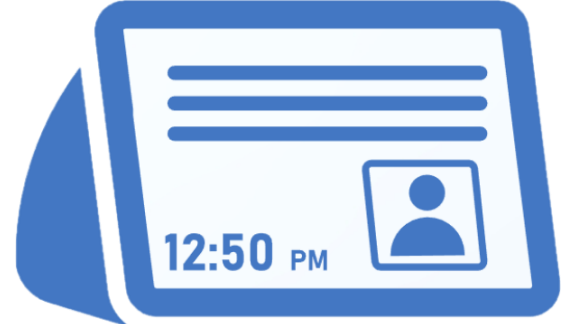




InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

MODÜL 2

Demans Hastaları için Uzaktan ve Dijital Uyarıcı Aktiviteler



**Co-funded by
the European Union**

Proje No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır.

Demanslı Kişiler için Uzaktan Bakım Faaliyetleri

InfoCARE | Demanslı Kişilerin Gayri Resmi Bakıcılarının Desteklenmesi

1



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

PROJE BİLGİLERİ

PROJE ADI

InfoCARE | Demanslı Kişilerin Gayri Resmi Bakıcılarının Desteklenmesi

ANLAŞMA NUMARASI

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 - ADU - Yetişkin Eğitiminde İşbirliği Ortaklıkları

PROJE WEB SİTESİ

www.infocare.me

SOSYAL MEDYA



@infocareproject

ORTAKLIK



Proje No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



Co-funded by
the European Union

İçindekiler

GİRİŞ	3
BÖLÜM 1. Yeni teknolojilerin kullanımı ile demans aktiviteleri	
1.1.Terapötik bir araç olarak demans aktiviteleri	
1.2 Demans aktivitelerini akıllı cihazlarla nasıl birleştiriyoruz - Proje Sonucu 2'nin (PR2) kısa açıklaması	
1.3.Modül 2 neleri içerir?	
BÖLÜM 2.ERKEN EVRE DEMANS İÇİN UZAKTAN FAALİYETLER	10
2.1 Güncel haberlerde gerçeklik yönelimi	10
2.2 Hobiler	12
2.3 Fotoğraf albümleri	14
2.4 Neler yapabilir?	16
2.5 Sandalye egzersizleri	18
2.6 Yaygın nesne dokuları	20
BÖLÜM 3.İLERİ EVRE DEMANS İÇİN UZAKTAN FAALİYETLER	22
3.1 Müzik terapisi	22
3.2 Geçmişe ait resimler/videolar	24
3.3 El hareketleri	26
3.4 Rahatlatıcı sesler/müzik	28
BÖLÜM 4. Önemli açıklamalar	30
4.1 Diğer dijital cihazlar ve ülkenin kullanılabilirliği.Önemli uyarılar.	30
4.2 Etik Hususlar	31
Referanslar	32

GİRİŞ

Demans bakımında, tepkisel davranışları azaltmak, işlevsel kapasiteyi ve bilişsel bozuklukları iyileştirmek / korumak ve duygusal semptomları azaltmak gibi demans semptomlarıyla başa çıkmak için farmakolojik olmayan müdahale ve yaklaşımlar tercih edilir (Meyer ve O'Keefe, 2020). Günümüzde, demanslı kişilerin bakımını desteklemek için farmakolojik olmayan araçlar olarak birçok yazılım ve dijital cihaz kullanılmaktadır. Bu yeni teknolojiler, herkes için daha fazla sağlık eşitliği ve yaşam kalitesi elde etmek için daha uygun fiyatlı ve yaygın olarak kullanılabilir olmayı hedeflemektedir (Lee-Cheong, et al, 2022). Bu doğrultuda, entegre sanal ve sesli asistanlara sahip akıllı cihazlar, bakım görevlerini birçok anlamda (uzaktan ve yüz yüze bakım, bilişsel uyarım vb.) etkili bir şekilde destekleyen çeşitli işlevler sundukları ve kolay ve sezgisel bir şekilde kullanılabilir oldukları için tercih edilmektedir (Luscombe, et al, 2021).

InfoCARE projesi ve sonuçları, yeni teknolojiler kullanarak demans hastalarına bakan kişilere günlük bakım faaliyetlerinde yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Daha spesifik olarak, Proje Sonucu 2 şunları amaçlamaktadır:

- Bakımını üstlendikleri demanslı kişiye sağladıkları desteğin kalitesini artırmak.
- Bakım ve yardım koşullarının iyileştirilmesi.
- Bakım görevlerinin yanı sıra günlük işlerin de kolaylaştırılması ve desteklenmesi, bu da nihayetinde hissettikleri yükü azaltacaktır.
- Uzaktan bakımı geliştirerek sosyal mesafeye, izolasyona ve uzun mesafelere pratik çözümler oluşturulması.
- Bakıcı ve demanslı kişi arasındaki bağı güçlendirmek.

Bu kılavuz, InfoCARE Proje Sonucu (PR) 2 eğitim materyallerinin bir parçasıdır ve demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları, yasal vasileri ve yakınları için Amazon Echo Show cihazı ve Alexa'nın sanal asistanı gibi dijital cihazların demanslı kişilerle aktiviteleri uygulamak için nasıl kullanılacağını öğrenmeleri için pratik bir araç olmayı amaçlamaktadır. Esas olarak, bakıcıları pratik konularda desteklemek için her bir aktivitenin geliştirilmesine odaklanacaktır. Bu kılavuz, katılımcılara PR2 videolarında nasıl gezeceklerini ve belirli tavsiyeler ve talimatlar vererek demanslı kişilerle aktiviteleri nasıl uygulayacaklarını açıklamayı amaçlamaktadır.

Bu kılavuzu okuyarak:

- Demans bakımında video-aktivitelerin ve akıllı cihazların kullanımının önemini ve avantajlarının farkında olmak.
- Amazon Echo Show cihazını ve Alexa'nın sanal asistanını kullanarak video etkinliklerini kurmak ve kullanmak için nelerin gerekli olduğunu ve gerekli adımları öğrenmek.
- Yeni teknolojileri kullanarak demans bakımı için farmakolojik olmayan müdahalelere aşina olmak.

Bu kılavuzda ayrıca, video etkinliklerine aşina olmanıza ve olanaklarını keşfetmenize yardımcı olacak, daha etkileşimli ve zenginleştirici bir öğrenme deneyimi sağlayan bir dizi video eğitimi de yer almaktadır.

BÖLÜM 1. Yeni teknolojiler kullanarak demans faaliyetleri

1.1. Terapötik bir araç olarak demans aktiviteleri

Bir kişinin demanslı biriyle yeni teknolojileri kullanarak yapabileceği birçok aktivite vardır. Alzheimer Derneği, aktivitelere katılmanın demanslı bir kişiye şu konularda yardımcı olabileceğini belirtmektedir:

- yaşam kalitesinin iyileştirilmesi
- ajitasyon veya gezinme gibi davranışların azaltılması
- başarı, amaç, yararlılık veya bağlılık hissi sağlamak
- saygınlık ve özgüven duygusunun geliştirilmesi
- normallik hissi sağlamak

2020 yılında yapılan bir araştırma, bakım tesisleri dışındaki faaliyetlere katılmanın demans hastalarının psikolojik ve fiziksel sağlığını iyileştirmeye yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (D'Cunha, et al, 2020).

Tepkisel davranışların azaltılmasında, işlevsel kapasitenin iyileştirilmesinde/korunmasında ve duygusal bozuklukların azaltılmasında etkili olabilecek birçok farmakolojik olmayan yaklaşım ve faaliyeti vurgulayan başka birçok yayın da vardır. Bu yaklaşımlar genellikle daha az yan etkiye sahip olmaları ve daha az invaziv olmaları nedeniyle farmakolojik yaklaşımlara tercih edilmektedir. Demanslı bireylerde tepkisel davranışları azaltmak için kullanılacak farmakolojik olmayan faaliyetlere bazı örnekler şunlardır:

1. **Çevresel değişiklikler:** Duyusal uyarımı azaltmak, yapı ve rutin sağlamak ve güvenliği artırmak için çevreyi değiştirmek, tepkisel davranışları azaltmada yardımcı olabilir.
2. **Davranışsal müdahaleler:** Bunlar, duyarlı davranışların tetikleyicilerinin belirlenmesini ve ele alınmasını, olumlu pekiştirme stratejilerinin uygulanmasını ve yeniden yönlendirme tekniklerinin kullanılmasını içerebilir.
3. **Bilişsel müdahaleler:** Bunlar bilişsel uyarım faaliyetlerini, hatırlama terapisini ve gerçeklik oryantasyon terapisini içerebilir.
4. **Sosyal müdahaleler:** Bunlar arasında sosyalleşme aktiviteleri, grup terapisi ve hem demanslı bireyler hem de bakıcıları için destek grupları yer alabilir.
5. **Müzik terapisi:** Demanslı bireylerde anksiyete ve ajitasyonun azaltılmasında yardımcı olabilir.

Tepkisel davranışları azaltmanın yanı sıra, farmakolojik olmayan yaklaşımlar da demanslı bireylerde işlevsel kapasiteyi geliştirebilir / koruyabilir. Bu yaklaşımların bazı örnekleri şunlardır:

1. **Mesleki terapi:** Bu, demanslı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme becerilerini korumalarına ve genel işlevsel kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.
2. **Fiziksel egzersiz:** Bu, fiziksel fonksiyonu iyileştirebilir ve demanslı bireylerde düşme riskini azaltabilir.
3. **Bilişsel eğitim:** Bu, hafıza, dikkat ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik faaliyetleri içerebilir.

Son olarak, demanslı bireylerde depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozuklukların azaltılmasında farmakolojik olmayan yaklaşımlar da etkili olabilir. Bu yaklaşımların bazı örnekleri şunlardır:

1. **Davranışsal aktivasyon:** Bu, bireylerin hoşlandıkları ve anlamlı buldukları faaliyetlere katılmalarını teşvik etmeyi içerir.
2. **Anımsama terapisi:** Bu, demanslı bireylerin geçmiş deneyimlerle ilgili zor duyguları işlemesine ve bunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilir.
3. **Bilişsel-davranışçı terapi:** Bu, demanslı bireylerin duygusal bozukluklara katkıda bulunan olumsuz düşünce kalıplarını belirlemelerine ve değiştirmelerine yardımcı olabilir.
4. Genel olarak, **farmakolojik olmayan yaklaşımlar**, demanslı bireylerde tepkisel davranışları azaltmanın, işlevsel kapasiteyi iyileştirmenin / korumanın ve duygusal bozuklukları azaltmanın etkili bir yolu olabilir (Meyer & O'Keefe, 2020; van der Steen, et al, 2018).

1.2 Demans aktivitelerini akıllı cihazlarla nasıl birleştiriyoruz - Proje Sonucu 2'nin (PR2) özeti

Demanslı kişilerin bakımına yönelik faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde yeni teknolojilerin kullanılması olasılığı konusunda bakıcılara yönelik kapsamlı eğitimler henüz yeterince geliştirilmemiştir. Bu nedenle, demans aktivitelerini gerçekleştirmek için teknolojik cihazların nasıl kullanılacağı konusunda bakıcıların eğitimine daha fazla odaklanma ihtiyacı vardır. InfoCARE'in Proje Sonucu 2 (PR2) demans aktivitelerine odaklanmakta ve akıllı cihazlar kullanarak demans aktivitelerinin nasıl uygulanacağına dair tüm ilgili bilgileri içermektedir. Bu, COVID-19 salgınına ve demans hastası bir yakınına bakan aileler için stres ve yükü artıran kısıtlayıcı önlemlere pratik bir yanıttır. Bu nedenle, bu sonuç çok yenilikçi bir unsur sergilemektedir ve hem yüz yüze hem de uzaktan bakım önlemlerine uyarlanabilir. Özellikle şunları amaçlamaktadır:



- Proje Sonucu 1 (PR1) faaliyetlerinin uyarlanması: Bilişsel Aktiviteler Eğitimi - Demans Hastaları için Zihin Uyarıcı Aktiviteler, Amazon Echo Show veya Spot ve Google Nest Hub gibi yeni teknoloji ve cihazların desteğiyle uzaktan gerçekleştirilebilir aktiviteler.
- Bilişsel bozukluğu ve/veya demansı olan kişilerin bakıcılarını, günlük bakım faaliyetlerinde yeni teknolojileri kullanarak mevcut sağlık krizi nedeniyle sosyal mesafe ve izolasyona karşı pratik bir yanıtla donatmak.
- Sosyal mesafeye bir yanıt olarak demans hastaları ile gayri resmi bakıcıları ve aileleri arasındaki sosyal etkileşimi iyileştirmek.
- Gerçekleştirilebilecek ek aktiviteleri de ekleyin ve sonuç, bakım ve yatılı bakım tesislerinin yanı sıra yaşlılar ve demanslı kişilerle çalışan STK'lar ve kuruluşlar için eğitim materyali haline gelebilir.

PR2 kılavuzları şunlara katkıda bulunacaktır:

- Demanslı kişilere bakan gayri resmi bakıcılarda dijital okuryazarlığın artırılması;
- Demanslı kişilerle çalışan ailelerin ve profesyonellerin onlara sağladığı desteğin kalitesini artırmak;
- Demansın ileri evreleriyle ilgili zorlukların ve bunun nasıl uygun şekilde tedavi edileceğinin kabul edilmesi;
- Yeni teknolojiler sayesinde, sosyal mesafeye rağmen demans hastaları ve aileleri/resmi olmayan bakıcıları arasındaki sosyal etkileşimi yoğunlaştırmak;
- Yaygın eğitim ve yeni teknolojiler sayesinde psikolojik, duygusal ve finansal açıdan stres ve yükün azalması;
- Bakıcılar için geliştirilmiş bakım ve yardım koşulları.

PR2 aşağıdaki şekilde yapılandırılmıştır:

- Modül 1: - Demans Hastalarına Bakım Verenler için Dijital Okuryazarlık Kılavuzu ve bir dizi video: uzaktan bakım için önerilen teknolojilerden birini (Amazon Echo Show ve Alexa'nın sanal asistanı) kullanmak için temel dijital beceriler.

- Modül 2: Demans Hastaları için Uzaktan ve Dijital Uyarıcı Faaliyetlere ilişkin el kitabı ve bir dizi video: [Proje Sonuçları 1](#) - Modül 3 ve 4'te yer alan faaliyetlerin uzaktan ve dijital uygulama için uyarlanması.

Bu Kılavuzda, Modül 2 hakkında daha fazla bilgi vermeye ve bu faaliyetleri Amazon Echo show cihazı, seçtiğiniz benzer bir dijital cihaz veya hatta bir görüntülü arama yazılımı kullanarak uzaktan nasıl gerçekleştirebileceğinize odaklanacağız.

Bu kılavuzda önerilen faaliyetlerin çoğu, bakıcı tarafında bir akıllı telefon ve demanslı kişi tarafında Amazon Echo Show cihazı kullanılarak uzaktan gerçekleştirilebilir. Her iki cihaz da Alexa Uygulaması aracılığıyla Amazon'un drop-in işlevi kullanılarak bir video görüşmesi yoluyla kolayca bağlanabilir (nasıl kurulacağı hakkında ayrıntılar için Modül 1'e bakın). Bazı faaliyetler için tam uzaktan uygulama mümkün değildir, bu nedenle dijital cihazlar ve yazılım desteği ile bunların nasıl gerçekleştirileceğine dair alternatifler de açıklanmaktadır.

Bu kılavuzda önerilen tüm faaliyetlerin uzaktan gerçekleştirilemeyeceğini ve bunlar için dijital cihazların desteğiyle yüz yüze nasıl gerçekleştirileceğine dair alternatifler sunulduğunu belirtiriz.



BÖLÜM 2. ERKEN EVRE DEMANS İÇİN UZAKTAN ETKİNLİKLER

Önemli not: InfoCare projesinin amaçları doğrultusunda, her bir faaliyet için açıklamalar Amazon Echo Show cihazı kullanılarak her bir faaliyetin uygulanması için verilmiştir. Faaliyetleri uzaktan gerçekleştirmek için başka cihazlar ve/veya görüntülü arama yazılımı kullanılabilir.

2.1 Güncel haberlerde gerçeklik yönelimi

Tip: Bilişsel uyarım.

Uygulama şekli: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: yönelim, konsantrasyon, hafıza, konuşma ve etkileşim yeteneği gibi zihinsel yetenekler.

Süre: Bu aktivite için önerilen süre 40 dakika olmakla birlikte, kişinin engel seviyesine ve dijital cihaz aracılığıyla ne kadar iyi etkileşim kurduğuna göre uyarlayabilirsiniz.

Kişi endişeli hissetmeye başlarsa ve faaliyetin onun için çok zorlayıcı olduğunu fark ederseniz, faaliyeti durdurabilir ve diyalogu kişi için daha keyifli bir konuya yeniden yönlendirebilirsiniz.

Önkoşullar:

1. Başka bir dijital cihazı tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Gazete, TV ya da radyoda mevcut haber yayını
3. Radyo veya TV yayını tercih ederseniz, her iki radyonun/TV'nin de açık olduğundan ve aynı haber yayını izlediğinizden emin olun.
4. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde görebilir ve duyabilir.
5. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.

Açıklama: Bu aktivite demanslı bireyin kendisini dahil hissetmesine ve dünya çapında meydana gelen olaylardan haberdar olmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, tartışılan olaylar onlara başka olayları hatırlatabilir ve bu da belirli bir konudaki bilgilerini paylaşmaktan mutluluk duymalarını sağlayabilir. O tarihe ait bir gazete alın ve gazetede anlatılan bir olayı tartışmaya başlayın. Alternatif olarak, birlikte bir haber yayını izleyebilir veya radyoda haberleri dinleyebilir ve burada bahsedilen olayları tartışabilirsiniz. Kişiden kendisi hakkında konuşmasını isteyerek başlayın (örneğin isim, doğum yeri, hobiler vb.) ve şu anki tarih saat. Daha sonra tartışmak için güncel bir konu seçebilirsiniz. Ayrıca, konunun tipik bir özelliği olan bir öğeyi (örneğin havai fişekler) ezberlemek için bir strateji bulmasını isteyebilirsiniz, böylece daha sonra sorulduğunda bir kağıda yazarak öğeyi hatırlayabilir. Bu etkinlik Amazon Echo Show veya başka bir görüntülü arama yazılımı kullanılarak uzaktan gerçekleştirilebilir.

Aktivite nasıl gerçekleştirilir? Cihazları kurduktan ve kişinin yanıt verdiğiinden emin olduktan sonra, diyalogu teşvik etmeye başlayabilir ve aşağıdaki gibi sorularla kişiyi yavaş yavaş aktiviteye dahil edebilirsiniz:

Yayın hakkında ne düşünüyorsunuz?

Gazetede hangi olaylardan bahsedildi?

Yayında dikkatinizi çeken özel bir olay var mıydı?

Olaylardan herhangi biri size daha önceki bir olayı hatırlattı mı? Evet ise, detaylandırabilir misiniz?

Yayının en sevdiğiniz ya da en az sevdiğiniz kısmı neydi?

İpuçları ve öneriler: Güncel olaylara bağlı olarak herhangi bir konu seçin. Ögeyi hatırlamak için bir strateji bulamazsa, ona bir strateji sağlayabilirsiniz (örneğin kelime "F" harfi ile başlar). Zorluğu artırmak için, konuyla ilgili sorularınıza cevap verirken (örneğin yılbaşında ne yaparız?) bazı el hareketleri (örneğin avuç açma ve kapama) yapmasını isteyebilirsiniz. Demanslı kişinin görme ve/veya işitme sorunları varsa, gözlüklerinin veya işitme cihazlarının yanında olduğundan emin olun. Amazon Echo Show kullanıyorsanız, önceden, bakım verdiğiniz kişi için cihazı kurarken, ses seviyesinin doğru ayarlandığından ve cihazın cep telefonunuzla eşleştirildiğinden, ayrıca içeri girme işlevinin ve izinlerin doğru ayarlandığından emin olunuz.

Aktiviteyi kişiselleştirin: Aktiviteyi demanslı kişinin tercihlerine göre ayarlayabilirsiniz. Örneğin:

- Eğer kişi haberleri radyodan dinlemeye alışkınsa, bu aktiviteye yaklaşmanın en iyi yolu bir radyo yayını seçmek olabilir.
- Eğer belirli bir gazeteye abone iseler, o gazetedeki haberlerden yola çıkabilirsiniz, çünkü gazeteyi otomatik olarak ellerinde tutacakları ve gazetenin yapısı ve düzeni onlara tanıdık geleceği için etkinliği kolaylaştıracaktır.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)



2.2 Hobiler

Tür Hatıra

Uygulama şekli: Karma. Hem uzaktan hem de yüz yüze (bakıcının ve demanslı kişinin fiziksel varlığıyla) seçenekler.

Hedef/Faydalar: Duygusal ve davranışsal faydalar, duyguları ve anıları ortaya çıkarmak, eğlence sağlamak ve bakıcı ile bağ kurmayı teşvik etmek.

Zaman: Seçilen seçeneklere bağlı olarak. 20 dakika - 1 saat.

Önkoşullar: Faaliyeti gerçekleştirmek için aşağıdaki önkoşulların karşılandığından emin olun:

1. Kişi ekranı dinleyebilmeli ve görebilmelidir.
2. Kişi rahat olmalı ve faaliyete katılmak için motive olmalıdır.
3. Dijital cihaz ile yaptığınız veya yapacağınız aktiviteleri hastaya kısaca anlatınız ve ilgisini çekiniz.
4. Demanslı kişinin görme ve/veya işitme sorunları varsa, gözlüklerinin veya işitme cihazlarının ellerinde olduğundan emin olunuz.

Bu aktivite için ihtiyaç duyacağınız malzemeler demanslı kişinin hobilerine göre değişebilir. Örneğin yemek yapmayı ya da yemeyi seven bir hastaya en sevdiği yemeğin videosunu izletebilirsiniz. Bu şekilde onun odağını değiştirebilir ve bu yemeği birlikte yapmaya çalışabilirsiniz. Bunun için yemek pişirmek için gerekli malzemeleri temin etmeniz gerekebilir.

Örgü örmeyi hobi edinmiş bir hastaya çeşitli örgü tekniklerini gösteren videolar izletebilirsiniz. Henüz erken demans döneminde olduğu için motor ve bilişsel yetenekleri ölçüsünde birlikte örgü örmeye çalışabilirsiniz.

Açıklama: Eskiden keyif aldıkları bir hobiye odaklanın ve onları bu konuda konuşmaya teşvik ediniz (örneğin yemek pişirmek). Tartışmayı teşvik etmek için ilgili öğeleri kullanabilirsiniz (örneğin en sevilen bitki). Kişinin bildiği ve hoşlandığı bir hobi seçmek önemlidir, çünkü buna olumlu tepki verme olasılıkları daha yüksek olacaktır.

Faaliyetin nasıl gerçekleştirileceği:

Seçenek 1: Hobileriyle ilgili bir video izlemek. Örneğin makarna yemeyi ya da yapmayı seven bir yakınınız varsa cihaza "Alexa, Youtube'dan makarna nasıl yapılır videosu aç" komutunu vererek seçenekleri değerlendirebilirsiniz. İlginizi çeken bir videodaki malzemeleri temin ederek talimatları tek tek takip edebilirsiniz. Böylece bir aktivite yapmış olursunuz ve izlediğiniz video ile bu aktiviteye kolayca devam edebilirsiniz. Bu seçenek Amazon echo show'un uzaktan bırakma veya arama fonksiyonu kullanılarak yapılamaz. Diğer görüntülü arama yazılımları (örneğin Skype, Zoom vb.) uygulama için veya cihazı kullanarak fiziksel mevcudiyetle kullanılabilir.

Seçenek 2: Film izlemek. Film izlemek yaygın hobilerden biri olduğu için Amazon Echo Show aracılığıyla demans hastası sevdiğinizle birlikte birçok film izleyebilirsiniz. Amazon bu bağlamda size birçok seçenek sunuyor. Sesli komutları kullanarak farklı temalardaki filmleri, belgeselleri ve kısa videoları keşfedebilirsiniz. Örneğin "Alexa, komedileri bul" komutunu verdiğinizde Alexa izleyebileceğiniz komedi içeriklerini listeleyecektir.

Bunlardan birini seçebilir ve birlikte izleyebilirsiniz. Bu seçenek, Amazon echo show'un uzaktan bırakma veya arama işlevi kullanılarak yapılamaz. Diğer görüntülü arama yazılımları (örneğin Skype, Zoom vb.) uygulama için veya cihazı kullanarak fiziksel mevcudiyetle kullanılabilir.

Seçenek 3: Ayaküstü Konuşmalar. Birlikte yaptığınız hobiler hakkında kısa sohbetler yapabilirsiniz. Amazon Echo Show'un Drop-In fonksiyonunu kullanmak bu açıdan çok faydalı olabilir. Daha önce verilen örneklerden yola çıkarak yapılan yemekle ilgili kolay bir detay ya da izlenen filmle ilgili bir soru sorabilirsiniz. Böylece demanslı yakınınızın bilişsel kapasitesini test edebileceğiniz bir sohbet gerçekleştirebilirsiniz. Demanslı hastaya soruları doğru cevapladığını hissettirmek, kendine olan güvenini artıracak ve günlük yaşamında yüksek bir ruh haline sahip olmasına neden olabilecektir. Bu seçenek amazon echo show cihazı ve özellikleri veya başka bir arama yazılımı (örneğin Skype, Zoom vb.) kullanılarak uzaktan yapılabilir.

İpuçları ve öneriler: Hastaya planlanan aktivite hakkında ipuçları verebilirsiniz. Hastanın hobileri ile ilgili açılması gereken videoları önceden tek başına izleyerek daha olumlu video seçimleri yapabilirsiniz. Başlangıç veya orta derecede demansı olan kişiler aktiviteleri görerek ve izleyerek daha iyi algırlarlar. Bu nedenle planlanan aktivitelerin onlarla birlikte yapılması ve tüm hareketlerin kurallara uygun bir düzen içinde gerçekleştirilmesi daha sağlıklı bir aktivite için çok önemlidir.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)



2.3 Fotoğraf albümleri

Tür: Hatıra

Uygulama şekli: Karma. Hem uzaktan hem de yüz yüze (bakıcının ve demanslı kişinin fiziksel varlığıyla) uygulanabilir.

Hedef/Faydalar: Duygusal ve davranışsal faydalar, duyguları ve anıları ortaya çıkarma, eğlence, bakıcı ile bağ kurmayı teşvik etme. Hafızayı eğitmek ve farklı insanları, anları veya yerleri hatırlamak, hafıza bağlarını güçlendirmek.

Süre: Bu aktivite için önerilen süre bir saat olmakla birlikte, kişinin engel düzeyine ve dijital cihaz aracılığıyla ne kadar iyi etkileşim kurduğuna göre uyarlayabilirsiniz.

Önkoşullar:

1. Başka bir dijital cihazı tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde dinleyebilir ve görebilir.
3. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.
4. Seçilen fotoğraflar el altındadır, böylece demanslı kişi bunları kolayca bulabilir.

Açıklama: Fotoğraf Albümü, demans hastaları için uygun bir hatırlama aktivitesidir, çünkü hafızayı eğitmelerine ve farklı insanları, anları veya yerleri hatırlamalarına yardımcı olarak hafıza bağlarını güçlendirir. Öncelikle demanslı kişinin fotoğraf albümüne yakın olduğundan emin olmalısınız, böylece başlayabilirsiniz. Aktiviteyi geliştirmek için iki seçenek vardır, bir seçenek, insanlar, anlar veya buldukları farklı yerler gibi çeşitli hedefleri aramalarını istemek ve fotoğraflarla kendi hikayelerini oluşturarak görüntüler aracılığıyla hafızalarını eğitmelerine yardımcı olmaktır.

Bir başka seçenek de kişinin özgürce bir fotoğraf seçmesine izin vermek ve seçilen fotoğraf hakkında sorular sormaktır. Bu, aktiviteyi gerçekleştirmenin daha az yapılandırılmış bir yoludur, ancak bilişsel bozukluk şiddetli ise, onlarla çalışmak için daha iyi bir yol olabilir.

Bu aktivite aynı zamanda görsel hafızayı, epizodik hafızayı ve hatırlamayı, özellikle de uzun süreli hafızayı uyarır. Kişinin bozukluk seviyesine bağlı olarak, aktivite soru türlerini değiştirerek uyarlanmalıdır.

Aktivite nasıl gerçekleştirilir: Aktiviteyi gerçekleştirmek için görüntülü aramayı bırakma işlevini kullanarak başlatmanız ve demanslı kişiden fotoğraf albümünü veya albümlerini seçmesini istemeniz gerekir. Ardından, en az 10 fotoğraf seçene kadar farklı sayfalardan veya albümlerden beğendikleri bazı fotoğrafları seçmeleri için onları meşgul ediniz. Bu, 1) uzaktan; Amazon Echo show cihazını kullanarak ve kişinin fotoğraf albümüne fiziksel erişimi varsa, 2) uzaktan; ekran paylaşımına izin veren herhangi bir görüntülü arama yazılımı kullanarak, böylece her ikisi de fotoğraflara aynı anda bakabilir, 3) amazon echo show cihazını kullanarak şahsen; bakıcı ve demanslı kişi aynı odada bulunur ve cihazın fotoğraf albümündeki fotoğraflara erişmek için cihazı kullanır.

Fotoğraflar seçildikten sonra aktivite, demanslı kişiye aşağıdaki gibi sorular sorarak bu fotoğraflar hakkında bir sohbet gerçekleştirmekten ibarettir:

O yolculuğu hatırlıyor musun? O gün ne olmuştu? Silvia'nın parkta çantasını kaybettiğini hatırlıyor musun? Onu nasıl bulmuştuk?

Yanımdaki kim? Onu en son ne zaman gördüğünü hatırlıyor musun? O gün eğlendin mi?

Bu fotoğrafı nerede çekmiştik? Bu evde kaç yıldır yaşıyoruz?... vb.

Aktiviteyi gerçekleştirmenin bir başka yolu: kişinin fotoğrafları serbestçe seçmesine izin vermek yerine, kişinin hedefleri (insanlar, anlar, yerler) tanıyıp tanımadığını kontrol etmek için birkaç hedef istemektir.

Örneğin, kişiden fotoğraflarını seçmesini isteyebilirsiniz:

Bir akraba (örneğin: kız kardeş)

Bir arkadaş (örneğin: üniversite meslektaşı)

Bir evcil hayvan (örneğin: köpek)

Bir seyahat (örneğin: plajda tatil)

Önemli bir yer (örneğin: eski bir ev)

Yıllar boyunca belirli bir parti (örneğin: Noel)

Belirli bir yıl (örneğin: yalnızca 2003 fotoğrafları)

Kişi aktiviteyi iyi yapar ve doğru hedefleri bulursa, seçtiği fotoğraflar hakkında daha uzun bir sohbe girebilirsiniz. Kişi aktiviteyi gerçekleştiremezse, diğer seçeneğe geçebilir ve kişinin tercih ettiği fotoğrafları özgürce seçmesine izin verebilirsiniz.

İpuçları ve öneriler: Hafızayı eğitmenin en iyi yolun, oluşturulan bağları güçlendirmek için fotoğraflarla bağlantılı anıları tekrar ziyaret etmek amacıyla aktiviteyi sık sık uygulamak olduğunu göz önünde bulundurun. Hastalık seviyesine bağlı olarak, bunu haftalık veya hatta günlük olarak yapmalısınız. Ayrıca, ilginç kılmak için her gün aynı fotoğraf setini kullanmayınız ve her gün konuyu değiştirerek farklı yaşam anları (çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik) veya önemli anlar (doğumlar, işler, arkadaşlar, evlilikler veya aile partileri, seyahatler...) isteyiniz. Acı ve üzücü anıları canlandırmaktan kaçınmak ve iyi anları hatırlamaya çalışmak da önemlidir. Üzücü bir anı ortaya çıkarsa, kişiye eşlik edin ve empatinizi göstererek kişinin anlaşıldığını ve rahat olduğunu hissetmesini sağlayın; ancak bu alıştırmayı mutlu ve neşeli anlarla yapmak tercih edilebilir. Ayrıca, kişi sözlü olarak iletişim kuramıyorsa, paylaşmasa bile geçmişini hatırlamaktan zevk almasını sağlamaya odaklanınız.

Etkinliği kişiselleştirin: Eskiden keyif aldıkları bir hobiyeye odaklanın ve onları bu konuda konuşmaya teşvik ediniz (örneğin yemek pişirmek). Tartışmayı teşvik etmek için ilgili öğeleri kullanabilirsiniz (örneğin en sevilen bitki). Kişinin bildiği ve hoşlandığı bir hobi seçmek önemlidir, çünkü buna olumlu tepki verme olasılığı daha yüksek olacaktır.

Etkinlik videosuna bağlantı:

2.4 Ne işe yarıyor?

Tür: Hatıra

Uygulama modu: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: Bu aktivite hafızanın yanı sıra dikkat ve muhakeme gibi diğer bilişsel işlevleri de uyarır. Kişi hala hareket kabiliyetine sahipse, fiziksel uyarıma da yardımcı olabilir.

Süre: Bu aktivite için önerilen süre 20 dakikadır, ancak bunu kişinin engel düzeyine ve dijital cihaz aracılığıyla ne kadar iyi etkileşim kurduğuna göre uyarlayabilirsiniz.

Ön Koşullar: Faaliyeti uzaktan gerçekleştirmek için aşağıdaki önkoşulların karşılandığından emin olunuz:

1. Başka bir dijital cihazı tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde dinleyebilir ve görebilir.
3. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.
4. Aktivite için seçilen nesnelere el altındadır, böylece demanslı kişi bunları kolayca bulabilir.
5. Kişinin görme veya işitme sorunları varsa, gözlüklerinin veya işitme cihazlarının ellerinde olduğundan emin olunuz.

Daha kolay hale getirmek için: Bir Echo Show cihazı kullanıyorsanız, kurulum sırasında ses seviyesinin doğru şekilde ayarlandığından, cihazın cep telefonunuzla eşleştirildiğinden ve açılır işlevin ve izinlerin etkinleştirildiğinden emin olunuz.

Açıklama: Ne işe yarıyor bölümü, demanslı kişilerin günlük nesnelere kullanımını hatırlamaya devam etmelerine yardımcı olan bir hatırlama aktivitesidir. Aktivite, kişinin her gün kullandığı ve işlevlerini hala hatırladığı nesnelere seçilmesinden oluşur. Eşyaların bakıcı tarafından önceden seçilmesi ve demanslı kişiye kamerada gösterilmesi gerekir. Bunlar diş fırçası veya tarak gibi kişisel hijyen malzemeleri olabileceği gibi kıyafetler, mutfak eşyaları vb. de olabilir. Nesnelere seçildikten sonra, aktivite, aşağıdaki gibi sorular sorarak kişiyi nesnelere hakkında bir sohbeteye dahil etmekten oluşur:

Nesnenin adı nedir? veya Nesne ne için kullanılıyor?

Faaliyetin nasıl gerçekleştirileceği:

Cihazları kurduktan ve kişinin yanıt verdiğinden emin olduktan sonra, diyalogu teşvik etmeye başlayabilir ve aşağıdaki gibi sorularla onu yavaş yavaş etkinliğe dahil edebilirsiniz:

Dişlerinizi fırçalamak için hangi nesneyi kullanıyorsunuz?

Nereye yerleştirdiğinizi söyleyebilir misiniz?

Bana nesneyi getirip gösterebilir misiniz?

Yerine geri koyabilir misin?

Kişi endişeli hissetmeye başlarsa ve aktivitenin onun için çok zorlayıcı olduğunu fark ederseniz, aktiviteyi durdurabilir ve diyalogu daha keyifli bir konuda yeniden yürütebilirsiniz.

İpuçları ve öneriler: Kişinin bunamadan önce kullandığı tarak veya belirli bir kahve fincanı gibi işlevsel nesnelere kullanmak daha iyidir.

Etkinliği kişiselleştirin:

Farklı zorluk seviyeleri ekleyebilirsiniz:

Kişinin fiziksel hareket kabiliyeti kısıtlıysa veya bir bakım merkezinde yaşıyorsa, nesnelere bulup getirmesini istemek yerine cihaz aracılığıyla nesnelere resimlerini gösterebilirsiniz.

Kişi hala evinde yaşıyorsa ve hareket edebiliyorsa, evin içinde hareket etmesini, konuşmaya başlamadan önce nesneyi bulup getirmesini ve etkinlik sona erdiğinde yerine koymasını isteyebilirsiniz.

Kişi aktiviteye iyi yanıt veriyorsa, soruların sayısını veya zorluğunu artırabilirsiniz, örneğin, süreci tanımlamasını ve nesneyi rutinlerle ilişkilendirmesini isteyerek, aşağıdaki gibi sorular sorarak:

Dişlerinizi nasıl fırçalıyorsunuz?

Dişlerinizi fırçalamak için başka hangi unsurlara ihtiyacınız var?

Günde kaç kez yapıyorsunuz?

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

2.5 Sandalye egzersizleri

Tür: Fiziksel

Uygulama modu: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: Bu egzersizler kas gücü ve denge oluşturmayı veya korumayı amaçlar ve ayakta durma pozisyonundaki egzersizlerden daha az yorucudur. Her egzersizin tekrar sayısı zaman içinde artırılarak gelişen bir programın parçası olabilirler.

Zaman: Tüm bu aktiviteler için ihtiyacımız olan süre yaklaşık 20 dakikadır. Elbette bu süre duruma ve seçilen egzersizlere göre değişiklik gösterebilir.

Önkoşullar: Faaliyeti dijital bir cihazla uzaktan gerçekleştirmek için aşağıdaki önkoşulların karşılandığından emin olun:

1. Başka bir dijital cihazı tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde dinleyebilir ve görebilir.
3. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.
4. Kişinin elinde bir sandalye vardır.
5. Hareketleri yapacak kişinin rahat kıyafetler giydiğinden emin olun. Yapacağımız hareketler biraz esneklik gerektiriyor.
6. *İsteğe bağlı olarak* dambıl veya direnç bantları kullanılabilir. Çok ağır olmadıklarından ve kolay kaldırılıp taşınabildiklerinden emin olun.

Açıklama: Demanslı kişiler evde veya yerel bir sınıfta bir grupta birlikte düzenli bir oturarak egzersiz seansları programından faydalanabilirler. Bu egzersizlerin bir eğitmen tarafından veya bir videoda en az bir kez gösterilmesini görmek genellikle iyi bir fikirdir. Bakıcı, demanslı kişi için eğitmen rolünü üstlenebilir ve egzersizleri kamerada gösterebilir. Bu bölümün sonunda bulacağınız videoda bazı fonksiyonel sandalye egzersizlerinin örnekleri ve nasıl yapılacağı yer almaktadır. Bu egzersizleri çeşitlendirmenin oldukça mümkün olduğunu unutmamak önemlidir.

Faaliyetin nasıl gerçekleştirileceği:

Egzersiz 1: Oturarak Bacak Uzatma

Talimatlar:

1. Sandalyeye rahatça oturun, sırtınızın düz ve göğsünüzün dışarıda olduğundan emin olun.
2. Her iki elinizi de sandalyenin yanlarına yerleştirin.
3. Ayak parmaklarınız ileriye gösterecek şekilde her iki ayağınızı da önünüze doğru uzatın ve ayaklarınızın kalçalarınızın çaprazında olduğundan emin olun.
4. Bacaklarınızdan birini yukarı kaldırın ve ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna geri indirin.

Egzersiz 2: Oturarak Diz Çekme

Talimatlar:

1. Sandalyeye rahatça oturun ve sırtınızın düz ve merkez bölgenizin sıkı olduğundan emin olun.
2. Her iki elinizi de sandalyenin yanlarına yerleştirin ve denge için tutun.
3. Her iki ayağınızı da vücudunuzun önüne koyun ve ayak parmaklarınızı yukarı doğru kaldırın. Ayaklarınızın kalçanıza çapraz olarak konumlandığından emin olun.
4. Dizlerinizi bükerken her iki bacağınızı da yavaşça yukarı kaldırın. Ardından, aynı hareketi ters yönde yaparak yavaşça başlangıç pozisyonuna geri getirin.

Egzersiz 3: Oturarak Omuz Presi:

Talimatlar:

1. Bir çift hafif dambıl seçin ve bunları vücudunuzun her iki yanında aynı uzunlukta tutun.
2. Kalçalarınızın geriye doğru itildiğinden ve sırtınızın sandalyenin arkalığı tarafından sıkıca desteklendiğinden emin olarak sandalyeye rahatça oturun.
3. Avuç içi kaslarınızı sıkın.
4. Kollarınızı tamamen uzatarak ve birbirlerine paralel olacak şekilde dambılları başınızın üzerine kaldırın.
5. Ellerinizi yavaşça başlangıç pozisyonuna geri indirin.

Egzersiz 4: Oturarak Göğüs Presi.

Talimatlar:

1. Bir direnç bandı alın ve sandalyenin arkasına sabit bir noktaya yerleştirin, böylece hareket edemez.
2. Kalçalarınızı mümkün olduğunca geriye iterek sandalyeye rahatça oturun ve sırtınızın sandalyenin arkalığı tarafından sıkıca desteklendiğinden emin olun.
3. Dirsekleriniz bükülü ve omuzlarınıza paralel olacak şekilde avuç içleriniz aşağı baksın. Ellerinizi omuz genişliğinizin hemen dışında konumlandırın.
4. Kollarınız vücudunuzun önünde tamamen açılana kadar direnç bandını ileri doğru itin, ancak ellerinizin birbirine değmesine izin vermeyin.
5. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

İpuçları ve öneriler: Demanslı kişinin görme ve/veya işitme sorunları varsa, gözlüklerinin veya işitme cihazlarının yanında olduğundan emin olun. Bu egzersizleri yaparken şunu unutmamalısınız:

Başlangıç veya orta derecede demansı olan kişiler aktiviteleri görerek ve izleyerek daha iyi algırlar. Bu nedenle planlanan aktivitelerin onlarla birlikte yapılması ve tüm hareketlerin kurallara uygun olarak düzenli bir şekilde gerçekleştirilmesi daha sağlıklı bir aktivite için çok önemlidir.

Aktivitelyi kişiselleştirin: Amazon Echo Show kullanıyorsanız, cihazınızın " Vücut Çalışmaları: İleri Yaş Egzersizi " gibi özelliklerden faydalanabilirsiniz, çünkü özellikle erken evre demans hastaları için fonksiyonel bir egzersiz programı sunar. Ayrıca çevrimiçi olarak daha fazla egzersiz programı bulabilir ve bunları aktivite için hazırlayabilirsiniz.

Demanslı Kişiler için Uzaktan Bakım Faaliyetleri

InfoCARE | Demanslı Kişilerin Gayri Resmi Bakıcılarının Desteklenmesi

17

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)



2.6 Yaygın nesne dokuları

Tip: Duyusal

Uygulama modu: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: Bu aktivite hafızanın yanı sıra anksiyete ve ajitasyonu azaltabilir, sakinleştirebilir ve görsel ve dokunsal duyuları uyarabilir. Kişinin hareketlilik düzeyine bağlı olarak, fiziksel uyarıma da yardımcı olabilir.

Süre: Bu aktivite için önerilen süre 20 dakika olmakla birlikte, kişinin engel düzeyine ve dijital cihaz aracılığıyla ne kadar iyi etkileşim kurduğuna göre uyarlayabilirsiniz.

Önkoşullar:

Faaliyeti dijital bir cihazla uzaktan gerçekleştirmek için aşağıdaki ön koşulların karşılandığından emin olun:

1. Başka bir dijital cihaz tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde dinleyebilir ve görebilir.
3. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.
4. İki özdeş duyusal kutu. Seçilen öğeler bir kutuya (örneğin bir ayakkabı kutusu) yerleştirilebilir ve böylece demanslı kişi kutunun yerini tarif ederek bunları kolayca bulabilir. Bakıcı da kendi tarafında özdeş bir kutuya sahip olmalıdır.

Açıklama: Ortak nesne kokuları ve dokuları, demanslı kişiler için olumlu anılar ortaya çıkarabilen, onlara rahatlık ve kolaylık sağlayan duyusal bir aktivitedir. Aktivite, kişinin tanımlayabileceği ve ayırt edebileceği farklı koku ve dokulara sahip yaygın olarak kullanılan eşyaların seçilmesinden oluşur. Örneğin, bu eşyalar yemeklerinde kullandıkları otlar ve/veya kadife, pamuk, saten gibi farklı kumaşlar olabilir. Eşyalar seçildikten sonra, aktivite için kullanılacak eşyaların bir koleksiyonunu oluşturmak üzere hepsi bir kutuya yerleştirilebilir. Bu duyusal kutu demanslı kişi için güvenli ve kolay erişilebilir bir yere yerleştirilmelidir. Aynı duyusal kutu bakıcı tarafından da kullanılmalıdır. Hem bakıcı hem de demanslı kişi kutuya sahip olduktan sonra, aktivite demanslı kişiyi aşağıdaki gibi sorular sorarak eşyalar hakkında bir sohbetle dahil etmekten oluşur:

Bu ürünün adı nedir?

Kutunuzda buna benzer bir ürün var mı?

Bakıcı kutudan bir eşya çıkarır ve kamerada sevdiklerine gösterir.

Başka sorular da kullanılabilir, örneğin:

Nesne ne için kullanılıyor?

Nasıl kokuyor veya nasıl hissettiriyor?

Aktivite nasıl gerçekleştirilir? Cihazları kurduktan ve kişinin yanıt verdiğiinden emin olduktan sonra, diyalogu teşvik etmeye başlayabilir ve aşağıdaki gibi sorularla kişiyi yavaş yavaş aktiviteye dahil edebilirsiniz:

- *Duyusal kutuyu bulabilir misin?*
- *Getirip bana eşyaları gösterebilir misiniz?*
- *Bu kumaş nasıl bir his veriyor?*
- *Bu bitki nasıl kokuyor?*
- *Yerine geri koyabilir misin?*

İpuçları ve öneriler: Demanslı kişinin görme ve/veya işitme sorunları varsa, gözlüklerinin veya işitme cihazlarının yanında olduğundan emin olunuz. Amazon Echo Show kullanıyorsanız, bakımını üstlendiğiniz kişi için cihazı ayarlarken, ses seviyesinin doğru ayarlandığından ve cihazın cep telefonunuzla eşleştirildiğinden, ayrıca içeri girme işlevinin ve izinlerin doğru ayarlandığından emin olunuz. Kişi endişeli hissetmeye başlarsa ve aktivitenin onun için çok zorlayıcı olduğunu fark ederseniz, aktiviteyi durdurabilir ve diyalogu kişi için daha keyifli bir konuda yeniden yürütebilirsiniz.

Etkinliği kişiselleştirin:

Aktiviteyi kişiselleştirmek için farklı zorluk seviyeleri de ekleyebilirsiniz:

- Kişinin fiziksel hareket kabiliyeti kısıtlıysa veya bir bakım merkezinde yaşıyorsa, duysal kutuyu bulup getirmesini istemek yerine cihaz aracılığıyla nesnelerin resimlerini gösterebilirsiniz.
- Kişi hala evinde yaşıyorsa ve hareket edebiliyorsa, duysal kutuyu oluşturmanıza yardımcı olmasını isteyebilirsiniz. Evin içinde dolaşabilir, duysal kutu için eşyalar bulabilir ve toplayabilirler. Duyusal kutu tamamlandığında, sevdiğiniz kişinin topladığı eşyaların bir listesini yapabilir ve sonunuzun yerinde olması için aynı duysal kutuyu yapabilirsiniz.
- Ayrıca konuşmaya başlamadan önce duysal kutuyu getirmelerini ve etkinlik sona erdiğinde yerine koymalarını isteyebilirsiniz.
- Kişi etkinliğe iyi yanıt veriyorsa, soruların sayısını veya zorluğunu artırabilirsiniz; örneğin, süreci tanımlamalarını ve duysal kutudaki öğeleri rutinler, kullanımlar ve anılarla ilişkilendirmelerini isteyebilirsiniz:

Bu kumaştan ne tür giysiler yapılır?

Bu tür kumaşları genellikle ne zaman giyersiniz?

Bu kumaştan yapılmış kaç ürününüz var?

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

BÖLÜM 3. İLERİ EVRE DEMANS İÇİN UZAKTAN ETKİNLİKLER

3.1 Müzik Terapisi

Tür: Bilişsel

Uygulama şekli: Karma. Hem uzaktan hem de yüz yüze (bakıcının ve demanslı kişinin fiziksel varlığıyla) uygulanabilir.

Hedef/Faydalar: Müzik dinlemek veya müzikal aktiviteler yapmak - örneğin şarkı söylemek, dans etmek veya bir enstrüman çalmak - demanslı kişilerin başkalarıyla ilişkilerini geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olabilir ve refahlarını artırabilir. Müzik, insanların zihinsel yetenekleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve dikkat ve konsantrasyon, biliş (düşünme), hafıza, konuşma ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirebilir:

Süre: Süre ayarlanabilir ancak 20 dakikalık bir aktivite olarak kabul edilir.

Önkoşullar:

1. Akıllı telefonunuzda "Alexa uygulaması" yüklü olmalıdır.
2. Cihaz WiFi üzerinden "internete bağlı" olmalıdır.
3. Ardından "uygulama" ve "cihazınız" eşleştirilmelidir.
4. Bakıcının cihazı, Amazon Echo Show'a bağlı Amazon müzik veya müzik uygulamalarını uzaktan açabilmelidir.
5. Google play müzik gibi müzik/şarkı aramak için cihazın arama motoru erişimi.

Açıklama: Müzik terapisi, sağlıklarını, işlevselliklerini ve refahlarını iyileştirmeye çalışan insanları aktif olarak desteklemek için müziğin kullanıldığı araştırmaya dayalı bir uygulama ve meslektir. Müzik Terapisi, demansla yaşayan insanlar için ajite davranışları azaltmak ve iletişimi geliştirmek için yaygın olarak bir müdahale olarak kullanılır. Bir Müzik Terapistinin yokluğunda, müzik etkinliklerini etkinlik programlarınıza başarıyla dahil edebilirsiniz. Tanıdık müziklerle yapılan düzenli müzik seansları, ruh halini ve davranışları olumlu yönde etkilemek için harika bir yoldur. Bu, amazon echo show cihazı kullanılarak uzaktan gerçekleştirilemez, bunun yerine ya 1) uzaktan; ekran paylaşımına izin veren herhangi bir görüntülü arama yazılımı kullanılarak gerçekleştirilebilir, böylece her ikisi de aynı anda müziği dinleyebilir, 2) amazon echo show cihazını kullanarak şahsen; bakıcı ve demanslı kişi aynı odada bulunur ve cihazdaki müziğe erişmek için cihazı kullanır.

Faaliyetin nasıl gerçekleştirileceği:

Sesli komutlarla cihaza uygulamayı (Youtube, Spotify, Apple Music vb.) açmasını söyleyin: *Alexa Spotify'ı aç.*

Seansa, kişiye hangi şarkıyı dinlemek istediğini sorarak başlayabilirsiniz.

Sesli komutla cihaza şarkının veya albümün veya sanatçının veya çalma listesinin adını söyleyin, örneğin; Alexa "Adele çal" veya "Sweet Dreams çal" veya "Rahatlattıcı müzik çal".

Gibi sesli komutları da kullanabilirsiniz:

"Durdur" veya "Duraklat".

Kontrol etmek için "Oynat" veya "Devam Et".

Ya da demanslı kişi şarkıyı sevmiyorsa "Bu şarkıyı atla" sesli komutunu kullanabilirsiniz.

Şarkının onlara neyi hatırlattığını sorarak kişinin ilgisini çekmeye çalışın. Onları anımsamaya ve sizinle birlikte şarkı söylemeye teşvik etmelisiniz.

Etkileşim için "*Bu sanatçı kim?*" gibi sorular sorabilirsiniz.

Şarkıyı söyleyin ve sonunda sevdiğiniz kişinin bitirmesi için birkaç kelime bırakın.

Eğer kişi şarkı söylemekte zorlanıyorsa mırıldanmayı veya tınısını söylemeyi deneyin.

İpuçları ve öneriler: Uygun zamana bağlı olarak haftada bir veya daha fazla seans düzenleyiniz. Her seansın sonunda notlar alın ve gözlemlerinizi -İlerleme Notlarınızda- rapor ediniz. Tıbbi teşhis nedeniyle etkileşim mümkün değilse, demanslı kişiyle aynı konuşma şeklini kullanınız ve bir sonraki adımda ne oynayacağınızı açıklayın. Müzik dinlendiğinde bazı demanslı kişilerde görülen uyanıklık ve göz teması değişimine şaşırabilirsiniz. Bu tür bir tepki alırsanız, hedeflerinizden birine ulaştığınız demektir. Şarkı söylemeye/ müzik çalmaya devam edin ve sabırla bir tepki bekleyin. Yanıt alamazsanız işe yaramadığını düşünmeyin; ertesi hafta tekrar gelin ve tekrar deneyin.

Etkinliği kişiselleştirin: Kendileri için önemli olan müzik parçalarını duyduklarında anıları hatırlamaları genellikle daha kolaydır - belki geçmişten en sevdikleri şarkı veya çocuklarına söyledikleri bir ninni. Müzik tercihleri belirlenemediğinde, bireyin 15 ila 35 yaşları arasında olduğu döneme ait popüler müzikleri seçin.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

3.2 Geçmişe ait resimler/videolar

Tür Bilişsel

Uygulama şekli: Karma. Hem uzaktan hem de yüz yüze (bakıcının ve demanslı kişinin fiziksel varlığıyla) uygulanabilir.

Hedef/Faydalar: Bu aktivite anıları canlandırır, zihinsel aktiviteyi uyarır, refahı artırır.

Süre: Süre ayarlanabilir ancak 30 dakikalık bir faaliyet olarak kabul edilir.

Önkoşullar:

1. Bakıcının cihazı sesli komutlarla Amazon fotoğraflarını açabilmelidir.
2. Bakıcının cihazı kişisel bulut fotoğraflarına bağlı olmalıdır.
3. Fotoğrafların Amazon fotoğraflarına yüklenmesi veya cihazın özel bir anlamı olan aile fotoğraflarını/videolarını aramak için one drive photos gibi diğer fotoğraf uygulamalarına bağlanması gerekir.

Açıklama: Bu etkinlik, kendilerinin/ailelerinin geçmişteki anlamlı fotoğraflarının/videolarının ekranda görüntülenmesinden oluşur. Örneğin, akrabalarının eski fotoğrafları.

Daha sonra fotoğraftaki kişiler veya olaylar hakkında açık uçlu sorular kullanarak, örneğin

O fotoğrafta nasıl hissediyordun?

Bana kardeşinden bahset.

En sevdiğiniz çocukluk hikayelerinizden bazıları nelerdir?

Bana bu resimden biraz daha bahset.

Bu etkinlikte cevaplar, sohbet ve katılımdan daha az önemlidir.

Konuşma sırasında her ikiniz de resimlerle ilgili anılarınızı ve duygularınızı paylaşabilirsiniz. Demanslı kişiye sorduğunuz soruların bazılarını yanıtlayın. Bağlantı kurun, düzeltmeyin. Bu daha çok bir bağlantı kurmak ve anıları paylaşmakla ilgilidir. Kişiyi bağlantı kurmaya odaklanın, onu düzeltmeye değil. Fotoğrafları kullanarak anıları sık sık gözden geçirmek için zaman ayırın. Bu aktivite şu şekilde gerçekleştirilebilir: 1) uzaktan; amazon echo show cihazı kullanılarak ve kişinin fotoğraf albümüne fiziksel erişimi vardır, 2) uzaktan; ekran paylaşımına izin veren herhangi bir görüntülü arama yazılımı kullanılarak, böylece her ikisi de aynı anda fotoğraflara bakabilir, 3) amazon echo show cihazı kullanılarak şahsen; bakıcı ve demanslı kişi aynı odada bulunur ve cihazın fotoğraf albümündeki fotoğraflara erişmek için cihazı kullanır.

Faaliyetin nasıl gerçekleştirileceği:

Etkinliğe geçmişle ilgili konuşmalarla başlayabilir ve ardından bakılacak veya ele alınacak bir konu veya öğeyi tanıtabilirsiniz.

Mesela.:

Sizce bu fotoğraf neyi gösteriyor?

Sizce bu ne zaman oldu?

Sana bir şey hatırlatıyor mu?

Ayrıntılı bir yanıt beklemediğimizi unutmayın. Sadece fotoğrafları/videoları gördüklerinde nasıl hissettiklerini anlatmaları için onları teşvik edin.

Sohbete katılmak iyi bir başlangıçtır ve kişinin sizin için önemli ve değerli olduğunu hissetmesine yardımcı olur ve ayrıca sevilme ve ait olma duygusuna da yardımcı olur.

İpuçları ve öneriler: Acele etmeyin, konuşmayı nazikçe yönlendirirken zaman ayırmalarına izin verin. Konuşma önemli ölçüde engelliyse, fotoğraflara / videolara daha fazla güvenebilir ve kişiyi basit sorulara jestlerle tepki vermeye teşvik edebilirsiniz. Fotoğrafları karıştırın. Her gün aynı fotoğraf setini tartışmayın. Taze ve ilginç tutmak için, her seferinde farklı insanları ve olayları gösteren fotoğraflar kullanın.

Etkinliği kişiselleştirin:

Kişinin çocukluğu ve önceki tatilleri hakkında konuşabilirsiniz. Aktiviteyi planlamak için, birey için en uygun olanı yapın. Kişiye bağlı olarak günlük veya haftalık olabilir. En rahat tempoyu bulun ve bireyin ilgi düzeyini takip edin.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

3.3 El hareketleri

Tür: Fiziksel

Uygulama modu: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: Farklı el hareketlerini eğitmek el becerisini, konsantrasyonu, koordinasyonu ve hafızayı geliştirebilir.

Süre: 10-20 dakika.

Önkoşullar: Faaliyeti dijital bir cihazla uzaktan gerçekleştirmek için aşağıdaki önkoşulların karşılandığından emin olun:

1. Başka bir dijital cihazı tercih etmeniz durumunda, her iki cihaz da açılan işlev veya görüntülü arama yoluyla bağlanır.
2. Kişi sizi ekrandan düzgün bir şekilde görebilir ve duyabilir.
3. Kişi rahatlamış ve faaliyete katılmak için motive olmuştur.

Açıklama: Bu aktivite demanslı kişiye küçük el hareketleri gösterilerek yapılır, böylece kişi bu hareketleri tekrar edebilir. Bakıcı, demanslı kişi için eğitmen rolünü üstlenebilir ve egzersizleri kamerada gösterebilir.

Aktivite nasıl gerçekleştirilir? Egzersize el hareketlerini eğitmenin birçok faydasını açıklayarak başlayabilirsiniz.

Talimatlar: Ellerinizi diğer kişinin ekranında görüldüğünden emin olun.

Ardından aşağıdaki dört egzersizi deneyin

Egzersiz 1: Bu egzersiz, daha karmaşık el becerisi egzersizlerine geçmeden önce ellerinizi ısıtmak için faydalıdır.

Önce her iki elinizi de rahat bir şekilde yumruk yapın ve önünüze doğru kaldırın. Sonra parmaklarınızı gidebildikleri kadar uzatın. Sonra parmaklarınızı tekrar rahat yumruk pozisyonuna getirin.

Egzersiz 10 kez tekrarlayın.

Egzersiz 2: Avuç içleri ve parmaklar birbirine değecek ve parmaklar açık olacak şekilde ellerinizi dua pozisyonunda önünüze getirin. Ardından, avuç içlerinizi birbirinden ayırın, dirseklerinizi kaldırın, böylece sadece parmak uçlarınız birbirine değsin. Ardından, dirseklerinizi tekrar aşağı indirin ve avuç içleriniz ve parmaklarınız yine birbirine değsin ve parmaklarınız açık olsun.

Egzersiz 10 kez tekrarlayın.

Egzersiz 3: Her iki elinizi de önünüze doğru kaldırın. İşaret parmaklarınızı başparmaklarınıza dokundurun, sonra değiştirin ve orta parmaklarınızı başparmaklarınıza, sonra yüzük parmaklarınızı başparmaklarınıza ve sonra küçük parmağınızı dokundurun. Sonra tekrar: önce yüzük parmaklarınızı, sonra orta parmaklarınızı ve son olarak işaret parmaklarınızı başparmaklarınıza dokundurun.

10 kez tekrarlayın.

Egzersiz daha zorlayıcı hale getirmek için tempoyu artırabilirsiniz.

Egzersiz 4: Her iki elinizi kendinize doğru bakacak şekilde rahat bir yumruk pozisyonunda önünüze getirin. Sağ elinizin başparmağını ve sol elinizin küçük parmağını uzatın. Sonra sağ elinizde küçük parmağınızı, sol elinizde ise başparmağınızı uzatacak şekilde yer değiştirin. Bunu aynı anda yapmaya çalışın.

Geri dönün ve 10 kez tekrarlayın.

Muhtemelen bunu ilk birkaç seferde çok zor bulacaksınız çünkü beyninizin gerçekten çok çalışması gerekiyor çünkü her iki elinizden de aynı anda farklı bir şey yapmasını istiyorsunuz.

İpuçları ve öneriler: Egzersizlerin zorluğunu engellilik düzeyine göre ayarlayın.

Aktiviteleri kişiselleştirin: Onlardan günlük hayatlarında yaptıkları küçük el hareketlerini tekrarlamalarını isteyebilirsiniz. Örneğin, *yemeğe nasıl tuz koyarız?* ya da *nasıl balık tutardınız?* Önceki hobilerine ve/veya günlük yaşamlarına bağlı olarak, onlar için daha anlamlı olan el hareketleri bulabilirsiniz. Onlara bu tür hareketleri gösterebilir ve sizinle birlikte tekrar etmelerini isteyebilirsiniz.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

3.4 Rahatlatıcı sesler/müzik

Tip Duyusal

Uygulama modu: Uzaktan.

Hedef/Faydalar: Duyuları harekete geçirmek, sakinleştirmek, eğlence sağlamak ve sıkıntıyı gidermek, etkileşimi ve iletişimi teşvik etmek.

Zaman: Pasif aktivite. Bakıcıya göre değişebilir.

Önkoşullar:

Faaliyeti dijital bir cihazla uzaktan gerçekleştirmek için aşağıdaki ön koşulların karşılandığından emin olunuz:

1. Cihazınız (örneğin Akıllı Telefon) sevdiğiniz kişinin Amazon Echo gösterisi ile eşleştirilir. Başka bir cihaz tercih etmeniz durumunda, sesleri uzaktan çalmanın mümkün olduğundan emin olun.
2. Cihazınız aşağıdaki gibi bir müzik servisine bağlı: Amazon Music, Apple Music, Deezer, iHeartRadio, Pandora, SiriusXM, Spotify, Tidal, TuneIn, Vevo ve Global Player.
3. İstikrarlı ve hızlı internet bağlantısı.

Açıklama: Rahatlatıcı Sesler ve Müzik, duyuları uyarmak, sakinleştirmek, eğlendirmek ve can sıkıntısını gidermek, aynı zamanda etkileşimi ve iletişimi teşvik etmek amacıyla geç bunama dönemindeki kişiler için tasarlanmış duyusal bir aktivitedir. Bu, demans hastaları için, özellikle de yatağa bağlı olanlar için değerli duyusal uyarım sağlayabilecek pasif bir aktivitedir. Rahatlatıcı sesler dinlemek huzur ve memnuniyet getirir. Su fıskiyesi, kuş sesleri ve hatta oyun oynayan çocukların sesleri gibi birçok ses demanslı bireyler için rahatlatıcı olabilir. Aktivite, demanslı kişinin cihazında arka planda uzaktan rahatlatıcı sesler ve/veya müzik seçip çalmaktan oluşur. **Sesler şunlar olabilir:**

Doğal sesler: hafif bir yağmur veya çam ağaçlarının arasından esen rüzgar, okyanus dalgaları, şelaleler, kuş sesleri. Birçok doğal ses kaydı mevcuttur; okyanus dalgaları, şelaleler vb. Bu ortam sesleri kayıtları aynı zamanda çok iyi uyku ve rahatlama yardımcılarıdır. Sesin etkili olması için hoş veya melodik olması gerekmez. "Beyaz gürültünün" bile Alzheimer hastalarında hafızayı geliştirdiği gösterilmiştir.

Müzik olabilir: Anımsama müziği veya klasik müzik. Tanıdık müzik çeşitli düzeylerde uyarıcıdır ve kapsamlı bir hatırlama terapisi rutininin güçlü ve önemli bir bileşenidir. Demans hastasının daha gençken keyif aldığı müzikler anımsamayı teşvik etmek için en iyisidir. Klasik müziğin demans hastaları üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.

Aktivite nasıl gerçekleştirilir? Cihazları eşleştirdikten ve bir müzik akış hizmetinin Alexa uygulamasına bağlı olduğundan emin olduktan sonra:

Müzik akışı uygulamasını açın ve çalmaya başlamak için hedef olarak Echo'yu seçin.

Çalmak istediğiniz sesleri/müziği seçin.

Ses ve müzik türünü onların zevkine göre uyarlayın. Örneğin, sevdiğiniz kişinin ormanda dolaşmak yerine deniz kenarında vakit geçirmekten hoşlandığını biliyor olabilirsiniz. Bu ortamı simüle eden sesler çalmayı seçebilirsiniz. Bu durum müzik için de geçerlidir, örneğin bazı şarkılar iç karartıcı anıları çağrıştırırken diğerleri olumlu anılarla bağlantılı olabilir.

İpuçları ve öneriler:

Bakımını üstlendiğiniz kişi için cihazı kurarken, ses seviyesinin doğru ayarlandığından ve cihazın cep telefonunuzla eşleştirildiğinden emin olun, ayrıca onları kontrol etmek istemeniz durumunda içeri girme işlevinin ve izinlerin doğru şekilde ayarlandığından emin olun. Bu pasif bir aktivite olduğundan, sesin/müziğin süresi/frekansı ve türü tamamen sizin tarafınızdan seçilir. Ancak, zaman içinde tepkilerini izlemek ve not etmek isteyebilirsiniz, böylece çalma listelerini daha iyi ayarlayabilirsiniz. Müziği onların zevkine göre seçin. Eğer onlar için seçmek zorundaysanız, gençlik yıllarındaki popüler müzikleri seçin. Müzik duyabilecekleri kadar yüksek olmalı ancak onları bunaltacak kadar yüksek olmamalıdır. Perdeleri düşük ve güçlü bir ritmi olan bir müzik seçin. Müziğin net olduğundan emin olun. Müzik dinlemek anıları ve duyguları tetikler, böylece daha sonra ziyaret ettiğinizde bunları fotoğraflarla eşleştirmeyi deneyebilirsiniz.

Etkinliği kişiselleştirin:

1. Müzik çalma zamanlarını rutinlerine ve programlarına göre ayarlayın. Örneğin, demanslı yaşlılarda uyku sorunları oldukça yaygındır. Kötü uyku, sıkıntıya neden olduğu ve demans semptomlarını ağırlaştırabileceği için önemli bir sorun teşkil eder. Demanslı kişi uyku sorunları yaşıyorsa, potansiyel bir uyku yardımcı olarak yatma zamanı sırasında biraz müzik çalmayı deneyebilirsiniz.
2. Seslerin ve müziğin türünü ruh hallerine göre uyarlayın. Açılır menü işlevini kullanarak seslerden/müzikten önce ve sonra nasıl olduklarını kontrol edebilirsiniz.
3. Aktivitenin süresi. Cihaz 7/24 arka planda ses ve müzik çalabilir. Süreyi kişinin ihtiyaçlarına göre ayarlamalısınız.
4. Bu aktiviteyi gerçekleştirirken cihazın konumu kritik önem taşır. Örneğin, kişi sınırlı fiziksel hareketliliğe sahipse veya bir bakım merkezinde yaşıyorsa, amazon echo show'u yanlarına yerleştirin. Kişi hala evinde yaşıyorsa ve hareket edebiliyorsa, cihazı en yararlı olduğuna inandığınız yere yerleştirebilir veya evin farklı alanlarına istediğiniz kadar cihaz ekleyebilirsiniz. Bu cihazlar interkom sistemi olarak da kullanılabilir.

[Etkinlik videosuna bağlantı](#)

BÖLÜM 4. Önemli Açıklamalar

4.1 Diğer dijital cihazlar ve ülkenin kullanılabilirliği. Önemli uyarılar.

Echo Show cihazının ve Alexa'nın sanal asistanının kullanımı, proje konsorsiyumu tarafından eğitim ve bilgilendirme amacıyla seçilmiştir ve bunlar hakkındaki bilgiler bazı proje eğitim materyallerine dahil edilmiştir. Proje konsorsiyumu tarafından geliştirilen dijital ve eğitim içeriği Echo Show cihazlarında test edilmiş ve denenmiştir, ancak bu, kullanıcıların bu kılavuzda veya InfoCARE'in diğer eğitim materyallerinde sağlanan adımları izlerken Amazon Echo Show'u kullanmaları için herhangi bir zorunluluk teşkil etmez.

Bu uyarı, okuyucuların dikkatini başka cihazların da mevcut olduğu ve aynı amaçlarla kullanılabileceği gerçeğine çekme girişimimizdir. Belirtildiği gibi, InfoCARE kılavuzlarında sunulan eğitim içerikleri, demans bakımı ve uyarımı için kullanılabilirlikleri ve yararlı işlevleri nedeniyle Amazon Echo Show ve Alexa'nın sanal asistanı kullanılarak, projenin güncelliği ve en uygun bilgi ve destek akışını sağlamak amacıyla hedef grupları netleştirmek için detaylandırılmıştır.

Ancak, bu kılavuzda verilen talimatları izlemeden önce, kişisel yardım cihazları aracılığıyla ülkenizdeki kullanılabilirliği kontrol edebilir ve tercihlerinize göre en uygun olanı seçebilirsiniz. Ayrıca, Google Assistant ve Google Nest Hub (tüm android cihazlar tarafından desteklenir) gibi neredeyse çoğu ülkede bulunan genel sanal asistan uygulamalarını kolayca kullanabilirsiniz. Sanal asistanlar için bir başka alternatif de tüm apple cihazlarda bulunan SİRİ olabilir. Son olarak, Microsoft Kişisel Dijital Asistan ve Cortana Microsoft kullanıcıları için iyi örnekler olabilir. Ayrıca, her ülkede bazı yerel dijital asistan sağlayıcıları vardır, daha fazla bilgi için ülkeniz tarafından sağlanan yardım programlarını ulusal dilinizde arayabilirsiniz.

Alexa'nın sanal asistanına gelince, Alexa Voice Service (AVS) International dile ve bölgeye özel hizmetler sunar, böylece Alexa ile konuşabilir ve tercih ettiğiniz dilde ve bölgede yanıtlar ve içerikler alabilirsiniz. Alexa tarafından desteklenen diller ve bölgeler şunlardır:

ABD, İngiltere, İrlanda, Kanada, Almanya, Avusturya, Hindistan, Japonya, Avustralya, Yeni Zelanda, Fransa, İtalya, İspanya, Meksika, Brezilya, Suudi Arabistan Krallığı ve Birleşik Arap Emirlikleri. Alexa ayrıca müşterilerle ABD-İngilizce, İngiltere-İngilizce, Kanada-İngilizce, Avustralya veya Hint aksanıyla İngilizce, Almanca, Japonca, Kanada-Fransızca, Fransa-Fransızca, İtalyanca, ES-İspanyolca, MX-İspanyolca, ABD-İspanyolca, IN-Hintçe, BR-Portekizce ve SA-Arapça dillerinde etkileşim kurabilir.

Ayrıca, Amazon Destekli dillerin bir listesi;

- Çince (Basitleştirilmiş) Çince (Geleneksel) İngilizce
- Fransızca Almanca İtalyanca
- Japonca Korece Portekizce (Brezilya)
- İspanyolca



4.2 Etik Hususlar

Amazon Alexa'nın "drop in" özelliği bir interkom sistemi gibi çalışır. Telefonunuzu veya Alexa özellikli cihazınızı Alexa özellikli başka bir cihaza "bağlanmak" için kullanmanıza olanak tanır. Açılan cihaz birkaç saniye boyunca çalacaktır. Ardından, içeri girme gerçekleştiği sürece yeşil bir ışık gösterecektir. Açma işlemi sona erdiğinde, açılan cihaz son bir zil sesi çıkararak "aramanın" bittiğini belirtir. Cihazın etrafındaki herkesi bir bırakmanın başladığına (veya devam ettiğine) dair uyarı sesleri ve ışıklar kapatılamaz veya devre dışı bırakılamaz. Ancak bu uyarılar/işaretler fark edilmeyebilir.

Demanslı kişinin mahremiyetine ve mahremiyetine saygı duymak önemlidir. Kişi demansın erken-orta evresindeyse ve hafıza fonksiyonları önemli ölçüde zarar görmemişse, bakıcı aktiviteler için gerekli aramaları yapmak için belirli bir program üzerinde anlaşabilir, böylece kişi uğrama fonksiyonunu kullanmak yerine önceden bilgilendirilir.

Referanslar

Alzheimer Derneği, son ziyaret 31/3/2023 <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>

D'Cunha NM, Isbel S, McKune AJ ve diğerleri Demans hastaları için bakım ortamı dışındaki faaliyetler: sistematik bir inceleme *BMJ Open* 2020;10:e040753. doi: 10.1136/bmjopen-2020-040753

Lee-Cheong S, Amanullah S, Jardine M. Demans ve hafif bilişsel bozukluk bakımında yeni yardımcı teknolojiler: Bir PubMed incelemesi. *Asian J Psychiatr.* 2022 Jul;73:103135. doi: 10.1016/j.ajp.2022.

Luscombe N, Morgan-Trimmer S, Savage S, Allan L. Bakım evi ortamında demansla yaşayan kişilerin anlamlı uğraşlarla meşgul olmalarını destekleyen dijital teknolojiler: kapsam belirleme incelemesi protokolü. *Syst Rev.* 2021 Jun 21;10(1):179. doi: 10.1186/s13643-021-01715-4.

Meyer C, O'Keefe F. Demanslı kişiler için farmakolojik olmayan müdahaleler: İncelemelerin gözden geçirilmesi. *Demans (Londra).* 2020 Ağustos; 19(6):1927-1954. doi: 10.1177/1471301218813234.

van der Steen JT, Smaling HJ, van der Wouden JC, Bruinsma MS, Scholten RJ, Vink AC. Demanslı kişiler için müzik temelli terapötik müdahaleler. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Jul 23;7(7):CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.

