

MODUL 1

PREDSTAVITEV PROGRAMA USPOSABLJANJA ZA SPODBUJANJE UPORABE MOBILNEGA ZDRAVJA PRI OSEBAH S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

CILJI



- 1. Obrazložitev programa Erasmus Plus mHealth-predstavitev projekta in programa
- 2. Načela digitalnega zdravja (e-zdravje) - osnovne definicije in uvod
 - 2.1.- Zdravstvene APP-primeri, kategorije
 - 2.2.- Uporabe in pripomočki-razlaga namena
- 3. Težave, ovire, potrebe - razlaga glavnih vprašanj

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Kaj je Erasmus+?

Erasmus+ je program EU za podporo izobraževanju, usposabljanju, mladim in športu v Evropi.

Program 2021–2027 daje močan poudarek socialni vključenosti, zelenim in digitalnim prehodom ter spodbujanju sodelovanja mladih v demokratičnem življenju.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**

Program tudi:

- podpira evropski steber socialnih pravic
- izvaja Strategijo EU za mlade 2019-2027
- razvija evropsko dimenzijo v športu



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Opis projekta?



MENTAL MOBILE HEALTH je lansiran s CILJEM povečati kompetence oseb s težavami v duševnem zdravju (PMHC) za izboljšanje njihovega samoupravljanja s sprejetjem rešitev mobilnega zdravja (mHealth).

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Principi digitalnega zdravja

Za digitalno zdravje obstaja krovni izraz: e-zdravje

E-zdravje je vse v zdravstvu, kar ima digitalne vidike.

Nanaša se na vso uporabo informacijske in komunikacijske tehnologije v medicini (sateliti, računalniki, monitorji...)

To je več kot tisto, o čemer se želimo pogovarjati na teh sejah, zato ne skrbite. To, o čemer bomo govorili, je mHealth.

Imate kakšno idejo, kaj je to?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

mHealth je okrajšava za "mobilno zdravje" in se uporablja za kakršno koli zdravljenje, medicinski postopek, namen, pobudo za javno zdravje, dobro počutje, fitnes itd., ki se uporablja na mobilnih napravah.

Uporablja se na številnih mestih, v kontekstih in pri številnih različnih ljudeh. Se lahko spomnite kakšnega primera?



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

- Izobraževanje in ozaveščanje
- Linija za pomoč
- Podpora pri diagnostiki in zdravljenju
- Komunikacija in usposabljanje zdravstvenih delavcev
- Sledenje boleznim in izbruhom epidemij
- Oddaljeno spremljanje
- Zbiranje podatkov na daljavo
- Wellness
- Fitnes

Vsa ta področja nas ne zanimajo. Želimo vedeti, kako uporabljati mobilno zdravje. Kakšne ideje?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

Aplikacije

Kot je navedeno zgoraj, se mHealth zagotavlja prek mobilnih naprav – telefonov, pametnih ur, tablic...

Medtem ko je bilo v preteklosti več pobud mHealth izvedenih prek sistema SMS, se trenutno za zagotavljanje storitev mHealth uporabljajo aplikacije APP.

Te aplikacije ponujajo številne storitve, so v številnih jezikih itd. Zdravstvene aplikacije so bolj kot kdaj koli prej blago.

Več kot milijon aplikacij za zdravje in dobro počutje je na voljo v trgovinah z aplikacijami Apple in Google, dnevno pa jih dodajamo več.

Se lahko spomnite kakšne?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**

Zdravje in Wellness

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Ogromen nabor aplikacij za splošno zdravje in dobro počutje, ki so na voljo, vključuje prehranske aplikacije, kot sta Loselt in MyFitnessPal, ki vam pomagajo spremljati vaše prehranjevalne in vadbene navade ter izgubiti težo, aplikacije za fitnes, kot so Strava, Fitplan in Aaptiv, sledilnike spanja, kot je Sleep Cycle, in aplikacije za duševno dobro počutje, kot so Calm, Headspace in Happify.

Številne od teh aplikacij so vnaprej nameščene na telefonih in spremljajo vaše korake, srčni utrip itd. in so zasnovane za uporabo z urami, fitbits in drugo nosljivo tehnologijo.

To so daleč najpogostejše aplikacije



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Nadzor zdravja

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**

Te aplikacije običajno ponujajo splošna orodja za upravljanje zdravja, kot so sledilci zdravil in opomniki, ter funkcije, specifične za bolezni, kot je sledenje glukoze v krvi za ljudi s sladkorno boleznijo ali poročanje o krvavitvah za ljudi s hemofilijo.

Veliko teh aplikacij je mogoče nastaviti tudi za neposredno izmenjavo informacij z zdravnikom. Za tiste, ki iščejo aplikacijo za pomoč pri obvladovanju določene bolezni, bi bil dober vir priporočil nacionalne organizacije, ki zagovarjajo ljudi s tem stanjem.

Zaradi takšnih projektov imajo številne ustanove eno ali več lastnih aplikacij, ki vam pomagajo upravljati vaše obiske, recepte in elektronsko zdravstveno kartoteko.



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Telehealth in Telemedicina

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Aplikacije vas lahko neposredno povežejo z zdravnikom za virtualni pregled ali vam pomagajo poiskati in rezervirati lokalne ponudnike zdravstvenih storitev za osebne obiske. Virtualni obiski pri zdravniku so realnost mnogih po pandemiji

Skratka, ali uporabljate mHealth?



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Preglejte svoj telefon!

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**

Zaključki



mHealth je zelo raznolik in obstajajo rešitve za VAS.

Ali se zavedate potencialnih tveganj?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Obstajata dve splošni nevarnosti:

- 1- izguba zasebnosti
- 2- pomanjkanje nadzora kakovosti

Obstajajo tudi številne prednosti!

Se lahko kakšne spomnite?



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by
the European Union**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

Prednosti

- 1-Prilagojeno
- 2-Varno
- 3-Brez čakanja
- 4-Nizki stroški
- 5-Neivazivno

Tukaj se ustavimo, Preverimo naše znanje, naslednjič pa se vidimo....

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“



**Funded by
the European Union**