



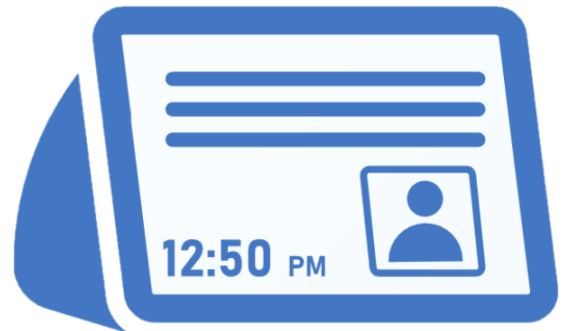
InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia



ΕΝΟΤΗΤΑ 1



Ψηφιακός Γραμματισμός για Περιθάλποντες ατόμων με άνοια



Co-funded by
the European Union

Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Digital Literacy for Caregivers of Dementia Patients

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΡΓΟΥ

PROJECT NAME

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers
of People with Dementia

AGREEMENT NUMBER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in
Adult Education

PROJECT WEBSITE

www.infocare.me

SOCIAL MEDIA



@infocareproject

PARTNERSHIP



Project No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού(EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by
the European Union

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Το σκεπτικό για τον ψηφιακό γραμματισμό	4
1.1. Η σημασία του ψηφιακού γραμματισμού στη φροντίδα	4
1.2. Τα οφέλη του ψηφιακού γραμματισμού για τη φροντίδα της άνοιας	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Χρήση ψηφιακών συσκευών και εργαλείων για τη φροντίδα της άνοιας.	6
2.1. Προαπαιτούμενα	6
2.2. Εγκατάσταση συσκευής Echo Show 5	6
Πώς να ρυθμίσετε το Amazon Echo Show 5	6
2.3 Δημιουργία λογαριασμού Amazon.	7
2.4 Κατεβάστε την εφαρμογή Alexa σε smartphone (Android και IOS).	8
Android	8
IOS	8
2.5 Συνδέστε τη συσκευή Echo Show με το smartphone του περιθάλποντα.	10
Android	10
IOS	10
2.6 Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της οικογένειάς σας έχουν ρυθμιστεί και εισαγάγετε επαφές	10
Πώς να εισάγετε βιντεοκλήσεις στο Amazon Echo Show	10
Open the Alexa app on your smartphone or tablet.	10
Πραγματοποιήστε κλήσεις	11
Κεφάλαιο 3. Εξοικείωση με το περιβάλλον λογισμικού της συσκευής	12
3.1. Πλοήγηση στη συσκευή και την εφαρμογή	12
Πώς να περιηγηθείτε στη συσκευή Amazon Echo Show;	13
Πώς να περιηγηθείτε στην εφαρμογή Alexa για να μεγιστοποιήσετε τις δυνατότητές της;	14
3.2. Διερεύνηση πιθανών ρυθμίσεων για τη συσκευή	15
3.2.1. Φωνητικές εντολές	15
3.2.2. Έλεγχος Βίντεο και Βιντεοκλήση	19
3.2.3. Amazon Skills	24
3.2.4. Ημερολόγιο και υπενθυμίσεις για Ρουτίνες	28
Κεφάλαιο 4. Άλλες ψηφιακές συσκευές και διαθεσιμότητα στην χώρα. Σημαντικές προειδοποιήσεις.	36
Πηγές και συμπληρωματικά υλικά	38

Εισαγωγή

Το εγχειρίδιο Ψηφιακός Γραμματισμός για Περιθάλποντες ατόμων με άνοια αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού υλικού του έργου InfoCARE και στοχεύει να αποτελέσει ένα πρακτικό εργαλείο για άτυπους περιθάλποντες, νόμιμους κηδεμόνες και συγγενείς ατόμων με άνοια ώστε να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες και ψηφιακές συσκευές προκειμένου:

- Βελτιωθεί η ποιότητα της υποστήριξης που παρέχουν στο άτομο με άνοια.
- Βελτιθούν οι συνθήκες φροντίδας και βοήθειας.
- Διευκολυνθούν και υποστηριχθούν στις εργασίες που σχετίζονται με την φροντίδα που παρέχουν, καθώς και τις καθημερινές τους δραστηριότητες, οι οποίες τελικά θα μειώσουν την επιβάρυνση που αισθάνονται.
- Δωθούν πρακτικές λύσεις στην κοινωνική απόσταση, την απομόνωση και τις μεγάλες αποστάσεις, βελτιώνοντας την εξ αποστάσεως φροντίδα.
- Ενισχυθεί ο δεσμός μεταξύ του περιθάλποντα και του ατόμου με άνοια.

Σήμερα, υπάρχουν πολλά λογισμικά και ψηφιακές συσκευές που θα επιτρέψουν στους φροντιστές να επιτύχουν αυτούς τους στόχους. Μεταξύ αυτών, οι έξυπνες συσκευές με ενσωματωμένους εικονικούς και φωνητικούς βοηθούς είναι οι πιο ολοκληρωμένες, καθώς προσφέρουν μια ποικιλία λειτουργιών που υποστηρίζουν αποτελεσματικά εργασίες φροντίδας με πολλές απόψεις (εξ αποστάσεως και πρόσωπο με πρόσωπο φροντίδα, γνωστική διέγερση κ.λπ.) και μπορούν να εφαρμοστούν με εύκολο και κατανοητό τρόπο.

Αυτό το εγχειρίδιο στοχεύει να εξοπλίσει τους περιθάλποντες με τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη χρήση μιας από τις έξυπνες συσκευές για τη φροντίδα της άνοιας. Πιο συγκεκριμένα, επικεντρώνεται στη συσκευή Amazon Echo Show και στον εικονικό βοηθό της Alexa, αν και αξίζει να αναφέρουμε ότι υπάρχουν παρόμοιες συσκευές διαθέσιμες στην αγορά, τις οποίες μπορείτε να συμβουλευτείτε στο τέλος του εγχειριδίου.

Διαβάζοντας αυτό το εγχειρίδιο, θα:

- Έχετε επίγνωση της σημασίας και των πλεονεκτημάτων που μπορεί να επιφέρει η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στις ευθύνες σας ως περιθάλπον άνοιας.
- Μάθετε τι χρειάζεται και τα απαραίτητα βήματα για τη ρύθμιση και τη χρήση της συσκευής Amazon Echo Show και του εικονικού βοηθού Alexa για τη φροντίδα της άνοιας: εγκατάσταση συσκευής, δημιουργία λογαριασμού, λήψη της εφαρμογής και σύνδεση συσκευών.
- Εξοικειωθείτε με το περιβάλλον του Amazon Echo Show, εξερευνήσετε και χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες που προσφέρει για τη φροντίδα της άνοιας: πλοήγηση στη συσκευή, φωνητικές εντολές, βιντεοκλήσεις, δεξιότητες amazon, ημερολόγιο και υπενθυμίσεις.

Το εγχειρίδιο Ψηφιακός Γραμματισμός για Περιθάλποντες ατόμων με άνοια περιλαμβάνει επίσης μια σειρά από εκπαιδευτικά βίντεο που θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε με τη συσκευή και να εξερευνήσετε τις δυνατότητές της, επιτρέποντας μια πιο διαδραστική και εμπλουτισμένη μαθησιακή εμπειρία.

Εάν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο χρήσης αυτών των ψηφιακών συσκευών για την υλοποίηση δραστηριοτήτων διέγερσης του μυαλού με το άτομο που φροντίζετε, μπορείτε επίσης να συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο «Remote Caring - Mind Stimulating Activities» και τα σχετικά εκπαιδευτικά βίντεο, που είναι διαθέσιμα στο Ιστοσελίδα InfoCARE.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Το σκεπτικό για τον ψηφιακό γραμματισμό

1.1. Η σημασία του ψηφιακού γραμματισμού στη φροντίδα

Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες για καθημερινές δραστηριότητες όπως τραπεζικές συναλλαγές, έρευνα πληροφοριών και αγορές. Οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια θα πρέπει να έχουν τις δεξιότητες να μαθαίνουν, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν πληροφορίες από το διαδίκτυο, καθώς και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά υποστηρικτικές



τεχνολογίες για να διευκολύνουν τα καθημερινά τους καθήκοντα φροντίδας. Επίσης, η χρήση ψηφιακών εργαλείων μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη στη φροντίδα της άνοιας στη γνωστική διέγερση ασθενών με άνοια με διάφορες δραστηριότητες.

Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής ενός ατόμου. Η χρήση ψηφιακών συσκευών όπως smartphones, υπολογιστές ή tablet καθίσταται απαραίτητη για καθημερινές δραστηριότητες όπως τραπεζικές συναλλαγές, έρευνα πληροφοριών, αγορές, διαχείριση ραντεβού υγείας, επαφή με συγγενείς ή ακόμα και διαχείριση των σχέσεών μας με τις δημόσιες διοικήσεις, ιδίως στη νέα πραγματικότητα μετά τον Covid.

Παρά την αυξανόμενη σειρά ψηφιακών εργαλείων με μεγάλες δυνατότητες υποστήριξης εργασιών φροντίδας, η πραγματικότητα είναι ότι η πλειοψηφία των φροντιστών δεν τα εκμεταλλεύεται. Ο λόγος για αυτό είναι ότι η μαθησιακή διαδικασία εκλαμβάνεται ως μια προκλητική εμπειρία, λόγω ηλικίας, έλλειψης υποστήριξης, χρόνου ή αλφαριθμητισμού.

Ωστόσο, η χρήση ψηφιακών εργαλείων γίνεται ευκολότερη και πιο εύληπτη, ειδικά χάρη σε τεχνολογίες όπως εικονικοί βοηθοί και συσκευές με φωνητική ενεργοποίηση, καθώς και βελτιώσεις λογισμικού όπως οπτικά ελκυστικά περιβάλλοντα με απλή πλοήγηση, εγκατάσταση ενημερώσεις κ.λπ.

Όλα αυτά τα γεγονότα κάνουν τη διαδικασία μάθησης όχι τόσο δύσκολη όσο φαίνεται στην αρχή, και αναμφίβολα το αποτέλεσμα αξίζει τον κόπο, καθώς η απόκτηση αυτής της γνώσης θα βελτιώσει τελικά τόσο την ποιότητα ζωής σας ως περιθάλποντα όσο και την ποιότητα ζωής του ατόμου που φροντίζετε.

Ως άτυπος περιθάλπον ενός ατόμου με άνοια, είναι ωφέλιμο για εσάς να έχετε τις δεξιότητες να μαθαίνετε, να κατανοείτε και να χρησιμοποιείτε ψηφιακά εργαλεία και πληροφορίες από το διαδίκτυο, καθώς και να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά υποστηρικτικές τεχνολογίες για να

διευκολύνετε τις καθημερινές εργασίες φροντίδας. Επίσης, η χρήση ψηφιακών εργαλείων μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη στη φροντίδα της άνοιας στη γνωστική διέγερση ασθενών με άνοια με διάφορες δραστηριότητες.

1.2. Τα οφέλη του ψηφιακού γραμματισμού για τη φροντίδα της άνοιας



Όπως αναφέρθηκε, ο ψηφιακός γραμματισμός είναι σημαντικός για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια επειδή επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής τους καθώς παρέχει πρόσβαση σε πληροφορίες, επικοινωνία με την οικογένειά από απόσταση, εξοικονομώντας χρόνο στις καθημερινές δουλειές και μπορεί επίσης να προσφέρει κρίσιμα εργαλεία για τη διαχείριση της υγείας του ατόμου που φροντίζουν. Με την εκτεταμένη χρήση τεχνολογίας και συσκευών για τη μετάδοση πληροφοριών μέσω του διαδικτύου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των βοηθητικών συσκευών και των κινητών τηλεφώνων, οι περιθάλποντες μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση σε κρίσιμες πληροφορίες και να διαχειρίζονται εργασίες μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Ωστόσο, για να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εργαλεία, χρειάζονται κάποιες βασικές δεξιότητες ψηφιακής παιδείας.

Ειδικά τα άτομα με ήπια άνοια εξαρτώνται από τη βοήθεια είτε από συγγενείς είτε από περιθάλποντες για την εκτέλεση ορισμένων εργασιών όπως η κράτηση ιατρικών ραντεβού, η πληρωμή λογαριασμών και τα ψώνια. Ένας περιθάλπων με δεξιότητες ψηφιακής παιδείας μπορεί εύκολα να ολοκληρώσει τέτοιες εργασίες μέσα σε λίγα λεπτά. Επιπλέον, αυτή η εξάρτηση θα αυξηθεί καθώς η άνοια εξελίσσεται σε πιο προχωρημένα στάδια, όπου το άτομο θα χρειάζεται συνεχή βοήθεια και υποστήριξη, ακόμη και για τις πιο βασικές καθημερινές εργασίες και ανάγκες (προσωπική υγιεινή, σίτιση, κινητικότητα κ.λπ.), τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν επίσης να βοηθήσουν σε αυτό το στάδιο, καθώς μπορούν να γίνουν ένα ισχυρό εργαλείο που θα διευκολύνει τις καθημερινές εργασίες φροντίδας και θα βοηθήσει με την νοητική διέγερση των ατόμων με άνοια.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας βοηθητικές συσκευές, όπως το Kardiamobile, τα έξυπνα ρολόγια ή το Amazon Echo Show, οι περιθάλποντες μπορούν εύκολα να παρακολουθούν την υγεία του ατόμου που φροντίζουν και να διασφαλίζουν ότι καλύπτουν όλες τις ανάγκες τους, χωρίς να ξεχνάνε καμία πτυχή. Μέσω των συσκευών αυτών μπορούν για παράδειγμα, να παρακολουθήσουν την κατάσταση της υγείας των ατόμων και να τους υπενθυμίσουν τα φάρμακά τους. Εάν οι φροντιστές έχουν τις δεξιότητες του ψηφιακού γραμματισμού για να χρησιμοποιήσουν τις απαραίτητες τεχνολογίες, μπορούν ακόμη και να προσφέρουν κάποια υποστήριξη υγείας και να παρέχουν αποτελεσματική υγειονομική περίθαλψη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.⁴

Από την άλλη πλευρά, τα μέλη της οικογένειας πολλών ασθενών με άνοια συνήθως ζουν μακριά από αυτούς και μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για την επίσκεψη. Το Skype, το WhatsApp, το

Messenger και άλλες παρόμοιες εφαρμογές τους βοηθούν να διατηρούν επαφή με τις οικογένειές τους όποτε χρειάζονται και σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η πανδημία μάς έδειξε ότι ο ψηφιακός γραμματισμός είναι χρήσιμος γιατί προσφέρει έναν καλό τρόπο επικοινωνίας και προστασίας των αγαπημένων μας προσώπων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Χρήση ψηφιακών συσκευών και εργαλείων για τη φροντίδα της άνοιας.

2.1. Προαπαιτούμενα

Σήμερα, οι ψηφιακές βοηθητικές συσκευές, οι έξυπνες συσκευές, οι βοηθοί φωνής και οι σχετικές υπηρεσίες και λειτουργίες τους απαιτούν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Παρόλο που απαιτείται συχνά μια συνδρομή επί πληρωμή για να απολαύσετε πλήρως τα πλεονεκτήματά τους, η αλήθεια είναι ότι τα γενικά χαρακτηριστικά και οι λειτουργίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να κατασχεθούν χωρίς κανένα κόστος.



Επιπλέον, συνιστάται να αποκτήσετε την ίδια τη συσκευή (η οποία μπορεί να αγοραστεί σε προσιτή τιμή), γεγονός που επιτρέπει μια πιο εύκολη και ευρεία χρήση των χαρακτηριστικών. Αν και αξίζει να αναφέρουμε ότι αυτές οι δυνατότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με smartphone, κατεβάζοντας τη σχετική εφαρμογή (η Alexa στην περίπτωση των συσκευών Amazon Echo Show).

Οι έξυπνες συσκευές και οι σχετικοί βοηθοί φωνής είναι σε θέση να εκτελούν ένα ευρύ φάσμα εργασιών όταν τους δίνεται μια αφυπνιστική λέξη ή μια οδηγία. Μπορούν να παίξουν μουσική, να απαντήσουν σε ερωτήσεις, να διαχειριστούν υπενθυμίσεις, να πραγματοποιήσουν κλήσεις και πολλά άλλα. Οι

περισσότερες από αυτές είναι συσκευές όπως το Amazon Echo Show, που μπορούν να συνδυαστούν με άλλες έξυπνες συσκευές και smartphone, βοηθώντας τα άτομα με άνοια και τους περιθάλποντες τους να συνδεθούν, εκτός από τη διευκόλυνση της καθημερινής φροντίδας.

Οποιοσδήποτε έχει τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες μπορεί εύκολα να συνδέσει συσκευές, αλλά απαιτείται ένα ορισμένο επίπεδο ψηφιακής γνώσης για την αποτελεσματική χρήση τους. Διαβάστε τις επόμενες ενότητες για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό.

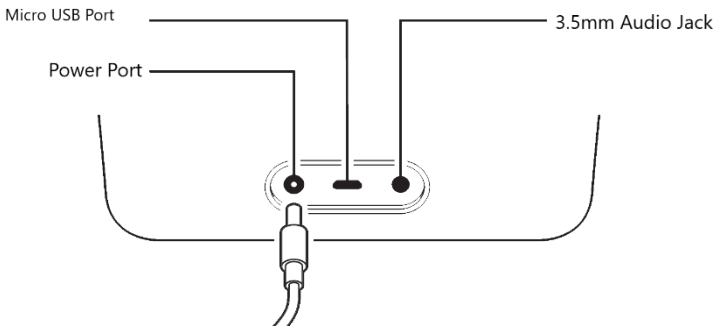
2.2. Εγκατάσταση συσκευής Echo Show 5

Οι βασικές πληροφορίες εγκατάστασης κάθε συσκευής παρέχονται από τον κατασκευαστή της. Σε αυτήν την ενότητα, θα βρείτε οδηγίες εγκατάστασης για την επιλεγμένη συσκευή, Amazon Echo Show 5.

Πώς να ρυθμίσετε το Amazon Echo Show 5

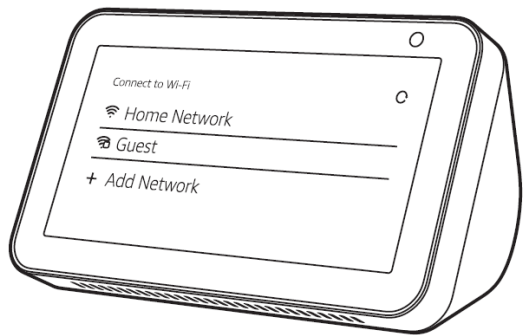
Πώς να ρυθμίσετε το Amazon Echo σας:

1. Τοποθετήστε το Echo σας σε μια κεντρική τοποθεσία, όπως σαλόνι ή κουζίνα.
2. Για να ξεκινήσετε, συνδέστε τον παρεχόμενο μετασχηματιστή ρεύματος σε μια πρίζα και μετά στο πίσω μέρος του Echo σας.
3. Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο Amazon χρησιμοποιώντας το smartphone σας στην εφαρμογή Alexa.
Μεταβείτε στο μενού "Ρυθμίσεις".
 - Επιλέξτε «Προσθήκη συσκευής».
 - Επιλέξτε «Amazon Echo» και μετά τον τύπο της συσκευής σας (π.χ. Echo Dot, Echo Studio).



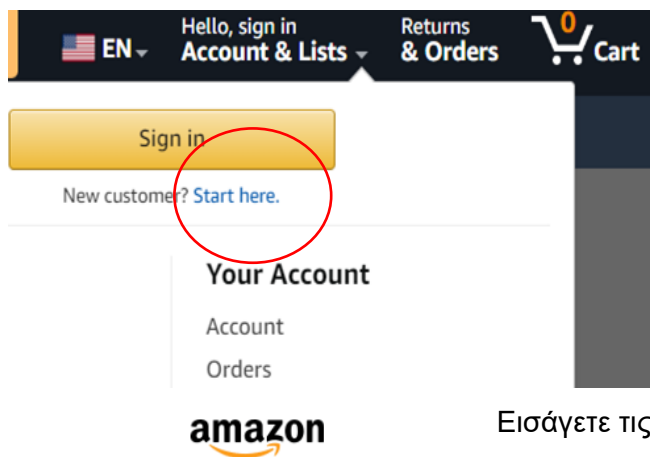
Εάν δεν έχετε λογαριασμό Amazon, θα πρέπει να επισκεφτείτε το Amazon.com σε υπολογιστή ή smartphone για να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας. Πρέπει να έχετε λογαριασμό Amazon για να χρησιμοποιήσετε το Echo.

4. Συμπληρώστε τις υπόλοιπες οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση της συσκευής σας.
 - Επιλέξτε μια γλώσσα πατώντας την οθόνη.
 - Προσδιορίστε το όνομα του δικτύου σας Wi-Fi από τη λίστα των διαθέσιμων δικτύων.
 - Εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης του δικτύου Wi-Fi και, στη συνέχεια, πατήστε Τέλος στην κάτω δεξιά γωνία.
 - Πληκτρολογήστε το email και τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού Amazon σας και πατήστε Είσοδος στο κάτω μέρος.
 - Επιβεβαιώστε τη ζώνη ώρας και πατήστε Συνέχεια.



2.3 Δημιουργία λογαριασμού Amazon.

Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Amazon, πρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:



Πρώτα, μεταβείτε στον ιστότοπο της Amazon.

<https://www.amazon.com/>

Μετακινήστε το ποντίκι σας στην αριστερή γωνία. Στο μενού "Hello, sign in Accounts & Lists" menu.

Κάντε κλικ στο "Start here". Σας κατευθύνει σε μια νέα σελίδα.

A screenshot of the Amazon 'Create account' form. The form has a title 'Create account' and several input fields: 'Your name' (with a sub-label 'First and last name'), 'Mobile number or email', 'Password' (with a sub-label 'At least 6 characters' and a note 'Passwords must be at least 6 characters.'), and 'Re-enter password'. A yellow 'Continue' button is at the bottom. Below the button, there is a link to 'Conditions of Use and Privacy Notice'. At the very bottom, there are links for 'Already have an account? Sign in' and 'Buying for work? Create a free business account'.

Εισάγετε τις απαιτούμενες πληροφορίες.

Αφού εισαγάγετε το όνομα, τον αριθμό του κινητού σας ή το email σας, πρέπει να επιλέξετε έναν κωδικό πρόσβασης που θα θυμάστε. Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 6 χαρακτήρες. Συνιστάται η χρήση συνδυασμού κεφαλαίων και πεζών γραμμάτων, αριθμών και ειδικών χαρακτήρων.

Αφού εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης, θα πρέπει να γράψετε τον ίδιο κωδικό πρόσβασης στην ενότητα "Επανεισαγωγή κωδικού πρόσβασης".

Στη συνέχεια κάντε κλικ για να συνεχίσετε

Θα σταλεί ένα email στη διεύθυνση e-mail σας για επαλήθευση. Επαληθεύστε τη διεύθυνση email σας παρέχοντας τον κωδικό επαλήθευσης που αποστέλλεται εκεί. Η σύνδεση στο λογαριασμό Amazon θα είναι αυτόματη κατά την επαλήθευση.

Ελέγξτε αυτούς τους συνδέσμους για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας λογαριασμού:

- [Amazon](#)

- [Youtube](#)

2.4 Κατεβάστε την εφαρμογή Alexa σε smartphone (Android και IOS).

Android

Κατεβάστε την εφαρμογή Alexa.

1. Ανοίξτε το κατάστημα Google Play στο smartphone σας.
2. Αναζητήστε την εφαρμογή Amazon Alexa.
3. Επιλέξτε «Εγκατάσταση».
4. Επιλέξτε «Άνοιγμα».

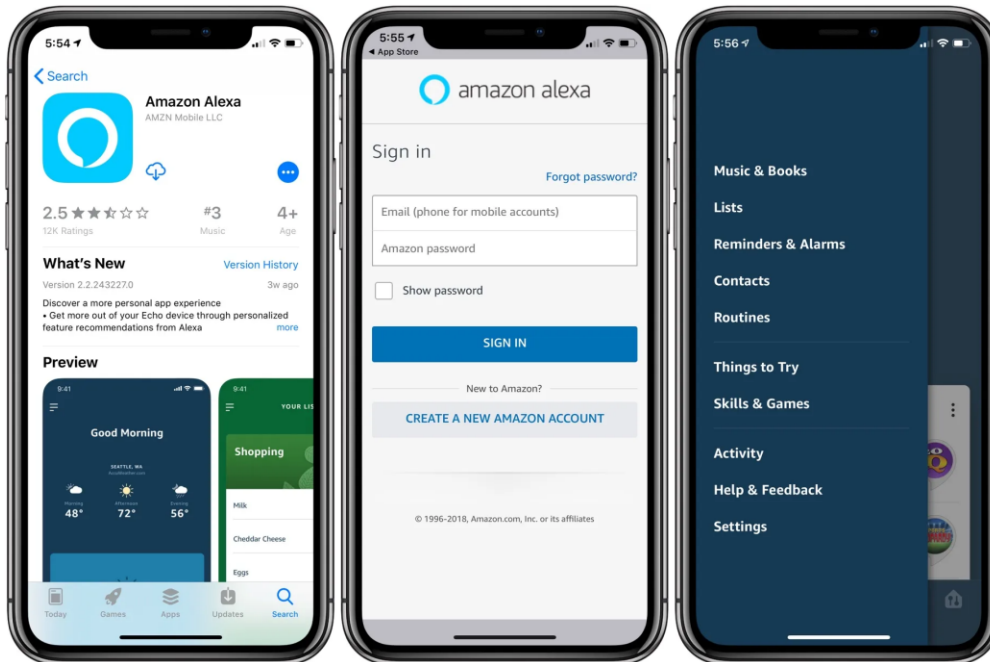


1. Amazon Alexa
Amazon Mobile LLC

★★★★☆ FREE

IOS

1. Ανοίξτε το App Store στο smartphone σας.
2. Αναζητήστε την εφαρμογή Amazon Alexa.
3. Επιλέξτε «Εγκατάσταση».
4. Επιλέξτε «Άνοιγμα».



Αφού κάνετε λήψη της εφαρμογής Amazon Alexa, θα λάβετε ειδοποιήσεις για τη σύζευξη της συσκευής σας:

1. Στο αναδυόμενο μενού σχετικά με την ενεργοποίηση του Bluetooth, πατήστε OK για να επιτρέψετε στην Alexa να ρυθμίσει ή να συνδεθεί με άλλες συσκευές (όπως το iPhone ή το ηχείο Echo).
2. Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο Amazon.

"Amazon Alexa" Would Like to Use Bluetooth

Alexa needs access to your Bluetooth to set-up or connect with certain devices.

Don't Allow

OK

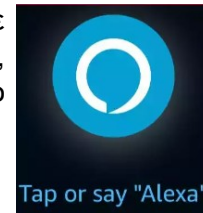
3. Πατήστε Συνέχεια για να συμφωνήσετε με τους όρους και τις προϋποθέσεις της Amazon.
4. Πατήστε Ναι ή Όχι για να ρυθμίσετε μια συσκευή.
5. Πατήστε για να επιλέξετε ποιος είστε από τη λίστα επιλογών. Επιβεβαιώστε το όνομα και το επώνυμό σας και, στη συνέχεια, πατήστε Συνέχεια.
6. Πατήστε Να επιτρέπεται αν θέλετε να δώσετε στην Alexa πρόσβαση στις επαφές σας (ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εντολές όπως "καλέστε τη μαμά") και να επιτρέψετε τις ειδοποιήσεις. Για να παραλείψετε αυτό το βήμα, πατήστε Αργότερα.
7. Συνεχίστε να ακολουθείτε τις προτροπές στην οθόνη για να ρυθμίσετε την Alexa, η οποία περιλαμβάνει τη διδασκαλία της φωνής σας στην Alexa. Μπορείτε να παραλείψετε οποιοδήποτε βήμα στη διαδικασία ρύθμισης πατώντας Παράλειψη.
8. Για να ενεργοποιήσετε την Alexa, πείτε "Alexa" ή πατήστε το μπλε εικονίδιο Alexa στο επάνω μέρος της οθόνης και, στη συνέχεια, εκφωνήστε το αίτημά σας. Μπορείτε επίσης να πατήσετε το εικονίδιο του πληκτρολογίου για να πληκτρολογήσετε το αίτημά σας.

"Amazon Alexa" Would Like to Access the Microphone

Alexa needs access to your microphone to hear your requests, make calls and send voice messages.

Don't Allow

OK



2.5 Συνδέστε τη συσκευή Echo Show με το smartphone του περιθάλποντα.

Android

Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Alexa για να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας ή με τη συσκευή Echo.

1. Θέστε τη συσκευή σας Bluetooth σε λειτουργία σύζευξης.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
3. Επιλέξτε Συσκευές.
4. Επιλέξτε Echo & Alexa.
5. Επιλέξτε τη συσκευή σας.
6. Επιλέξτε Συσκευές Bluetooth και, στη συνέχεια, Σύζευξη νέας συσκευής.

Μόλις συνδέσετε το τηλέφωνό σας, δεν χρειάζεται να επαναλάβετε όλα αυτά τα βήματα την επόμενη φορά. Όταν θέλετε να συνδεθείτε, απλώς ενεργοποιήστε το Bluetooth στο τηλέφωνό σας ή στο ηχείο Bluetooth και πείτε "Σύζευξη Bluetooth". Μόλις ολοκληρωθεί η αρχική σύζευξη, ορισμένες συσκευές Bluetooth ενδέχεται να επανασυνδεθούν αυτόματα στο Echo σας όταν βρίσκονται σε εμβέλεια.

IOS

1. Μεταβείτε στις ρυθμίσεις Bluetooth και βάλτε το iPhone σας σε λειτουργία σύζευξης
2. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa και κάντε κλικ στο Devices
3. Κάντε κλικ στο Echo και Alexa
4. Θα εμφανιστεί μια λίστα στην οθόνη σας και επιλέξτε τη συσκευή σας από τη λίστα επιλογών. Πατήστε Συσκευές Bluetooth και αντιστοιχίστε μια νέα συσκευή

Το iPhone σας είναι πλέον συνδεδεμένο σε μια συσκευή Amazon!

2.6 Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της οικογένειάς σας έχουν ρυθμιστεί και εισαγάγετε επαφές

Μπορείτε να καλέσετε σε βιντεοκλήση οποιονδήποτε από τις επαφές σας έχει Echo Show ή έχει κατεβάσει την εφαρμογή Alexa στο τηλέφωνό του. Βεβαιωθείτε ότι οι φίλοι και η οικογένειά σας κατεβάζουν την δωρεάν εφαρμογή Alexa εάν δεν έχουν Echo Show.

Πώς να εισάγετε βιντεοκλήσεις στο Amazon Echo Show **Open the Alexa app on your smartphone or tablet.**

1. Συνδεθείτε στην εφαρμογή Alexa με τον λογαριασμό σας στο Amazon που σχετίζεται με το Echo Show.
2. Επιλέξτε "Επικοινωνία", εισαγάγετε τον αριθμό του κινητού σας τηλεφώνου και παραχωρήστε άδειες για κλήσεις και μηνύματα. Θα λάβετε έναν κωδικό επαλήθευσης μέσω κειμένου. Εισάγετε τον κωδικό επαλήθευσης στην εφαρμογή.
3. Επιλέξτε «Εισαγωγή επαφών» από το μενού επαφών και, στη συνέχεια, αποθηκεύστε με μη αυτόματο τρόπο τις επαφές με τις οποίες θέλετε να μιλήσετε μέσω του Echo Show.

Πραγματοποιήστε κλήσεις

1. Απλά ρωτήστε την Alexa, "Alexa, καλέστε το [όνομα επικοινωνίας]" και το Echo Show θα ξεκινήσει αυτόματα μια βιντεοκλήση.

- Βεβαιωθείτε ότι αναφέρετε το άτομο που θέλετε να καλέσετε με τον ίδιο τρόπο που είναι αποθηκευμένο στις επαφές του τηλεφώνου σας (π.χ. εάν ο γιος σας αποθηκεύεται στο τηλέφωνό σας ως "Νίκος", τότε πείτε "Alexa, κάλεσε τον Νίκο". Μην λέτε "Alexa, καλέστε τον γιο μου.").
- Μπορείτε να απενεργοποιήσετε το βίντεο λέγοντας "Alexa, Video Off" μετά την έναρξη της κλήσης ή πατώντας το κουμπί βίντεο στην οθόνη, αν προτιμάτε να έχετε μια απλή κλήση φωνής και όχι βιντεοκλήση με τους φίλους και την οικογένειά σας.

2. Για να τερματίσετε μια κλήση, πείτε "Alexa, End Call" ή "Alexa, hang up". Μπορείτε επίσης να πατήσετε το κουμπί Κλεισιμο στην οθόνη της κλήσης στο Echo Show.



Κεφάλαιο 3. Εξοικείωση με το περιβάλλον λογισμικού της συσκευής

Τώρα που η συσκευή Echo Show έχει ρυθμιστεί και συνδυάζεται με ένα smartphone με την εφαρμογή της Alexa, όλα είναι έτοιμα για να αρχίσετε να μαθαίνετε πώς να χρησιμοποιείτε τη συσκευή και να εξερευνήσετε τις διάφορες επιλογές που προσφέρει για τη φροντίδα της άνοιας. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα μάθετε περισσότερα για το πώς να:

1. Μεταβείτε στη συσκευή και την εφαρμογή.
2. Εξερευνήστε πιθανές ρυθμίσεις της συσκευής:
 - Φωνητικές εντολές.
 - Έλεγχος του βίντεο/βιντεοκλήση.
 - Χρήσιμες δεξιότητες Amazon Echo για ασθενείς με άνοια.
 - Ημερολόγιο, υπενθυμίσεις και ρουτίνες.

3.1. Πλοήγηση στη συσκευή και την εφαρμογή

Σε αυτή την ενότητα, θα μάθετε πώς να περιηγηθείτε στη συσκευή Amazon Echo και στην εφαρμογή Alexa με περισσότερες λεπτομέρειες.

Το Echo Show είναι μια εύκολη συσκευή που παρέχει την ευκαιρία να διαχειριστεί διάφορα εργαλεία για τη φροντίδα. Κάνει εύκολο για τον φροντιστή και το άτομο με άνοια να εκτελεί δραστηριότητες εξ αποστάσεως και να έρθει σε επαφή ή να ελέγξει το άτομο με άνοια. Πριν ρυθμίσετε τη συσκευή σας, συνιστούμε να διαβάσετε το σύντομο φυλλάδιο που περιλαμβάνεται στο κουτί της συσκευασίας. Εξηγεί πώς να διαχειριστεί τη ρύθμιση βήμα προς βήμα και παρέχει σημαντικές πληροφορίες.

Εξωτερικό της συσκευής Echo Show:

Το Amazon Echo Show έχει τέσσερα κουμπιά.

Στα αριστερά, βρίσκετε το κουμπί που ανοίγει/κλείνει το μικρόφωνο και την κάμερα. Στη συνέχεια, τα κουμπιά προς αυξομείωση της έντασης του ήχου.

Στα δεξιά, θα βρείτε ένα συρόμενο κουμπί που λειτουργεί ως κάλυμμα κάμερας. Δύο μικρά μικρόφωνα βρίσκονται ανάμεσα από τα κουμπιά. Στο πίσω μέρος της συσκευής, θα βρείτε το βύσμα για τον προσαρμογέα τροφοδοσίας που περιλαμβάνεται.



Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο Amazon:

Όταν ρυθμίσετε για πρώτη φορά το Echo Show, θα σας ζητήσει να συνδεθείτε στο λογαριασμό σας στο Amazon. Εάν δεν έχετε λογαριασμό του Amazon, μπορείτε να πάτε στο amazon.com και να δημιουργήσετε ένα.

Κατεβάστε την εφαρμογή Amazon Alexa:



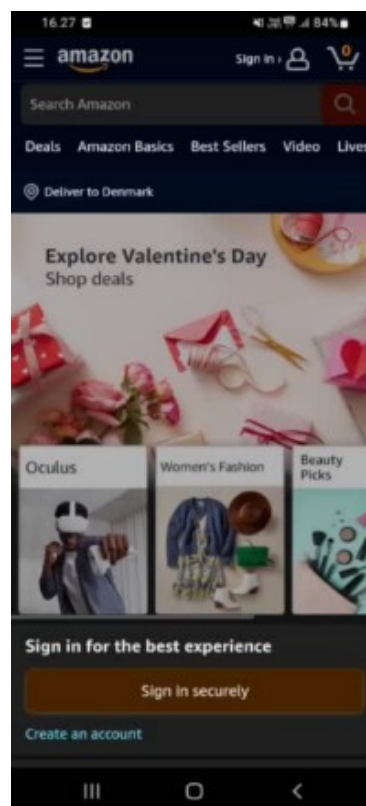
Για να αξιοποιήσετε τις δυνατότητες του Echo Show, καθώς και να το συνδέσετε με το τηλέφωνό σας, μπορείτε να κατεβάσετε και να συνδεθείτε στην εφαρμογή Alexa. Έχοντας την εφαρμογή της Alexa στο τηλέφωνό σας θα σας επιτρέψει να ελέγξετε και τη συσκευή Echo Show.

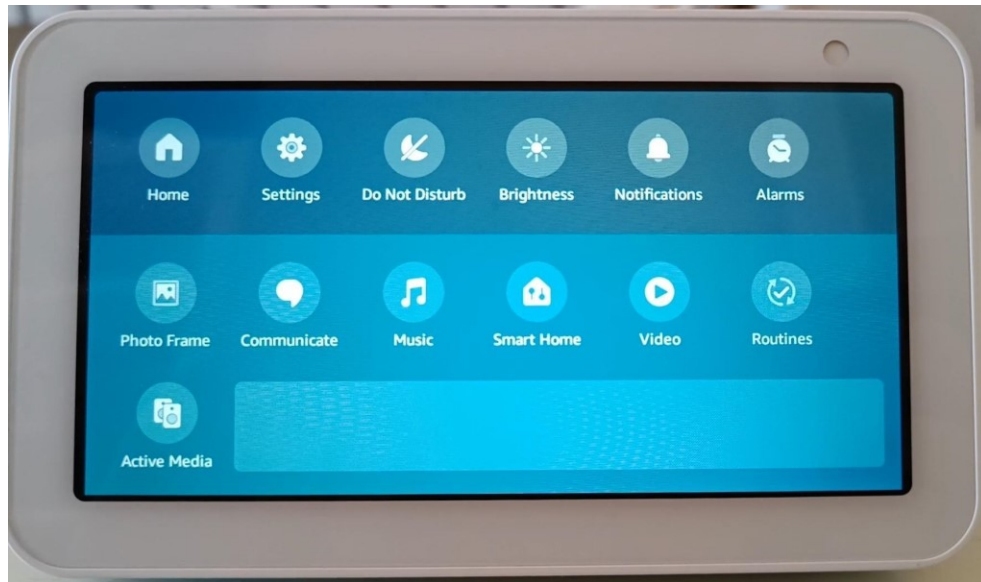
Ελέγξτε το Κεφάλαιο 2 για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας ενός λογαριασμού Amazon, πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή Alexa και να συνδέσετε τη συσκευή Echo Show με ένα smartphone.

Πώς να περιηγηθείτε στη συσκευή Amazon Echo Show;

Όταν ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση της συσκευής, θα βρεθείτε στην αρχική οθόνη.

- Για να αποκτήσετε πρόσβαση στον Πίνακα Ελέγχου και να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σας, σύρετε προς τα κάτω από την οθόνη ή πείτε: Alexa, show settings. Εδώ έχετε πρόσβαση σε ρυθμίσεις και διαφορετικές διαθέσιμες ενέργειες, όπως: επικοινωνία, μουσική, ρουτίνες και υπενθυμίσεις.
- Το κουμπί Home θα σας μεταφέρει πάντα πίσω στην αρχική οθόνη.





Πώς να περιηγηθείτε στην εφαρμογή Alexa για να μεγιστοποιήσετε τις δυνατότητές της;

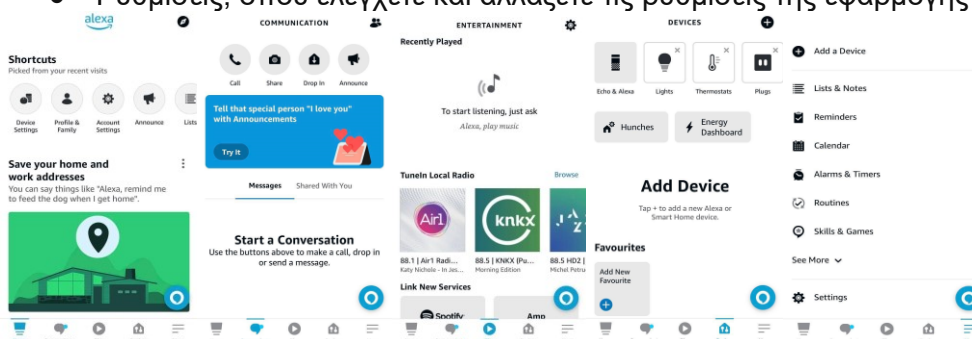
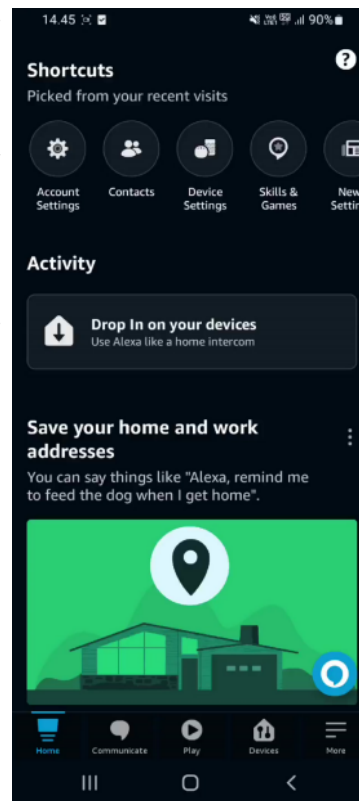
Για να χρησιμοποιήσετε την εκπομπή σας στο μέγιστο δυναμικό, πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Alexa που σας επιτρέπει να:

- Χρησιμοποιήσετε την λειτουργία Drop in για να καλέσετε την οικογένεια και τους φίλους,
- Παρακολουθήση επερχόμενες υπενθυμίσεις,
- Διαχειριστείτε λειτουργίες αφύπνισης και να ενεργοποιήσετε χρονομετρητές,
- Λάβετε πληροφορίες και απαντήσεις,
- Παίξετε παιχνίδια και πολλά άλλα.

Η εφαρμογή έχει ρυθμιστεί σαν ένα προηγμένο τηλεχειριστήριο που σας βοηθά να βρείτε ρυθμίσεις και δραστηριότητες. Εξερευνήστε την εφαρμογή πιέζοντας στις καρτέλες στο κάτω μέρος της οθόνης:

- Στην αρχική σελίδα έχετε πρόσβαση σε διαφορετικές συντομεύσεις που συλλέγονται αυτόματα από τις πρόσφατες ενέργειές σας μέσα στην εφαρμογή. Κατά την κύλιση της αρχικής σελίδας, είναι ορατές διάφορες προτεινόμενες ενέργειες. Για παράδειγμα, μπορεί να προτείνει τη δημιουργία μιας ρουτίνας για να ξυπνήσετε ή να πάτε για ύπνο, δημιουργώντας ανακοινώσεις για να ξυπνήσετε τα παιδιά σας κ.λπ.
- Κάτω από την καρτέλα "επικοινωνήστε" μπορείτε να διαχειριστείτε κλήσεις ή να στείλετε μήνυμα σε άτομα από τη λίστα επαφών σας καθώς και να μοιραστείτε φωτογραφίες, να δημιουργήσετε ανακοινώσεις ή να κάνετε μια κλήση drop-in.
- Η καρτέλα που ονομάζεται "Play" καθιστά δυνατή την αναπαραγωγή μουσικής ή ραδιοφώνου. Επιπλέον, μπορείτε να προσθέσετε υπηρεσίες μουσικής όπως το Spotify.

- Στην ενότητα "Συσκευές" μπορείτε να διαχειριστείτε άλλες συσκευές που είναι συνδεδεμένες στην εφαρμογή. κτός από το Echo Show, μπορείτε να συνδέσετε τα φώτα στο σπίτι σας με την εφαρμογή Alexa, η οποία σας επιτρέπει να ελέγχετε και να προγραμματίζετε τα φώτα σας να ανάβουν και να σβήνουν αυτόματα. Με την Alexa είναι επίσης δυνατό να ελέγχετε και να παρακολουθείτε τη θερμοκρασία του σπιτιού σας από οπουδήποτε. Επιπλέον, είναι δυνατό να ελέγχετε τις έξυπνες πρίζες στο σπίτι σας, για παράδειγμα, να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε ηλεκτρονικές συσκευές με τη φωνή σας μέσω της Alexa. Επίσης, προσθέτοντας μια έξυπνη κάμερα, μπορείτε να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα μέσα και γύρω από το σπίτι σας.
- Στην ενότητα "Περισσότερα" μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε διάφορες ενέργειες:
 - Λίστες και Σημειώσεις, όπου μπορείτε να δημιουργήσετε λίστες και σημειώσεις.
 - Υπενθυμίσεις, όπου μπορείτε να προγραμματίσετε υπενθυμίσεις.
 - Ημερολόγιο, όπου μπορείτε να προγραμματίσετε ραντεβού.
 - Ξυπνητήρια και χρονοδιακόπτες, όπου μπορείτε να ορίσετε ξυπνητήρια.
 - Ρουτίνες, όπου μπορείτε να ρυθμίσετε τις ρουτίνες.
 - Δεξιότητες και παιχνίδια, όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε διάφορες ενέργειες που σχετίζονται με παιχνίδια, παιδιά, ειδήσεις, υγεία και φυσική κατάσταση κ.λπ.
 - Ρυθμίσεις, όπου ελέγχετε και αλλάζετε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής Alexa.



3.2. Διερεύνηση πιθανών ρυθμίσεων για τη συσκευή

3.2.1. Φωνητικές εντολές

Σε αυτό το μέρος, μπορείτε να κατανοήσετε γιατί οι φωνητικές εντολές είναι χρήσιμες για όσους φροντίζουν την άνοια και να μάθετε περισσότερα για το πώς λειτουργούν και ποιες είναι οι διαφορετικές χρήσεις τους. **Οι φωνητικές εντολές δεν υποστηρίζονται ακόμη στα Ελληνικά.**

Φωνητικές εντολές και φροντίδα της άνοιας

Οι φωνητικές εντολές διευκολύνουν τη ζωή των ατόμων με άνοια και απλοποιούν τη χρήση ψηφιακών συσκευών, καθώς επιτρέπουν τον έλεγχο των συσκευών μόνο με τη φωνή μας. Δίνουν τόσο στα άτομα με άνοια όσο και στους φροντιστές τους πρόσβαση στην τεχνολογία και τα πλεονεκτήματά της, επιτρέποντας μια πιο διαισθητική χρήση.

Οι φωνητικές εντολές μπορούν να χρησιμοποιηθούν απευθείας από άτομα που βρίσκονται στα πρώιμα στάδια της άνοιας και γνωστικής εξασθένησης.

Υπάρχουν πολλές χρήσιμες φωνητικές εντολές για τη λήψη πληροφοριών, όπως οι ειδήσεις, η ώρα και η πρόγνωση του καιρού. Διευκολύνουν επίσης τις καθημερινές ρουτίνες και τις δραστηριότητες τόσο για τον περιθάλπον όσο και για το άτομο με άνοια, χρησιμοποιώντας απλώς τη φωνή σας, μπορείτε να διαχειριστείτε ξυπνητήρια, ραντεβού, υπενθυμίσεις και λίστες.

Επιπλέον, οι φωνητικές εντολές είναι χρήσιμες για να ψυχαγωγήσουν και να τονώσουν το άτομο με άνοια, να περάσουν ποιοτικό χρόνο, να διασκεδάσουν και να ενισχύσουν το δέσιμο με διαφορετικές δραστηριότητες.

Πώς να χρησιμοποιήσετε και να διαχειριστείτε τις φωνητικές εντολές:

Τόσο το Amazon Echo Show όσο και η εφαρμογή Alexa σε smartphone μπορούν να λειτουργήσουν μέσω φωνητικών εντολών. Ελέγξτε τα παρακάτω βήματα για να τα ρυθμίσετε και να τα ελέγξετε και στις δύο συσκευές:

Φωνητικές εντολές στο Amazon Echo Show:

Μόλις ρυθμιστεί το Echo Show, είναι έτοιμο να ανταποκριθεί σε φωνητικές εντολές. Η χρήση φωνητικών εντολών στο Amazon Echo show είναι απλή:

- Μείνετε κοντά στη συσκευή
- Πείτε την αφυπνιστική λέξη "Alexa"
- Δώστε μια σαφή εντολή

Να θυμάστε ότι πρέπει πάντα να λέτε «Alexa» για να το ενεργοποιήσετε τις φωνητικές εντολές πριν δώσετε την εντολή.

•

Συμβουλές για τον έλεγχο των φωνητικών εντολών στο Amazon Echo Show:

Ρυθμίστε την ένταση:

Η ένταση του ήχου της συσκευής echo show μπορεί να ρυθμιστεί εύκολα με φωνητικές εντολές.

- Μπορείτε να πείτε, Alexa, αύξηση έντασης ή Alexa, χαμηλότερη ένταση.
- Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την ένταση σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο μεταξύ 0 και 10, λέγοντας Alexa, ορίστε την ένταση στο 5.

Σίγαση και κατάργηση σίγασης:

Ζητήστε από την Alexa να κάνει σίγαση του ήχου, υποδεικνύοντας απλώς:

- **Alexa, σίγαση και, Alexa, κατάργηση σίγασης.**

Απενεργοποίηση ενεργοποίηση:

Εάν θέλετε να απενεργοποιήσετε τις φωνητικές εντολές στη συσκευή echo show:

- Κάντε κλικ στο κουμπί του μικροφώνου που βρίσκεται στο πάνω μέρος της συσκευής.
- Θα εμφανιστεί μια κόκκινη γραμμή.
- Κάντε ξανά κλικ στο κουμπί για να τα ενεργοποιήσετε ξανά.



Φωνητικές εντολές σε smartphone (Alexa App):

Εάν χρησιμοποιείτε smartphone, θα χρειαστεί να ανοίξετε την εφαρμογή Alexa και να ρυθμίσετε τη λειτουργία Alexa Hands-Free για χρήση φωνητικών εντολών. Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να το ενεργοποιήσετε:

- Πρόσβαση στην εφαρμογή Alexa
- Μεταβείτε στα Περισσότερα > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις εφαρμογής Alexa
- Κάντε κλικ στο Alexa Hands-Free
- Μετακινήστε το κουμπί στη θέση ON

Χρήσιμες φωνητικές εντολές για τη φροντίδα της άνοιας

Ας μάθουμε μερικές χρήσιμες φωνητικές εντολές για τη φροντίδα της άνοιας.

Λήψη γενικών πληροφοριών

Η Alexa θα σας βοηθήσει να λάβετε πληροφορίες για πολλά θέματα, με απλές φωνητικές εντολές όπως: **Alexa, πώς είναι ο καιρός; Alexa, τι ώρα είναι; ή Alexa, νέες ειδήσεις;**

Υπάρχουν πολλές επιλογές που μπορείτε να δοκιμάσετε, μια άλλη καλή επιλογή είναι να χρησιμοποιήσετε φωνητικές εντολές για να βρείτε κοντινές υπηρεσίες με εντολές όπως:

Alexa, βρες φαρμακεία κοντά ή Alexa, ποιο είναι το πιο κοντινό ανοιχτό φαρμακείο αυτή τη στιγμή;

Διευκολύνετε τις καθημερινές ρουτίνες και τις δραστηριότητες

Η ρύθμιση ξυπνητηριών, λιστών, συμβάντων και υπενθυμίσεων μπορεί να διευκολύνει τις καθημερινές σας ρουτίνες ως φροντιστή, καθώς θα σας βοηθήσουν να βεβαιωθείτε ότι το άτομο που φροντίζετε δεν χάνει κανένα σημαντικό ραντεβού, παίρνει το φάρμακο, διατηρεί υγιεινές συνήθειες κ.λπ.

Οι γενικές εντολές για τη διαχείριση υπενθυμίσεων και συμβάντων είναι:

- **Alexa πρόσθεσε μια υπενθύμιση**
- **Alexa, πρόσθεσε ένα συμβάν στο ημερολόγιό μου**
- **Alexa, ακυρώσε την υπενθύμιση/συμβάν**
- **Alexa, δείξε τις υπενθυμίσεις μου.**
- **Alexa, τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου για αύριο;**

Μόλις ξεκινήσετε τη ρύθμιση της υπενθύμισης ή του συμβάντος, η Alexa θα σας καθοδηγήσει στη διαδικασία ζητώντας διαφορετικές λεπτομέρειες (όνομα, ημερομηνία και ώρα, συχνότητα κ.λπ.).

Υπάρχουν δύο χρήσιμες προεπιλεγμένες λίστες για τις εργασίες φροντίδας σας: λίστες υποχρεώσεων και λίστες αγορών. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να προσαρμόσετε όσες λίστες θέλετε. Για να προσθέσετε στοιχεία σε αυτές τις λίστες, μπορείτε να πείτε, για παράδειγμα:

- **Alexa, πρόσθεσε τη μετάβαση στο φαρμακείο στη λίστα υποχρεώσεων μου**
- **Alexa, πρόσθεσε ψωμί και νερό στη λίστα αγορών μου**

Ψυχαγώγηση και Απασχόληση

Η διέγερση του ατόμου με άνοια είναι επίσης δυνατή με φωνητικές εντολές. Υπάρχουν πολλές επιλογές με αυτή την έννοια, μερικές από αυτές παρατίθενται ως εξής.

Ηρεμήστε ή παρηγορήστε το άτομο παίζοντας λίγη μουσική: **Alexa, παίξε χαλαρωτική μουσική.**

Ζητήστε από την Alexa συγκεκριμένα δεδομένα και πληροφορίες για να ξεκινήσετε τον διάλογο και να εμπλέξετε το άτομο σε μια συνομιλία, για παράδειγμα: **Alexa, πες μου μερικές ελληνικές παραδόσεις για την παραμονή της Πρωτοχρονιάς.**

Διασκεδάστε χρησιμοποιώντας φωνητικές εντολές:

Μπορείτε επίσης να προσφέρετε στο άτομο με άνοια λίγη διασκέδαση, ενθαρρύνοντάς το να ζητήσει από την Alexa να παίξει πέτρα-ψαλίδι-χαρτί, να πει έναν γρίφο ή ένα αστέιο: **Alexa, ας παίξουμε πέτρα-ψαλίδι-χαρτί ή Alexa, πες μου έναν γρίφο/αστέιο.**

3.2.2. Έλεγχος Βίντεο και Βιντεοκλήση

Εδώ, μαθαίνετε πώς να χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες βιντεοκλήσης και drop-in σε ένα έξυπνο ηχείο, χρησιμοποιώντας το Amazon Echo Show και την εφαρμογή Alexa στο smartphone σας. Αφού διαβάσετε αυτό το μέρος, θα μάθετε γιατί οι λειτουργίες drop-in και βιντεοκλήσης είναι χρήσιμες για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια και πώς να τις ρυθμίσετε και να τις χρησιμοποιήσετε. Θα μάθετε επίσης πώς να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις κατά τη διάρκεια μιας βιντεοκλήσης. Και θα λάβετε επίσης μερικές χρήσιμες συμβουλές για το πώς να έχετε καλύτερες βιντεοκλήσεις με ένα άτομο με άνοια.

Βιντεοκλήσεις και φροντίδα της άνοιας

Το να είσαι σωματικά παρόν με το αγαπημένο σου πρόσωπο δεν είναι πάντα εφικτό. Οι τηλεφωνικές κλήσεις μπορεί να είναι επαρκείς εάν το άτομο με άνοια βρίσκεται ακόμα σε αρκετά αρχικά στάδια της πάθησης. Η συζήτηση στο τηλέφωνο μπορεί να γίνει πιο δύσκολη καθώς εξελίσσεται η άνοια. Το άτομο μπορεί να σταματήσει να αναγνωρίζει την φωνή στο τηλέφωνο και μπορεί απλώς να κλείσει το τηλέφωνο ή να φύγει αν δεν αλληλεπιδρά με ένα πρόσωπο ή μια

εικόνα. Ωστόσο, εάν μπορεί να δει μέλη της οικογένειας, ίσως να είναι πιο πιθανό να συνεχίσει να μιλάει.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι βιντεοκλήσεις μπορούν να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξαναδείτε ο ένας τον άλλον και να περάσετε χρόνο μαζί. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να μείνουν σε επαφή και να παρέχουν αισθητηριακή διέγερση, ουσιαστική απασχόληση και παρέα στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Οι βιντεοκλήσεις μπορούν να μειώσουν τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση.

Η λειτουργία DROP-IN

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές και συσκευές βιντεοκλήσεων στην αγορά, αλλά για πολλούς ηλικιωμένους, η χρήση αυτών των σύγχρονων εφαρμογών είναι δύσκολη και δυσνόητη.

Η λειτουργία drop-in είναι ένα σύστημα βιντεοκλήσεων που μας επιτρέπει να βλέπουμε και να μιλάμε με ένα αγαπημένο πρόσωπο χωρίς να χρειάζεται καμία ενέργεια από μέρους του. Με μια συσκευή που διαθέτει κλήσεις "drop-in", απλά την τοποθετείτε στο δωμάτιο όπου συνήθως διαβάζει ή βλέπει τηλεόραση. Στη συνέχεια, όταν καλείτε, απλώς εμφανίζεστε στην οθόνη, ακούει τη φωνή σας, και μπορούν να γυρίσουν να σας δουν και είστε έτοιμοι.

Η λειτουργία drop-in σας επιτρέπει επίσης:

- Να νιώθετε κοντά στο άτομο που φροντίζετε ενώ παράλληλα ενισχύετε την ανεξαρτησία του. Για παράδειγμα: Μπορείτε να παρακολουθείτε και να βοηθάτε ενώ κάνουν κάτι που τους άρεσε π.χ. Μαγείρεμα
- Να απαλύνετε το άγχος σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την λειτουργία "drop in" όταν δεν έχετε νέα από αυτούς. Μπορεί να έχουν τοποθετήσει λάθος το τηλέφωνό τους και να μην μπορούν να το ακούσουν να την κλήση σας.

Πώς να πραγματοποιήσετε βιντεοκλήσεις στο Amazon Echo Show και στην εφαρμογή Alexa και να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία "drop-in";

Για να πραγματοποιήσετε μια βιντεοκλήση χρησιμοποιώντας το Echo Show, πρώτα βεβαιωθείτε ότι το άτομο με το οποίο θέλετε να μιλήσετε είτε έχει ρυθμίσει την εφαρμογή Alexa στο κινητό του τηλέφωνο είτε έχει επίσης μια συσκευή Echo Show.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να ξεκινήσετε κλήσεις με τη φωνή σας ή πατώντας την οθόνη του Amazon Echo Show. Η λειτουργία φωνής δεν υποστηρίζεται στα Ελληνικά.

- **Με φωνητική εντολή:**
Πείτε, "Alexa, βιντεοκλήση [όνομα επικοινωνίας]." Η Alexa μπορεί να σας ζητήσει να επιβεβαιώσετε τα στοιχεία επικοινωνίας του ατόμου με το οποίο προσπαθείτε να επικοινωνήσετε πριν ξεκινήσετε την κλήση. Περιμένετε να απαντήσει ο άλλος. Εάν δεν μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας στην οθόνη, βεβαιωθείτε ότι το κλείστρο της κάμερας στη συσκευή σας δεν είναι κλειστό ή ότι δεν είναι επιλεγμένο το εικονίδιο απενεργοποίησης της κάμερας. Εάν δεν θέλατε να πραγματοποιήσετε την κλήση, κάντε κλικ στο κόκκινο κουμπί τερματισμού της κλήσης ή πείτε, "Alexa, τερματίστε τη βιντεοκλήση".
- **Από την οθόνη:**

Σύρετε προς τα κάτω την οθόνη από πάνω προς τα κάτω για να ανοίξετε το μενού δυνατοτήτων Echo Show. Στο μενού που εμφανίζεται, κάντε κλικ στην επικοινωνία. Κάντε κλικ στην «Εμφάνιση επαφών» για να δείτε τη λίστα επαφών σας. Κάντε κύλιση για να βρείτε την επαφή για το άτομο που θέλετε να επικοινωνήσετε και επιλέξτε το όνομά του. Κάντε κλικ στο εικονίδιο κλήσης κάτω από το μενού «Συσκευές Alexa» στη σελίδα πληροφοριών της επαφής. Αυτό θα ξεκινήσει μια βιντεοκλήση..

Πώς να πραγματοποιήσετε μια ομαδική βιντεοκλήση στο Amazon Echo Show:

Πριν πραγματοποιήσετε μια ομαδική κλήση, πρέπει να δημιουργήσετε μια ομάδα. Οι βελτιωμένες λειτουργίες πρέπει να είναι ενεργοποιημένες σε όλα τα μέλη κλήσεων για να πραγματοποιείτε ή να αποδέχεστε ομαδικές κλήσεις.

1. Σύρετε προς τα κάτω από την κορυφή προς τα κάτω την οθόνη στη συσκευή σας Echo Show.
2. Ανοίξτε την Επικοινωνία.
3. Επιλέξτε Κλήση.
4. Επιλέξτε το όνομα της ομάδας που θέλετε να καλέσετε.

Πώς να πραγματοποιήσετε μια ομαδική κλήση μέσω της λειτουργίας drop-in στην συσκευή Amazon Echo.

Χρησιμοποιήστε το Drop In για να ανοίξετε μια άμεση συνομιλία μεταξύ των συσκευών σας ή με τις επαφές σας Alexa. Όταν λαμβάνετε ένα Drop-In, η φωτεινή ένδειξη στο Echo σας ανάβει με πράσινο χρώμα και συνδέεστε αυτόματα στην επαφή σας.

Και πάλι, υπάρχουν δύο τρόποι για να εκκινήσετε τη λειτουργία "drop in": με τη φωνή σας και πατώντας την οθόνη Echo Show. Θα σας καθοδηγήσουμε και στα δύο.

- **Με φωνητική εντολή:**

Χρησιμοποιώντας φωνητικές εντολές, πείτε: "Alexa, drop in [name of device]" για να ξεκινήσετε το drop-in.

- **Από την οθόνη:**

1. Σύρετε προς τα κάτω από την κορυφή προς τα κάτω την οθόνη στη συσκευή σας Echo Show.
2. Ανοίξτε την Επικοινωνία.
3. Επιλέξτε **Drop-in**.
4. Επιλέξτε το όνομα της ομάδας που θέλετε να καλέσετε.

Δεοντολογικά ζητήματα κατά τη χρήση της λειτουργίας drop in.

Η λειτουργία drop in λειτουργεί σαν σύστημα ενδοεπικοινωνίας. Σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας ή τη συσκευή που υποστηρίζει αυτήν την λειτουργία για να κάνετε drop in σε μια άλλη συσκευή. Η συσκευή που συνδέεστε θα κουδούνισει για μερικά δευτερόλεπτα. Στη

συνέχεια θα ανάψει ένα πράσινο φως, για όσο διάστημα υπάρχει σύνδεση drop in. Όταν τελειώσει το drop in, η συσκευή θα κάνει ένα τελευταίο κουδούνισμα,

υποδεικνύοντας ότι η "κλήση" έχει τελειώσει. Οι ήχοι και τα φώτα που ειδοποιούν οποιονδήποτε γύρω από τη συσκευή ότι έχει ξεκινήσει (ή βρίσκεται σε εξέλιξη), δεν μπορούν να απενεργοποιηθούν. Ωστόσο, αυτές οι ειδοποιήσεις/σήματα μπορεί να περάσουν απαρατήρητες. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε την ιδιωτικότητα του ατόμου με άνοια. Εάν το άτομο βρίσκεται στο πρώιμο ή μέσο στάδιο της άνοιας και οι λειτουργίες μνήμης του δεν έχουν υποστεί σημαντική βλάβη, μπορείτε να συμφωνήσετε σε ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα όπου θα πραγματοποιούνται οι κλήσεις που απαιτούνται για τις δραστηριότητες, έτσι ώστε το άτομο να ενημερώνεται εκ των προτέρων αντί να χρησιμοποιείτε την λειτουργία drop in.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΕΩΝ

- Για να ρυθμίσετε την ένταση, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά + και - στο επάνω μέρος της συσκευής.
- Για σίγαση, πατήστε Σίγαση.
- Για να τερματίσετε την κλήση, πατήστε Τέλος.

Πώς να πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις μέσω της εφαρμογής Alexa στην έξυπνη συσκευή σας.

Βιντεοκλήσεις

Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa για smartphone και πατήστε Επικοινωνία στο κάτω μέρος της οθόνης και, εάν σας ζητηθεί, χορηγήστε άδεια πρόσβασης στην Alexa στη λίστα επαφών σας. Μπορεί επίσης να σας ζητηθεί να συσχετίσετε έναν αριθμό τηλεφώνου με τον λογαριασμό σας στο Amazon και να τον επιβεβαιώσετε με έναν κωδικό που αποστέλλεται με μήνυμα SMS.

Τώρα μπορείτε να πατήσετε σε μια επαφή για να δείτε τις πληροφορίες της, συμπεριλαμβανομένων των διαφορετικών αριθμών που έχετε αποθηκεύσει σε αυτήν, και εάν μπορούν να λαμβάνουν φωνητικές ή βιντεοκλήσεις Alexa. Μόνο όσοι διαθέτουν Echo Show (ή την εφαρμογή Alexa εγκατεστημένη στο smartphone τους) μπορούν να κληθούν χρησιμοποιώντας βίντεο.

Drop in

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa για smartphone.
2. Tap Επικοινωνία.
3. Επιλέξτε το εικονίδιο Drop-In.
4. Επιλέξτε το όνομα της συσκευής που θέλετε να συνδεθείτε με drop in.

Συμβουλές για καλύτερες Βιντεοκλήσεις

Είναι σημαντικό να επιλέξετε μια ήσυχη περιοχή του σπιτιού και ίσως είναι καλό να ελέγξετε πώς το άτομο με άνοια αλληλεπιδρά με την τεχνολογία. Μπορείτε να κάνετε κάποιες δοκιμές όταν είστε και οι δύο παρόντες στον ίδιο χώρο.

Ιδανικά, καθίστε σε ένα γραφείο ή τραπέζι και τοποθετήστε την συσκευή σας ανάλογα με τον φωτισμό του χώρου για να βεβαιωθείτε ότι ή εικόνα σας είναι καθαρή και το άτομο μπορεί να

σας δει καλά. Για παράδειγμα, μην κάθεται μπροστά σε ένα παράθυρο, καθώς ο οπίσθιος φωτισμός θα δυσκολέψει τους άλλους να δουν το πρόσωπο και τις εκφράσεις σας. Καθίστε στο ύψος των ματιών με την κάμερα και προσπαθήστε να την τοποθετηθείτε έτσι ώστε να φαίνεται το πάνω μέρος του σώματος και το κεφάλι σας. Η τοποθέτηση της κάμερας πολύ ψηλά αφήνει το άτομο με άνοια να κοιτάζει από πιο χαμηλά και μπορεί να φανεί ότι το κοιτάς από ψηλά και ενδεχομένως να το κάνει να νιώθει εκφοβισμό.

Ομοίως, πρέπει να συγκεντρωθείτε στην οθόνη του βίντεο, διαφορετικά μπορεί να δώσετε την εντύπωση ότι δεν προσέχετε ή φαίνεστε αποστασιοποιημένοι, κάτι που μπορεί να είναι οδυνηρό για ένα άτομο με άνοια. Το να κοιτάς τον φακό της κάμερας ισοδυναμεί με το να κοιτάς στα μάτια του ατόμου. Μπορεί να θέλετε να εξασκηθείτε στον τρόπο που φαίνεστε στην κάμερα κάνοντας μια κλήση σε ένα άλλο μέλος της οικογένειας, ώστε να νιώσετε άνετα με αυτό.

Ελαχιστοποιήστε πιθανούς αντιπερισπασμούς για εσάς και το άτομο με άνοια. Για παράδειγμα, κλείστε την τηλεόρασή σας (ακόμη και η σίγαση της οθόνης μπορεί να σας αποσπάσει την προσοχή), απενεργοποιήστε τη μουσική υπόκρουση, αποσυνδεθείτε από τυχόν ανοιχτά παράθυρα σε έναν υπολογιστή, όπως email, μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τυχόν εφαρμογές που ενδέχεται να σας στέλνουν ειδοποιήσεις. Μην ξεχνάτε, το άτομο με άνοια μπορεί να ακούσει αυτά τα πράγματα αλλά να μην ξέρει από πού προέρχονται. Είναι σημαντικό να ρυθμίσετε το τηλέφωνό σας σε κατάσταση «Μην ενοχλείτε» ή να απενεργοποιήσετε τον ήχο κλήσης. Το καλύτερο από όλα θα ήταν να το απενεργοποιήσετε πλήρως, ώστε να μπορείτε να συγκεντρωθείτε πλήρως στο να μιλήσετε με το αγαπημένο σας πρόσωπο με άνοια και το αντίστροφο, δίνοντάς του την προσοχή που χρειάζονται και του αξίζει.

Κατά τη ρύθμιση των κλήσεων, βεβαιωθείτε ότι η εμφάνισή σας είναι όσο το δυνατόν πιο οικεία για το άτομο με άνοια, διαφορετικά μπορεί να του προκαλέσει ανησυχία ή να μην σας αναγνωρίσει. Το να έχετε τα μαλλιά σας πάνω ή κάτω, εάν αυτό είναι κάτι που κάνετε συνήθως, μπορεί να περιορίσει τον κίνδυνο να συμβεί αυτό. Θα μπορούσατε επίσης να βάλετε μερικές γνωστές φωτογραφίες μελών της οικογένειας ή οικογενειακών συμβάντων πίσω σας για να αναπολήσετε την ανάμνηση. Το να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να τραγουδήσετε μαζί ένα αγαπημένο μουσικό κομμάτι ή να βάλετε μια ηχογράφιση μπορεί περαιτέρω να τονώσει το άτομο και να βοηθήσει με πολύτιμα συναισθήματα σύνδεσης.

Μην ξεχνάτε να δίνετε περισσότερο χρόνο σε άτομα με άνοια και να είστε πάντα υπομονετικοί.

Ωστόσο, ενδέχεται να διαπιστώσετε ότι καμία από τις παραπάνω επιλογές δεν είναι κατάλληλη ούτε για τις ανάγκες σας ούτε για τις ανάγκες του μέλους της οικογένειάς σας. Το άτομο με άνοια μπορεί να κατανοήσει την τεχνολογία. Σε αυτήν την περίπτωση, ίσως είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιείτε τέτοιες συσκευές ενώ είστε και οι δύο παρόντες στο ίδιο δωμάτιο και να εκμεταλλευτείτε άλλες λειτουργίες όπως ακρόαση μουσικής, προβολή άλμπουμ φωτογραφιών κ.τ.λ.

3.2.3. Amazon Skills

Εδώ, θα μάθετε περισσότερα για ορισμένες χρήσιμες δεξιότητες για άτομα με άνοια και πώς λειτουργούν αυτές οι δεξιότητες. Η λειτουργία "Skills" στο Amazon Echo Show κάνει τη χρήση της συσκευής πολύ λειτουργική, με πολλές διαφορετικές δυνατότητες.

Amazon Skills and Φροντίδα της Άνοιας

Το Amazon Skills είναι πολύ απλό στη χρήση, διασκεδαστικό και γεμάτο «δεξιότητες» με τις οποίες μπορούμε να περάσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας. Πρακτικά, οι δεξιότητες είναι παρόμοιες με τις εφαρμογές για κινητά που χρησιμοποιούμε και μπορούν να μας καθοδηγήσουν στη διάρκεια της ημέρας και σίγουρα, μπορούν να κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη. Συγκεκριμένα, το Amazon Echo Show έχει αποδειχθεί χρήσιμο για άτομα με άνοια. Πράγματι, παρέχει στους χρήστες δεξιότητες που στοχεύουν στη διατήρηση της γνωστικής ικανότητας και στη βελτίωση της μνήμης. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά σε αυτό:

- Το Amazon Skills παρέχει στους χρήστες μια ποικιλία λειτουργιών.
- Η Alexa προσφέρει διασκεδαστικά παιχνίδια trivia που εκπαιδεύουν το μυαλό με διασκεδαστικές προκλήσεις.
- Τα εγκεφαλικά πειράγματα έχουν το πλεονέκτημα ότι διατηρούν το μυαλό ενεργό και ανταποκρινόμενο και μπορούν να καθυστερήσουν τη γνωστική εξασθένηση.

Όπως είναι γνωστό, κάποια γνωστικά ελλείμματα εμφανίζονται σε ασθενείς με άνοια. Η γνωστική εξασθένηση τείνει να αυξάνεται καθώς εξελίσσεται η άνοια, αλλά ορισμένες μέθοδοι μπορούν να εφαρμοστούν για την ελαχιστοποίηση ή την επιβράδυνση αυτών των επιπτώσεων.

Ορισμένα συμπτώματα της νόσου, όπως η απώλεια μνήμης, μπορούν να μειωθούν με ορισμένες δραστηριότητες που παρέχονται από το Amazon Skills. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι ευεργετική για τις γνωστικές ικανότητες γενικά.

Η διατήρηση των γνωστικών ικανοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για την αύξηση της ευημερίας του ατόμου και τη διατήρηση της σχέσης του με το περιβάλλον. Συγκεκριμένα, το Amazon Skills προσφέρει διάφορες ασκήσεις και παιχνίδια για ψυχική ευεξία από αυτή την άποψη.

Πώς να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες του Amazon Echo:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φωνητικές εντολές για αυτό, ο ευκολότερος τρόπος για να προσθέσετε δεξιότητες στην συσκευή Echo σας είναι απλά να πείτε, "Alexa, ενεργοποιήστε το [όνομα δεξιότητας]."

Εάν δεν είστε σίγουροι ποιες δεξιότητες να προσθέσετε - μπορείτε να ζητήσετε μερικές προτάσεις, λέγοντας: "Alexa, πρότεινε μου κάποιες δεξιότητες" ή "Alexa, δείξε μου τις ικανότητές σου", μπορείτε να ανακαλύψετε πολλές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης, ταξινομώντας τις αναζητήσεις σας: "Alexa, δείξε μου δεξιότητες για τη φροντίδα".

Οι δεξιότητες του Amazon Echo Show χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες με βάση τις λειτουργίες και τις έννοιές τους. Έτσι, γίνεται πιο εύκολο να βρείτε τη δραστηριότητα, το παιχνίδι ή το θέμα που αναζητάτε.

Υπάρχουν διάφορες διαθέσιμες κατηγορίες, μερικές από αυτές είναι:

- Εκπαίδευση & Αναφορά

- Παιχνίδια & Trivia
- Υγεία και άσκηση
- Παιδιά
- Παραγωγικότητα
- Ψώνια
- Εξυπνο σπίτι
- Αθλητισμός

Πώς να βρείτε δεξιότητες χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Alexa σε ένα smartphone;

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Amazon Alexa.
2. Κάντε κλικ στο Περισσότερα και επιλέξτε Skills & Games
3. Θα δείτε τις "Επιλεγμένες κατηγορίες" και τις "Δημοφιλείς δεξιότητες".
4. Σύρετε τη σελίδα προς τα κάτω και θα δείτε η Alexa να προτείνει κάποιες δεξιότητες για εσάς.
5. Βρείτε μια δεξιότητα που θέλετε να προσθέσετε στη συλλογή σας.
6. Στη σελίδα περιγραφής της δεξιότητας, θα δείτε την επιλογή Ενεργοποίηση χρήσης - πατήστε την.
7. Μόλις ενεργοποιηθεί, μπορείτε είτε να εκκινήσετε τη δεξιότητα στη συσκευή σας Echo Show είτε να τη χρησιμοποιήσετε απευθείας στο τηλέφωνό σας. Η ικανότητα θα προστεθεί αυτόματα στη συλλογή σας.

Χρήσιμες δεξιότητες για τη φροντίδα της άνοιας και την τόνωση του μυαλού

Υπάρχουν πολλές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για αυτούς τους σκοπούς, οι περισσότερες από αυτές βασίζονται στη διαθεσιμότητα της χώρας σας, καθώς οι δεξιότητες αναπτύσσονται από εξωτερικούς παρόχους που χρησιμοποιούν τεχνολογίες Amazon για να κάνουν αυτές τις δεξιότητες προσβάσιμες από το ευρύ κοινό.

Μπορείτε να επιλέξετε τις δεξιότητες που θέλετε να εξερευνήσετε κάνοντας αναζήτηση με λέξεις-κλειδιά όπως άνοια, Αλτσχάιμερ, γνωστική διέγερση και μνήμη, ακόμη και να προσπαθήσετε να βρείτε δεξιότητες για συγκεκριμένα ενδιαφέροντα και ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε (για παράδειγμα σωματική διέγερση, συνταγές, λαϊκά ρητά και παροιμίες, μουσική τζαζ, γλώσσες κ.λπ.).

Εδώ, παραθέτουμε μια επιλογή από δεξιότητες που μπορείτε να αρχίσετε να εξερευνάτε, οι οποίες σίγουρα θα είναι χρήσιμες για να υποστηρίξετε και να τονώσετε το άτομο που φροντίζετε:

- Εύρεση τηλεφώνου
- Προπόνηση εγκεφάλου
- Ερώτηση της ημέρας
- Εκπαίδευση ανάκλησης μνήμης

- Ήχοι καταιγίδας

Συμβουλή: όταν επιλέγετε amazon skills για χρήση με το αγαπημένο σας πρόσωπο, να βεβαιώνετε πάντα ότι είναι κατάλληλος για αυτούς. Ειδικά για προχωρημένα στάδια άνοιας, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στις δεξιότητες που επιλέξατε δεν είναι πολύ προκλητικές, καθώς αυτό θα δημιουργήσει στρες και άγχος στο άτομο, όντας αντιπαραγωγικές για την τόνωση του. Να θυμάστε ότι ο στόχος πρέπει πάντα να είναι να παρέχετε μια θετική και ευχάριστη εμπειρία που θα παρηγορεί το άτομο που φροντίζετε.

- **Εύρεση τηλεφώνου**

"Συνδέστε τα τηλέφωνα ή τα tablet σας και μην ανησυχείτε μήπως τα χάσετε ξανά"

Η απώλεια μνήμης είναι ένα από τα προβλήματα που μπορεί να εμφανίσουν οι ασθενείς με άνοια. Επιπλέον, το τηλέφωνο είναι πολύ λειτουργικό και μια από τις κύριες συσκευές που μπορούν να κάνουν την καθημερινότητά τους πιο εύκολη. Λόγω της φύσης της νόσου, τα άτομα με άνοια συχνά ξεχνούν πού βάζουν τα τηλέφωνα τους. Αυτό μπορεί να τους βάλει σε δύσκολη θέση. Η ικανότητα "Εύρεση τηλεφώνου" σας επιτρέπει να βρείτε το τηλέφωνο με το οποίο έχετε αντιστοιχίσει κρούοντας ένα ξυπνητήρι. Μπορείτε εύκολα να δοκιμάσετε αυτήν τη δυνατότητα με τις εντολές.

"Alexa, ανοίξτε το Phone Finder και αναζητήστε το τηλέφωνό μου" και "Alexa, ζήτησε από το Phone Finder να βρει τη συσκευή μου".

- **Προπόνηση μυαλού**

«Όσο περισσότερο προπονείστε με το Brain Workout, τόσο περισσότερο θα βελτιώσετε τις κρίσιμες γνωστικές δεξιότητες που αποδεδειγμένα ενισχύουν την παραγωγικότητα και την αυτοπεποίθηση».

Η δεξιότητα παρουσιάζει το πλεονέκτημα της εκπαίδευσης του εγκεφάλου σας στη βελτίωση της της συγκέντρωσης, της μνήμης, των μαθηματικών δεξιοτήτων και πολλά άλλα. Τα παιχνίδια του εγκεφάλου έχουν σχεδιαστεί με βάση την έρευνα σε μελέτες μνήμης. Ωστόσο, είναι καταλληλότερο να χρησιμοποιείται σε ασθενείς με ήπια άνοια. Κάθε προπόνηση είναι διασκεδαστική, διαδραστική και εξατομικευμένη. Οι ασκήσεις προσαρμόστηκαν με την πάροδο του χρόνου για να προσφέρουν στους χρήστες την καλύτερη εμπειρία. Οι ασκήσεις εγκεφάλου θα βελτιώσουν τις κρίσιμες γνωστικές δεξιότητες που έχουν άμεσο αντίκτυπο στην παραγωγικότητα και την αυτοπεποίθηση.

- **Ερώτηση της ημέρας**

Η δεξιότητα της ερώτησης της ημέρας εξηγείται ως εξής:

"Ένα διασκεδαστικό διαδραστικό παιχνίδι-κουίζ που προσφέρει μια εξατομικευμένη εμπειρία παίκτη. Θα λαμβάνετε μια ερώτηση την ημέρα και εάν απαντηθεί σωστά θα ακολουθείτε μια άλλη! Ερωτήσεις από 6 θέματα είναι διαθέσιμες και περισσότερα σύντομα. Μπορείτε να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας δηλώνοντας την προτίμησή σας για κάθε θέμα ερώτησης."

Με την ικανότητα The Question of the Day, οι ασθενείς με άνοια μπορούν να αισθάνονται σαν να βρίσκονται σε διαγωνισμό και να έχουν μια δραστηριότητα που θα τραβήξει την προσοχή τους.

Ο χρήστης μπορεί να βρει ερωτήσεις για 6 διαφορετικά θέματα:

- 1) Μουσική
- 2) Σινεμά
- 3) Αθλήματα
- 4) Ιστορία
- 5) Επιστήμη
- 6) Διασημότητες



Co-funded by
the European Union

• Εκπαίδευση ανάκλησης μνήμης

"Συνεχίστε να παίζετε και εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να ανακαλεί λεπτομέρειες πιο εύκολα."

Η ικανότητα Εκπαίδευσης Ανάκλησης Μνήμης εξηγείται ως εξής:

Θα σας διαβαστεί ένα απόσπασμα. Συγκεντρωθείτε, ακούστε προσεκτικά και προσπαθήστε να θυμηθείτε τι λέγεται. Στη συνέχεια, θα σας γίνουν μερικές ερωτήσεις που θα δοκιμάσουν την κατανόηση και τη μνήμη σας. Συνεχίστε να παίζετε και εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να ανακαλεί λεπτομέρειες πιο εύκολα.

Με αυτή την ικανότητα, στοχεύει να εστιάζει περισσότερο σε λεπτομέρειες σε σύντομες προτάσεις. Αυτό είναι πολύ ευεργετικό για τις γνωστικές ικανότητες των ασθενών με άνοια.

• Ήχοι καταιγίδας

Το Thunderstorm Sounds αναπαράγει ήχους ύπνου και ήχους περιβάλλοντος για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε, να χαλαρώσετε, να διαλογιστείτε, να ανακουφίσετε το άγχος ή να αποκλείσετε τον ανεπιθύμητο θόρυβο.

Οι διαταραχές ύπνου σε άτομα με άνοια περιλαμβάνουν υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, δυσκολία στον ύπνο, συχνό ξύπνημα ή νωρίς το πρωί. Μια άλλη κατάσταση μοναδική για τους ασθενείς με άνοια είναι το σύνδρομο ηλιοβασιλέματος, το οποίο είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία σύγχυσης, διέγερσης και επιθετικότητας τις βραδινές ώρες.

Η ικανότητα «Ήχοι καταιγίδας» αναπαράγει έναν βρόχο καταιγίδας ή ήχους ωκεανού και βροχής για να προκαλέσει χαλάρωση. Λόγω της φύσης του Αλτσχάιμερ, τόσο ο ασθενής όσο και οι φροντιστές μπορεί να βιώσουν άγχος και στρες. Το να αφιερώνετε χρόνο για να καθίσετε και να χαλαρώσετε είναι σημαντικό για την ευημερία και των δύο. Αυτοί οι ήχοι είναι επίσης πολύ αποτελεσματικοί στο να διευκολύνουν τον ύπνο.



3.2.4. Ημερολόγιο και υπενθυμίσεις για Ρουτίνες

Εδώ, θα μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης και χρήσης ημερολογίων και υπενθυμίσεων για την οργάνωση της καθημερινής ρουτίνας ασθενών με άνοια.

Ημερολόγιο και υπενθυμίσεις για τη φροντίδα της άνοιας.

Είναι πραγματικά πολύ χρήσιμα εργαλεία για την οργάνωση δραστηριοτήτων και ραντεβού. Είναι επίσης αποτελεσματικά εργαλεία που σώζουν ζωές, ιδιαίτερα για όσους πάσχουν από άνοια, ώστε να ζουν πιο άνετα.

Το ημερολόγιο χρησιμεύει απλώς για να παρακολουθείτε επερχόμενα γεγονότα και ως αρχείο καταγραφής καθημερινών δραστηριοτήτων, διασφαλίζοντας ότι δεν χάνετε τίποτα όταν πρόκειται για τις συνήθειες ρουτίνες, τις ανάγκες και τα ραντεβού του αγαπημένου σας προσώπου.

Μπορεί να σας βοηθήσει στην οργάνωση προγραμμάτων στο σπίτι, καθώς και στη διαχείριση καθημερινών εργασιών. Η οργάνωση διευκολύνεται πολύ με την οπτική αναπαράσταση των προσεχών δραστηριοτήτων. Το ημερολόγιο Amazon Echo μπορεί να χρησιμεύσει ως η προσωπική σας λίστα με τις υποχρεώσεις, απλοποιώντας τη ζωή.

Πώς να ρυθμίσετε ένα ημερολόγιο;

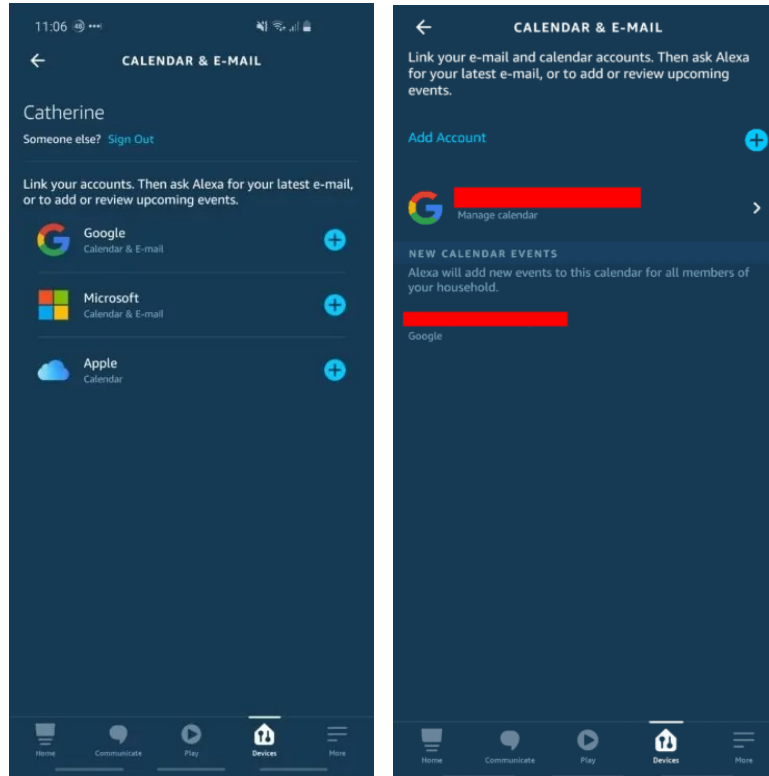
Διαχειριστείτε το ημερολόγιό σας συνδέοντάς το με την εφαρμογή Alexa και η Alexa μπορεί να προσθέσει, να διαγράψει ή να ενημερώσει τα συμβάντα του ημερολογίου σας. Η Alexa υποστηρίζει επί του παρόντος εγγενώς ημερολόγια Google, Microsoft και Apple, κάτι που είναι καλό επειδή η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων θα έχει υπολογιστές και τηλέφωνα που τροφοδοτούνται από ένα από αυτά. Εάν το ημερολόγιό σας δεν υποστηρίζεται, έχετε τρεις κύριες επιλογές:

- Δείτε αν η ενότητα Amazon Skill έχει κάποια ικανότητα για το ημερολόγιό σας.
- Συγχρονίστε το ημερολόγιό σας με ένα ημερολόγιο Google, Microsoft ή Apple.
- Δημιουργήστε έναν νέο λογαριασμό ημερολογίου Google.

Πώς να συνδέσετε τους λογαριασμούς ημερολογίου σας με το Amazon Echo;

Για να συνδέσετε τους λογαριασμούς ημερολογίου σας με το Amazon Echo, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
2. Ανοίξτε Περισσότερα και επιλέξτε Ρυθμίσεις.
3. Επιλέξτε Ημερολόγιο. και, στη συνέχεια, Προσθήκη λογαριασμού.
4. Επιλέξτε τον πάροχο του λογαριασμού σας και, στη συνέχεια, επιλέξτε Σύνδεση λογαριασμού.



5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη. Επαναλάβετε αυτά τα βήματα για κάθε ημερολόγιο που θέλετε να συνδέσετε.

Εάν σας ρωτήσει εάν θα συνδέσετε το email και το ημερολόγιο (ή μόνο ένα από αυτά), επιλέξτε ανάλογα. Θα χρειαστεί να συνδεθείτε στον λογαριασμό σας Google/Microsoft/Apple και να πείτε «**Ναι**» για να συνδέσετε το email/ημερολόγιό σας με την Alexa.

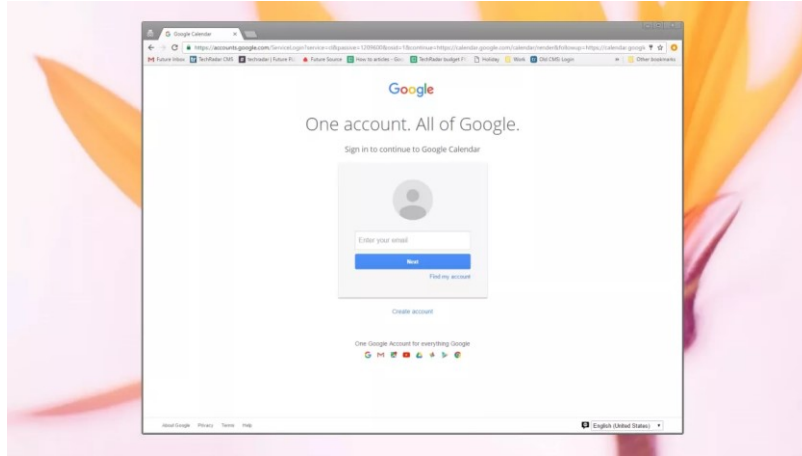
Στο τέλος, η οθόνη "**Ημερολόγιο & Email**" θα εμφανιστεί ως εξής: Έχετε πλέον συνδέσει με επιτυχία το ημερολόγιό σας με την Alexa και μπορείτε να ξεκινήσετε να το διαχειρίζεστε λέγοντας πράγματα όπως:

«**Alexa, τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου σήμερα;**»

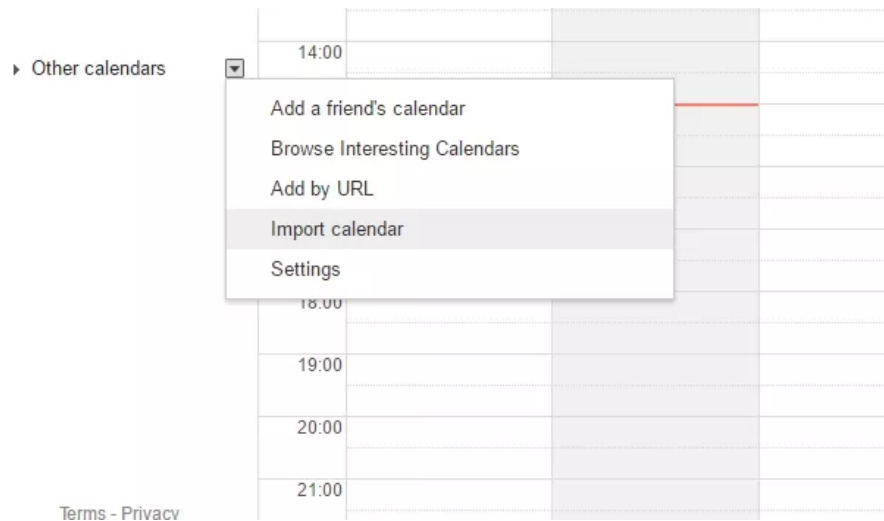
Πώς να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Google Calendar;

Εάν δεν έχετε ψηφιακό ημερολόγιο, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα στο google:

- Μεταβείτε στη διεύθυνση: <https://www.google.com/calendar>
- Συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τον Λογαριασμό σας Google. Εάν δεν έχετε, κάντε κλικ στο «Δημιουργία λογαριασμού».



Για να εισαγάγετε συμβάντα από άλλο ημερολόγιο, κάντε κλικ στο κάτω βέλος δίπλα στο «**Άλλα ημερολόγια**» στο μενού στην αριστερή πλευρά της οθόνης και επιλέξτε «**Εισαγωγή ημερολογίου**».



Εάν χρησιμοποιείτε μια **διαδικτυακή υπηρεσία ημερολογίου**, μπορείτε να δοκιμάσετε να προσθέσετε τη διεύθυνση URL του ημερολογίου επιλέγοντας αντ' αυτού «**Προσθήκη κατά διεύθυνση URL**».

Πώς να χρησιμοποιήσετε την Alexa για να ακούσετε για ραντεβού ή να δημιουργήσετε νέες γεγονότα;

Αφού συνδεθεί το Amazon Echo με το Ημερολόγιο Google, μπορείτε να ζητήσετε από την Alexa να ελέγχει το ημερολόγιό σας. Εδώ είναι μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να ζητήσετε από την Alexa να κάνει με το ημερολόγιό σας:

- Alexa, πότε είναι η επόμενη εκδήλωσή μου;
- Alexa, τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου;

Digital Literacy for Caregivers of Dementia Patients

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

- Alexa, τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου αύριο στις 9 μ.μ.
- Alexa, τι υπάρχει στο ημερολόγιό μου για το Σάββατο;

Εάν θέλετε να προσθέσετε ένα συμβάν στο ημερολόγιό σας, πείτε: "Alexa, πρόσθεσε ένα συμβάν στο ημερολόγιό μου." Στη συνέχεια, η Alexa θα κάνει τις ερωτήσεις σας για να ολοκληρώσει το συμβάν. Μπορείτε επίσης να ορίσετε συγκεκριμένα συμβάντα λέγοντας κάτι όπως "Alexa, προσθέστε το "Ραντεβού με τον γιατρό" στο ημερολόγιό μου για τη Δευτέρα, 16 Ιανουαρίου, στη 13.00".



Η αρχική κάρτα «γεγονότων ημερολογίου» του Echo Show θα περιστρέφεται γύρω από την αρχική οθόνη του Show και θα σας δείχνει επειγόντως συμβάντα (όπως αυτά αργότερα σήμερα). Εάν δεν το βλέπετε, μεταβείτε στις ρυθμίσεις (κάνοντας κλικ στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέγοντας "Ρυθμίσεις" στην επάνω γραμμή που εμφανίζεται) και μεταβείτε στο περιεχόμενο της αρχικής κάρτας.



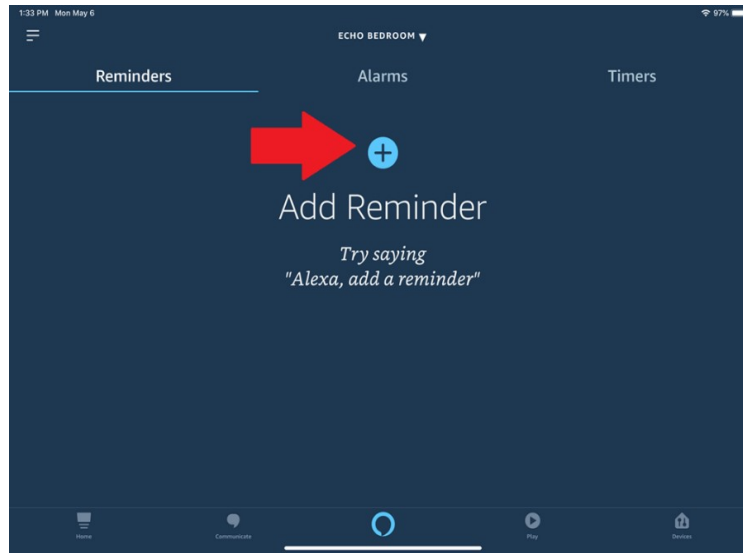
Υπάρχουν κάποιες επιλογές προβολής. μπορείτε να δείτε τα συμβάντα σας: καθημερινά, 3ήμερα ή μηνιαία.

Η διαγραφή ενός συμβάντος είναι πολύ εύκολη. Απλά κάντε κλικ σε αυτό και μετά πατήστε «Διαγραφή».

Πώς να δημιουργήσετε μια υπενθύμιση;

Οι υπενθυμίσεις χρησιμεύουν ως βραχυπρόθεσμοι αφυπνίσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να θυμάστε ορισμένες δραστηριότητες ή γεγονότα. Όταν έρθει μια υπενθύμιση, η Alexa χτυπάει "Εδώ είναι η υπενθύμισή σου" και μετά σου λέει δύο φορές.





Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να ρυθμίσετε μια υπενθύμιση με την Alexa:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια φωνητική εντολή όπως: «Alexa, δημιουργήστε μια νέα υπενθύμιση», οπότε η Alexa θα σας ρωτήσει για ποιον σκοπό είναι η υπενθύμιση. Μπορείτε να της πείτε τι είναι, όπως «πήγαινε στο παντοπωλείο», «ξεκίνα το πλυντήριο» ή «ξεκίνα να μαγειρεύεις το δείπνο».

Στη συνέχεια, η Alexa σας ζητά την ημερομηνία και την ώρα. Μπορείτε να πείτε κάτι σαν:

- “Σήμερα στις 5 το απόγευμα,”
- «Αύριο στις 7 το απόγευμα»
- «11 Ιουνίου στις 9 π.μ.»

Μπορείτε επίσης να δώσετε όλες τις λεπτομέρειες της υπενθύμισης κατευθείαν, όπως: "Alexa, υπενθύμισέ μου να πάω στον οδοντίατρο σήμερα στις 2:30 μ.μ."

Πώς να ορίσετε υπενθυμίσεις με μη αυτόματο τρόπο χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Alexa σε smartphone;

Για να ορίσετε υπενθυμίσεις με μη αυτόματο τρόπο χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Alexa σε συσκευή iOS ή Android, θα πρέπει να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
2. Επιλέξτε Μενού.
3. Επιλέξτε Ειδοποιήσεις και Συναγερμοί.
4. Επιλέξτε Προσθήκη υπενθύμισης.

5. Επιλέξτε Remind me to και εισαγάγετε το όνομα της υπενθύμισης.
6. Μόλις ολοκληρώσετε την πληκτρολόγηση του ονόματος υπενθύμισης, πατήστε Τέλος.
7. Πατήστε στο κάτω βέλος για να επιλέξετε τη σωστή ημερομηνία.
8. Αφού επιλέξετε μια ημερομηνία, πατήστε Τέλος.
9. Πατήστε ξανά το κάτω βέλος δίπλα στην ώρα και επιλέξτε ώρα.
10. Πατήστε Τέλος αφού επιλέξετε ώρα.
11. Επιλέξτε τη συσκευή Echo πατώντας στο κάτω βέλος.
12. Τέλος, πατήστε στο Τέλος για να το αποθηκεύσετε.

Πώς να επεξεργαστείτε μια υπενθύμιση στην εφαρμογή Alexa;

Μερικές φορές χρειάζεται να επεξεργαστείτε μια υπενθύμιση που έχετε ήδη ορίσει στο παρελθόν. Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα για να το κάνετε:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
2. Επιλέξτε Μενού.
3. Επιλέξτε Ειδοποιήσεις και Συναγερμοί.
4. Εδώ θα βρείτε την υπενθύμιση που έχετε ορίσει.
5. Πατήστε σε οποιαδήποτε υπενθύμιση που θέλετε να επεξεργαστείτε.
6. Τώρα, πατήστε στο κουμπί Επεξεργασία υπενθύμισης και κάντε αλλαγές.

Πώς να διαγράψετε μια υπενθύμιση στην εφαρμογή Alexa;

Η διαγραφή μιας Υπενθύμισης από την εφαρμογή Alexa απαιτεί επίσης παρόμοια βήματα. Για να διαγράψετε μια υπενθύμιση:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
2. Επιλέξτε Μενού.
3. Επιλέξτε Ειδοποιήσεις και Συναγερμοί.
4. Εδώ θα εμφανιστεί μια λίστα με όλες τις υπενθυμίσεις.
5. Πατήστε στην υπενθύμιση που θέλετε να διαγράψετε.

6. Τέλος, πατήστε Διαγραφή υπενθύμισης.

Πώς να ρυθμίσετε μια ρουτίνα;

Οι ρουτίνες Alexa μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αυτοματοποίηση εργασιών ή τη σύνδεση πολλαπλών ενεργειών σε μία μόνο φωνητική εντολή. Οι ρουτίνες είναι συντομεύσεις για την Alexa, εξοικονομώντας χρόνο ομαδοποιώντας ενέργειες, ώστε να μην χρειάζεται να ζητάτε την καθεμία ξεχωριστά. Μπορείτε να έχετε έως και 200 ρουτίνες στον λογαριασμό σας τη φορά.

Για παράδειγμα, πείτε "Start my day" για να ενεργοποιήσει η Alexa τα συμβατά έξυπνα φώτα σας και να σας ενημερώσει για την πρόγνωση του καιρού.

Οι ρουτίνες μπορεί να περιέχουν μία ή πολλές ενέργειες, όπως:

- Ξεκινήστε μια δεξιότητα Alexa.
- Λάβετε ενημερώσεις ή αναφορές κυκλοφορίας από την Alexa.
- Κάνε ενα τηλεφώνημα.
- Ενεργοποιήστε τις συμβατές συσκευές Fire TV.
- Συστήματα οικιακής ασφάλειας που συνδέονται με βραχίονα.
- ΠΑΙΞΕ μουσική.
- Ρυθμίστε τα ρυθμιζόμενα φώτα.
- Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις έξυπνες οικιακές συσκευές.
- Ενεργοποιήστε συμβατές έξυπνες οικιακές συσκευές με βάση την εσωτερική θερμοκρασία του σπιτιού σας.

Για να ρυθμίσετε τις Ρουτίνες, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Alexa: [Σύνδεσμος](#)

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Alexa.
2. Ανοίξτε Περισσότερα και επιλέξτε Ρουτίνες.
3. Επιλέξτε Συν.
4. Επιλέξτε Πότε συμβαίνει αυτό και ακολουθήστε τα βήματα της εφαρμογής για να επιλέξετε τι ξεκινά τη ρουτίνα σας.
5. Επιλέξτε Προσθήκη ενέργειας και ακολουθήστε τα βήματα στην εφαρμογή για να επιλέξετε την ενέργεια της ρουτίνας σας.

6. Μπορείτε να επιλέξετε πολλές ενέργειες για την ίδια ρουτίνα.
7. Επιλέξτε Αποθήκευση.



Κεφάλαιο 4. Άλλες ψηφιακές συσκευές και διαθεσιμότητα στην χώρα. Σημαντικές προειδοποιήσεις.

Η χρήση της συσκευής Echo Show και του Virtual Assistant της Alexa έχει επιλεγεί από την κοινοπραξία έργου για εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς σκοπούς, με πληροφορίες σχετικά με αυτά που περιλαμβάνονται σε ορισμένα από τα εκπαιδευτικά υλικά του έργου. Το ψηφιακό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο που αναπτύχθηκε από την κοινοπραξία του έργου εξετάστηκε και δοκιμάστηκε σε πιλοτική μελέτη χρησιμοποιώντας συσκευές Echo Show, ωστόσο, αυτό δεν αντιπροσωπεύει καμία υποχρέωση για τους χρήστες να χρησιμοποιούν το Amazon Echo Show, ακολουθώντας τα βήματα που παρέχονται από αυτό το εγχειρίδιο ή από οποιοδήποτε άλλο εκπαιδευτικό υλικό της Infocare.

Αυτή η προειδοποίηση είναι η προσπάθειά μας να επιστήσουμε την προσοχή στους αναγνώστες προς το γεγονός ότι υπάρχουν άλλες συσκευές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τους ίδιους σκοπούς. Όπως αναφέρθηκε, τα περιεχόμενα κατάρτισης που παρέχονται σε εγχειρίδια Infocare έχουν αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας το Amazon Echo Show και τον εικονικό βοηθό της Alexa λόγω της διαθεσιμότητας και των χρήσιμων λειτουργιών τους για τη φροντίδα και τη νοητική διέγερση της άνοιας, καθώς και για την πραγματικότητα του έργου και για τη διευκρίνιση των ομάδων στόχων για το Χάρη της δυνατότητας της βελτιστοποιημένης ροής πληροφοριών και υποστήριξης.

Ωστόσο, πριν ακολουθήσετε τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, μπορείτε να ελέγξετε τη διαθεσιμότητα της χώρας σας μέσω συσκευών προσωπικής βοήθειας και να επιλέξετε το πιο βολικό σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Επίσης, μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε γενικές εφαρμογές Virtual Assistant που διατίθενται σχεδόν σε περισσότερες χώρες, όπως το Google Assistant και το Google Nest Hub (υποστηριζόμενες από όλες τις συσκευές Android). Μια άλλη εναλλακτική λύση για τους εικονικούς βοηθούς μπορεί να είναι το Siri, που παρέχεται από όλες τις συσκευές της Apple. Τέλος, ο προσωπικός ψηφιακός βοηθός της Microsoft και η Cortana μπορούν να είναι καλά παραδείγματα για τους χρήστες της Microsoft. Επιπλέον, υπάρχουν ορισμένοι τοπικοί πάροχοι ψηφιακών βοηθών σε κάθε χώρα, για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε στην εθνική σας γλώσσα για τα προγράμματα βοήθειας που παρέχονται από την χώρα σας.

Όσο για τον εικονικό βοηθό της Alexa, η Alexa Voice Service (AVS) International προσφέρει υπηρεσίες γλώσσας και υπηρεσίες συγκεκριμένων περιοχών, ώστε να μπορείτε να μιλήσετε με

Digital Literacy for Caregivers of Dementia Patients

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

την Alexa και να λαμβάνετε απαντήσεις και περιεχόμενο στην προτιμώμενη γλώσσα και την περιοχή σας. Οι γλώσσες και οι περιοχές που υποστηρίζονται από την Alexa περιλαμβάνουν:

Τις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Ιρλανδία, τον Καναδάς, την Γερμανία, την Αυστρία, την Ινδία, την Ιαπωνία, την Αυστραλία, την Νέα Ζηλανδία, την Γαλλία, την Ιταλία, την Ισπανία, το Μεξικό, την Βραζιλία, την Βασιλεία της Σαουδικής Αραβίας και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Η Alexa μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με τους πελάτες σε Αμερικανικές-Αγγλικές, Ηνωμένες Πολιτείες-Αγγλικό, CA-Αγγλικό, Αγγλικά με αυστραλιανή ή ινδική προφορά, γερμανική, ιαπωνική, καφέ, FR-γαλλική, ιταλική, ES-Spanish, MX-Spanish, US US, US US, -Spanish, In-Hindi, Br-Portuguese και Sa-Arabic. Επιπλέον, οι γλώσσες που υποστηρίζονται από το Amazon είναι:

- | | | |
|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| • Κινέζικα (Απλοποιημένα) | Κινέζικα (Παραδοσιακά) | Αγγλικά |
| • Γαλλικά | Γερμανικά | Ιταλικά |
| • Ιαπωνικά | Κορεάτικα | Πορτογαλικά (Βραζιλιάνικα) |
| • Ισπανικά | | |



Πηγές και συμπληρωματικά υλικά

Smith, A. (2014). Older adults and technology use.

Heitplatz, V. N. (2020). Fostering digital participation for people with intellectual disabilities and their caregivers: towards a guideline for designing educational programs. *Social Inclusion*, 8(2), 201-212.

“Why Is Digital Literacy Important for the Elderly?” by Scott Grant (September 1, 2022). Retrieved on 22/09/2022 from <https://www.grayingwithgrace.com/digital-literacy-important-for-elderly/>

Ahanathapillai, V., Amor, J. D., & James, C. J. (2015). Assistive technology to monitor activity, health, and wellbeing in old age: The wrist wearable unit in the USEFIL project. *Technology and Disability*, 27(1-2), 17-29.

Islam, S. R., Kwak, D., Kabir, M. H., Hossain, M., & Kwak, K. S. (2015). The internet of things for health care: a comprehensive survey. *IEEE Access*, 3, 678-708.

“How Amazon Echo Alexa helps seniors with Dementia” by DailyCaring Editorial Team. Retrieved on 04/11/2022 from

<https://dailycaring.com/amazon-echo-for-dementia-technology-for-seniors/>

“Ultimate Alexa Command Guide: 200+ Voice Commands You Need to Know for Your Echo” by Nelson Aguilar and David Priest (December 25, 2022). Retrieved on 09.01.2023 from

<https://www.cnet.com/home/smart-home/ultimate-alexa-command-guide-200-voice-commands-you-need-to-know-for-your-echo/>

BINTEO

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε:

- Σχετικά με το ημερολόγιο, τις αφυπνίσεις και τη συνήθη χρήση; [Link](#)
- Σχετικά με τις ρουτίνες και τις υπενθυμίσεις; [Link](#)
- Πώς να ρυθμίσετε μια ρουτίνα; [Link](#)
- Πώς να συνδέσετε ένα ημερολόγιο με την Alexa; [Link](#)

