitatea de gândire critică și de recunoaștere a conceptelor de mHealth</p>
5	<p>Durată</p> <p> 60 de minute</p>
6	<p>Materiale de formare</p> <p>Lista de prezență PPT_Modul_1 Modulul 1 - Anexa 1 - Programul Erasmus+ mHealth și principiile sănătății digitale (E-Health) Teoretic_background</p>
7	<p>Planul sesiunii (sesiune față în față) Pentru sesiunile online, dublați timpul</p> <p>Înainte de sesiune, asigurați-vă că sunteți la curent cu instrucțiunile pentru formatori, precum și cu secțiunile teoretice.</p> <p>Introducere</p> <p> 2 minute</p> <p>Prezentați-vă și urați bun venit participanților la această sesiune. Prezentați obiectivele sesiunii și ordinea de zi.</p> <p> 5 minute</p>

Rugați participanții să se prezinte, pe rând, și să numească așteptările pe care le au de la această formare. După ce toți participanții au numit așteptările, revizuiți lista și explicați care dintre acestea vor fi probabil îndeplinite în timpul acestei sesiuni și care nu, dar ar putea fi îndeplinite în alte moduri în viitor. Păstrați lista așteptărilor afișată pe toată durata sesiunii (Slide 3).

Distribuiți formularele de consimțământ și rugați participanții să le completeze și să le semneze.



3 minute

Explicați participanților că este util să convină împreună asupra regulilor de bază, astfel încât sesiunea să fie eficientă. Întrebați participanții ce reguli ar contribui la buna desfășurare a formării, la maximizarea învățării, la încurajarea participării și la faptul ca toată lumea să se simte binevenită și respectată. Scrieți răspunsurile participanților pe foaia "Reguli de bază" de pe flipchart, de ex:

- opriți telefoanele mobile sau puneti-le pe silențios,
- să se privească și să se trateze reciproc ca egali în sala de curs,
- întrebări în orice moment în care nu le este clar,
- feedback constructiv, nu critic,
- oferiți fiecărui participant posibilitatea de a contribui.

Afișați regulile de bază pe un perete unde le poate vedea toată lumea și mențineți-le pe parcursul sesiunii, adaptându-le dacă este necesar.

Explicații privind programul Erasmus+ mHealth



2 minute

Este prezentat contextul teoretic PPT al Erasmus.

Este important ca participanții să înțeleagă legătura cu proiectul și să primească o descriere de bază a proiectului.

Principii privind sănătatea digitală (E-Health)



20 de minute

Aceasta este cea mai mare parte teoretică a sesiunii, cu două părți. Asigurați-vă că cititi contextul teoretic în care sunt descrise conceptele. Formatorul ar trebui să urmărească PPT-ul și să ofere o explicație simplă atât a eHealth (foarte pe scurt), cât și a mHealth.

Explicați ce sunt aplicațiile pentru sănătate, apoi treceți în revistă fiecare categorie așa cum este prezentată în PPT. Rugați participanții să vină cu exemple înainte de a explica fiecare categorie.

Punctul cheie: Asigurați-vă că participanții înțeleg că aplicațiile de vaccinare, aplicațiile de fitness, contoarele de pași de pe telefoanele lor fac toate parte din tema mHealth.

Nu petreceți mai mult de 5 minute pentru a obține răspunsuri, apoi mulțumiți participanților.

5 minute de pauză recomandate aici

Exercițiu



10 minute

Nu sunt necesare materiale.

Pregătiți o scurtă prezentare a aplicațiilor mHealth pe care le utilizați și vorbiți participanților despre acestea timp de cel mult 2 minute.

Cereți participanților, pe baza a ceea ce tocmai au învățat, să găsească aplicații mHealth pe telefoanele lor și întrebați:

- 1.) Dacă le folosesc
- 2.) Pentru ce le folosesc.



Debriefing - 10 minute

După încheierea interacțiunii, mulțumiți participanților pentru contribuția lor.

Explicați că aplicațiile sunt peste tot și că acestea pot fi utile, dar în același timp există riscuri asociate cu ele.

Folosiți această ocazie pentru a explica cele două riscuri majore:

-pierderea vieții private și a controlului calității, dar explică, de asemenea, că acestea reprezintă o oportunitate majoră, oferindu-ne capacitatea de a ne îmbunătăți starea de sănătate, de a primi sfaturi medicale, de a ne monitoriza starea de spirit și de a găsi alinare și ajutor oriunde și oricând avem nevoie.

Parcurgeți din nou definiția mHealth și eHealth, precum și categoriile de aplicații.

Închidere

Formatorul trece apoi la ultimul slide - beneficiile mHealth.

Informații despre următoarea întâlnire/sesiune

Materiale necesare în timpul sesiunii:

Lista de prezență

Prezentare Powerpoint și echipamentul necesar

MODULUL 1

PROGRAMUL ERASMUS+ MHEALTH ȘI PRINCIPIILE SĂNĂȚĂII DIGITALE

ANEXE

Modulul 1- Anexa 1 - Programul Erasmus+ mHealth și principiile sănătății digitale (E-Health)

Introducere

Acest document descrie contextul teoretic pentru toate aspectele abordate în această sesiune.

Explicația programului erasmus+ mHealth

Utilizați PPT pentru contextul teoretic. Este important ca participanții să înțeleagă legătura cu proiectul și să obțină o descriere de bază a proiectului.

Principiile sănătății digitale (e-Health).

Orice formator ar trebui să aibă cunoștințe solide despre mHealth. mHealth este o abreviere pentru "sănătate mobilă" și este utilizat pentru orice tratament, procedură medicală, scop, inițiativă de sănătate publică, wellness, fitness etc. care este utilizat pe dispozitive mobile. Asigurați-vă că înțelegeți că mHealth și e-health sunt două lucruri diferite. E-sănătatea se referă la orice utilizare a tehnologiei informației și comunicațiilor în medicină (sateliți, computere, monitoare...) și depășește domeniul de aplicare al acestui proiect și al acestui curriculum.

Exemple de mHealth includ:

- colectarea de date clinice și comunitare privind sănătatea
- furnizarea/împărtășirea de informații medicale pentru practicieni, cercetători și pacienți, monitorizarea în timp real a semnelor vitale ale pacienților,
- telemedicină
- formarea și colaborarea lucrătorilor din domeniul sănătății

Domeniile în care este utilizată mHealth sunt:

- Educație și sensibilizare
- Linie de asistență
- Sprijin pentru diagnostic și tratament
- Comunicare și formare pentru personalul medical
- Urmărirea focarelor de boli și epidemii
- Monitorizare la distanță
- Colectarea datelor de la distanță
- Wellness
- Fitness

Doar unele dintre acestea sunt relevante pentru scopul nostru, deoarece programul de formare este menit să ofere persoanelor cu dificultăți de sănătate mintală posibilitatea

de a-și gestiona afecțiunile. Majoritatea aplicațiilor conexe se încadrează în categoria "sprijin pentru tratament", deși mulți participanți vor avea experiență cu aplicațiile mHealth dezvoltate în timpul pandemiei pentru monitorizarea distanței personale, a posibilității de infectare și pentru urmărirea vaccinărilor.

APPs-uri de sănătate.

După cum s-a menționat mai sus, serviciile de m-Health sunt furnizate prin intermediul dispozitivelor mobile - telefoane, ceasuri inteligente, tablete... În timp ce în trecut, mai multe inițiative de m-Health au fost realizate prin intermediul sistemului SMS, în prezent sunt utilizate APPs-uri pentru a furniza servicii de m-Health. Aceste aplicații oferă o serie de servicii, sunt în mai multe limbi etc. Aplicațiile pentru sănătate sunt, mai mult ca oricând, mărfuri. Acestea variază de la gratuite la plătibile, cu și fără microtranzacții, pot urmări și chiar vinde datele dvs. personale către agenții de publicitate și companii. Mai mult de un milion de aplicații pentru sănătate și wellness sunt disponibile în magazinele de aplicații Apple și Google, iar zilnic se adaugă altele.

Utilizări și utilități

Aplicațiile legate de sănătate pot fi împărțite în patru mari categorii: aplicații generale de sănătate și wellness, aplicații care vă ajută să vă gestionați starea generală de sănătate sau o anumită afecțiune cronică, aplicații de tele-sănătate și telemedicină și cea mai nouă categorie, aplicații terapeutice digitale, care nu sunt discutate aici.

Aplicații pentru sănătate și wellness

Gama largă de aplicații de sănătate generală și wellness disponibile include aplicații nutriționale precum Loselt și MyFitnessPal, care vă ajută să vă urmăriți obiceiurile alimentare și de exerciții fizice și să pierdeți în greutate, aplicații de fitness precum Strava, Fitplan și Aaptiv, dispozitive de urmărire a somnului precum Sleep Cycle și aplicații de wellness (stare de bine mentală) precum Calm, Headspace și Happify. O serie dintre aceste aplicații sunt preinstalate pe telefoane și vă urmăresc pașii, bățile inimii etc. și sunt concepute pentru a fi utilizate cu ceasuri, fitbits și alte tehnologii portabile.

Aplicații de gestionare a sănătății

Aceste aplicații oferă de obicei instrumente generale de gestionare a sănătății, cum ar fi urmărirea medicației și anunțuri de luare a acestora, precum și funcții specifice bolii, cum ar fi urmărirea glicemiei pentru persoanele cu diabet sau raportarea evenimentelor hemoragice pentru persoanele cu hemofilie. Multe dintre aceste aplicații pot fi, de asemenea, configurate pentru a partaja informații direct cu medicul care tratează pacientul.

Pentru cei care caută o aplicație care să îi ajute să gestioneze o anumită boală, o sursă bună ar fi organizațiile naționale care susțin persoanele cu afecțiunea respectivă.

Datorită unor proiecte precum acesta, multe instituții au una sau mai multe aplicații proprii care vă ajută să vă gestionați vizitele, rețetele și dosarul electronic de sănătate.

Aplicații de telesănătate și telemedicină

Aplicațiile vă pot conecta direct cu un medic pentru o programare virtuală sau vă pot ajuta să găsiți și să stabiliți programări cu furnizorii locali de asistență medicală pentru vizite în cabinet. Vizitele virtuale la medic au devenit o realitate pentru multe persoane în urma pandemiei.

DIFICULTĂȚI, BARIERE, NEVOI.

Există multe bariere și dificultăți potențiale atunci când ne gândim la mHealth. Cu toate acestea, domeniul se dezvoltă foarte rapid și se schimbă în favoarea consumatorilor. Există două preocupări principale pentru consumator: pierderea vieții private și moderarea de proastă calitate.


După cum vă puteți imagina, fiecare aplicație care vă monitorizează sănătatea înregistrează date personale. Aceste date sunt adesea vândute, transferate sau utilizate în scopuri publicitare. Orice utilizare a aplicațiilor de sănătate sau a aplicațiilor moderne în general implică faptul că o persoană este dispusă să furnizeze astfel de date în mod deschis.





Moderarea calității este cealaltă preocupare pentru majoritatea consumatorilor. Aplicațiile care se ocupă de sănătate pot fi prost concepute, pot conține informații înșelătoare etc. Sarcina de a recunoaște aplicațiile de proastă calitate revine consumatorului. Medicii dintr-un spital sunt răspunzători pentru greșelile lor, în timp ce orice angajament cu mHealth este voluntar și devine efectiv responsabilitatea utilizatorului.

MODULUL 2

SĂNĂTATE ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂȚĂȚII

GHID METODOLOGIC	
1	<p>Introducere</p> <p>Sănătatea mobilă (mHealth) îmbunătățește sănătatea mentală și contribuie la autogestionarea sănătății PPSM, deoarece acestea ar putea să își gestioneze mai activ sănătatea, să trăiască mai independent datorită autoevaluărilor sau soluțiilor de monitorizare la distanță și, de asemenea, să primească sprijin din partea familiilor și a profesioniștilor din domeniul sănătății mentale într-un mediu mai puțin invaziv. Proiectul MENTAL MOBILE HEALTH este lansat cu scopul de a crește competențele persoanelor cu probleme de sănătate mentală (PPSM) pentru a-și îmbunătăți autogestionarea sănătății prin adoptarea de soluții mobile de sănătate (mHealth).</p> <p>Ca parte a proiectului, această sesiune își propune:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unui set de resurse de formare pentru formatori pentru a îmbunătăți punerea în aplicare a metodologiei de formare. • Elaborarea unui set de materiale de formare pentru PPSM pentru a spori implicarea cu succes a acestora în procesul de formare și dobândirea de competențe. Aceste materiale sunt adaptate la diferite condiții de sănătate mentală, situații socio-economice și capacități cognitive. <p>Pe de o parte, formarea abordează nevoile primare ale PPSM-urilor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Îmbunătățirea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor acestora în ceea ce privește autogestionarea sănătății mentale cu ajutorul aplicațiilor de sănătate. 2. Oferă o metodologie adaptată care evidențiază ceea ce este cel mai relevant pentru ei, permițându-le să fie instruiți înainte de a integra mHealth în practicile lor zilnice. <p>Pe de altă parte, această formare ajută profesioniștii din domeniul sănătății mentale să cunoască și să învețe despre instrumentele inovatoare care sprijină autogestionarea utilizatorilor/pacienților lor. De asemenea, educă alte părți interesate relevante (de exemplu, familia, îngrijitorii, profesioniștii din domeniul sănătății, asociațiile) cu privire la oportunitățile și provocările aduse de sănătatea mobilă.</p> <p>Formarea se concentrează pe înțelegerea conceptelor de sănătate și autogestionare, astfel încât participanții să își poată autoevalua punctele forte și punctele slabe legate de abilitățile de autogestionare a sănătății și să își poată identifica propriile nevoi în acest domeniu.</p>
2	<p>Obiective</p> <p>Obiectivele acestei sesiuni sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoevaluarea principalelor puncte forte și puncte slabe legate de abilitățile de autogestionare a sănătății. 2. Identificarea nevoilor fiecărui participant.
3	<p>Participanți</p> <p>10 până la 20 de participanți</p>

4	<p>Competențe</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilizare. Termenul "împuternicirea pacientului" descrie o situație în care cetățenii sunt încurajați să ia parte activă la gestionarea propriei sănătăți. Responsabilizarea pacienților pornește de la perspectiva că rezultatele optime ale intervențiilor de îngrijire a sănătății sunt obținute atunci când pacienții devin participanți activi la procesul de îngrijire a sănătății. Aceasta subliniază importanța implicării individuale în luarea deciziilor privind sănătatea. ● Competențe digitale. În studiul "A qualitative exploration of service user views about using Digital Health Interventions (DHI) for self-management in severe mental health problems" (Berry, Lobban & Bucci, 2019) participanții au considerat că intervențiile digitale în gestionarea sănătății sunt acceptabile datorită potențialului de împuternicire a auto-managementului și a capacității de a-și asuma propriile nevoi de asistență medicală. Cu toate acestea, preocupările au inclus potențialul de excludere digitală, viața privată și confidențialitatea și temerile cu privire la utilizarea intervențiilor digitale pentru a înlocui alte servicii de sănătate mentală. Utilizatorii serviciilor doresc instrumente care să îi ajute să își gestioneze singuri sănătatea mentală, dar care să ofere și conținut pozitiv și axat pe recuperare, care să poată fi utilizat împreună cu alte opțiuni de sprijin. ● Autoevaluare și observare. Măsurătorile de autoevaluare și cele evaluate de informanți sunt cele mai frecvente evaluări pentru persoanele cu probleme grave de sănătate mentală, chiar dacă aceste instrumente sunt supuse unor prejudecăți (biasuri de memorie), supraestimării funcției, efectelor de dezirabilitate socială și prejudecăților dependente de stare. 														
5	<p>Durăță</p>  60 de minute <table border="0"> <tr> <td>2 minute</td> <td>Bun venit, obiective și ordinea de zi</td> </tr> <tr> <td>5 minute</td> <td>Prezentarea participanților și așteptări</td> </tr> <tr> <td>3 minute</td> <td>Reguli de bază</td> </tr> <tr> <td>10 minute</td> <td>Ce este sănătatea?</td> </tr> <tr> <td>30 minute</td> <td>Autogestionarea sănătății</td> </tr> <tr> <td>10 minute</td> <td>Debriefing</td> </tr> <tr> <td>60 de minute</td> <td>Total</td> </tr> </table>	2 minute	Bun venit, obiective și ordinea de zi	5 minute	Prezentarea participanților și așteptări	3 minute	Reguli de bază	10 minute	Ce este sănătatea?	30 minute	Autogestionarea sănătății	10 minute	Debriefing	60 de minute	Total
2 minute	Bun venit, obiective și ordinea de zi														
5 minute	Prezentarea participanților și așteptări														
3 minute	Reguli de bază														
10 minute	Ce este sănătatea?														
30 minute	Autogestionarea sănătății														
10 minute	Debriefing														
60 de minute	Total														
6	<p>Materiale de formare</p> <p>Lista de prezență PPT_Modul_2 Modulul 1 - Anexa 1 - Programul Erasmus+ mHealth și principiile sănătății digitale (E-Health)</p> <p>- documente administrative: lista de prezență, formularul de consimțământ fotografic - HO - broșuri</p>														

	- videoclipuri
7	<p>Planul sesiunii (sesiune față în față) Pentru sesiunile online, dublați timpul</p> <p>Înainte de sesiune, asigurați-vă că sunteți la curent cu instrucțiunile pentru formatori, precum și cu partea teoretică.</p> <p>Introducere</p> <p> 2 minute</p> <p>Prezentați-vă și urați bun venit participanților la această sesiune. Prezentați obiectivele sesiunii și ordinea de zi.</p> <p> 5 minute</p> <p>Rugați participanții să se prezinte, pe rând, și să numească așteptările pe care le au de la această formare. După ce toți participanții au numit așteptările, revizuiți lista și explicați care dintre acestea vor fi probabil îndeplinite în timpul acestei sesiuni și care nu, dar ar putea fi îndeplinite în alte moduri în viitor. Păstrați afișată lista de așteptări pe parcursul sesiunii (Slide 3).</p> <p>Distribuiți formularele de consimțământ și rugați participanții să le completeze și să le semneze.</p> <p> 3 minute</p> <p>Explicați participanților că este util să convină împreună asupra regulilor de bază, astfel încât sesiunea să fie eficientă. Întrebați participanții ce reguli ar contribui la buna desfășurare a formării, la maximizarea învățării, la încurajarea participării și la faptul ca toată lumea să se simte binevenită și respectată. Scrieți răspunsurile participanților pe foaia "Reguli de bază" de pe flipchart, de ex:</p> <ul style="list-style-type: none">- opriți telefoanele mobile sau puneti-le pe silențios,- să se privească și să se trateze reciproc ca egali în sala de curs,- întrebări în orice moment în care nu le este clar,- feedback constructiv, nu critic,- oferiți fiecărui participant posibilitatea de a contribui. <p>Afișați regulile de bază pe un perete unde le poate vedea toată lumea și mențineți-le pe parcursul sesiunii, adaptându-le dacă este necesar.</p> <p> <u>10 minute</u></p> <p>Întrebați participanții: <i>Ce înseamnă sănătatea pentru dumneavoastră? Ce vă vine în minte când vă gândiți la sănătate?</i></p>

Exercițiu

Fiecare participant primește o foaie de hârtie pentru a scrie, în 2 minute, răspunsurile. Reamintiți participanților că vor exista multe răspunsuri și opinii pentru întrebări. Ideea nu este de a obține un singur răspuns corect, ci de a împărtăși idei și experiențe. Păstrați o listă a răspunsurilor.

Discuții

Încurajați toți participanții să contribuie și să se implice în discuție* .

* Învățarea derivă în principal de la participanții înșiși, mai degrabă decât de la formator. Este o metodă care consumă mult timp și care trebuie bine controlată pentru a fi valoroasă. Astfel, formatorul trebuie să gestioneze discuția menținând participanții concentrați, obținând răspunsurile participanților și limitând participanții cărora le place să vorbească mult.

Concluzionați cu privire la ce înseamnă sănătatea pentru participanți, oferiți definiția cea mai cuprinzătoare (Slide 4),

și să împărtășească opiniile participanților cu privire la factorii determinanți ai sănătății (Slide 5).

Oferiți participanților documentul Anexa 1 - Definiția sănătății și a determinanților sănătății.



30 de minute

Definiții ale autogestionării sănătății - 5 minute

Întrebați participanții: *Ce înseamnă pentru dvs. autogestionarea sănătății? Ce vă vine în minte când vă gândiți la autogestionarea sănătății?*

Exercițiu

Fiecare participant primește o foaie de hârtie pentru a scrie, în 2 minute, răspunsurile. Reamintiți participanților că vor exista multe răspunsuri și opinii pentru întrebări. Ideea nu este de a obține un singur răspuns corect, ci de a împărtăși idei și experiențe.

sau

Video Self-Management Education: Încredere pentru a vă gestiona afecțiunea cronică,
<https://www.youtube.com/watch?v=-l07DLLnLE4>,
urmată de discuții pentru a concluziona cu privire la semnificația autogestionării sănătății

(Slide 7-8).

Nu există o "definiție de aur" a autogestionării sănătății.

Dacă timpul vă permite, dați exemple de definiții:

"... sarcina zilnică pe care o persoană trebuie să o întreprindă pentru a controla sau a reduce impactul bolii asupra stării de sănătate fizică; la domiciliu, sarcinile și strategiile de gestionare sunt întreprinse cu colaborarea și îndrumarea medicului persoanei sau a altor furnizori de asistență medicală" (Clark et Al., 1991).

"... educația inter-disciplinară de grup, bazată pe principiul educației adulților, al tratamentului individualizat și al teoriei managementului de caz" (Alderson et Al., 1999).

"... capacitatea individului de a gestiona simptomele, tratamentul, consecințele fizice și psihosociale și stilul de viață inerente traiului cu o afecțiune cronică; autogestionarea eficientă cuprinde capacitatea de a-și monitoriza afecțiunile și de a afecta răspunsurile cognitive, comportamentale și emoționale necesare pentru a menține o calitate satisfăcătoare a vieții (Barlow, 2001).

"... capacitatea unui pacient de a face față la tot ceea ce implică o boală cronică, inclusiv simptome, tratament, consecințe fizice și sociale și schimbări în stilul de viață" (Barlow, Wright, Sheasby, Turner & Hainsworth, 2002).

"... capacitatea individului, împreună cu familia, comunitatea și profesioniștii din domeniul sănătății, de a gestiona simptomele, tratamentele, modificările stilului de viață și consecințele psihosociale, culturale și spirituale ale condițiilor de sănătate" (Richard & Shea, 2011, p. 261).

Pe scurt, definiția ar putea fi:

Autogestionarea poate fi o modalitate de a reduce decalajul dintre nevoile unui pacient și capacitatea serviciilor de asistență medicală și socială de a răspunde acestor nevoi.



Sarcini de autogestionare - 5 minute

Creați o atmosferă relaxată și primitoare, propice discuțiilor de brainstorming. Împărțiți participanții în perechi. Invitați perechile să discute despre responsabilitățile legate de gestionarea sănătății lor și să își împărtășească ideile verbal sau în scris. Scopul brainstorming-ului nu este de a obține un singur răspuns corect la întrebare, ci de a genera cât mai multe idei. Toate sugestiile sunt încurajate și critica nu este permisă. Contribuitorii sunt invitați ulterior să își explice ideile. Ulterior, toate ideile prezentate sunt adunate, sortate și evaluate. Treceți în revistă ideile și veniți cu prezentarea slide-ul 9.

Potrivit lui Corbin și Strauss (1988), sarcinile de auto-management sunt:

- Gestionarea medicală: gestionarea simptomelor, administrarea medicamentelor, respectarea unei diete speciale, participarea la programările medicale;

- Managementul comportamental: adaptarea stilului de viață, crearea și menținerea unor comportamente semnificative în rolurile vieții (de exemplu, schimbarea responsabilităților în cadrul familiei) și
- Managementul emoțional: procesarea emoțiilor care apar ca urmare a unei boli cronice, cum ar fi depresia, durerea, frica, furia.



Procese de autogestionare - 14 minute

Explicați participanților că autogestionarea sănătății este un proces dinamic în care indivizii gestionează activ o boală cronică (Schulman-Green et Al. (2012). Descrieți procesele de autogestionare (Slide 10) și menționați cele mai necesare competențe legate de autogestionare pentru fiecare proces.

Oferiți participanților documentul, Anexa 2 - Autogestionarea sănătății: definiție, sarcini și procese.

Împărțiți participanții în două grupuri. Fiecare grup va fi rugat

(a) să își autoevalueze punctele forte și punctele slabe legate de competențele de autogestionare și (b) să identifice nevoile legate de competențele de autogestionare

și să **le enumerați în anexa 3** - Puncte forte, puncte slabe și nevoi în materie de autogestionare a sănătății.

Oferiți participanților 10 minute pentru feedback. În acest fel, ajungem la două opinii privind punctele forte, punctele slabe și nevoile PPSM legate de autogestionarea sănătății. Pe baza celor două opinii, construiți împreună cu participanții o opinie comună.

- Lucrul în grupuri se bazează pe discuții și brainstorming
- Explicați clar sarcinile fiecărui grup și oferiți-le anexa 3;
- Ajutați persoanele din grupuri să se simtă conectate între ele și să rămână concentrate asupra sarcinilor;
- Mențineți discuțiile și brainstorming-ul relevante pentru subiect.

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Conform Schulman-Green et al. (2012)		
Procese	Sarcini	Competențe
1. Concentrarea pe nevoile bolii		
Învățarea	Învățarea despre starea și nevoile de sănătate	Obținerea de informații Regim de învățare, competențe și strategii
Asumarea necesităților de sănătate	Recunoașterea și gestionarea reacțiilor organismului	Monitorizarea și gestionarea simptomelor, a efectelor secundare și a reacțiilor organismului Recunoașterea limitelor Ajustarea regimului de tratament pentru a gestiona simptomele și efectele secundare
	Finalizarea sarcinilor de sănătate	Menținerea întâlnirilor Gestionarea/luarea medicamentelor Efectuarea tratamentelor și menținerea la zi a modificărilor în regimul propriu
	A deveni un expert	Stabilirea obiectivelor Luarea deciziilor Rezolvarea problemelor Planificarea, prioritizarea și ritmarea Să știe dacă/când să ia o pauză de la regimul său Dezvoltarea încrederii și a autoeficacității Evaluarea eficacității autogestionării
Realizarea de activități de promovare a sănătății	Schimbarea comportamentelor pentru a minimiza impactul bolii	Modificarea dietei, a nutriției, a fumatului și a activității fizice Reducerea stresului Luarea de măsuri pentru prevenirea complicațiilor

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	Susținerea activităților de promovare a sănătății	Menținerea la zi a screening-urilor, imunizărilor și modificărilor stilului de viață Utilizarea terapiei complementare
2. Activarea resurselor		
Resurse medicale	Crearea și menținerea relațiilor cu furnizorii de servicii medicale	Găsirea furnizorului (furnizorilor) potrivit(i) Comunicarea eficientă Luarea deciziilor în mod colaborativ
	Navigarea în sistemul de sănătate	Coordonarea serviciilor/întâlnirilor, asigurărilor Utilizarea eficientă a resurselor Crearea și revizuirea planurilor de îngrijire în avans
Resurse psihologice	Identificarea și valorificarea resurselor psihologice	Utilizarea resurselor intrinseci, de exemplu, creativitatea Găsirea momentelor de putere și înțelepciune din experiențele trecute Cultivarea curajului, disciplinei și motivației Menținerea unei perspective pozitive și a speranței Menținerea valorii de sine Apărarea propriei persoane
Resurse spirituale	Susținerea sinelui spiritual	Recunoașterea unei puteri superioare Îngrijirea spiritului Rugăciune Apartenența la o comunitate spirituală
Resurse sociale	Obținerea și gestionarea sprijinului social	Căutarea sprijinului familiei și al prietenilor

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

		<p>Pproactivitate pentru a limita izolarea</p> <p>Crearea unei comunități de persoane cu experiențe similare</p> <p>Rezolvarea problemelor de dependență/independentă</p> <p>Asistarea celorlalți pentru a deveni parteneri în gestionarea bolii (de exemplu, distribuirea sarcinilor)</p>
Resurse comunitare	Abordarea provocărilor sociale și de mediu	Căutarea de resurse, cum ar fi asistență financiară (de exemplu, compensări pentru rețete), sprijin de mediu (de exemplu, dispozitive ajutătoare) și resurse comunitare (de exemplu, transport)
3. A trăi cu o boală cronică		
Procesarea emoțiilor	Procesarea și împărtășirea emoțiilor	<p>Explorarea și exprimarea răspunsurilor emoționale</p> <p>Confruntarea cu șocul diagnosticului, autculpabilizarea și vinovăția</p> <p>Doliu</p>
Reglarea	Adaptarea la boală	<p>Sensul bolii</p> <p>Identificarea și confruntarea cu schimbarea și pierderea (de exemplu, schimbări în funcția fizică, rol, identitate, imagine corporală, control și mortalitate)</p> <p>Gestionarea incertitudinii</p> <p>Elaborarea de strategii de adaptare (de exemplu, a vorbi despre sine)</p> <p>Confruntarea cu obstacolele descurajante</p> <p>Concentrarea asupra posibilităților (de exemplu, imaginarea viitorului, reformularea adversității în oportunitate)</p> <p>Acceptarea "noii normalități"</p>

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ**

		Adaptarea la "noul" sine	Clarificarea și restabilirea rolurilor
			Examinarea convingerilor privind sănătatea
			Efectuarea de comparații sociale
			Alegerea - când și cui să dezvăluie boala
			Confruntarea cu stigmatizarea
	Integrarea bolii în viața de zi cu zi	Modificarea stilului de viață pentru a se adapta la boală	Reorganizarea vieții de zi cu zi
			Obținerea de asistență pentru activitățile de zi cu zi
			Crearea unei rutine de sănătate consecvente
			Controlul mediului
			Flexibilitate
		Căutarea normalității în viață	Îndeplinirea sarcinilor și responsabilităților normale pe cât posibil
			Gestionarea întreruperilor în activitățile școlare, profesionale, familiale și sociale
			Echilibrarea vieții cu nevoile de sănătate
			Găsirea de noi activități plăcute
	Realizarea sensului	Reevaluarea vieții	Reflectarea asupra/reorganizarea priorităților și valorilor
			Reformularea așteptărilor legate de viață și de sine
			Acceptarea stării terminale și a sfârșitului vieții
		Dezvoltarea personală	Învățarea punctelor forte și a limitelor personale
			Împuternicirea
			Altruismul

Lupta pentru satisfacția
personală

Găsirea unui sens în muncă, relații,
activități și spiritualitate

Crearea unui sens al scopului

Aprecierea vieții



Factorii care afectează autogestionarea - 3 minute

Participanților li se explică faptul că adaptarea recomandărilor de autogestionare la activitățile de zi cu zi reprezintă o provocare constantă, de exemplu - dificultăți în citirea semnalelor și indicațiilor corpului și în aplicarea cunoștințelor în circumstanțe specifice, - nevoia de flexibilitate și creativitate pentru a reglementa și a menține aceleași rutine de autogestionare într-un context în schimbare.

Factorii sunt grupați în trei categorii: factori demografici, factori clinici și factori de sistem (slide 16).

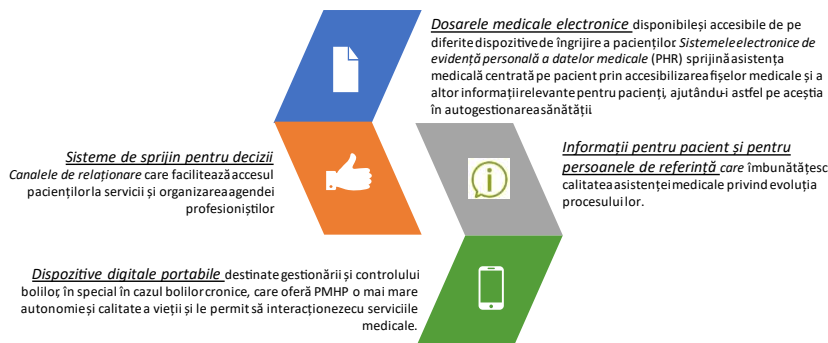
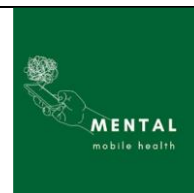
- Factori demografici, cum ar fi statutul socioeconomic și cultura,
- factori clinici, cum ar fi co-morbiditățile și complexitatea regimului de tratament și
- factori de sistem, cum ar fi calitatea relațiilor și a comunicării cu furnizorii.



Exemple - 3 minute

Dați-le participanților exemple de instrumente de sănătate digitală/DGI (Slide 17).

Exemple de instrumente digitale de sănătate în autogestionarea sănătății



PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta."

Dosarele medicale electronice disponibile și accesibile de pe diferite dispozitive de îngrijire a pacienților. Sistemele electronice de evidență personală a sănătății sprijină asistența medicală centrată pe pacient prin accesibilizarea fișelor medicale și a altor informații relevante pentru pacienți, ajutându-i astfel pe aceștia în autogestionarea sănătății.

Sisteme de sprijin pentru decizii. Canale de relaționare care facilitează accesul pacienților la servicii și organizarea agendei profesioniștilor.

Informarea pacientului și a persoanelor de referință: îmbunătățește calitatea asistenței medicale cu privire la evoluția procesului lor.

Procese	Sarcini	Competențe
1. Concentrarea pe nevoile bolii		
Învățarea	Învățarea despre starea și nevoile de sănătate	Obținerea de informații Regim de învățare, competențe și strategii

Dispozitive digitale portabile: destinate gestionării și controlului bolilor, în special în cazul bolilor cronice, acestea oferă pacienților o mai mare autonomie și calitate a vieții și le permit să interacționeze cu serviciile medicale.

Dispozitivele mobile și portabile, cu nivelurile lor în creștere de proprietate și capacitățile lor de detectare, au potențialul de a permite forme mai personalizate și

mai larg răspândite de monitorizare a stării, detectare a simptomelor și intervenție în timp util.

Exemplu:

Smartphone BD-Management "**MoodRhythm**", de exemplu, este o aplicație mobilă cross-platform orientată către pacient, construită pe arhitectura Open mHealth și dezvoltată ca parte a unui proces de design participativ care implică clinicieni, cercetători psihologi profesioniști și, cel mai important, persoane cu tulburare borderline:

1) ajută utilizatorii să urmărească cele 5 comportamente principale utilizate în versiunea standard a Social Rhythm Metric (SRM), o măsură zilnică pe hârtie a rutinelor sociale care a fost validată clinic pentru a îmbunătăți simptomele ca instrument terapeutic de auto-monitorizare; utilizatorii pot adăuga, de asemenea, activități personalizate, pot stabili și urmări obiective zilnice legate de rutină și pot înregistra note, Figura 6;

2) oferă feedback săptămânal folosind culori, precum și rezumate în limbaj natural, așa cum se vede în Figura 7; și

3) recompensează aderența la auto-raportare cu o varietate de insigne, așa cum se vede în Figura 8. (Murnane, Matthews & Gay, 2016).

Fig. 6 Ecranul de auto-raportare MoodRythm

Fig. 7 Feedback în timp real

Fig. 8 Insigne care recompensează aderența la automonitorizare

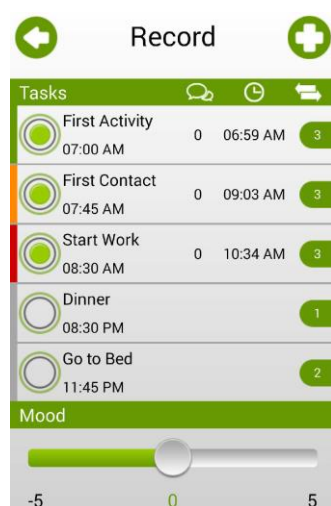


Fig. 6 Ecranul de auto-raportare MoodRythm

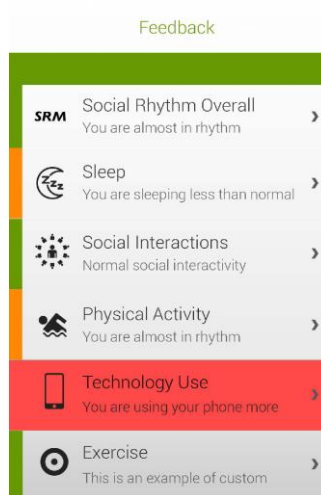


Fig. 7 Feedback în timp real

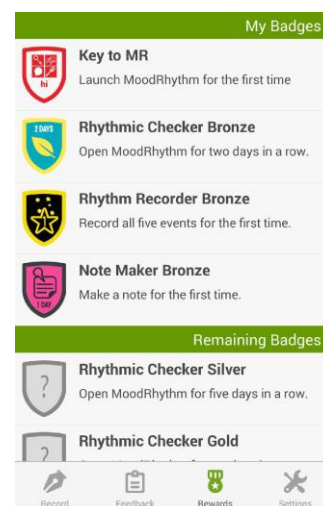


Fig. 8 Insigne care recompensează aderența la automonitorizare

Debriefing



10 minute

Această etapă a sesiunii este concepută pentru a rezuma conținutul sesiunii de formare (slide-urile 18, 19, 20) și pentru a obține feedback-ul participanților cu privire la formare.

Materiale necesare în timpul sesiunii:

- Lista de prezență.
- Formular de consimțământ foto.
 - Presentare Powerpoint Modulul 2 - SĂNĂTATE ȘI AUTOGRIJIREA SĂNĂTĂȚII și mijloace de a o proiecta în sala de formare.

:Anexa 1, Anexa 2 și Anexa 3

MODULUL 2

SĂNĂTATE ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂȚĂȚII

ANEXE

Modulul 2 - Anexa 1 - Sănătate și determinanți ai sănătății

SĂNĂTATEA

este capacitatea de a se adapta și de a se autogestiona

1. Sănătatea *fizică*

- confruntat cu stresul fiziologic, un organism sănătos este capabil să organizeze un răspuns de protecție, pentru a reduce potențialul de vătămare și pentru a restabili un echilibru; dacă această strategie fiziologică de adaptare nu are succes, daunele rămân, ceea ce poate duce în cele din urmă la boală; pe scurt, funcționarea perfectă a corpului

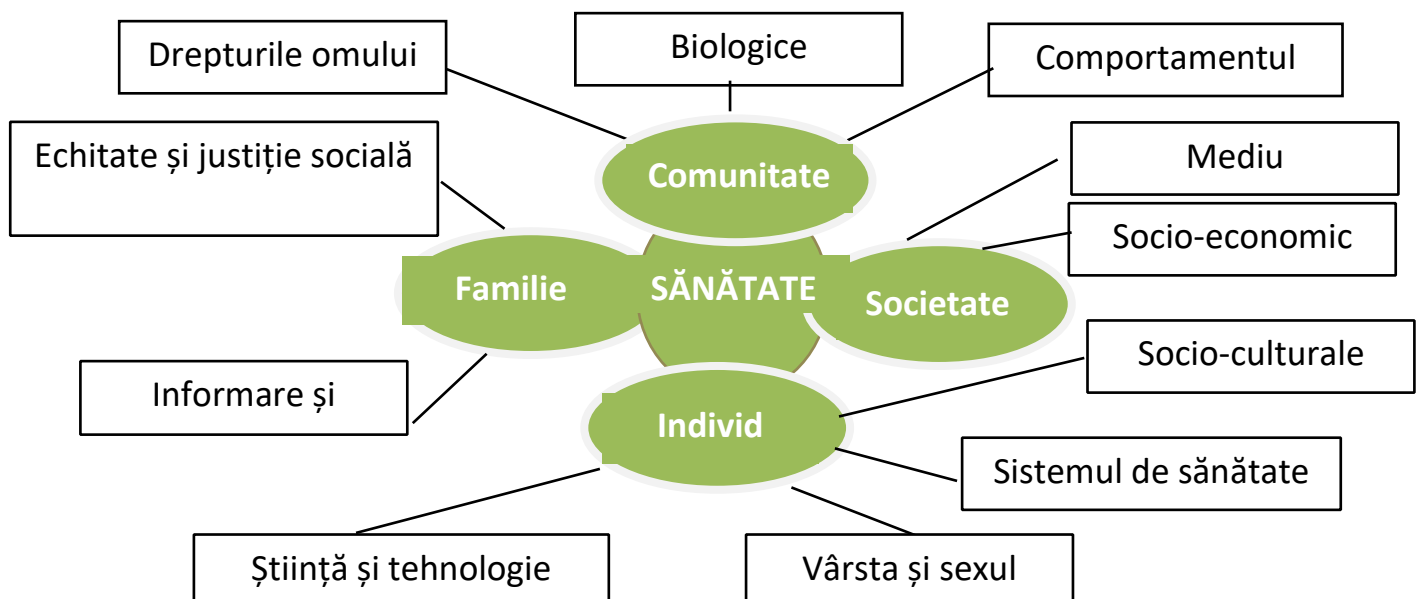
2. Sănătatea mintală

- capacitatea de a face față, de a se recupera după un stres psihologic puternic și de a preveni tulburările de stres post-traumatic; "o stare de echilibru între individ și lumea înconjurătoare, o stare de armonie între tine și ceilalți, o coexistență între realitățile proprii și cele ale altor persoane și ale mediului".

3. Sănătate socială

- capacitatea de a vă gestiona viața cu un anumit grad de independență, în ciuda unei afecțiuni medicale, și capacitatea de a participa la activități sociale, inclusiv la muncă; "calitatea și cantitatea legăturilor interpersonale ale unei persoane și gradul de implicare în comunitate".

Factori determinanți ai sănătății



Modulul 2 - Anexa 2 - Autogestionarea sănătății: definiție, sarcini și procese

Definiție

Auto-

Nevoile individuale

"... capacitatea **individului**, în colaborare cu **familia, comunitatea și profesioniștii din domeniul sănătății**, de a gestiona simptomele, tratamentele, modificările stilului de viață și consecințele psihosociale, culturale și spirituale ale stărilor de sănătate"
(Richard & Shea, 2011, p. 261).

Capacitatea serviciilor sociale și de sănătate de a răspunde acestor nevoi

Sarcini

Management medical: gestionarea simptomelor, administrarea medicamentelor, respectarea unei diete speciale, participarea la **programările** medicale

Managementul comportamental: adaptarea stilului de viață, crearea și menținerea unor comportamente semnificative în rolurile vieții (de exemplu, schimbarea responsabilităților în cadrul familiei)

Managementul emoțional: procesarea emoțiilor care apar din cauza unei boli cronice, cum ar fi depresia, durerea, frica, furia


**Modulul 2 - Anexa 3 - Puncte forte, puncte slabe și nevoi în materie de
autogestionare a sănătății**

Autogestionarea sănătății	
Puncte forte	Slăbiciuni

Nevoi

MODULUL 3

AUTOGESTIONAREA SĂNĂȚII MINTALE

GHID METODOLOGIC	
1	<p>Introducere</p> <p>Acest modul urmărește să ofere informații despre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este sănătatea mintală - definiția sănătății mintale, modele 2. Recuperare - abordare de recuperare 3. Automanagementul sănătății mintale - ce este automanagementul sănătății mintale și care sunt principalii piloni ai acestuia
2	<p>Obiective</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoevaluarea principalelor puncte forte și puncte slabe legate de autogestionarea sănătății mintale 2. Identificarea nevoilor fiecărui participant
3	<p>Participanți</p> <p>10 până la 20 de participanți</p>
4	<p>Competențe</p> <p>Cunoștințe de bază despre mHealth și capacitatea de gândire critică și de recunoaștere a conceptelor de mHealth</p>
5	<p>Durată</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>50 minute Sesiunea 1 30 minute Sesiunea 2 45 minute Sesiunea 3</p> </div> <p>Timp total = 125 de minute</p>
6	<p>Materiale de formare</p> <p>Lista de prezență PPT_Modul_3</p> <p>Modulul 3 - Anexa 1 - Ce este sănătatea mintală? Modulul 3 - Anexa 2- Autogestionarea Modulul 3 - Anexa 3 - Recuperare Modulul 3 - Anexa 4 - Exercițiul Calendar de experiențe Modulul 3 - Anexa 5 - Exercițiu de recunoaștere Modulul 3 - Anexa 6 - Exercițiul de gestionare a anxietății Modulul 3 - Anexa 7 - Exercițiu de autocritică Modulul 3 - Anexa 8 - Exercițiu de evaluare a factorului de stres Modulul 3 - Anexa 9 - Exercițiu de mindfulness Modulul 3 - Anexa 10 - Lucrul cu limitele - un exercițiu în 4 pași Modulul 3 - Anexa 11- Exercițiul de recunoaștere a punctelor forte Modulul 3 - Anexa 12- Exercițiu de autorefecție Modulul 3 - Anexa 13 - Exercițiu de construire a compasiunii de sine Modulul 3 - Anexa 14 - Exercițiul de înregistrare a gândurilor</p>

Planul sesiunii (sesiune față în față) Pentru sesiunile online, dublați timpul

Înainte de sesiune, asigurați-vă că sunteți la curent cu instrucțiunile pentru formatori, precum și cu partea teoretică.

Introducere

SESIUNEA 1 - CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Slide 1 - Obiective:

Autoevaluarea principalelor puncte forte și puncte slabe legate de autogestionarea sănătății mintale

Identificarea nevoilor fiecărui participant

Prezentați acest slide în timp ce participanții încă se adună, nu uitați să le cereți participanților să semneze lista de prezență.

Vă rugăm să vă propuneți să oferiți această sesiune în **50 de minute**.

15 (maxim 20) minute pentru Slide 2

15 minute pentru Slide-urile 3-6

10 minute pentru Slide-urile 7-9

10 minute - Slide 10

2 minute

Slide 2

Prezentați-vă și urați bun venit participanților la această sesiune.

Prezentați tema și obiectivele sesiunii și ordinea de zi.

10-15 minute (în funcție de participanți, cât de mulți sunt, cât de activi sunt)

1. Prezentarea participanților: Rugați participanții să se prezinte, pe rând, și să precizeze care sunt așteptările lor de la această formare. În funcție de grup, puteți pune o întrebare suplimentară pentru a-i ajuta pe participanți să se simtă mai relaxați și pentru a promova o dinamică de grup mai bună. Exemple de întrebări includ: "Ce vă ajută să vă relaxați?" sau "Dacă ați fi o farfurie în acest moment, ce ați fi
2. **IMPORTANT!** În calitate de formator, ar trebui să participați, de asemenea, la introducere, unul dintre formatori ar trebui să-l înceapă, iar celălalt să-l termine (acest formator ar trebui, de asemenea, să reflecteze asupra așteptărilor participanților și să explice care dintre acestea vor fi probabil îndeplinite în timpul acestei sesiuni și care nu, dar ar putea fi îndeplinite în alte moduri în viitor).
1. Reguli. Rugați participanții să sugereze ce reguli ar trebui să respectăm în timpul cursului de formare pentru a crea o atmosferă sigură și a încuraja învățarea. Funcționează cel mai bine atunci când participanții sugerează ei înșiși regulile, puteți sugera și dumneavoastră unele. Exemple de reguli: ar trebui să respectăm fiecare opinie și să nu-i judecăm pe ceilalți; nu-i întrerupeți pe ceilalți; țineți telefoanele pe silențios; în timp ce părăsiți sala arătați un semn că sunteți bine, într-un alt caz unul dintre lectori ar putea veni împreună pentru a verifica dacă sunteți bine (acest lucru este important deoarece vorbim despre subiecte

7

sensibile, care pot provoca o mulțime de sentimente și emoții). Afișați regulile de bază pe un perete unde toată lumea le poate vedea și mențineți-le pe parcursul sesiunii, adaptându-le dacă este necesar.



3 minute (opțional)

Exercițiu opțional pentru reflecție: Înainte de a trece la partea următoare, puteți încerca acest exercițiu. Mai întâi, distribuiți participanților bilețele adezive. Apoi, rugați-i să scrie un cuvânt pe care îl asociază cu sănătatea mintală. Adunați bilețele adezive și așezați-le pe tablă fără a le discuta. La sfârșitul acestei părți, repetați exercițiul pentru a vedea dacă există schimbări în cuvintele alese de participanți.



5 minute

Slide 3

1. Începeți prin a-i întreba pe participanți ce este sănătatea mintală. De exemplu: Cum ați defini sănătatea mintală? Ce înseamnă sănătatea mintală pentru dumneavoastră?

Moderati o scurtă discuție cu participanții.

2. După discuție, prezentați o definiție simplificată a sănătății mintale: este modul în care gândim, simțim și ne comportăm.

Pentru o mai bună înțelegere și o moderare mai ușoară a discuției, vă rugăm să revedeți informațiile din prima parte "Autogestionarea sănătății mintale", intitulată "**Ce este sănătatea mintală**".



2 minute

Slide 4

Parcurgeți definiția OMS a sănătății mintale, punând accentul pe al doilea punct (*Sănătatea mintală este mai mult decât absența tulburărilor mintale*).



5 minute

Slide 5

Întrebați participanții ce părere au despre acest grafic. De asemenea, puteți întreba despre reacțiile lor emoționale la acesta. Discuția ar trebui să se axeze pe categorizarea "noi - normali, sănătoși" versus "ei - bolnavi, nu normali" și pe separarea clară dintre "noi" și "ei". În plus, luați în considerare dimensiunile bulelor, care sugerează că există mai puține persoane care se confruntă cu dificultăți de sănătate mintală.

În funcție de grup și de timpul disponibil, îi puteți întreba și cum ar redesea această imagine.



1 minut

Slide 6

Slide suplimentar: - 1 din 4 persoane suferă de tulburări de sănătate mintală
Puteți arăta acest lucru pentru a ilustra faptul că tulburările de sănătate mintală nu sunt chiar atât de neobișnuite.



3 minute
Slide 7

Prezentați pe scurt modul în care acest model creează graficul de pe Slide 5.

Pentru formator: Înainte de a prezenta acest slide, vă rugăm să revedeți **prima parte din "AUTOMANAGEMENTUL SĂNĂȚĂII MENTALE"** intitulată **"Ce este sănătatea mintală?"** Luați în considerare **potențialele dezavantaje ale bazării exclusive pe modelul biomedical pentru a înțelege sănătatea mintală?"**



3 minute
Slide 8

Prezentați pe scurt conceptul de continuum al sănătății mintale, subliniind că acesta ilustrează modul în care fiecare persoană se confruntă cu diferite grade de sănătate mintală în momente diferite, posibil chiar într-o singură zi, reflectând o experiență umană normală.

Pentru formator: înainte de a prezenta acest slide, vă rugăm să revedeți prima parte din **"AUTOGESTAREA SĂNĂȚĂII MENTALE"** intitulată: **"Ce este sănătatea mintală: Continuumul sănătății mintale"**



3 minute
Slide 9

Prezentați modelul biopsihosocial, luând în considerare factorii care afectează sănătatea mintală, și oferiți exemple sau rugați participanții să facă acest lucru.

Pentru formator: înainte de a prezenta acest slide, vă rugăm să revedeți prima parte din **"AUTO-MANAGEMENTUL SĂNĂȚĂII MENTALE"** intitulată: **"Ce este sănătatea mintală: Modelul biopsihosocial"**



10 minute
Slide 10

Această parte vă va ajuta să înțelegeți dacă participanții au asimilat definițiile și modelele de sănătate mintală prezentate. Acest lucru este cel mai bine demonstrat prin participarea interactivă, care poate fi realizată în două moduri:

1. O abordare este de a împărți participanții în patru grupuri, două grupuri concentrându-se pe termenul "PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ", iar celelalte două pe "TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MENTALĂ". Acordați fiecărui grup 5 minute pentru a elabora o definiție pentru termenul atribuit. După aceea, cereți-le să prezinte pe scurt definițiile lor, ca și cum ar explica cuiva care nu este familiarizat cu sănătatea mintală.
2. Alternativ, facilitați o discuție cu întregul grup. Puneți întrebări precum: Ce diferențiază "problemele de sănătate mintală" de "tulburările de sănătate mintală"? Cum ați defini fiecare termen? Ce presupune un diagnostic de tulburare de sănătate mintală? Când și cum este primit de obicei? Poate o persoană diagnosticată cu un diagnostic psihiatric să aibă totuși o sănătate mintală bună?

După o **pauză de 10 minute**, treceți la a doua parte a sesiunii: "**Recuperare**".

AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

SESIUNEA 2 - RECUPERARE

Vă rugăm să încercați să livrați această piesă în termen de **30 de minute**.

5 minute pentru slide-urile 2-4

5 minute pentru slide-urile 4-7

20 de minute pentru Slide 8

1 minut - Slide 2

Arătați acest slide - CONTINUUMUL SĂNĂTĂȚII MENTALE - ca o reamintire rapidă a discuției noastre din sesiunea anterioară. Acesta servește ca o introducere la subiectul recuperării. În sesiunea anterioară, am explorat ideea că toată lumea se confruntă cu provocări legate de sănătatea mintală și se mișcă de-a lungul spectrului acesteia, indiferent dacă au sau nu o afecțiune diagnosticată. Pe măsură ce înțelegerea noastră a sănătății mintale și a dizabilității evoluează, tot mai mulți oameni recunosc limitările încadrării acestor experiențe strict în conceptele de "boală" și "sănătate".



2 minute
Slide 3

Imaginați-vă sănătatea noastră mintală ca o barcă care navighează pe mare. Uneori, valuri mici precum examenele, stresul de la serviciu sau provocările din relații ne pot zdruncina barca, dar ne permit totuși să navigăm. Cu toate acestea, există și valuri mai mari - cum ar fi pierderea unei persoane dragi, dezastre sau violență - care amenință să ne destabilizeze și chiar să ne scufunde barca.

Sugestie pentru formator: În funcție de grup și de timpul disponibil, formatorul poate invita participanții să împărtășească exemple de ceea ce ei consideră valuri mici și mari în viața lor.

Aceste valuri pot provoca daune sănătății noastre mintale. Atunci când barca noastră este deteriorată sau instabilă, pot exista multe motive. Cu toate acestea, avem, de asemenea, capacitatea de a ne consolida barca, de a repara orice deteriorare și de a găsi un port sigur în timpul furtunilor. Să avem grijă de sănătatea noastră fizică, să menținem legături cu ceilalți și să avem ocazia să ne exprimăm sunt modalități prin care putem face acest lucru.



3 minute
Slide 4

Cu toții ne confruntăm uneori cu probleme de sănătate mintală. Așa cum am discutat mai devreme, una din patru persoane va experimenta ceea ce s-ar putea numi o "tulburare" de sănătate mintală pe parcursul vieții lor, ceea ce face ca aceasta să fie o experiență umană comună. Aceste dificultăți apar adesea ca reacții normale la anumite evenimente de viață. În plus, cu toții apelăm la diverse resurse - prieteni, sprijin comunitar și, uneori, ajutor profesional - pentru a face față acestor provocări. Având în

vedere aceste aspecte, are sens să îi catalogăm pe unii ca fiind "bolnavi" sau având o "tulburare", în timp ce alții sunt etichetați ca fiind "sănătoși"?

Prin urmare, a apărut conceptul de recuperare, care transcende diagnosticele sau simptomele. Nu este vorba despre a fi vindecat, ci mai degrabă despre a duce o viață plină de sens și împlinită, cu speranță, în ciuda dificultăților, problemelor sau diagnosticelor cu care ne putem confrunta. Recuperarea nu presupune absența tulburărilor psihice sau a simptomelor specifice, ci mai degrabă o mai bună gestionare a acestora în timp.

Această abordare respectă persoanele cu probleme de sănătate mintală ca persoane întregi, fiecare cu personalități, puncte forte, abilități și interese unice, al căror sens al scopului și bucurie în viață există independent de orice probleme de sănătate mintală. Recuperarea este văzută ca o călătorie personală, o căutare continuă a bunăstării după ce se confruntă cu momente dificile. În cele din urmă, ceea ce înseamnă "recuperare" este unic pentru fiecare persoană și numai dumneavoastră știți ce înseamnă "recuperare" pentru dumneavoastră.



2 minute
Slide 5

Recuperarea **NU** echivalează neapărat cu o vindecare sau cu absența unei afecțiuni, a unui diagnostic sau a unor simptome. Persoanele cu dizabilități psihosociale, intelectuale și cognitive se pot recupera și pot duce o viață împlinită, chiar și atunci când se confruntă cu aceste provocări. Pentru unii, recuperarea poate implica eliberarea de simptomele pe care le percep, dar pentru alții, simptomele pot persista în timp ce se confruntă cu recuperarea.

- Recuperarea are loc atunci când persoanele pot trăi bine, indiferent dacă au sau nu o afecțiune, un diagnostic sau simptome.
- Recuperarea cuprinde depășirea și revenirea din diferite pierderi care pot apărea, cum ar fi izolarea, sărăcia, șomajul și discriminarea. Sănătatea mintală are un impact asupra tuturor aspectelor vieții noastre, astfel încât "îmbunătățirea" înseamnă și "recuperarea" acestor domenii ale vieții.
- Este posibil ca persoanele să nu recupereze tot ceea ce au pierdut, cum ar fi locul de muncă sau relațiile anterioare, dar pot totuși duce o viață împlinită - de exemplu, prin găsirea unui nou loc de muncă și formarea de noi relații.



2 minute
Slide 6

- Abordarea de recuperare **NU TREBUIE să** conducă la închiderea serviciilor. Există temerea că adoptarea abordării de recuperare ar putea justifica închiderea serviciilor formale de sănătate mintală și a serviciilor conexe și reducerea cheltuielilor cu sănătatea mintală. Acest lucru nu ar trebui să se întâmple niciodată.
- Abordarea recuperării nu dă vina pe indivizi pentru circumstanțele lor. Aceasta recunoaște inegalitățile sociale, discriminarea și încălcarea drepturilor la nivel comunitar și societal, care contribuie la suferința emoțională și reprezintă

bariere semnificative în calea recuperării. Aceasta subliniază necesitatea reformelor politice, a modificărilor legislative și a inițiativelor de justiție socială pe o scară mai largă pentru a sprijini cu adevărat recuperarea.



2 minute

Slide 7

- Recuperarea după o boală mintală implică mai mult decât depășirea bolii în sine. Persoanele cu boli mintale pot avea nevoie să se recupereze după stigmatizarea care le-a afectat profund, după efectele negative neintenționate ale mediilor de tratament, după lipsa oportunităților recente de autodeterminare, după efectele negative ale șomajului și după aspirațiile distruse. Recuperarea este adesea o călătorie complicată și de durată.
- Pentru multe persoane, recuperarea presupune recâștigarea controlului asupra identității și vieții lor, indiferent de handicap sau de problemele lor de sănătate mintală. Aceasta poate implica găsirea speranței pentru viitor și ducerea unei vieți care are o semnificație personală, fie prin ocuparea unui loc de muncă, relații, implicarea în comunitate sau o combinație a acestor elemente.



5 minute

Slide 8

Întrebați participanții: Cum înțelegeți voi personal recuperarea? Cum vă imaginați călătoria dumneavoastră? Ce resurse vi se par cele mai valoroase în recuperarea dumneavoastră?

Profunzimea acestei discuții poate varia în funcție de perspectivele participanților cu privire la recuperare. Dacă observați că participanții sunt entuziași în a-și împărtăși gândurile, luați în considerare prelungirea timpului de discuție. De asemenea, le puteți sugera să revadă exercițiile pe cont propriu mai târziu, pentru o reflecție suplimentară.



15 minute

Exerciții: Sugerați participanților să se conecteze la site-ul web al proiectului pentru a face următoarele exerciții. Dacă participanții nu pot accesa site-ul web în acest moment, vă rugăm să vă asigurați că sunt disponibile copii tipărite. Aceste exerciții sunt concepute pentru a pune în valoare anumite calități care îi pot sprijini pe participanți în parcursul lor de recuperare.

1. **Exercițiu în 4 pași** pentru lucrul cu limitele: Alocați 5 minute pentru acest exercițiu și invitați participanții să își împărtășească gândurile după aceea. Subliniați faptul că acest exercițiu poate fi folosit zilnic pentru a reflecta asupra propriului comportament.
2. **Recunoașteți-vă punctele forte:** Alocați 5 minute pentru acest exercițiu și invitați participanții să își împărtășească gândurile după aceea. Rețineți că acest exercițiu poate consuma mult timp; gândiți-vă dacă poate fi realizat în timpul

sesiunii de formare sau dacă ar trebui să fie făcut de participanți în timpul lor liber. Subliniați că acest exercițiu poate fi utilizat zilnic.

AUTOGESTIONAREA SĂNĂȚĂȚII MINTALE

SESIUNEA 3 - ÎNVĂȚAREA DE A TRĂI CU AFECȚIUNEA DUMNEAVOASTRĂ

Vă rugăm să încercați să livrați această sesiune în **45 de minute**.

5 minute pentru slide-urile 2 și 3

10 minute pentru Slide 4

20 de minute pentru Slide 5

3 minute - Slide 6

7 minute - Slide 7



3 minute
Slide 2

Ați discutat despre autogestionarea sănătății în modulul de formare anterior. Vă rugăm să oferiți o definiție a autogestionării sănătății și a ceea ce implică aceasta. Dați câteva exemple.

Formatorul ar trebui să utilizeze un flipchart și să noteze cuvintele cheie / aspectele pe o pagină / coloană dedicată auto-managementului sănătății

Rugați participanții să se gândească la autogestionarea sănătății mintale și la modul în care o definesc, dacă este la fel ca autogestionarea sănătății, dacă da, cum, dacă nu, care este diferența.



3 minute
Slide 3

Prin definiție, o abordare de autogestionare înseamnă asumarea unui rol activ în propria noastră bunăstare. Vă implicați în alegerile privind sănătatea dumneavoastră mintală. La urma urmei, nimeni nu vă cunoaște mai bine decât vă cunoașteți dumneavoastră. Sunteți în cea mai bună poziție pentru a ști ce este bine pentru dumneavoastră.

Printre altele, autogestionarea include mici acțiuni zilnice pentru a vă simți mai bine: faceți o baie fierbinte, gătiți o masă bună, îngrijiți plantele, faceți un proiect artistic sau ascultați muzică.

Toate aceste comportamente ajută la reducerea simptomelor, prevenirea recidivelor și îmbunătățirea calității vieții.

Autogestionarea înseamnă să înveți să trăiești cu boala ta. Acest lucru este în mare concordanță cu conceptul de recuperare.



10 minute
Slide 4

Pentru a putea avea grijă de sănătatea dumneavoastră mintală, trebuie mai întâi să o înțelegeți. Aceasta implică:

- 1) **Cunoașterea factorilor declanșatori:** Suntem expuși la diverse schimbări în mediul nostru, de la vremea diferită la comportamentele membrilor familiei noastre și ale străinilor de pe stradă. Ne simțim diferit în fiecare zi, chiar și în ceea ce privește bunăstarea noastră fizică. În mod firesc, tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru și în interiorul nostru ne afectează. Uneori ne face să zâmbim, iar alteori ne face să ne simțim inconfortabil sau neliniștiți. Cu toate acestea, odată ce avem un istoric de traume sau probleme de sănătate mintală, oricare dintre aceste lucruri poate deveni un declanșator. Declanșatorii sunt evenimente, circumstanțe sau chiar gânduri și senzații care pot provoca o reacție emoțională puternică. Acestea sunt întotdeauna individuale și pot fi privite ca sensibilități dezvoltate din cauza experiențelor trecute.

Reacția la factorii declanșatori este complet normală, dar dacă nu ne recunoaștem factorii declanșatori și nu învățăm cum să ne calmăm atunci când apar, aceasta poate duce la o criză de sănătate mintală.

Rugați participanții să numească mai mulți factori declanșatori. Întrebările posibile includ: Ce lucruri vă irită sau vă supără? Ce vă face inima să bată mai repede? Ce declanșează sentimente de anxietate sau dorința de a vă izola?

- 2) **Identificarea semnelor acestei suferințe.** Factorii declanșatori provoacă reacții fizice și/sau emoționale. Există **diverse semne ale acestei suferințe** pe care le puteți observa la dumneavoastră sau la alții. Uneori, primul lucru pe care îl observați poate fi faptul că aveți niște senzații sau sentimente neplăcute. După ce recunoașteți că vă simțiți inconfortabil, vă puteți întreba - ce a declanșat?

Rugați participanții să numească câteva semne de suferință. Încercați să acoperiți întregul spectru: senzații corporale, sentimente, gânduri și comportamente.



5 minute
Slide 4

Înțelegerea propriei sănătăți mintale implică, de asemenea, cunoașterea modului de gestionare eficientă a acesteia. Aceste cunoștințe vă permit să reacționați constructiv și să faceți față diferitelor experiențe. Descoperirea metodelor care vă ajută să vă calmați, să vă simțiți mai bine în timp și să vă reglați stările emoționale sunt aspecte esențiale ale autogestionării sănătății mintale.

1. **Strategiile de a face față** implică atât abordări pe termen scurt (cunoașterea a ceea ce vă ajută să vă calmați în timpul unei situații dificile), cât și abordări pe termen lung (ce măsuri puteți lua pentru a vă facilita recuperarea și ce activități sau sisteme de sprijin vă ajută să reveniți pe calea cea bună). **Rugați participanții să împărtășească exemple de strategii de a face față pe termen scurt și lung. Mențineți discuția concisă, invitând câțiva participanți să contribuie cu exemplele lor.**
2. **Lucrurile care vă împlinesc** includ găsirea unui scop și a unui sens în viața dumneavoastră, care reprezintă un pas esențial în recuperare. Implicarea în activități care aduc împlinire și rolurile sociale semnificative vă pot spori sentimentul de scop și satisfacție în viață.

Rugați participanții să ofere exemple de activități sau roluri care îi satisfac. Mențineți discuția scurtă, invitând câțiva participanți să își împărtășească gândurile.



15 minute

Exerciții: Sugerați participanților să se conecteze la site pentru a completa următoarele exerciții. Aveți la dispoziție copii tipărite pentru participanții care nu pot accesa site-ul web în acest moment. În funcție de grupul dvs. și de timpul disponibil, dvs. sau fiecare participant puteți alege ce exerciții să încercați în timpul acestei sesiuni (de exemplu, un exercițiu pentru fiecare secțiune: unul pentru identificarea declanșatorilor, unul pentru strategiile de coping și unul pentru materiale suplimentare). Aceste exerciții sunt concepute pentru a consolida calități specifice care sunt utile pentru autogestionarea sănătății mentale.

1. Exerciții pentru identificarea declanșatorilor, lucrul cu ei - **Gestionarea factorilor de stres, Gestionarea sentimentelor anxioase, Gestionarea autocriticii, Înregistrarea gândurilor**
2. Exerciții pentru strategii de a face față pe termen lung (aceste exerciții se fac cel mai bine individual, deoarece necesită mai mult timp și angajament): - **Reflectarea bunăstării, Autocompătirea**
3. Materiale suplimentare pe care le puteți sugera participanților: - **Exercițiu de recunoștință, Calendar de experiențe, Mindfulness**
4. Exerciții pentru identificarea declanșatorilor și lucrul cu aceștia: **Gestionarea factorilor de stres, Gestionarea sentimentelor anxioase, Gestionarea autocriticii, Înregistrarea gândurilor**

Exercițiile pot fi găsite în **anexele** acestui modul.



2 minute
Slide 6

Fiecare partener poate include o listă de aplicații (cu logo-uri) care sunt disponibile în țările lor naționale pentru autogestionarea sănătății mentale. Prezentați-le participanților.



7 minute
Slide 7, final

Scurtă reflecție asupra sesiunii de formare: Rugați fiecare participant să numească pe scurt un lucru pe care îl reține din această sesiune. Reamintiți-le că pot utiliza resurse, cum ar fi fișele de lucru, în viața de zi cu zi pentru a-și gestiona sănătatea.

MODULUL 3

AUTOGESTIONAREA SĂNĂȚĂII MINTALE

ANEXE

Modul 3 - Anexa 1 - Ce este sănătatea mintală?

AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Cuprins: Modulul 3

Acest material urmărește să ofere mai multe informații generale despre subiectele și activitățile prezentate în prezentarea PPT.

- 1. Ce este sănătatea mintală** - definiția sănătății mintale, modele. Această secțiune poate fi utilizată pentru PPT în sesiunea 1 - Ce este sănătatea mintală".
- 2. Recuperare** - abordarea recuperării. Această secțiune poate fi utilizată pentru PPT în sesiunea 2 - Recuperare.
- 3. Automanagementul sănătății mintale** - ce este automanagementul sănătății mintale și care sunt principalii piloni ai acestuia. Această secțiune poate fi utilizată pentru PPT în sesiunea 3 - Autogestionarea.

CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

Sănătatea mintală poate fi definită ca o stare de bunăstare mintală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să își folosească abilitățile, să învețe bine și să muncească bine și să contribuie la comunitatea lor. Sănătatea mintală este o componentă integrantă a sănătății și bunăstării care stă la baza abilităților noastre individuale și colective de a lua decizii, de a construi relații și de a modela lumea în care trăim.¹

Este important să înțelegem că sănătatea mintală nu este doar absența bolilor mintale. Este un spectru complex care variază de la persoană la persoană. Unii pot experimenta

¹OMS, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiA44OtBhAOEiwAj4gpOWdcZDE7Zkogi9jEHrCwPqFPIF4scmXWg8DWnOro7B9aZEUNpX9cfxoC99YQAvD_BwE

mai multe dificultăți și suferințe decât alții, ceea ce poate duce la rezultate sociale și clinice diferite.

Afecțiunile de sănătate mintală includ tulburările mintale și dizabilitățile psihosociale, precum și alte stări mintale asociate cu o suferință semnificativă, afectarea funcționării sau riscul de autovătămare. Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt mai susceptibile de a se confrunta cu niveluri mai scăzute de bunăstare mintală, dar acest lucru nu este întotdeauna sau neapărat cazul.

Aplicarea acestui tip de definiție și abordare în domeniul sănătății mintale este încă o provocare - modelul biomedical (sau medical) este încă o abordare tradițională și predominantă din punct de vedere istoric în îngrijirea sănătății mintale. Modelul biomedical privește tulburările psihice în principal ca anomalii fiziologice sau biologice. Acesta propune că afecțiunile psihice sunt cauzate în principal de perturbări sau dezechilibre ale organismului, cum ar fi structura creierului, neurochimia sau genetica. De obicei, modelul pune accentul pe diagnosticarea și tratarea simptomelor prin intervenții medicale, care implică adesea medicamente.

Modelul biomedical simplifică excesiv natura complexă a sănătății mintale, concentrându-se în principal pe factorii biologici. Condițiile de sănătate mintală implică adesea o combinație de factori biologici, psihologici și sociali, iar o înțelegere holistică este esențială pentru un tratament și un sprijin eficace.²

Care sunt potențialele consecințe negative ale bazării exclusiv pe modelul biomedical pentru a înțelege sănătatea mintală?

- 1. Reductionism:** modelul biomedical tinde să reducă fenomenele complexe de sănătate mintală la anomalii biologice sau neurochimice, neglijând interacțiunea complexă a factorilor psihologici, sociali și de mediu. Concentrându-se exclusiv pe dezechilibrele neurotransmițătorilor sau pe structura creierului, modelul

² Campolonghi, S., & Orrù, L. (2023). Psihiatria ca disciplină medicală: Probleme epistemologice și teoretice. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/teo0000256>

poate neglija impactul factorilor de stres psihosocial, al traumelor și al influențelor culturale asupra sănătății mintale.

2. **Stigmatizarea:** modelul biomedical de diagnosticare implică adesea etichetarea persoanelor pe baza simptomelor lor, ceea ce poate duce la simplificarea excesivă a diverselor experiențe și la o posibilă stigmatizare. Persoanele care sunt diagnosticate cu o tulburare mintală se pot confrunta cu stigmatizarea socială, iar etichetele de diagnostic pot să nu surprindă pe deplin complexitatea experiențelor și circumstanțelor lor unice.
3. **Lipsa de atenție acordată factorilor psihosociali:** modelul biomedical, care se concentrează exclusiv asupra aspectelor biologice ale sănătății mintale, tinde adesea să ignore impactul factorilor psihosociali, cum ar fi dinamica familiei, statutul socioeconomic și contextul cultural asupra dezvoltării și menținerii stărilor de sănătate mintală. Traumele, discriminarea sau evenimentele negative din viață pot contribui în mod semnificativ la problemele de sănătate mintală, iar ignorarea acestor factori critici poate împiedica un tratament și o îngrijire eficientă.
4. **Lipsa personalizării:** modelul biomedical tratează adesea afecțiunile de sănătate mintală ca entități uniforme, trecând cu vederea experiențele și nevoile unice ale indivizilor. Este posibil să nu ia în considerare importanța îngrijirii personalizate și centrate pe pacient. Două persoane cu același diagnostic pot avea cauze subiacente, răspunsuri la tratament și traiectorii de recuperare diferite. O abordare unică poate să nu abordeze aceste variații individuale.
5. **Concentrarea minimă pe prevenire:** concentrarea pe tratament poate limita eforturile de abordare a factorilor de risc și de promovare proactivă a sănătății mintale și a bunăstării. Strategiile de prevenire, cum ar fi programele de intervenție timpurie, sprijinul comunitar și educația, pot juca un rol crucial în reducerea incidenței și gravității afecțiunilor de sănătate mintală.
6. **Accent insuficient pus pe responsabilizare:** este posibil ca modelul biomedical să nu pună suficient accentul pe responsabilizarea persoanelor în parcursul lor în domeniul sănătății mintale. Acesta poate consolida în mod involuntar rolul pasiv al pacientului, în loc să încurajeze participarea activă și autodeterminarea. O abordare centrată pe individ și axată pe împuternicire poate implica stabilirea

în colaborare a obiectivelor, luarea în comun a deciziilor și dezvoltarea abilităților de adaptare, promovând un sentiment de autonomie și reziliență.

Continuum de sănătate mintală

Cu toții avem o sănătate mintală care poate fi afectată de o serie de provocări precum pierderea, respingerea, eșecul, stresul de la locul de muncă, sărăcia, problemele de sănătate fizică, violența și experiențele de discriminare. Pentru a menține echilibrul interior este esențial să avem acces la resurse precum contactul cu alte persoane, capacitatea de a ne recunoaște și de a ne exprima emoțiile și nevoile, o alimentație sănătoasă, implicarea în activități semnificative și un mediu favorabil.

Bunăstarea noastră subiectivă este în continuă schimbare - ne putem imagina că ne mișcăm constant pe o scară. Pe de o parte avem o sănătate mintală bună, iar pe de alta dificultăți de sănătate mintală. Cu toții experimentăm sănătatea mintală în acest fel: cei care au dificultăți de sănătate mintală sau dizabilități psihosociale și cei care au experiențe diferite. Se estimează că cel puțin 1 din 4 persoane va experimenta dificultăți de sănătate mintală în timpul vieții. Cu toate acestea, între cei care le experimentează și cei care nu le experimentează, nu există o diferență fundamentală. Doar că pentru primii, din cauza experiențelor sociale, a caracteristicilor psihologice și biologice și a interacțiunii lor cu mediul, poate fi mai dificil să se mențină starea de bine, poate pentru perioade lungi, când nu te simți bine, îți este greu să te concentrezi, îți pierzi motivația, te porți ca și cum nu ai fi tu însuși etc., dar cel puțin pentru o perioadă scurtă de timp se întâmplă tuturor.



Mă simt bine, pot participa la viața de zi cu zi

Nu mă simt bine, îmi este greu să fac față dificultăților din viața zilnică

Modelul continuum este valoros deoarece pune în discuție dihotomia tradițională dintre sănătatea mintală și boala mintală. Acesta recunoaște natura fluidă a sănătății mintale, permițând o înțelegere mai nuanțată a experiențelor individuale. Acest model subliniază, de asemenea, importanța măsurilor preventive și a intervențiilor timpurii pentru a aborda problemele înainte ca acestea să se agraveze de-a lungul continuumului.

Modelul Continuum pune accentul pe o metodă cuprinzătoare și centrată pe persoană atunci când vine vorba de îngrijirea sănătății mintale. Acesta ne îndeamnă să luăm în considerare nevoile și experiențele distincte ale fiecărui individ în diferite etape ale vieții, adaptând intervențiile pentru a oferi nivelul adecvat de sprijin la momentul potrivit. Acest model se aliniază înclinației actuale din domeniul îngrijirii sănătății mintale pentru abordări personalizate și colaborative care acordă prioritate bunăstării și recuperării individuale.

Modelul biopsihosocial

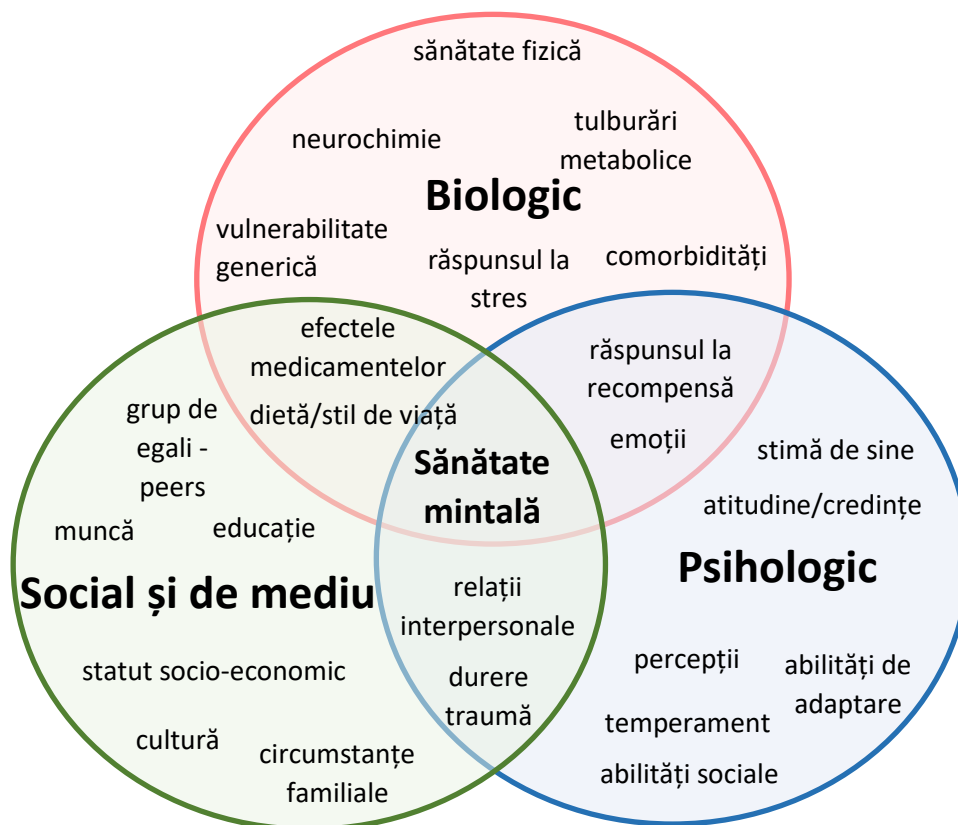
În 1977, un patolog și psihiatru american, George Engel (1913-1999), a introdus pentru prima dată termenul de model biopsihosocial în lucrarea sa³ "The need for a new medical model: O provocare pentru biomedicină", care a fost publicată în revista Science. Spre deosebire de modelele biomedicale tradiționale, abordarea biopsihosocială recunoaște importanța unei perspective mai largi în înțelegerea sănătății, bunăstării și bolii umane în contextele lor complete⁴. Abordarea biopsihosocială ia în considerare în mod sistematic interacțiunile complexe dintre factorii biologici, psihologici și sociali pentru a înțelege sănătatea, boala și furnizarea asistenței medicale.

³ Papadimitriou G. "Modelul biopsihosocial": 40 de ani de aplicare în psihiatrie. Psychiatriki. 2017 AprJun;28(2):107-110.

⁴ Engel GL: Aplicarea clinică a modelului biopsihosocial. Am J Psychiatry 1980;137:535-544.

Modelul biopsihosocial subliniază faptul că afecțiunile psihice sunt rezultatul unei combinații de factori și nu sunt determinate exclusiv de un singur factor. Acest model recunoaște interconectarea domeniilor biologic, psihologic și social și subliniază faptul că înțelegerea sănătății mintale necesită o evaluare integrată care ia în considerare toate aspectele vieții unei persoane.

Acest model are implicații semnificative pentru practica îngrijirii sănătății mintale. El promovează o abordare holistică a evaluării, diagnosticului și tratamentului, luând în considerare factorii biologici, psihologici și sociali care contribuie la sănătatea mintală a unei persoane. Intervențiile bazate pe modelul biopsihosocial implică adesea colaborarea între profesioniștii din domeniul sănătății din diverse discipline, ceea ce promovează o abordare cuprinzătoare și centrată pe persoană a îngrijirii sănătății mintale.



Modulul 3 - Anexa 2 - Autogestionarea

AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Autogestionarea sănătății mintale se referă la eforturile proactive și conștiente pe care indivizii le fac pentru a-și menține și spori bunăstarea psihologică. Aceasta ne permite să ne asumăm responsabilitatea pentru propria sănătate mintală prin adoptarea de strategii și practici care contribuie la reziliența emoțională, reducerea stresului și echilibrul psihologic general. Această abordare proactivă include adesea o combinație de autocunoaștere, abilități de adaptare, alegeri de stil de viață și mecanisme de adaptare pentru a face față provocărilor vieții de zi cu zi și pentru a gestiona eficient problemele de sănătate mintală.

Autogestionarea nu este despre cum să eviți situațiile stresante și emoțiile intense, ci cum să înveți să trăiești cu boala ta.

Principalii piloni ai auto-managementului pentru a face față diferitelor situații și pentru a vă îngriji:

- 1. Conștientizarea:** Dezvoltarea unei înțelegeri a propriei sănătăți mintale, recunoașterea semnelor de stres sau suferință și conștientizarea declanșatorilor personali.
- 2. Educație:** A învăța despre condițiile de sănătate mintală, opțiunile de tratament și mecanismele sănătoase de adaptare. Aceste cunoștințe permit persoanelor să ia decizii în cunoștință de cauză cu privire la bunăstarea lor mintală.
- 3. Strategii de a face față:** Dezvoltarea și exersarea unor strategii eficiente de a face față stresului, anxietății și altor provocări. Acestea pot include mindfulness, tehnici de relaxare, exerciții fizice și alte modalități creative.
- 4. Stil de viață sănătos:** Adoptarea unui stil de viață care sprijină bunăstarea mentală, inclusiv exerciții fizice regulate, alimentație echilibrată, somn suficient și evitarea abuzului de substanțe.

5. **Sprijin social:** Construirea și menținerea unei rețele puternice de sprijin formată din prieteni, familie sau profesioniști din domeniul sănătății mintale. Conexiunile sociale joacă un rol crucial în bunăstarea emoțională.
6. **Stabilirea obiectivelor:** Stabilirea unor obiective realiste și realizabile, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, pentru a oferi un sentiment de scop și direcție.
7. **Verificări regulate:** Evaluarea periodică a propriei sănătăți mintale, reflectarea asupra experiențelor emoționale și solicitarea de ajutor dacă este necesar. Auto-reflecția regulată favorizează o abordare proactivă a sănătății mintale.
8. **Ajutor profesionist:** Recunoașterea cazurilor în care este nevoie de sprijin suplimentar și solicitarea de ajutor din partea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, cum ar fi terapeuții sau consilierii.
9. **Limitele:** Stabilirea și menținerea unor limite sănătoase în relațiile personale și profesionale pentru a preveni oboseala și epuizarea emoțională.

Autogestionarea sănătății mintale este un proces continuu care este unic pentru fiecare individ. Aceasta implică promovarea rezilienței, dezvoltarea personală și adoptarea unei abordări proactive a bunăstării mintale. Astfel, indivizii pot prelua conducerea călătoriei lor în domeniul sănătății mintale. Este important să recunoaștem că autogestionarea este un proces ce necesită experimentarea și găsirea a ceea ce funcționează cel mai bine pentru propria persoană. Nu există o abordare unică a autogestionării sănătății mintale.

Modulul 3 - Anexa 3 - Recuperare

RECUPERARE

Abordarea recuperării în domeniul sănătății mintale este o filosofie și un set de principii care pun accentul pe potențialul persoanelor cu probleme de sănătate mintală de a duce o viață împlinită, în ciuda afecțiunilor lor. Această abordare deplasează accentul de la gestionarea simptomelor și a bolii la o perspectivă mai largă care cuprinde bunăstarea generală, dezvoltarea personală și căutarea unei vieți pline de sens. Aceasta recunoaște că recuperarea este o călătorie unică și individualizată și nu se rezumă doar la absența simptomelor.

Abordarea de recuperare recunoaște că persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt indivizi întregi, cu propriile personalități, puncte forte, abilități și hobby-uri. Înțelege că scopul lor în viață și capacitatea de a se bucura de viață sunt separate de problemele lor de sănătate mintală.

Recuperarea este privită ca o călătorie, iar noi o căutăm în mod constant atunci când ne confruntăm cu momente dificile. Numai tu știi ce înseamnă "recuperare" pentru tine.

Abordarea recuperării în domeniul sănătății mintale se bazează pe anumite principii-cheie care includ:

- 1. Centrarea pe persoană:** Abordarea este axată pe individ și ia în considerare punctele forte, experiențele și obiectivele sale unice. Un plan de recuperare personalizat este elaborat în colaborare cu individul, cu profesioniștii din domeniul sănătății mintale și cu rețelele de sprijin.
- 2. Speranță și responsabilizare:** Abordarea de recuperare insuflă speranță și împuternicește persoanele să își asume un rol activ în recuperarea lor. Aceasta promovează un sentiment de control și autonomie asupra vieții lor.
- 3. Perspectivă holistică:** Recuperarea nu se limitează la gestionarea simptomelor, ci se extinde la diferite aspecte ale vieții unei persoane, cum ar fi relațiile, munca, educația și implicarea în comunitate. Aceasta promovează o viziune holistică a bunăstării.

4. **Autodirecționare:** Persoanele sunt încurajate să își stabilească propriile obiective și să facă alegeri care corespund valorilor și aspirațiilor lor. Această abordare autodirecționată promovează un sentiment de proprietate și responsabilitate pentru propria călătorie de recuperare.
5. **Bază pe puncte forte:** Abordarea de recuperare recunoaște și se bazează pe punctele forte și abilitățile unei persoane. Aceasta implică identificarea și valorificarea resurselor existente și a rezistenței.
6. **Sprijin reciproc:** Sprijinul de la egal la egal joacă un rol important în abordarea recuperării. Persoanele cu experiență proprie pot oferi informații valoroase, înțelegere și încurajare. Sprijinul de la egal la egal favorizează un sentiment de conectare și reduce izolarea.
7. **Competența culturală:** Diversitatea culturală este recunoscută și respectată în abordarea recuperării. Aceasta recunoaște faptul că mediul cultural, valorile și credințele influențează experiența unei persoane în ceea ce privește sănătatea mintală și recuperarea.
8. **Flexibilitate și îngrijire individualizată:** Abordarea de recuperare permite flexibilitate în planurile de tratament și intervenții, deoarece recunoaște că recuperarea nu este un proces liniar. Sprijinul este adaptat pentru a satisface nevoile și preferințele unice ale fiecărei persoane.
9. **Colaborarea:** Colaborarea între persoane, familiile acestora, profesioniștii din domeniul sănătății mintale și alte rețele de sprijin este esențială în abordarea recuperării. Aceasta pune accentul pe luarea în comun a deciziilor și pe comunicarea deschisă.
10. **Învățarea și dezvoltarea continuă:** Recuperarea este privită ca un proces continuu de învățare, adaptare și dezvoltare personală. Recunoaște că pot apărea eșecuri, dar încurajează persoanele să învețe din aceste experiențe și să își continue călătoria către bunăstare.

Abordarea de recuperare a devenit din ce în ce mai populară în îngrijirea sănătății mintale ca substitut al modelelor tradiționale, axate pe patologie. Aceasta încurajează o perspectivă pozitivă asupra sănătății mintale, concentrându-se pe dezvoltarea rezilienței și ajutând persoanele să aibă o viață împlinită și satisfăcătoare. Abordarea de recuperare este conformă cu principiile drepturilor omului.

Modulul 3 - Anexa 4 - Exercițiul Calendar de experiențe

Încercați să vă gândiți la o situație din viața dumneavoastră în care nu v-ați simțit bine și folosiți exemplul de mai jos pentru a o explora.

CALENDAR DE EXPERIENȚE				
Ce ați experimentat?	Ați fost conștient de senzațiile neplăcute în momentul în care le-ați simțit?	Ce anume ai simțit în corpul tău?	Care au fost emoțiile, gândurile și sentimentele care au urmat acestei experiențe?	Ce simțiți și la ce vă gândiți acum când scrieți despre asta?
<i>Exemplu:</i> Am întârziat la serviciu.	Da	Tensiune în plexul solar și pe față, sprâncene încrețite, mâini care țin volanul.	Tensiune, anxietate, furie. Gânduri: "Ar fi trebuit să mă trezesc mai devreme", "Nu voi mai putea să-mi fac treaba la timp".	Este neplăcut să-mi amintesc de asta. Probabil că ar fi mai bine dacă m-aș trezi puțin mai devreme dimineața, ca să nu trebuiască să mă grăbesc și să mă îngrijorez atât de mult.
Luni				
Marți				
Miercuri				

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Modulul 3 - Anexa 5 - Exercițiu de recunoștință


GRATITUDINE

Ce vă vine în minte când vă gândiți la recunoștință?

1. În general, cum practici recunoștința în viața ta de zi cu zi?

2. Care sunt unele dintre lucrurile pe care le luați de bune?

- 3. Enumerați lucrurile din jurul dvs. care sunt importante pentru dvs. sau care corespund valorilor dvs.**



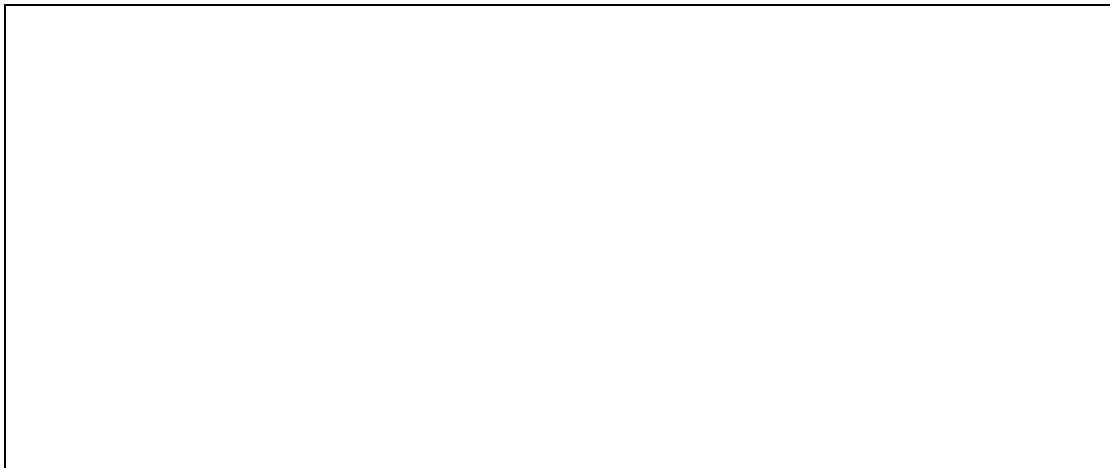
- 4. Cum vă înlocuiți gândurile negative cu gânduri raționale, pozitive?**



- 5. Ce abilități vă puteți dezvolta pentru a vă ajuta să fiți deschis la noi moduri de gândire ca mijloc de a deveni mai bun în practicarea recunoștinței?**



6. Cum le transmiteți familiei și prietenilor voștri că le sunteți recunoscători?



JURNAL DE RECUNOȘTINȚĂ

Scrieți două sau trei lucruri pentru care sunteți recunoscător și care s-au întâmplat în cursul zilei. Acest exercițiu vă va face să vă obișnuiți să observați lucrurile pe care le apreciați mai regulat și mai frecvent.

	JURNAL ZILNIC DE RECUNOȘTINȚĂ
LUNI	
MARȚI	
MIERCURI	
JOI	
VINERI	
SÂMBĂȚĂ	
DUMINICĂ	

Modulul 3 - Anexa 6 - Exercițiul de gestionare a anxietății

GESTIONAREA ANXIETĂȚII - EXERCİȚIU

Vă rugăm să încercați să vă gândiți la ultima situație în care ați simțit o anxietate intensă și să încercați să o explorați folosind exemplul de mai jos.

Situația (în ce situație mă confrunt cu anxietate?)	Indicatori, simptome (cum știu că mă confrunt cu anxietate?)	Gânduri (care sunt gândurile dominante atunci când mă simt anxios? ce cred despre situație, despre mine?)	Gânduri de ameliorare a anxietății (gândurile mele sunt raționale, în conformitate cu realitatea? Cum altfel pot interpreta această situație? Cum mă pot sprijini sau încuraja?)	Un plan cu pași mici (care ar putea fi primii pași pentru a mă ajuta să reduc treptat această anxietate?)

Modulul 3 - Anexa 7 - Exercițiu de autocritică

LUCRUL CU AUTOCRITICA - EXERCİȚIU

A fi foarte autocritic poate reduce încrederea în sine și stima de sine. Recunoașterea conștientă a acestor gânduri și înlocuirea lor cu unele mai realiste și mai favorabile autosușinerii poate spori bunăstarea emoțională.

Comentariu autoironic (AUTOCRITICĂ)	Comentariu de susținere proprie (SELF - DEFENCE)
Exemplu: a) Este doar o chestiune de noroc că prezentarea mea la serviciu a fost un succes. b) Oricine poate spăla vasele. Faptul că stau degeaba și nu fac nimic arată cine sunt eu cu adevărat.	Exemplu: a) Nu este o chestiune de noroc. M-am pregătit bine și am vorbit bine. b) Spălatul vaselor este o sarcină plictisitoare și monotonă și merit să fiu apreciat/ă pentru asta. c) Acestea sunt simptome ale unei afecțiuni, nu sunt adevăratul eu.
1.	1.
2.	2.

Modulul 3 - Anexa 8 - Exercițiu de evaluare a stresorilor

EXERCIȚIU DE EVALUARE A FACTORULUI DE STRES

Citiți lista de factori declanșatori ai stresului. Subliniați-le pe cele care vă afectează în acest moment:

- Schimbarea locului de muncă/promovare
- Conflicte cu familia
- Probleme de sănătate
- Lipsă de încredere în sine
- Singurătatea
- Grijile legate de bani
- Durere/oboseală
- Planificarea pentru pensionare
- Vorbitul în public
- Călătoria la/de la locul de muncă
- Călătorii/vacanțe
- Nunta viitoare
- Schimbările climatice
- Economia mondială
- Război/terorism

Altele (vă rugăm să completați dacă este cazul):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Acum uitați-vă la lista dumneavoastră de factori de stres și întrebați-vă despre fiecare dintre ei:

- Este acest lucru foarte/destul de important pentru mine?
- Este ceva ce pot/nu pot controla?

Completați tabelul în funcție de cât de important este pentru dvs. fiecare factor de stres și cât de mult control aveți asupra acestuia:

	Important	Nu este atât de important
Ce pot controla		
Ce nu pot controla		

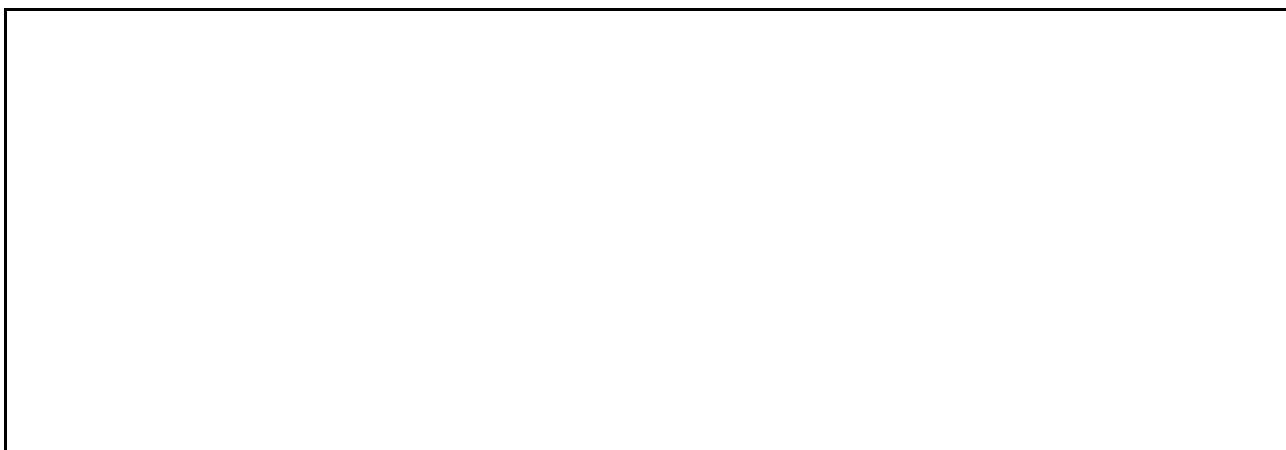
Modulul 3 - Anexa 9 - Exercițiu de mindfulness

MINDFULNESS

A fi prezent înseamnă a acorda atenție la tot ceea ce se întâmplă în mine și în jurul meu în acest moment.

Instrucțiuni: Stați liniștiți câteva minute și fiți pur și simplu prezenți. Ce observați cu fiecare dintre simțurile voastre?"

În acest moment văd



În acest moment aud



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

În acest moment pot simți gustul de



În acest moment pot mirosi



În acest moment pot simți



Modulul 3 - Anexa 10 - Exercițiul de lucru cu limitele

LUCRUL CU LIMITELE - UN EXERCİȚIU ÎN 4 PAȘI

Limitele personale sunt esențiale pentru menținerea unei bune sănătăți mintale. Ele vă ajută să vă recunoașteți propriile nevoi și să faceți alegeri care vă convin. Reflectați asupra propriei dvs. vieți și completați acest exercițiu pentru a deveni mai conștienți de limitele dvs. personale și de modul în care le puteți menține.

<p>1. O situație în care limitele mele au fost depășite. Ce s-a întâmplat?</p>	<p>2. Identificare a sentimentelor. Ce am simțit?</p>	<p>3. Identificare a limitelor. Ce este inacceptabil pentru mine?</p>	<p>4. Respectarea limitelor: Care sunt consecințele dacă limitele mele nu sunt respectate?</p>
<p><i>Exemplu.</i> La serviciu, mi se cere din nou să îndeplinesc o sarcină care nu este responsabilitatea mea și pentru care trebuie să fac ore suplimentare.</p>	<p><i>Exemplu.</i> Furie, frustrare, anxietate, disperare.</p>	<p><i>Exemplu.</i> Mi se pare inacceptabil să fiu obligat să muncesc mai mult decât mi se cuvine.</p>	<p><i>Exemplu.</i> Îi voi spune managerului meu că, având în vedere volumul meu actual de muncă, nu sunt în măsură să îmi asum sarcini suplimentare în acest moment.</p>

Modulul 3 - Anexa 11 - Exercițiul de recunoaștere a punctelor forte

RECUNOAȘTEȚI-VĂ PUNCTELE FORTE

Recunoașterea și îmbrățișarea talentelor și punctelor forte sporește încrederea în sine și poate contribui la îmbunătățirea sănătății mintale.

la-ți puțin timp pentru a completa acest grafic și poate descoperi ceva despre tine pe care nu știai că îl ai!

Ce îți dorești să faci întotdeauna sau aproape întotdeauna? 1. 2. 3.	Pentru ce primești de obicei complimente? 1. 2. 3.	Ce îți place la tine? 1. 2. 3.
Ce îți place să faci? 1. 2. 3.	Ce îți dă energie? 1. 2. 3.	Cu ce te mândrești? 1. 2. 3.

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Ce experiență sau cunoștințe te fac unic?	Ce abilități sau competențe neobișnuite ai?	Din răspunsurile date, alegeți și notați cele 3 puncte forte principale:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Modulul 3 - Anexa 12 - Exercițiu de auto-reflecție

AUTO-REFLECȚIE

Instrucțiune: Luați-vă câteva minute pentru a deveni mai conștienți de starea dvs. mentală în acest moment. Acest lucru vă poate ajuta să vă îmbunătățiți abilitățile de autorefecție, care sunt esențiale pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății mentale.

Data finalizării:

Cum mă simt?	Săptămâna aceasta, am simțit mult aceste emoții: 1. 2. 3.
Ce afectează acest sentiment?	Aceste emoții au fost cauzate de:
3 lucruri care să mă ajute să mă simt mai bine: 1. 2. 3.	Ce este bun în prezent în viața mea?
Ce formă ar putea lua acest sentiment?	3 lucruri pe care le aștept cu nerăbdare în viitor: 1. 2. 3.

Pe o scară de la 1 (scăzut) la 10 (foarte bine), notați scorul dvs. general de bunăstare pentru astăzi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Modulul 3 - Anexa 13 - Exercițiu de construire a compasiunii față de sine

CONSTRUIREA COMPASIUNII DE SINE

Compasiunea față de sine presupune să fim buni și blânzi cu noi înșine. Cu toate acestea, nu ne vine întotdeauna în mod natural. Exercițiul de aici vă poate ajuta să vă construiți un sentiment de compasiune față de sine

Pasul I. Gândiți-vă la o situație care a fost dificilă pentru dvs., în care ați fost dur cu dvs. și v-ați autocriticat. Scrieți câteva fraze despre acea situație:

Pasul II. Care este un lucru pe care îl puteți face pentru a vă liniști, pentru a vă calma puțin?

Pasul III. Care este un lucru pe care îl puteți face pentru a vă proteja în viitor de a vă judeca, critica, invinovații?

Pasul IV. Gândiți-vă la nevoile dumneavoastră. Pe care le-ați putea satisface acum sau în viitorul apropiat?

Pasul V. Ce ați putea să vă spuneți pentru a vă motiva prin încurajare și bunătate, mai degrabă decât prin critică și cerințe dure?

Modulul 3 - Anexa 14 - Exercițiul de înregistrare a gândurilor

EXERCITIUL DE ÎNREGISTRARE A GÂNDURILOR

Uneori nu ne dăm seama cât de mult contribuie gândurile noastre, care adesea sunt departe de a fi adevărate, la bunăstarea noastră mentală. Gândiți-vă la o situație în care v-ați simțit neliniștit și încercați să observați gândurile care au apărut în acel moment. Scrieți-le și încercați să le schimbați în conformitate cu exemplul dat.

Situație: Ați planificat să vă întâlniți cu un prieten pentru o cafea, dar acesta a anulat în ultimul moment.

Gând original: "Prietenul meu nu mai prețuiește prietenia noastră. A renunțat pentru că nu-i face plăcere să petreacă timp cu mine."

- Situație:.....
- Gând original: "..... "

Dovezi care să susțină cel mai important gând	Dovezi împotriva celui mai important gând	Gânduri alternative sau echilibrate	Acum evaluați emoțiile
<i>Vă rugăm să furnizați dovezi reale pentru a susține aceste gânduri</i>	<i>Vă rugăm să scrieți dovezile care infirmă aceste gânduri</i>	<i>Includeți dovezi de susținere și de respingere. Care ar fi un mod alternativ de abordare a situației?</i>	<i>Cum vă simțiți acum?</i>



Exemplu

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Dovezi care să susțină cel mai important gând	Dovezi împotriva celui mai important gând	Gânduri alternative sau echilibrate	Acum evaluați emoțiile
<p>- Prietenul meu și-a anulat planurile fără o explicație clară.</p> <p>- A fost ocupat în ultima vreme și pare distant.</p> <p>- Nu a inițiat reprogramarea și nu și-a arătat regretul</p>	<p>- Prietena mea a trecut printr-o perioadă stresantă la serviciu.</p> <p>- El a menționat că se simte copleșit de responsabilitățile personale.</p> <p>- Acesta și-a cerut scuze sincere pentru anulare și și-a exprimat dorința de a se întâlni în curând.</p>	<p>- "Este posibil ca anularea prietenului meu să nu aibă nimic de-a face cu mine personal. S-ar putea să fie cu adevărat copleșit de volumul său de muncă."</p> <p>- "Chiar dacă mă simt dezamăgită, asta nu înseamnă că prietenia noastră este devalorizată. Oamenii au sușuri și coborâșuri și este normal ca programele să se nu se armonizeze."</p> <p>- "Poate că prietenul meu nu și-a dat seama cât de mult așteptam întâlnirea noastră. Aș putea să îmi exprim calm sentimentele și să îi acord beneficiul îndoielii."</p>	<p>- Inițial m-am simțit: Rănit, respins și frustrat.</p> <p>- Acum simt: Înțelegător, empatic față de situația lui și dispus să comunic deschis.</p>
<i>Vă rugăm să furnizați dovezi reale pentru a susține aceste gânduri</i>	<i>Vă rugăm să scrieți dovezile care infirmă aceste gânduri</i>	<i>Includeți dovezi de susținere și de respingere. Care ar fi un mod alternativ de abordare a situației?</i>	<i>Cum vă simțiți acum?</i>

MODULUL 4

MSĂNĂTATE SAU SĂNĂTATE MOBILĂ

GHID METODOLOGIC	
1	<p>Introducere</p> <p>Această sesiune de formare își propune să ofere participanților o înțelegere cuprinzătoare a mHealth, inclusiv a fundamentelor sale teoretice, a aplicațiilor practice și a tendințelor emergente.</p>
2	<p>Obiective</p> <p>Sesiunea 1: Introducere în mHealth Sesiunea 2: Componentele cheie ale mHealth Sesiunea 3: Beneficiile și provocările mHealth Sesiunea 4: Tendințe emergente și direcții viitoare</p>
3	<p>Participanți</p> <p>10 până la 20 de participanți</p>
4	<p>Competențe</p> <p>Cunoștințe de bază despre mHealth și capacitatea de gândire critică și de recunoaștere a conceptelor de mHealth</p>
5	<p>Durată</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>40 de minute Sesiunea 1 60 minute Sesiunea 2 50 minute Sesiunea 3 60 de minute Sesiunea 4</p> </div> <p>Timp total = 210 minute</p>
6	<p>Materiale de formare</p> <p>Lista de prezență PPT_Modul_Modul 4</p> <p>Modul 4 - Anexa 1 - mHEALTH Studiu de caz 1: MoodTools - ajutor pentru depresie Modulul 4 - Anexa 2 - Studiu de caz mHEALTH 2: Woebot - Chatbot de sănătate mintală cu inteligență artificială Modulul 4 - Anexa 3 - Chestionar mHEALTH Modul 4 - Anexa 4 - Chestionar mHEALTH - Răspunsuri corecte</p>
7	<p>Planul sesiunii (sesiune față în față) Pentru sesiunile online, dublați timpul</p> <p>Înainte de sesiune, asigurați-vă că sunteți la curent cu instrucțiunile pentru formatori, precum și cu partea teoretică.</p> <p>Introducere</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2 minute</p> </div>

Prezentați-vă și urați bun venit participanților la această sesiune. Prezentați obiectivele sesiunii și ordinea de zi.



5 minute

Rugați participanții să se prezinte, pe rând, și să numească așteptările pe care le au de la această formare. După ce toți participanții au numit așteptările, revizuiți lista și explicați care dintre acestea sunt susceptibile de a fi îndeplinite în timpul acestei sesiuni și care nu, dar ar putea fi îndeplinite în alte moduri în viitor. Păstrați afișată lista de așteptări pe toată durata sesiunii.

Distribuiți formularele de consimțământ și rugați participanții să le completeze și să le semneze.



3 minute

Explicați participanților că este util să convină împreună asupra regulilor de bază, astfel încât sesiunea să fie eficientă. Întrebați participanții ce reguli ar contribui la buna desfășurare a formării, la maximizarea învățării, la încurajarea participării și la faptul ca toată lumea să se simte binevenită și respectată. Scrieți răspunsurile participanților pe foaia "Reguli de bază" de pe flipchart, de ex:

- opriți telefoanele mobile sau puneti-le pe silențios,
- să se privească și să se trateze reciproc ca egali în sala de curs,
- întrebări în orice moment în care nu le este clar,
- feedback constructiv, nu critic,
- oferiți fiecărui participant posibilitatea de a contribui.

Afișați regulile de bază pe un perete unde le poate vedea toată lumea și mențineți-le pe parcursul sesiunii, adaptându-le dacă este necesar.

SESIUNEA 1: INTRODUCERE ÎN MHEALTH



20 de minute

Obiectiv: Prezentarea către participanți a conceptului de mHealth și a importanței sale în furnizarea asistenței medicale.

- Prezentare teoretică 1.1: Definiția și domeniul de aplicare al mHealth.
- Prezentare teoretică 1.2: Evoluția tehnologiilor mHealth.
- Prezentare teoretică 1.3: Impactul mHealth asupra furnizării asistenței medicale.

- **Prezentare teoretică 1.1: Definiția și domeniul de aplicare al mHealth**

Introducere:

mHealth, prescurtarea de la mobile health, se referă la aplicarea tehnologiilor mobile, cum ar fi smartphone-urile, tabletele, dispozitivele portabile și senzorii wireless în

furnizarea de asistență medicală și de servicii legate de sănătate. Domeniul său de aplicare cuprinde o gamă largă de activități menite să îmbunătățească accesul la asistență medicală, furnizarea și rezultatele acesteia prin utilizarea tehnologiei mobile.

Puncte cheie:

Definiție: mHealth cuprinde utilizarea dispozitivelor mobile și a tehnologiilor fără fir pentru a sprijini obiectivele de asistență medicală, inclusiv promovarea sănătății, prevenirea bolilor, diagnosticarea, tratamentul și monitorizarea.

Domeniul de aplicare al mHealth:

Educație pentru sănătate: Furnizarea de informații despre sănătate, resurse educaționale și intervenții pentru schimbarea comportamentului prin intermediul dispozitivelor mobile pentru a promova un stil de viață sănătos și prevenirea bolilor.

Monitorizarea la distanță: Monitorizarea și gestionarea de la distanță a stării de sănătate a pacienților utilizând dispozitive portabile, aplicații mobile și platforme de telemedicină.

Sprijin pentru diagnosticare și tratament: Facilitarea proceselor de diagnosticare, respectarea tratamentului și gestionarea medicației prin intermediul aplicațiilor mobile de sănătate.

Intervenții în domeniul sănătății publice: Utilizarea tehnologiilor mobile pentru supravegherea bolilor, răspunsul la epidemii și campaniile de promovare a sănătății, în special în medii cu resurse limitate.

Exemple:

Aplicații mobile pentru urmărirea activității fizice, monitorizarea obiceiurilor alimentare și gestionarea afecțiunilor cronice precum diabetul sau hipertensiunea.

Platforme de telemedicină care permit consultații la distanță, diagnosticarea imagistică și trimiterea la specialiști.

Campanii de educație pentru sănătate prin SMS care vizează populații specifice, cum ar fi femeile însărcinate sau adolescenții.

➤ **Prezentare teoretică 1.2: Evoluția tehnologiilor mHealth**

Introducere:

Evoluția tehnologiilor mHealth a fost modelată de progresele înregistrate în domeniul informaticii mobile, al infrastructurii de telecomunicații și al inovațiilor în domeniul asistenței medicale. De la simple mesaje text de reamintire la sisteme sofisticate de monitorizare la distanță, mHealth a suferit transformări semnificative de-a lungul anilor.

Puncte cheie:

Primii ani: Originile mHealth pot fi urmărite de pe vremea utilizării SMS (Short Message Service) pentru anunțurile de reamintire a programărilor, mesaje de educație pentru sănătate și sprijin pentru aderență. Inițial, aplicațiile au fost create pentru a utiliza telefoanele mobile pentru o mai bună comunicare între pacienți și furnizorii de servicii medicale.

Progresele tehnologice: Proliferarea telefoanelor inteligente, împreună cu progresele înregistrate în dezvoltarea aplicațiilor mobile și a tehnologiei senzorilor, a deschis calea

către soluții mHealth mai sofisticate. Aplicațiile mobile au permis urmărirea interactivă a stării de sănătate, monitorizarea simptomelor și gestionarea medicației, în timp ce dispozitivele portabile au introdus capacități de monitorizare continuă a stării de sănătate.

Integrarea cu sistemele de asistență medicală: Pe măsură ce tehnologiile mHealth s-au maturizat, acestea au devenit din ce în ce mai integrate cu sistemele tradiționale de asistență medicală, inclusiv fișele medicale electronice, platformele de telemedicină și sistemele de asistență pentru decizii clinice. Această integrare a facilitat schimbul de date fără întreruperi, coordonarea îngrijirilor și implicarea pacienților în toate mediile de asistență medicală.

Tendențe viitoare: Tendințele emergente în domeniul mHealth includ integrarea inteligenței artificiale (AI) și a algoritmilor de învățare automată pentru analiza predictivă, medicina personalizată și asistenții medicali virtuali. Se așteaptă ca tehnologiile purtabile, dispozitivele IoT (Internet of Things) –Internetul Lucrurilor- și soluțiile de monitorizare la distanță să joace un rol central în modelarea viitorului mHealth.

➤ **Prezentare teoretică 1.3: Impactul mHealth asupra furnizării asistenței medicale**

Introducere:

mHealth a avut un impact profund asupra modelelor de furnizare a asistenței medicale, transformând modul în care serviciile medicale sunt accesate, furnizate și experimentate de către pacienți și furnizori deopotrivă. De la îmbunătățirea accesului la asistență medicală în zonele izolate până la abilitarea pacienților cu instrumente de autogestionare, beneficiile mHealth sunt multiple.

Puncte cheie:

Îmbunătățirea accesului la asistență medicală: tehnologiile mHealth au depășit barierele geografice, permițând persoanelor din zonele izolate sau insuficient deservite să aibă acces la distanță la serviciile de asistență medicală. Platformele de telemedicină, clinicile mobile și asistenții medicali comunitari dotați cu dispozitive mobile au extins aria de acoperire a serviciilor medicale.

Implicarea sporită a pacienților: Aplicațiile mobile pentru sănătate și dispozitivele portabile permit pacienților să participe activ la procesul de îngrijire a sănătății, de la autocontrolul semnelor vitale la accesul la informații personalizate privind sănătatea și la resurse de sprijin. Angajamentul sporit al pacienților a fost asociat cu o mai bună aderență la tratament, cu rezultate mai bune în materie de sănătate și cu satisfacția față de îngrijire.

Furnizarea de asistență medicală personalizată: mHealth permite furnizarea de asistență medicală personalizată prin informații bazate pe date, monitorizare de la distanță și intervenții personalizate. Furnizorii de servicii medicale pot utiliza datele de sănătate mobile pentru a personaliza planurile de tratament, a identifica pacienții cu risc ridicat și a interveni proactiv pentru a preveni evenimentele adverse sau complicațiile.

Responsabilizare și empatie: Dincolo de intervențiile clinice, mHealth promovează un sentiment de responsabilizare și empatie în rândul pacienților, oferindu-le instrumente

și resurse pentru a-și gestiona sănătatea în mod autonom. Aplicațiile mobile care facilitează sprijinul între egali, asistența medicală și educația în materie de autoîngrijire permit persoanelor să preia controlul asupra sănătății și bunăstării lor.

Concluzie:

În concluzie, mHealth reprezintă o promisiune extraordinară pentru revoluționarea furnizării asistenței medicale prin valorificarea omniprezenței și accesibilității tehnologiilor mobile. Prin adoptarea principiilor inovării, colaborării și îngrijirii centrate pe pacient, sistemele de asistență medicală pot exploata întregul potențial al mHealth pentru a îmbunătăți rezultatele în materie de sănătate, a spori experiența pacienților și a promova echitatea în materie de sănătate.



Exercițiul 1: Discuții în grup (10 minute)

Discutați prezentările teoretice și încurajați participanții să își împărtășească perspectivele cu privire la importanța mHealth în asistența medicală.

SESIUNEA 2: COMPONENTELE CHEIE ALE MHEALTH



20 de minute

Obiectiv: Identificarea componentelor cheie necesare pentru un sistem mHealth eficient.

- Prezentare teoretică 2.1: Dispozitivele mobile în mHealth.
- Prezentare teoretică 2.2: Aplicații mHealth.
- Prezentare teoretică 2.3: Conectivitatea și analiza datelor în mHealth.

- **Prezentare teoretică 2.1: Dispozitivele mobile în mHealth**

Introducere:

Dispozitivele mobile sunt componente fundamentale ale sistemelor mHealth, servind drept interfață principală prin care utilizatorii accesează serviciile de asistență medicală, primesc informații despre sănătate și se angajează în activități legate de sănătate. De la smartphone-uri la dispozitive portabile, diversitatea tehnologiilor mobile oferă oportunități unice de a furniza intervenții medicale personalizate, accesibile și oportune.

Puncte cheie:

Adoptarea smartphone-urilor: Adoptarea pe scară largă a telefoanelor inteligente a revoluționat mHealth, permițând utilizatorilor să acceseze o gamă largă de aplicații de sănătate, resurse educaționale și servicii de telemedicină de oriunde, în orice moment. Smartphone-urile servesc drept dispozitive multifuncționale capabile să capteze date despre sănătate, să faciliteze comunicarea cu furnizorii de servicii medicale și să sprijine sarcinile de autogestionare.

Dispozitive portabile: Dispozitivele portabile, cum ar fi dispozitivele de fitness, ceasurile inteligente și senzorii medicali, joacă un rol esențial în monitorizarea de la distanță, urmărirea continuă a stării de sănătate și feedback-ul în timp real. Aceste

dispozitive colectează date fiziologice, cum ar fi ritmul cardiac, nivelurile de activitate și tiparele de somn, permițând utilizatorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății să monitorizeze parametrii de sănătate și să detecteze proactiv anomaliile.

Tablete / computere: Tabletele/computerele oferă un ecran mai mare și o utilizare îmbunătățită în comparație cu smartphone-urile, ceea ce le face ideale pentru furnizarea de materiale interactive de educație pentru sănătate, consultații de telemedicină și instrumente de sprijin pentru deciziile clinice. Tabletele sunt deosebit de utile în mediile clinice, unde furnizorii de asistență medicală le pot utiliza pentru a accesa dosarele pacienților, a introduce date și a comunica cu colegii.

Accesibilitate și echitate: În timp ce dispozitivele mobile oferă beneficii semnificative în ceea ce privește accesibilitatea și confortul, este esențial să se ia în considerare problemele de echitate legate de posesia dispozitivelor, alfabetizarea digitală și conectivitate. Eforturile de promovare a incluziunii în mHealth trebuie să abordeze barierele de acces și să se asigure că populațiile vulnerabile pot beneficia de intervențiile mobile în domeniul sănătății.

➤ **Prezentare teoretică 2.2: Aplicații mHealth**

Introducere:

Aplicațiile mHealth cuprind o gamă variată de instrumente și platforme software concepute pentru a răspunde diverselor nevoi de asistență medicală, de la gestionarea bolilor cronice la îngrijirea preventivă și promovarea sănătății. Aceste aplicații utilizează tehnologiile mobile pentru a oferi intervenții personalizate, pentru a îmbunătăți comunicarea dintre pacient și furnizor și pentru a optimiza procesele de furnizare a asistenței medicale.

Puncte cheie:

Aplicații de sănătate și wellness: Aplicațiile de sănătate și wellness se concentrează pe promovarea comportamentelor sănătoase, gestionarea afecțiunilor cronice și susținerea bunăstării generale. Aceste aplicații pot include funcții precum urmărirea activității, evidenta alimentelor consumate, anunțarea timpului de luat medicamentele și exerciții de conștientizare pentru a ajuta utilizatorii să adopte și să mențină un stil de viață sănătos.

Platforme de telemedicină: Platformele de telemedicină permit consultații la distanță, evaluări diagnostice și recomandări de tratament prin videoconferință, mesagerie sau apeluri telefonice. Telemedicina oferă o alternativă convenabilă și accesibilă la vizitele tradiționale în persoană, în special pentru persoanele cu mobilitate redusă, pentru locuitorii din zonele rurale și pentru cei care solicită îngrijiri de specialitate.

Sisteme de asistență pentru decizii clinice: Sistemele de asistență pentru decizii clinice utilizează tehnologiile mobile pentru a furniza profesioniștilor din domeniul sănătății ghiduri bazate pe dovezi, algoritmi de diagnosticare și recomandări de tratament la punctul de îngrijire. Aceste sisteme îmbunătățesc procesul decizional clinic, reduc erorile medicale și sporesc siguranța pacienților prin integrarea datelor relevante privind pacienții și a cunoștințelor clinice.

Soluții de monitorizare la distanță: Soluțiile de monitorizare la distanță permit urmărirea continuă a parametrilor de sănătate ai pacienților, cum ar fi tensiunea

arterială, nivelurile de glucoză din sânge și citirile electrocardiografe, în afara cadrelor medicale tradiționale. Aceste soluții permit pacienților să își gestioneze proactiv starea de sănătate, să alerteze furnizorii de servicii medicale cu privire la eventualele probleme de sănătate și să faciliteze intervențiile în timp util pentru a preveni complicațiile.

➤ **Prezentare teoretică 2.3: Conectivitatea și analiza datelor în mHealth**

Introducere:

Conectivitatea și analiza datelor sunt componente esențiale ale sistemelor mHealth, permițând comunicarea fără întreruperi, schimbul sigur de date și informații utile pentru luarea deciziilor în cunoștință de cauză. De la rețelele wireless la platformele bazate pe cloud, infrastructura care susține mHealth trebuie să fie robustă, scalabilă și interoperabilă pentru a facilita furnizarea eficientă de asistență medicală.

Puncte cheie:

Rețele fără fir: Rețelele fără fir, inclusiv tehnologiile celulare, Wi-Fi și Bluetooth, constituie baza conectivității în cadrul sistemelor de mHealth. Aceste rețele permit transmiterea de date în timp real, monitorizarea la distanță și consultațiile de telemedicină, indiferent de locația geografică a utilizatorilor sau de proximitatea fizică față de unitățile medicale.

Cloud Computing: Platformele de cloud computing oferă soluții de stocare scalabile și sigure pentru datele mHealth, permițând organizațiilor din domeniul sănătății să stocheze, să analizeze și să acceseze eficient cantități mari de informații medicale. Aplicațiile mHealth bazate pe cloud permit îngrijirea colaborativă, schimbul de date între furnizori și integrarea cu sistemele de evidență electronică a sănătății pentru gestionarea completă a pacienților.

Securitatea și confidențialitatea datelor: Securitatea și confidențialitatea datelor sunt primordiale în sistemele mHealth pentru a proteja informațiile medicale sensibile împotriva accesului neautorizat, încălcărilor și utilizării abuzive. Criptarea, autentificarea și măsurile de control al accesului protejează integritatea și confidențialitatea datelor, asigurând conformitatea cu cerințele de reglementare și standardele etice.

Analiza și analiza datelor: Tehnicile de analiză a datelor, cum ar fi învățarea automată, modelarea predictivă și prelucrarea limbajului natural, permit organizațiilor din domeniul sănătății să obțină informații utile din datele mHealth. Aceste informații contribuie la luarea deciziilor clinice, la strategiile de gestionare a sănătății populației și la inițiativele de îmbunătățire a calității, îmbunătățind în cele din urmă rezultatele pentru pacienți și eficiența furnizării asistenței medicale.

Concluzie:

Componentele cheie ale mHealth, inclusiv dispozitivele mobile, aplicațiile, conectivitatea și analiza datelor, funcționează sinergic pentru a permite modele inovatoare și eficiente de furnizare a asistenței medicale. Prin valorificarea puterii tehnologiilor mobile și a informațiilor bazate pe date, mHealth are potențialul de a revoluționa asistența medicală, de a îmbunătăți rezultatele pentru pacienți și de a spori calitatea generală a îngrijirii.

Exercițiul 2: Analiza studiului de caz (40 de minute)

Obiectiv:

Analizați studiile de caz privind implementarea cu succes a aplicațiilor mHealth gratuite pentru sănătatea mintală.

Participanții discută componentele cheie evidențiate în studiile de caz și rolul lor în obținerea succesului.

Configurare și sarcină:



20 de minute

Participanții sunt împărțiți în grupuri mici pentru a analiza și discuta componentele cheie și factorii de succes evidențiați în studiile de caz axate exclusiv pe aplicații gratuite de sănătate mintală

Fiecare grup identifică elementele critice care contribuie la succesul implementărilor mHealth și ia în considerare relevanța acestora pentru contextele mai largi ale sănătății mintale



20 de minute

Discuțiile de grup sunt urmate de o scurtă sesiune de împărtășire, în cadrul căreia grupurile își prezintă constatările și perspectivele grupului mai larg pentru reflecție și discuții ulterioare.

➤ **Studiu de caz 1: MoodTools - Ajutor pentru depresie**

Descriere:

Acest studiu de caz examinează punerea în aplicare a MoodTools, o aplicație gratuită de sănătate mintală concepută pentru a oferi sprijin și resurse persoanelor care suferă de depresie. MoodTools oferă o gamă de instrumente și intervenții bazate pe dovezi, inclusiv urmărirea stării de spirit, exerciții bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC) și tehnici de relaxare, pentru a ajuta utilizatorii să-și gestioneze simptomele depresive și să-și îmbunătățească bunăstarea emoțională.

Componente cheie:

Urmărirea stării de spirit: MoodTools permite utilizatorilor să își urmărească starea de spirit de-a lungul timpului utilizând o funcție de jurnal zilnic al stării de spirit. Utilizatorii își pot evalua starea de spirit pe o scară de la 1 la 10 și pot înregistra note suplimentare despre emoțiile, gândurile și comportamentele lor. Urmărirea stării de spirit ajută utilizatorii să identifice tiparele, factorii declanșatori și fluctuațiile stării lor de spirit, permițându-le să își monitorizeze sănătatea mintală și să solicite sprijin atunci când este necesar.

Exerciții bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC): Aplicația oferă exerciții de terapie cognitiv-comportamentală (TCC) și instrumente de autogestionare pentru a ajuta utilizatorii să schimbe tiparele de gândire negative și să dezvolte abilități de

adaptare. Aceste exerciții pot include jurnale de gânduri, sarcini de activare comportamentală și tehnici de relaxare concepute pentru a reduce simptomele depresiei și a spori rezistența emoțională.

Biblioteca de resurse: MoodTools oferă o bibliotecă cuprinzătoare de resurse cu articole psihoeducaționale, ghiduri de auto-ajutor și strategii de adaptare pentru gestionarea depresiei. Utilizatorii pot accesa informații privind simptomele depresiei, opțiunile de tratament și practicile de autoîngrijire, precum și sfaturi pentru îmbunătățirea somnului, a nutriției și a activității fizice pentru a susține bunăstarea generală.

Caracteristici de siguranță: Aplicația include caracteristici de siguranță și resurse de sprijin în caz de criză pentru utilizatorii aflați în dificultate. MoodTools oferă linkuri către linii telefonice de ajutor, linii de urgență și servicii de sănătate mintală pentru asistență imediată, precum și orientări pentru gestionarea gândurilor suicidare și solicitarea de ajutor de urgență. Utilizatorii sunt încurajați să acorde prioritate siguranței lor și să apeleze la sprijin atunci când se confruntă cu o suferință sau o criză gravă.

Puncte de discuție:

- Cum utilizează MoodTools instrumentele și intervențiile bazate pe dovezi pentru a oferi sprijin persoanelor care suferă de depresie?
- Care sunt beneficiile și limitările oferite de funcțiile de urmărire a dispoziției în aplicațiile de sănătate mintală precum MoodTools?
- Cum pot exercițiile bazate pe CBT și instrumentele de autoajutorare să le permită utilizatorilor să își gestioneze simptomele depresive și să dezvolte strategii de a face față mai sănătoase?
- Ce rol pot juca resursele psihoeducaționale și ghidurile de auto-ajutor în promovarea cunoștințelor despre sănătatea mintală și în abilitarea utilizatorilor de a prelua controlul asupra bunăstării lor mintale?
- Cum pot aplicațiile gratuite pentru sănătatea mintală, precum MoodTools, să abordeze barierele din calea accesului la asistență pentru sănătatea mintală, cum ar fi costul, stigmatizarea și limitările geografice?

➤ **Studiu de caz 2: Woebot - Chatbot pentru sănătate mintală cu inteligență artificială**

Descriere:

Acest studiu de caz explorează punerea în aplicare a Woebot, un chatbot gratuit pentru sănătate mintală alimentat cu inteligență artificială, conceput pentru a oferi intervenții de terapie cognitiv-comportamentală și sprijin emoțional utilizatorilor prin intermediul interacțiunilor bazate pe chat. Woebot utilizează algoritmi de procesare a limbajului natural, tehnici bazate pe dovezi și feedback personalizat pentru a ajuta utilizatorii să gestioneze stresul, anxietatea și simptomele depresiei.

Componente cheie:

Interfață conversațională: Woebot dispune de o interfață conversațională care simulează conversația umană naturală, permițând utilizatorilor să interacționeze cu chatbotul prin mesaje text. Chatbot-ul utilizează un limbaj empatic, abilități de ascultare activă și răspunsuri personalizate pentru a implica utilizatorii, a crea relații și a oferi sprijin emoțional în timp real.

Tehnici și exerciții de terapie cognitiv-comportamentală: Woebot oferă tehnici și exerciții de terapie cognitiv-comportamentală pentru a ajuta utilizatorii să schimbe tiparele de gândire negative, să regleze emoțiile și să dezvolte abilități de adaptare. Aceste tehnici pot include provocarea gândirii, experimente comportamentale, exerciții de mindfulness și strategii de reglare a emoțiilor adaptate nevoilor și preferințelor individuale ale utilizatorilor.

Urmărirea stării de spirit și feedback: Chatbot-ul permite utilizatorilor să își urmărească starea de spirit, gândurile și comportamentele în timp și să primească feedback personalizat pe baza răspunsurilor lor. Woebot utilizează algoritmi de învățare automată pentru a analiza interacțiunile utilizatorilor și pentru a identifica tiparele sau factorii declanșatori care contribuie la simptomele lor de sănătate mintală, oferind informații și recomandări pentru autoîngrijire și strategii de adaptare.

Referințe și sprijin în caz de criză: Woebot oferă recomandări despre resurse de sănătate mintală, linii telefonice de urgență și sprijin profesional pentru utilizatorii care au nevoie de asistență sau intervenție suplimentară. Chatbot-ul este programat să recunoască semnele de suferință sau de criză acută și să îndrume utilizatorii către resursele și serviciile adecvate pentru ajutor și sprijin imediate.

Puncte de discuție:

- Cum utilizează Woebot tehnologiile inteligenței artificiale (IA) și Procesarea limbajului natural pentru a oferi asistență și intervenții personalizate în domeniul sănătății mintale?
- Care sunt potențialele beneficii și provocări ale utilizării unei interfețe conversaționale pentru furnizarea tehnicilor terapiei cognitiv-comportamentale și a sprijinului emoțional?
- În ce mod tehnicile terapiei cognitiv-comportamentale și exercițiile de urmărire a stării de spirit permit utilizatorilor să gestioneze stresul, anxietatea și simptomele depresiei în timp real?
- Ce rol pot juca furnizorii de servicii medicale în integrarea intervențiilor bazate pe chatbot, precum Woebot, în serviciile lor de sănătate mintală și în planurile de tratament?
- Cum pot aplicațiile gratuite de sănătate mintală precum Woebot să abordeze barierele din calea accesului la îngrijirea sănătății mintale, cum ar fi stigmatizarea, accesibilitatea și limitările geografice?

SESIUNEA 3: BENEFICIILE ȘI PROVOCĂRILE MHEALTH



20 de minute

Obiectiv: Explorarea beneficiilor și provocărilor asociate cu implementarea soluțiilor mHealth.

- Prezentare teoretică 3.1: Beneficiile mHealth.
- Prezentare teoretică 3.2: Provocări în implementarea mHealth.

➤ **Prezentare teoretică 3.1: Beneficiile mHealth.**

Îmbunătățirea accesului la asistență medicală: soluțiile mHealth facilitează accesul la distanță la serviciile de asistență medicală, în special în zonele rurale sau slab deservite, unde infrastructura tradițională de asistență medicală poate fi limitată. Pacienții pot primi sfaturi medicale, consultații și monitorizare de la distanță prin intermediul dispozitivelor mobile, îmbunătățind accesul la asistență medicală și echitatea.

Implicarea sporită a pacienților: Aplicațiile mobile de sănătate permit pacienților să participe activ la gestionarea asistenței medicale. Funcții precum atenționările despre programări, dispozitive de urmărire a respectării medicației și resurse de educație pentru sănătate promovează implicarea pacienților și încurajează comportamentele proactive în materie de sănătate, conducând la rezultate mai bune pentru sănătate.

Furnizarea eficientă a asistenței medicale: tehnologiile mHealth fac asistența medicală mai ușoară și mai rapidă pentru furnizori, reducând birocrăția și făcând lucrurile mai eficiente. Dosarele medicale digitale, platformele de telemedicină și instrumentele de monitorizare la distanță permit accesul mai rapid la informațiile despre pacienți și facilitează intervențiile în timp util, îmbunătățind calitatea generală a îngrijirii.

Asistență medicală personalizată: Aplicațiile mobile de sănătate utilizează tehnologia inteligentă și analiza datelor pentru a oferi fiecărei persoane asistență medicală personalizată, care să se potrivească exact nevoilor sale. Prin analiza datelor utilizatorilor și a parametrilor de sănătate, platformele mHealth pot oferi recomandări de sănătate specifice, strategii de gestionare a bolilor și măsuri de îngrijire preventivă, îmbunătățind rezultatele tratamentului și satisfacția pacienților.

Reducerea costurilor: Implementarea soluțiilor mHealth poate duce la economii de costuri atât pentru sistemele de sănătate, cât și pentru pacienți. Prin reducerea nevoii de consultații în persoană, a internărilor în spital și a procedurilor medicale inutile, tehnologiile mHealth contribuie la reducerea cheltuielilor cu asistența medicală și la îmbunătățirea alocării resurselor, făcând asistența medicală mai accesibilă.

➤ **Prezentare teoretică 3.2: Provocări în implementarea mHealth**

Preocupări legate de confidențialitatea și securitatea datelor: Utilizarea pe scară largă a dispozitivelor mobile și a tehnologiilor medicale digitale ridică probleme legate de confidențialitatea și securitatea datelor medicale sensibile. Protejarea informațiilor despre pacienți împotriva accesului neautorizat, a încălcării securității datelor și a amenințărilor cibernetice este esențială pentru menținerea încrederii în soluțiile mHealth și asigurarea conformității cu reglementările privind protecția datelor.

Probleme de interoperabilitate: Integrarea aplicațiilor mHealth în sistemele de sănătate existente și în fișele medicale electronice poate fi dificilă din cauza problemelor de interoperabilitate. Incompatibilitatea între diferite platforme software, formate de date și protocoale de comunicare poate împiedica schimbul de date și colaborarea între furnizorii de asistență medicală, limitând eficiența inițiativelor de mHealth.

Decalajul digital: Disparitățile socio-economice și disparitățile în materie de alfabetizare digitală contribuie la un decalaj digital, în care anumite categorii de populație nu au acces la tehnologiile mHealth sau sunt incapabile să le utilizeze eficient. Abordarea barierelor din calea incluziunii digitale, cum ar fi accesul limitat la internet, alfabetizarea tehnologică și barierele lingvistice, este esențială pentru asigurarea unui acces echitabil la beneficiile mHealth pentru toate persoanele.

Cadrele de reglementare și juridice: tehnologiile mHealth funcționează în medii de reglementare complexe, guvernate de legi privind asistența medicală, reglementări privind protecția datelor și standarde privind dispozitivele medicale. Parcurgerea cerințelor de reglementare, obținerea aprobărilor necesare și asigurarea conformității cu obligațiile legale reprezintă provocări pentru dezvoltatorii mHealth, furnizorii de servicii medicale și factorii de decizie care doresc să pună în aplicare soluții digitale inovatoare în domeniul sănătății.

Calitate și fiabilitate: Asigurarea acurateței, fiabilității și eficacității soluțiilor mHealth este esențială pentru menținerea siguranței și încrederii pacienților. Variabilitatea în ceea ce privește calitatea aplicațiilor, acuratețea conținutului și validitatea clinică poate submina credibilitatea intervențiilor de mHealth și poate duce la daune potențiale sau la dezinformare. Implementarea unor măsuri solide de asigurare a calității, a unor orientări bazate pe dovezi și a unor procese de validare clinică este esențială pentru a asigura integritatea și fiabilitatea tehnologiilor mHealth.

Această prezentare teoretică oferă o imagine de ansamblu a beneficiilor și provocărilor asociate cu implementarea soluțiilor mHealth, subliniind impactul potențial al tehnologiilor mobile de sănătate asupra furnizării de asistență medicală și a rezultatelor pentru pacienți, precum și principalele considerente și obstacole care trebuie abordate pentru adoptarea și implementarea cu succes.



Exercițiul 3: Analiza SWOT (30 de minute)

Efectuarea unei analize SWOT a implementării mHealth.

Împărțiți participanții în grupuri pentru a identifica punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și amenințările legate de adoptarea mHealth.

Instrucțiuni:

Introducere (2 minute): Începeți prin a explica scopul și metodologia unei analize SWOT. Subliniați faptul că scopul este de a identifica punctele forte și punctele slabe interne, precum și oportunitățile și amenințările externe, legate de implementarea soluțiilor mHealth în cadrele medicale.

Formarea grupului (1 minut): Împărțiți participanții în grupuri mici de 3-5 persoane. Asigurați-vă că fiecare grup este format dintr-un amestec divers de medii, inclusiv profesioniști din domeniul sănătății, experți în tehnologie, administratori și alte părți interesate.

Analiza SWOT (17 minute): Puneți la dispoziția fiecărui grup o foaie mare de hârtie sau o platformă digitală pe care să își poată efectua analiza SWOT. Instruiți participanții să facă un brainstorming și să discute următoarele puncte:

Puncte forte (interne): Ce factori interni oferă organizației un avantaj în implementarea soluțiilor mHealth? Aceștia ar putea include infrastructura tehnologică existentă, forța de muncă calificată, sprijinul puternic al conducerii sau experiențe anterioare de succes cu inițiative de sănătate digitală.

Slăbiciuni (interne): Ce factori interni reprezintă provocări sau limitări pentru implementarea soluțiilor mHealth? Aceștia ar putea include lipsa finanțării sau a resurselor, rezistența personalului la schimbare, probleme de interoperabilitate cu sistemele existente sau lacune în alfabetizarea digitală.

Oportunități (externe): Ce factori externi oferă oportunități de maximizare a potențialului soluțiilor mHealth? Aceștia ar putea include creșterea cererii consumatorilor pentru servicii de telesănătate, modificări favorabile ale reglementărilor care sprijină inovarea în domeniul sănătății digitale, parteneriate cu companii tehnologice sau tendințe emergente în monitorizarea pacienților de la distanță.

Amenințări (externe): Ce factori externi reprezintă riscuri sau obstacole în calea implementării cu succes a mHealth? Acestea ar putea implica preocupări legate de păstrarea confidențialității datelor, amenințări din partea hackerilor, reguli care trebuie respectate, concurența din partea altor companii de asistență medicală sau diferențe în ceea ce privește persoanele care pot utiliza tehnologia din cauza banilor sau a locului în care locuiesc.

Discuții de grup (5 minute): După finalizarea analizei SWOT, permiteți fiecărui grup să își prezinte pe scurt concluziile în fața celorlalți participanți. Încurajați discuțiile și schimbul de idei între grupuri.

Încheiere (5 minute): Încheiați exercițiul prin rezumarea principalelor idei și învățăminte din analiza SWOT. Subliniați importanța luării în considerare atât a factorilor interni, cât și a celor externi.

Materiale:

- Foi mari de hârtie sau dispozitive digitale pentru efectuarea analizei SWOT.
- Markere sau instrumente digitale de desen pentru documentarea discuțiilor de grup.
- Ceas pentru a gestiona durata exercițiului.

Sfaturile facilitatorului:

- Încurajați participarea activă și colaborarea în cadrul grupurilor.
- Reamintiți participanților să se concentreze pe factori specifici, care pot fi luați în considerare, mai degrabă decât pe generalizări vagi.
- Promovarea unei atmosfere favorabile incluziunii, în care toate vocile sunt auzite și respectate.

- Țineți evidența timpului pentru a vă asigura că fiecare grup are suficiente oportunități de a finaliza analiza SWOT în intervalul de timp alocat.
- Încurajați participanții să gândească creativ și să ia în considerare soluții inovatoare pentru a aborda punctele slabe și amenințările identificate, valorificând în același timp punctele forte și oportunitățile.

SESIUNEA 4: TENDINȚE EMERGENTE ȘI DIRECȚII VIITOARE ALE MHEALTH ÎN DOMENIUL SĂNĂȚĂII MINTALE



20 de minute

Obiectiv: Discutarea tendințelor emergente și a direcțiilor viitoare ale mHealth în domeniul sănătății mintale.

- Prezentare teoretică 4.1: Inteligența artificială și învățarea automată în mHealth.
- Prezentare teoretică 4.2: Tehnologia purtabilă și integrarea IoT.
- Prezentare teoretică 4.3: Considerații normative și etice.

- **Prezentare teoretică 4.1: Inteligența artificială și învățarea automată în mHealth**

Introducere în Inteligența artificială (IA) și machine learning - învățarea automată (IA) în domeniul sănătății mintale: Inteligența artificială și învățarea automată sunt din ce în ce mai utilizate în domeniul sănătății mintale pentru a îmbunătăți diagnosticarea, tratamentul și sprijinul acordat persoanelor cu afecțiuni mintale.

Asistență pentru diagnosticare: Algoritmii AI pot analiza diverse surse de date, inclusiv tipare de vorbire, postări pe rețelele sociale și indicatori fiziologici, pentru a ajuta la detectarea și diagnosticarea precoce a tulburărilor de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea și tulburarea de stres post-traumatic.

Tratament personalizat: Modelele de învățare automată pot analiza datele individuale ale pacienților pentru a personaliza planurile de tratament pentru afecțiunile mintale. Luând în considerare factori precum genetica, stilul de viață și răspunsul la tratament, intervențiile bazate pe inteligența artificială pot optimiza rezultatele terapiei și îmbunătăți aderența pacienților.

Chatbots și asistenți virtuali: Roboții de chat și asistenții virtuali dotați cu inteligență artificială oferă sprijin scalabil și accesibil în domeniul sănătății mintale, oferind consiliere personalizată, psihoeducație și intervenție în situații de criză. Aceste intervenții digitale pot completa terapia tradițională și pot reduce lacunele în furnizarea asistenței medicale mintale.

- **Prezentare teoretică 4.2: Tehnologia purtabilă și integrarea IoT**

Rolul dispozitivelor purtabile în sănătatea mintală: Dispozitivele purtabile, cum ar fi ceasurile inteligente și biosenzorii, sunt promițătoare pentru monitorizarea

indicatorilor de sănătate mintală în timp real. Aceste dispozitive pot urmări semnalele fiziologice, tiparele de somn și nivelurile de activitate, oferind informații valoroase despre bunăstarea mentală și nivelurile de stres ale persoanelor.

Monitorizarea sănătății mintale cu ajutorul IoT (Internetul Obiectelor): Integrarea cu internetul obiectelor (IoT) permite monitorizarea continuă a parametrilor de sănătate mintală și transmiterea continuă a datelor către furnizorii de servicii medicale. Soluțiile mHealth bazate pe IoT facilitează evaluarea de la distanță, intervenția timpurie și planificarea personalizată a tratamentului pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală.

Aplicații în gestionarea stresului: Tehnologia purtabilă și integrarea IoT pot sprijini eforturile de gestionare a stresului și de consolidare a rezilienței prin furnizarea de informații utile privind factorii declanșatori ai stresului și strategiile de adaptare. Feedback-ul în timp real și intervențiile personalizate permit persoanelor să gestioneze eficient stresul și să își îmbunătățească bunăstarea mentală generală.

➤ **Prezentare teoretică 4.3: Considerații normative și etice**

Confidențialitatea și confidențialitatea datelor: Asigurarea că informațiile privind sănătatea mintală rămân private și confidențiale este extrem de importantă în aplicațiile mHealth. Conformitatea cu reglementări precum GDPR asigură faptul că informațiile sensibile sunt stocate, transmise și accesate în siguranță numai de către persoanele autorizate.

Utilizarea etică a IA în sănătatea mintală: Considerațiile etice privind intervențiile în domeniul sănătății mintale bazate pe inteligența artificială includ transparența, corectitudinea și responsabilitatea. Algoritmii AI trebuie să fie transparenți în procesele lor decizionale, să nu fie părtinitori sau discriminatori și să răspundă pentru recomandările lor pentru a asigura încrederea și siguranța pacienților.

Consimțământul informat și drepturile utilizatorului: Persoanele care utilizează aplicații și dispozitive mHealth pentru sănătatea mintală ar trebui să fie pe deplin informate cu privire la practicile de colectare a datelor, politicile de confidențialitate și riscurile potențiale. Obținerea consimțământului informat și respectarea drepturilor utilizatorilor de a-și controla datele sunt principii etice fundamentale care susțin autonomia și încrederea în tehnologia de sănătate mintală.

În viitor, combinarea inteligenței artificiale, a gadgeturilor portabile și a IoT poate îmbunătăți considerabil modul în care se acordă îngrijirea sănătății mintale. Asigurându-ne că respectăm regulile și etica și folosind noile tehnologii, mHealth ar putea schimba modul în care ajutăm persoanele cu probleme de sănătate mintală, făcând tratamentele și sprijinul mai bune ca niciodată.



10 minute

Discuție plenară privind clarificarea subiectelor prezentate.




15 minute

Exercițiul 4: Chestionar Administrați un scurt chestionar pentru a evalua rezultatele învățării.

Revedeți răspunsurile la teste și clarificați orice neînțelegeri.

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

	 <p>15 minute Clarificarea întrebărilor pe care participanții le mai au, mulțumiri pentru participare Întrebați-i despre un lucru pe care ar dori să îl facă ca urmare a formării. Reamintiți-le să folosească platforma.</p>

MODULUL 4

mSĂNĂTATE SAU SĂNĂTATE MOBILĂ

ANEXE

Modul 4 - Anexa 1 - mHEALTH Studiu de caz 1: MoodTools - ajutor pentru depresie

Descriere:

Acest studiu de caz examinează punerea în aplicare a MoodTools, o aplicație gratuită de sănătate mintală concepută pentru a oferi sprijin și resurse persoanelor care suferă de depresie. MoodTools oferă o gamă de instrumente și intervenții bazate pe dovezi, inclusiv urmărirea stării de spirit, exerciții bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală și tehnici de relaxare, pentru a ajuta utilizatorii să-și gestioneze simptomele depresive și să-și îmbunătățească bunăstarea emoțională.

Componente cheie:

Urmărirea stării de spirit: MoodTools permite utilizatorilor să își urmărească starea de spirit de-a lungul timpului utilizând o funcție de jurnal zilnic al stării de spirit. Utilizatorii își pot evalua starea de spirit pe o scară de la 1 la 10 și pot înregistra note suplimentare despre emoțiile, gândurile și comportamentele lor. Urmărirea stării de spirit ajută utilizatorii să identifice tiparele, factorii declanșatori și fluctuațiile stării lor de spirit, permițându-le să își monitorizeze sănătatea mintală și să solicite sprijin atunci când este necesar.

Exerciții bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală: Aplicația oferă exerciții de terapie cognitiv-comportamentală și instrumente de auto-ajutor pentru a sprijini utilizatorii să schimbe tiparele de gândire negative și să dezvolte abilități de adaptare. Aceste exerciții pot include jurnale ale gândurilor, sarcini de activare comportamentală și tehnici de relaxare menite să reducă simptomele depresiei și să sporească rezistența emoțională.

Biblioteca de resurse: MoodTools oferă o bibliotecă cuprinzătoare de resurse cu articole psihoeducaționale, ghiduri de auto-ajutor și strategii de adaptare pentru gestionarea depresiei. Utilizatorii pot accesa informații privind simptomele depresiei, opțiunile de tratament și practicile de autoîngrijire, precum și sfaturi pentru îmbunătățirea somnului, a nutriției și a activității fizice pentru a susține bunăstarea generală.

Caracteristici de siguranță: Aplicația include caracteristici de siguranță și resurse de sprijin în caz de criză pentru utilizatorii aflați în dificultate. MoodTools oferă linkuri către linii telefonice de ajutor, linii de urgență și servicii de sănătate mintală pentru asistență imediată, precum și orientări pentru gestionarea gândurilor suicidare și solicitarea de ajutor de urgență. Utilizatorii sunt încurajați să acorde prioritate siguranței lor și să apeleze la sprijin atunci când se confruntă cu o suferință sau o criză gravă.

Puncte de discuție:

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

- Cum utilizează MoodTools instrumentele și intervențiile bazate pe dovezi pentru a oferi sprijin persoanelor care suferă de depresie?
- Care sunt beneficiile și limitările oferite de funcțiile de urmărire a dispoziției în aplicațiile de sănătate mintală precum MoodTools?
- Cum pot exercițiile bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală și instrumentele de autoajutorare să le permită utilizatorilor să își gestioneze simptomele depresive și să dezvolte strategii de coping mai sănătoase?
- Ce rol pot juca resursele psihoeducaționale și ghidurile de auto-ajutor în promovarea cunoștințelor despre sănătatea mintală și în abilitarea utilizatorilor de a prelua controlul asupra bunăstării lor mintale?
- Cum pot aplicațiile gratuite pentru sănătatea mintală, precum MoodTools, să abordeze barierele din calea accesului la asistență pentru sănătatea mintală, cum ar fi costul, stigmatizarea și limitările geografice?

Modulul 4 - Anexa 2 - Studiu de caz mHEALTH 2: Woebot - chatbot de sănătate mintală cu inteligență artificială

Descriere:

Acest studiu de caz explorează punerea în aplicare a Woebot, un chatbot gratuit pentru sănătate mintală dotat cu inteligență artificială, conceput pentru a oferi intervenții de terapie cognitiv-comportamentală și sprijin emoțional utilizatorilor prin intermediul interacțiunilor bazate pe chat. Woebot utilizează algoritmi de procesare a limbajului natural, tehnici bazate pe dovezi și feedback personalizat pentru a ajuta utilizatorii să gestioneze stresul, anxietatea și simptomele depresiei.

Componente cheie:

Interfață conversațională: Woebot dispune de o interfață conversațională care simulează conversația umană naturală, permițând utilizatorilor să interacționeze cu chatbotul prin mesaje text. Chatbot-ul utilizează un limbaj empatic, abilități de ascultare activă și răspunsuri personalizate pentru a implica utilizatorii, a crea relații și a oferi sprijin emoțional în timp real.

Tehnici și exerciții de terapie cognitiv-comportamentală: Woebot oferă tehnici și exerciții de terapie cognitiv-comportamentală pentru a ajuta utilizatorii să schimbe tiparele de gândire negative, să regleze emoțiile și să dezvolte abilități de adaptare. Aceste tehnici pot include provocarea gândirii, experimente comportamentale, exerciții de mindfulness și strategii de reglare a emoțiilor adaptate la nevoile și preferințele individuale ale utilizatorilor.

Urmărirea stării de spirit și feedback: Chatbot-ul permite utilizatorilor să își urmărească starea de spirit, gândurile și comportamentele în timp și să primească feedback personalizat pe baza răspunsurilor lor. Woebot utilizează algoritmi de învățare automată pentru a analiza interacțiunile utilizatorilor și pentru a identifica tiparele sau factorii declanșatori care contribuie la simptomele lor de sănătate mintală, oferind informații și recomandări pentru autoîngrijire și strategii de adaptare.

Referințe și sprijin în caz de criză: Woebot oferă recomandări către resurse de sănătate mintală, linii telefonice de urgență și sprijin profesional pentru utilizatorii care au nevoie de asistență sau intervenție suplimentară. Chatbot-ul este programat să recunoască semnele de suferință sau de criză acută și să îndrume utilizatorii către resursele și serviciile adecvate pentru ajutor și sprijin imediate.

Puncte de discuție:

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ**

- Cum utilizează Woebot tehnologiile AI și algoritmi de procesare a limbajului natural pentru a oferi asistență și intervenții personalizate în domeniul sănătății mintale?
- Care sunt potențialele beneficii și provocări ale utilizării unei interfețe conversaționale pentru furnizarea tehnicilor de terapie cognitiv-comportamentală și a sprijinului emoțional?
- În ce mod tehnicile de terapie cognitiv-comportamentală și exercițiile de urmărire a stării de spirit permit utilizatorilor să gestioneze stresul, anxietatea și simptomele depresiei în timp real?
- Ce rol pot juca furnizorii de servicii medicale în integrarea intervențiilor bazate pe chatbot, precum Woebot, în serviciile lor de sănătate mintală și în planurile de tratament?
- Cum pot aplicațiile gratuite de sănătate mintală precum Woebot să abordeze barierele din calea accesului la îngrijirea sănătății mintale, cum ar fi stigmatizarea, accesibilitatea și limitările geografice?

Modulul 4 - Anexa 3 - Chestionar mHEALTH

MODULUL 4 - mSĂNĂTATE

Chestionar pentru evaluarea rezultatelor învățării

Sesiunea 1: Introducere în mHealth

Întrebarea 1: Ce este mHealth?

- a) Sănătate mobilă;
- b) Aplicarea tehnologiilor mobile în asistența medicală;
- c) Telemedicină;
- d) forumuri online privind sănătatea;

Întrebarea 2: Care sunt obiectivele sale principale în domeniul asistenței medicale?

- a) Promovarea sănătății, prevenirea bolilor, diagnosticarea, tratamentul și monitorizarea
- b) Reducerea costurilor asistenței medicale
- c) Furnizarea de intervenții chirurgicale la distanță
- d) Îmbunătățirea sprijinului acordat comunității pacienților

Întrebarea 3: Cum a evoluat mHealth de-a lungul anilor?

- a) De la camerele de chat online la asistența medicală în realitate virtuală
- b) De la site-uri web de bază la jocuri interactive de sănătate
- c) De la emisiunile radio la aplicațiile de telesănătate
- d) De la simple atenționări prin SMS la sisteme sofisticate de monitorizare de la distanță

Sesiunea 2: Componentele cheie ale mHealth

Întrebarea 4: Ce rol joacă smartphone-urile în mHealth?

- a) Acestea sunt utilizate numai pentru datele de comunicare în caz de urgență și pentru facilitarea comunicării cu furnizorii de asistență medicală
- b) Acestea sunt utilizate în principal pentru interacțiunile din social media
- c) Ele servesc drept dispozitive multifuncționale pentru accesarea aplicațiilor de sănătate, captarea
- d) Acestea sunt utilizate numai de furnizorii de servicii medicale pentru monitorizarea pacienților de la distanță

Întrebarea 5: Care sunt principalele funcții ale dispozitivelor portabile în domeniul mHealth?

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

- a) Oferirea de divertisment în timpul șederii în spital
- b) Monitorizare la distanță, urmărire continuă a stării de sănătate și feedback în timp real
- c) Înlocuirea echipamentelor medicale tradiționale în spitale
- d) Urmărirea nivelului de fitness doar pentru sportivi

Sesiunea 3: Beneficiile și provocările mHealth

Întrebarea 6: Cum îmbunătățește mHealth accesul la asistență medicală?

- a) Prin facilitarea accesului la distanță la serviciile de asistență medicală, în special în zonele rurale sau slab deservite
- b) Prin oferirea de intervenții chirurgicale bazate pe realitatea virtuală
- c) Prin înlocuirea medicilor cu sisteme automate
- d) Prin furnizarea de internet gratuit tuturor pacienților

Întrebarea 7: Care sunt unele dintre principalele provocări în implementarea soluțiilor mHealth?

- a) Lipsa dispozitivelor mobile la nivel global
- b) Dependența excesivă de consultările în persoană
- c) Cunoștințe medicale limitate în rândul pacienților
- d) Preocupările legate de confidențialitatea și securitatea datelor, problemele de interoperabilitate, decalajul digital și cadrele de reglementare și juridice

Sesiunea 4: Tendințe emergente și direcții viitoare ale mHealth în sănătatea mintală

Întrebarea 8: Cum pot AI și învățarea automată (Machine Learning) să îmbunătățească îngrijirea sănătății mintale?

- a) Prin crearea de medii de realitate virtuală pentru pacienți
- b) Prin analizarea datelor pentru detectarea și diagnosticarea timpurie a tulburărilor de sănătate mintală, personalizarea planurilor de tratament și furnizarea de chatbots dotați cu inteligență artificială pentru asistență
- c) Prin înlocuirea tuturor terapeuților umani cu roboți
- d) Prin generarea de rețete automate fără intervenția medicului

Întrebarea 9: Care sunt unele considerente etice în utilizarea IA pentru sănătatea mintală?

- a) Asigurarea transparenței algoritmilor AI, a lipsei de părtinire, a responsabilității și a obținerii consimțământului informat al utilizatorilor
- b) Utilizarea IA doar în scopuri de divertisment
- c) Utilizarea IA pentru a înlocui complet interacțiunea umană
- d) Neimplicarea pacienților în procesul decizional

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

Modulul 4 - Anexa 4 - Chestionar mHEALTH - Răspunsuri corecte

1-b; 2-a; 3-d; 4-c; 5-b; 6-a; 7-d; 8-b; 9-a

GLOSAR DE TERMENI

SĂNĂTATE MOBILĂ

GLOSAR DE TERMENI SĂNĂTATE MOBILĂ

Termen	Explicație
DSM-5	<p>DSM-5 este un manual publicat de American Psychiatric Association (APA) pentru diagnosticarea și clasificarea tulburărilor psihice. Acesta oferă criterii și orientări standardizate, ajutând clinicienii să diagnosticheze cu precizie afecțiunile psihiatrice pe baza simptomelor și comportamentelor. Manualul clasifică diverse tulburări mintale, inclusiv tulburări de dispoziție, tulburări de anxietate, tulburări psihotice și tulburări de neurodezvoltare. Publicat în 2013, DSM-5 încorporează actualizări care reflectă noile cercetări și practici clinice. Deși este utilizat în principal în Statele Unite, are un impact global și este adaptat pentru diferite culturi. Deși se confruntă cu critici și dezbateri cu privire la unele criterii și la potențiala supramedicalizare, DSM-5 rămâne un instrument-cheie în practica clinică, orientând tratamentul, cercetarea, rambursarea asigurărilor și politica de sănătate publică.</p>
eSănătate (eHealth)	<p>eSănătatea, sau sănătatea electronică, utilizează tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC) pentru a îmbunătăți furnizarea și rezultatele asistenței medicale. Aceasta cuprinde o gamă largă de instrumente și servicii digitale menite să îmbunătățească eficiența și îngrijirea pacienților. Spre deosebire de mHealth, care se concentrează pe dispozitivele mobile, eHealth include aplicații mai largi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Înregistrări electronice de sănătate: Versiuni digitale ale fișelor pacienților care conțin istoricul medical, diagnosticele, tratamentele și rezultatele testelor.2. Telemedicină și telesănătate: Servicii medicale la distanță, cum ar fi consultațiile și monitorizarea prin videoconferințe și dispozitive la distanță.3. Sisteme de informații medicale: Sisteme integrate care gestionează schimbul securizat de date medicale între furnizori.4. Aplicații de sănătate și dispozitive portabile: Dispozitive care monitorizează parametrii de sănătate și furnizează informații legate de sănătate, adesea legate de sisteme de sănătate mai largi.5. Informatică medicală: Studiul și punerea în aplicare a datelor biomedicale pentru cercetarea științifică și luarea deciziilor. <p>e-sănătatea urmărește să îmbunătățească accesul, calitatea, eficiența și raportul cost-eficacitate al asistenței medicale. Ea modernizează sistemele prin integrarea informațiilor privind sănătatea și îmbunătățirea comunicării între furnizori și pacienți.</p>

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂȚATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MINTALĂ**

<p>EHR</p>	<p>Electronic Health Records (EHRs) -Dosarele medicale electronice (DES) sunt versiuni digitale ale fișelor medicale ale pacienților care consolidează și stochează informațiile medicale ale acestora în format electronic. EHR-urile includ de obicei o gamă completă de date, cum ar fi istoricul medical, diagnosticele, medicamentele, planurile de tratament, fișele de imunizare, alergiile, imaginile radiologice și rezultatele testelor de laborator.</p> <p>Aceste înregistrări sunt accesibile furnizorilor și organizațiilor de asistență medicală autorizate, facilitând schimbul continuu de informații despre pacienți în diferite medii de asistență medicală. EHR-urile urmăresc îmbunătățirea calității asistenței medicale și a siguranței pacienților prin furnizarea de informații exacte și actualizate pentru luarea deciziilor clinice. Ele simplifică sarcinile administrative, îmbunătățesc comunicarea între echipele medicale și sprijină practicile bazate pe dovezi.</p> <p>Sistemele EHR permit, de asemenea, pacienților să aibă acces la propriile informații medicale, oferindu-le posibilitatea de a participa mai activ la îngrijirea lor. Măsurile de confidențialitate și securitate fac parte integrantă din sistemele EHR pentru a proteja confidențialitatea pacienților și pentru a respecta standardele de reglementare, asigurând securitatea informațiilor medicale sensibile.</p>
<p>ICT (TIC)</p>	<p>Information and Communication Technologies (ICT) Tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC) se referă la o gamă largă de tehnologii utilizate pentru gestionarea și transmiterea informațiilor. TIC cuprind hardware, software, rețele și conținut digital care permit captarea, stocarea, prelucrarea și schimbul de date. Componentele-cheie ale TIC includ calculatoare, smartphone-uri, tablete, servere, rețele de telecomunicații (cum ar fi internetul și rețelele mobile), aplicații software și platforme digitale.</p> <p>TIC joacă un rol crucial în diverse sectoare, inclusiv în domeniul sănătății, educației, afacerilor, administrației publice și divertismentului. În domeniul asistenței medicale, TIC facilitează gestionarea electronică a dosarelor medicale (EHR), serviciile de telemedicină, sistemele informatice medicale și tehnologiile de imagistică medicală. Acestea sprijină comunicarea eficientă între furnizorii de servicii medicale și pacienți, sporesc capacitățile de diagnosticare și îmbunătățesc accesul la serviciile medicale.</p> <p>Progresul continuu al TIC îi sporește capacitățile de analiză a datelor, inteligența artificială (AI) și internetul obiectelor (IoT), transformând și mai mult modul în care informațiile sunt utilizate și partajate în rețelele globale. Inovațiile TIC conduc la productivitate, inovare și conectivitate în societățile moderne, influențând creșterea economică și dezvoltarea societății.</p>
<p>IoT</p>	<p>The Internet of Things (IoT) - Internetul obiectelor se referă la o rețea de dispozitive și obiecte interconectate, dotate cu senzori, software și alte</p>

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<p>tehnologii care le permit să colecteze, să schimbe și să proceseze date. Aceste dispozitive pot varia de la obiecte de zi cu zi, cum ar fi aparate electrocasnice și dispozitive portabile, până la utilaje industriale și vehicule.</p> <p>Dispozitivele IoT colectează date prin intermediul senzorilor și le transmit prin internet sau alte rețele de comunicații către sisteme centralizate sau alte dispozitive conectate. Aceste date pot include condițiile de mediu, starea de funcționare, modele de utilizare și multe altele.</p> <p>Obiectivul principal al IoT este de a spori eficiența, automatizarea și luarea deciziilor în diverse sectoare, cum ar fi producția, asistența medicală, transportul și orașele inteligente. Permițând monitorizarea în timp real, gestionarea de la distanță și analiza predictivă, IoT îmbunătățește eficiența operațională, reduce costurile și îmbunătățește experiența utilizatorilor.</p> <p>Preocupările legate de securitate și confidențialitate sunt esențiale în IoT din cauza volumului mare de date sensibile generate și transmise. Pe măsură ce IoT continuă să evolueze, acesta promite să revoluționeze industriile prin crearea unor ecosisteme interconectate care stimulează inovarea și permit noi servicii și modele de afaceri.</p>
<p>ICD-11</p>	<p>ICD-11, Clasificarea internațională a bolilor, a 11-a revizuire, elaborată de OMS, este un standard global pentru diagnosticarea și clasificarea tulburărilor mintale și comportamentale. Acesta acoperă o gamă largă de afecțiuni, inclusiv schizofrenia, tulburările de dispoziție (cum ar fi depresia și tulburarea bipolară), tulburările de anxietate, tulburările legate de consumul de substanțe, tulburările alimentare și tulburările de personalitate. Fiecare tulburare din ICD-11 este definită prin criterii de diagnostic specifice, promovând un diagnostic coerent la nivel mondial și facilitând comunicarea între profesioniștii din domeniul sănătății.</p> <p>Furnizorii de servicii medicale, cercetătorii și factorii de decizie la nivel internațional utilizează ICD-11 pentru a clasifica și monitoriza afecțiunile de sănătate mintală, asigurând uniformitatea raportării și analizei statistice. Actualizată cu noi informații științifice, ICD-11 reflectă progresele în înțelegerea sănătății mintale, îmbunătățind acuratețea și relevanța diagnosticului. În plus, aceasta integrează clasificările de sănătate mintală cu condițiile de sănătate fizică, leziunile și alte probleme de sănătate, promovând o abordare cuprinzătoare a asistenței medicale și facilitând strategiile de tratament holistice.</p> <p>În general, rolul ICD-11 în domeniul sănătății mintale este esențial pentru diagnosticul clinic, cercetare, epidemiologie și formularea de politici, contribuind la eforturile globale de îmbunătățire a serviciilor și rezultatelor în domeniul sănătății mintale.</p>
<p>mHealth</p>	<p>mHealth, prescurtarea de la mobile health, utilizează dispozitive mobile precum smartphone-uri, tablete și dispozitive portabile pentru a sprijini</p>

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII
SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂȚATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MENTALĂ**

	<p>furnizarea de asistență medicală, monitorizarea pacienților și accesul la informații privind sănătatea. Aceasta cuprinde aplicații de sănătate pentru monitorizare, wellness și sprijin pentru sănătatea mentală, dispozitive portabile pentru urmărirea parametrilor de sănătate și telemedicină pentru consultații și monitorizare la distanță. Monitorizarea la distanță permite colectarea și intervenția în timp real a datelor privind sănătatea, în timp ce accesul mobil la informațiile privind sănătatea permite luarea de decizii în cunoștință de cauză și utilizarea eficientă a serviciilor medicale.</p> <p>Beneficiile mHealth includ îmbunătățirea accesului la asistență medicală, reducerea costurilor, implicarea sporită a pacienților și soluții personalizate de asistență medicală. Aceasta joacă un rol crucial în asistența medicală modernă prin depășirea barierelor tradiționale și prin valorificarea conectivității mobile pentru a oferi asistență și îngrijire în timp util. Provocările includ asigurarea securității datelor, respectarea reglementărilor, utilizarea aplicațiilor și menținerea implicării utilizatorilor. În general, aplicațiile mHealth oferă servicii versatile legate de sănătate direct utilizatorilor, promovând gestionarea proactivă a sănătății și bunăstarea.</p>
PPSM	<p>"PERSOANE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MENTALĂ" se referă la persoanele care suferă de afecțiuni care le afectează bunăstarea și funcționarea mentală. Aceste afecțiuni pot varia foarte mult ca gravitate și tip, de la tulburări comune precum depresia și anxietatea la afecțiuni mai grave precum schizofrenia sau tulburarea bipolară.</p> <p>Termenul subliniază faptul că problemele de sănătate mentală sunt condiții medicale care pot afecta gândurile, emoțiile, comportamentele și calitatea generală a vieții unei persoane. Acesta cuprinde un spectru larg de provocări cu care se pot confrunta persoanele, inclusiv tulburări de dispoziție, tulburări psihotice, tulburări de anxietate, tulburări de personalitate și tulburări de consum de substanțe, printre altele.</p> <p>Persoanele cu probleme de sănătate mentală pot avea nevoie de diverse forme de sprijin, tratament și îngrijire, în funcție de natura și gravitatea afecțiunii lor. Sprijinul poate include terapie, medicamente, ajustări ale stilului de viață și rețele de sprijin social. Este important să recunoaștem că problemele de sănătate mentală sunt frecvente și pot afecta pe oricine, iar căutarea unui ajutor adecvat este esențială pentru gestionarea și îmbunătățirea bunăstării mentale.</p>
OMS	Organizația Mondială a Sănătății

DIFERENȚE ÎNTRE

AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII VS AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Există o distincție între autogestionarea sănătății și autogestionarea sănătății mintale, în primul rând din cauza naturii afecțiunilor gestionate și a abordărilor implicate:

1. Natura condițiilor:

- **Sănătate:** Autogestionarea sănătății se referă de obicei la gestionarea afecțiunilor fizice cronice, cum ar fi diabetul, hipertensiunea, astmul sau bolile cardiovasculare. Aceste afecțiuni necesită adesea monitorizarea simptomelor fizice, respectarea regimului de medicație, ajustări dietetice și modificări ale stilului de viață.
- **Sănătatea mintală:** Autogestionarea sănătății mintale implică gestionarea condițiilor legate de bunăstarea emoțională și psihologică, cum ar fi tulburările de anxietate, depresia, tulburarea bipolară, tulburarea de stres post-traumatic și altele. Aceasta include strategii pentru a face față stresului, reglarea emoțiilor, restructurarea cognitivă și implicarea în activități terapeutice.

2. Abordări pentru autogestionare:

Sănătate: Autogestionarea sănătății fizice implică adesea monitorizarea parametrilor fiziologici (de exemplu, tensiunea arterială, nivelurile de glucoză din sânge), respectarea tratamentelor medicale prescrise de furnizorii de asistență medicală, menținerea unei diete sănătoase, exerciții fizice regulate și, eventual, evitarea anumitor comportamente sau substanțe.

Sănătatea mintală: Autogestionarea sănătății mintale se concentrează pe reglarea emoțională, dezvoltarea de strategii de a face față (de exemplu, mindfulness, tehnici de relaxare), menținerea legăturilor sociale, implicarea în activități care promovează bunăstarea și, eventual, participarea la psihoterapie sau consiliere.

3. Sisteme de sprijin:

Sănătate: În ceea ce privește autogestionarea sănătății fizice, sistemele de sprijin pot include profesioniști din domeniul sănătății (medici, asistente medicale, dieteticieni), grupuri de autoajutorare și instrumente digitale de sănătate (de exemplu, aplicații pentru reamintirea luării medicamentelor, urmărirea activității fizice).

Sănătatea mintală: Autogestionarea sănătății mintale implică adesea sprijin din partea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale (psihiatri, psihologi, consilieri), grupuri de sprijin reciproc, forumuri online și aplicații de

sănătate mintală care oferă resurse pentru urmărirea stării de spirit, exerciții de relaxare sau educație în domeniul sănătății mintale.

4. Stigmatizarea și conștientizarea:

Sănătate: Condițiile de sănătate fizică sunt, în general, mai larg recunoscute și discutate deschis în societate, stigmatizarea legată de solicitarea unui tratament medical sau de gestionarea acestor condiții fiind mai redusă.

Sănătatea mintală: Din punct de vedere istoric, afecțiunile de sănătate mintală sunt mai stigmatizate, ceea ce poate afecta modul în care persoanele percep și își gestionează propria sănătate mintală. Autogestionarea sănătății mintale poate implica depășirea stigmatizării, căutarea resurselor adecvate și apărarea nevoilor personale într-un mediu favorabil.

În esență, în timp ce ambele tipuri de autogestionare împărtășesc obiectivul general de a permite persoanelor să își asume un rol activ în ceea ce privește sănătatea lor, strategiile specifice, provocările și sistemele de sprijin pot diferi semnificativ între gestionarea problemelor de sănătate fizică și gestionarea problemelor de sănătate mintală. Fiecare necesită abordări personalizate pentru a răspunde nevoilor și simptomelor unice asociate cu fiecare domeniu al sănătății.

DIFERENȚE ÎNTRE

APLICAȚII DE SĂNĂTATE vs APLICAȚII ALE STĂRII DE BINE (WELLNESS)

Aplicațiile pentru sănătate și wellness sunt ambele concepute pentru a îmbunătăți starea de bine a utilizatorilor, dar au scopuri diferite și vizează aspecte diferite ale sănătății:

1. Aplicații de sănătate:

- **Scop:** Aplicațiile de sănătate se concentrează pe gestionarea anumitor afecțiuni sau pe urmărirea parametrilor vitali de sănătate.
- **Exemple:** Exemplele includ aplicații pentru gestionarea diabetului (de exemplu, urmărirea glicemiei), sănătatea cardiovasculară (de exemplu, monitorizarea tensiunii arteriale), sănătatea mintală (de exemplu, urmărirea stării de spirit) și gestionarea bolilor cronice (de exemplu, gestionarea astmului sau artritei).
- **Funcționalitate:** Aceste aplicații implică adesea monitorizarea și gestionarea afecțiunilor medicale prin funcții precum urmărirea simptomelor, atenționări pentru a lua medicamentele, gestionarea dosarelor medicale și interacțiunea cu furnizorii de servicii medicale.

2. Aplicații de wellness:

- **Scop:** Aplicațiile de wellness pun accentul pe bunăstarea generală, îmbunătățirea stilului de viață și măsurile preventive de sănătate.
- **Exemple:** Exemplele includ aplicații de fitness (de exemplu, planificatoare de antrenament, numărătoare de pași), aplicații de nutriție (de exemplu, numărătoare de calorii, planificatoare de mese), aplicații de mindfulness (de exemplu, ghiduri de meditație, instrumente de reducere a stresului) și aplicații de urmărire a somnului.
- **Funcționalitate:** Aplicațiile de wellness se concentrează de obicei pe promovarea obiceiurilor sănătoase, îmbunătățirea condiției fizice și mentale, îmbunătățirea relaxării și a atenției și promovarea bunăstării generale.

Principalele diferențe:

- **Focus:** Aplicațiile de sănătate se concentrează pe gestionarea unor condiții de sănătate sau nevoi medicale specifice, în timp ce aplicațiile de wellness se concentrează pe îmbunătățirea generală a stilului de viață și pe măsuri preventive de sănătate.
- **Publicul țintă:** Aplicațiile de sănătate sunt adesea utilizate de persoanele care gestionează afecțiuni cronice sau probleme de sănătate specifice, în timp ce aplicațiile de wellness se adresează persoanelor care doresc să își îmbunătățească starea generală de sănătate și calitatea vieții.

- **Funcționalitate:** Aplicațiile de sănătate sunt orientate mai mult către domeniul medical, implicând monitorizarea parametrilor de sănătate și interacțiunea cu furnizorii de servicii medicale, în timp ce aplicațiile de wellness sunt orientate către promovarea comportamentelor sănătoase, a condiției fizice și a bunăstării mentale.
- În esență, aplicațiile de sănătate sunt concepute pentru a gestiona condițiile medicale și datele legate de sănătate, în timp ce aplicațiile de wellness urmăresc îmbunătățirea stilului de viață, a condiției fizice și a bunăstării prin diverse intervenții asupra stilului de viață și activități de promovare a sănătății.

DIFERENȚE ÎNTRE TELEMEDICINĂ vs TELESĂNĂTATE

Telemedicina și telesănătatea sunt concepte înrudite care implică utilizarea tehnologiei pentru furnizarea de servicii medicale la distanță. Deși sunt adesea utilizate în mod interschimbabil, există diferențe subtile între cele două:

- **Telemedicină:** Telemedicina se referă în special la serviciile clinice la distanță furnizate pacienților de către profesioniștii din domeniul sănătății. Aceasta implică diagnosticarea și tratarea condițiilor medicale prin intermediul tehnologiei telecomunicațiilor. Telemedicina se concentrează de obicei pe servicii clinice directe, cum ar fi consultațiile virtuale, monitorizarea de la distanță a semnelor vitale și efectuarea de examinări medicale prin videoconferințe sau alte mijloace electronice. Telemedicina se referă în primul rând la furnizarea de îngrijiri medicale de la distanță, cu scopul de a reproduce, pe cât posibil, întâlnirea tradițională de asistență medicală în persoană.
- **Telesănătate:** Pe de altă parte, telesănătatea cuprinde o gamă mai largă de servicii medicale la distanță, dincolo de îngrijirea clinică. Aceasta include nu numai servicii clinice furnizate de profesioniști din domeniul sănătății (telemedicină), ci și servicii neclinice, precum educația în domeniul sănătății, formarea furnizorilor, reuniuni administrative și servicii de sănătate publică furnizate la distanță. Telesănătatea poate implica o gamă mai largă de profesioniști din domeniul sănătății, inclusiv medici, asistente medicale, psihologi, asistenți sociali și profesioniști din domeniul sănătății. Ea se concentrează pe utilizarea tehnologiei pentru a îmbunătăți furnizarea asistenței medicale, accesul la serviciile de sănătate și sprijinirea activităților legate de sănătate în diverse medii.

Pe scurt, telemedicina este un subset al telesănătății care se ocupă în special de serviciile clinice de asistență medicală furnizate la distanță, în timp ce telesănătatea cuprinde un spectru mai larg de activități legate de asistență medicală care pot include atât servicii clinice, cât și neclinice furnizate prin intermediul tehnologiei telecomunicațiilor. Atât telemedicina, cât și telesănătatea urmăresc să îmbunătățească accesul la asistență medicală, eficiența și rezultatele acesteia prin utilizarea instrumentelor digitale de comunicare pentru a conecta furnizorii de asistență medicală cu pacienții și cu alte părți interesate.