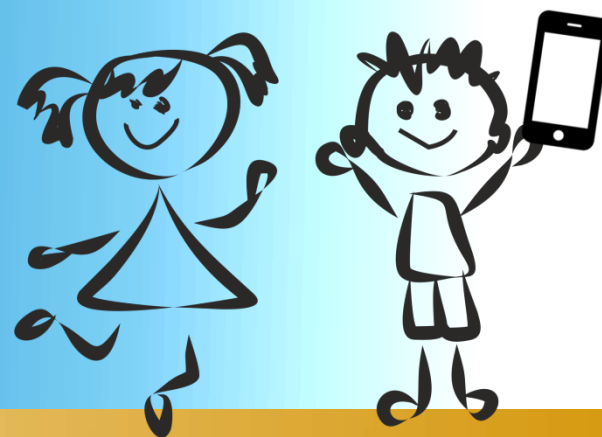


Telerehabilitācija un mediji



TELEREHABILITĀCIJA: modernās tehnoloģijas un rehabilitācija

Jēdziens **telerehabilitācija** mūsdienu sociālajā dzīvē ir ieviests salīdzinoši nesen. Tomēr pētījumi apliecina, ka pirmie eksperimenti ar attālinātu medicīnisku ietekmi uz cilvēka veselību ir reģistrēti jau ap 1880. gadu. Lielā mērā šādu medicīnisko pakalpojumu attīstību ierosināja tālruņa izgudrojums.

(Scalvini, Vitacca, Paletta, Giordano & Balbi, 2004)

TELEREHABILITĀCIJA: definīcija

Tradicionāli telerehabilitācija (vai *e-rehabilitācija*) tiek definēta kā rehabilitācijas pakalpojumu nodrošināšana, izmantojot telekomunikāciju tīklus un internetu.

TELEREHABILITĀCIJA: vēsture

Vienu no pirmajiem telerehabilitācijas metožu pārskatiem ir izstrādājis Vinters (Winter, 2002). Pētnieks ir aplūkojis divas būtiskākās šīs jomas apakšnozares:

- **telemedicīna** - klīnisko pakalpojumu nodrošināšana
- **televeselības aprūpe** - funkcionālo traucējumu un veselības pārraudzība

Telerehabilitācijas izmantošana

Mūsdienās e-veselības joma kļūst arvien specializētāka un dažādu nozaru specializācija kļūst izteiktāka un tiek uzskatīta par autonomu, atsevišķu un paralēlu nozari *televeselības* jomā kopā ar **televeselības aprūpi** un **telemedicīnu**.

(Schmeler, Schein, McCue & Betz, 2009)

TELEREHABILITĀCIJA: attīstība

Salīdzinoši nesen **telerehabilitācijas** metodes saistās ar **sociālo telerehabilitāciju**. Tās funkcijās ietilpst ierobežojumu mazināšana sociālās dzīves sfērā saistībā ar cilvēka veselības stāvokli.

TELEREHABILITĀCIJAS mērķis

- **Telerehabilitācijas** primārais **mērķis** mūsdienās ir nodrošināt līdztiesīgu pieeju veselības aprūpei personām, kuras dzīvoja ģeogrāfiski attālās vietās vai kuras bija fiziski vai ekonomiski nelabvēlīgā situācijā.
- Telerehabilitācija apvieno rehabilitācijas pakalpojumu metodes, izmantojot informācijas tehnoloģijas.
- Pateicoties šīm iespējām, tiek samazinātas attāluma, laika un izmaksu barjeras.

Telerehabilitācijas uzdevumi

Visizplatītākie rehabilitācijas procesa **uzdevumi** ir:

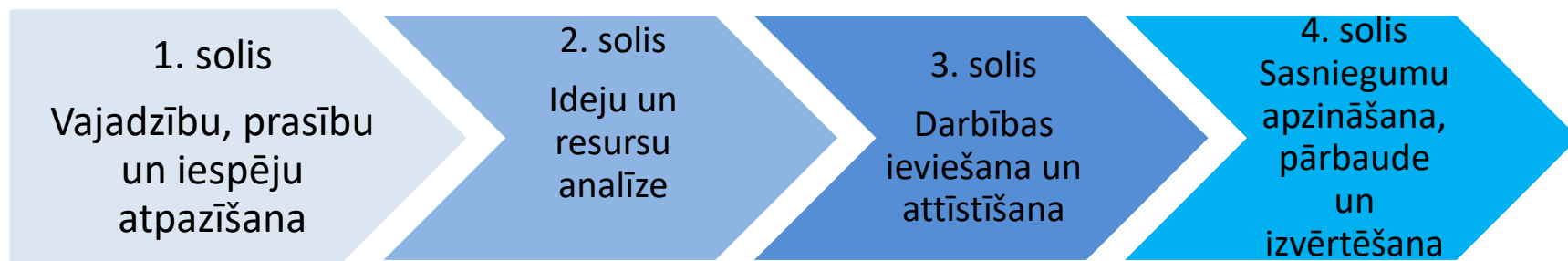
- maksimāli palielināt pacienta līdzdarbību viņa sociālajā vidē
- samazināt līdz minimumam pacienta sāpes un ciešanas
- samazināt līdz minimumam pacienta ģimenes un aprūpētāju ciešanas un stresu

Telerehabilitācijas izmantošana

E-veselība, izmantojot elektroniskus līdzekļus, kā arī nodrošinot pieeju literatūrai un zināšanām par veselību tiešsaitē, ietver:

- pacienta veselības izvērtēšanu
- labās prakses veicināšanu
- veselības problēmu profilaksi
- veselības problēmu ārstēšanu

Telerehabilitācijas izmantošanas process



Telerehabilitācijas izmantošanas procesa piemērs

- 1. solis** - vajadzību noteikšana, problēmu atpazīšana: speciālistu komanda veic pacienta stāvokļa novērtēšanu, noskaidrojot iespējas saistībā ar ieteiktā pakalpojuma efektivitāti. Speciālisti izmanto telekonferences iekārtu, tālrūni pārrunām par konkrēto gadījumu un rehabilitācijas programmas izstrādei.
- 2. solis** - treneris demonstrē vingrojumus un atbild uz pacientam interesējošiem jautājumiem. Šo soli var veikt gan attālināti, gan klātienē.
- 3. solis** - treneris vada videokonferences nodarbības nākamo vingrojumu demonstrēšanai, programmas izpildes uzraudzībai, papildus vingrojumu demonstrācijai un konsultācijām. Lai nodrošinātu videokonferences, var izmantot profesionālu videokameru un Skype programmatūru ar platjoslas interneta pieslēgumu.
- 4. solis** - pacients tiek regulāri iesaistīts vingrojumu izpildē trenera vadībā, saņemot informāciju, piemēram, par videokameras novietojuma maiņu, atbilstoši vingrojumam, vingrojuma atkārtotības reižu skaitu u.c.

Telerehabilitācijas resursi

Telerehabilitācijas resursu sistēma ietver:

- datorus un citu vispārēja lietojuma aprīkojumu (portatīvos datorus, videokameras), kas nepieciešams gan pacientiem, gan rehabilitologiem
- dažāda veida sensorus, kas tiek izmantoti, lai uzraudzītu pacienta sniegumu. Vienkāršākie no tiem ir salīdzinoši lētas personas kustību izmaiņu uztveršanas ierīces

Modernās tehnoloģijas un veselība

- Kustību trūkums, neveselīgs ēdiens un smēķēšana izraisa lielu risku veselībai.
- Zinātniski var pierādīt, ka šie kaitīgie paradumi var izraisīt, piemēram, diabētu, sirds un asinsvadu slimības, pat vēzi.
- Tomēr informācija par veselīgu dzīvesveidu dažkārt laikrakstos, TV raidījumos u.c. sabiedriskajos medijos ir samērā nelietderīga un dažkārt pat pretrunīga.

Modernās tehnoloģijas un veselība

- Piemēram, fitness pakāpeniski kļūst par daļu no daudzu cilvēku dzīvesveida. Lai nodrošinātu labu fizisko stāvokli, ar to nodarbojas ne tikai sporta entuziasti.
- Vienlaikus mūsdienu modernais dzīves stils ir arī orientēts uz tehnoloģiju izmantošanu. Līdz ar to arvien vairāk cilvēku tās izmanto, lai netraucēti īstenotu ikdienas aktivitātes.

Modernās tehnoloģijas un veselība

- **Uzmanību!** Fitness un modernās tehnoloģijas var būt savstarpēji saistīti un veiksmīgā kombinācijā nodrošina lieliskus rezultātus.
- Moderno tehnoloģiju izmantošana ļauj saglabāt labu fizisko stāvokli.
- Turklāt cilvēks var darboties pastāvīgi un nezaudējot dzīves ērtības.

7 noderīgi ieteikumi!

1. Kontrolējiet sava uztura daudzumu!
2. Kontrolējiet savas sirds darbību!
3. Lietojiet kustību uzraudzības iekārtas!
4. Spēlējiet video spēles!
5. Esiet aktīvi soļotāji!
6. Pievienojieties tiešsaistes sportiskajām sociālajām kopienām!

7. Lietderīgi izmantojiet mobilā telefona aplikācijas!

VPP INOSOCTEREHI metodisko materiālu nolūks

- Izstrādāt sociālās rehabilitācijas koncepciju kopsakarībā ar empīriskā pētījuma rezultātiem.
- Akcentēt minētās sociālās rehabilitācijas metodes efektivitāti, apkopojot prasības aktivitātēm izglītības videi.
- Nodrošināt atbalstu mērķtiecīgai un ilgtspējīgai telerehabilitācijas procesa īstenošanai.

Telerehabilitācija un izglītība



Fiziskā, emocionālā un sociālā līdzsvara
saglabāšana



Veselīgu dzīves paradumu veidošana



Mediju kompetences pilnveide

Pedagoģiskā izpēte

- Iespējams izvairīšanās no skolēnu fiziskā, emocionālā un sociālā līdzsvara problēmu diagnosticēšanas saistās ar cerību, ka gan jau problēmas atrisināsies pašas.
- Pedagoģiskā izpēte var palīdzēt atpazīt, kādās jomās un kādā līmenī ir nepieciešams atbalsts.
- Izpētes rezultāti paši par sevi nevar dziedināt vai novērst problēmas! Tie ļauj noskaidrot vajadzību pēc konkrētas darbības.
- Skolotājam ir jābūt kompetentam reaģēt uz izpētes rezultātiem un jau iepriekš jāzina, kā veicināt konkrētu problēmu novēršanu.

Skolotāja kompetence:

- Zināšanas par to, kā izvairīties no stagnācijas un ierobežojumiem skolēnu attīstībā, piemēram, uzmanības koncentrēšanas problēmām, bailēm, izvairīšanās no aktivitātēm, motivācijas zuduma u.c.
- Prasme nodrošināt atbalstu katrā konkrētajā gadījumā
- Prasme palīdzēt skolēniem pārvarēt starppersonu mijiedarbības un komunikācijas šķēršļus
- Pārzināt iespējamo ekspertu un atbalsta dienestu iesaisti atbalsta pasākumos, ja skolas resursi nav pietiekami

Prevenција

- Prevencija (lat. val. *praevenire* – izvairīšanās)
- **Kopveseluma pieeja**, kas savstarpēji saista veselības nodrošināšanas medicīniskos, sociālos un politiskos aspektus.
- Mūsdienu aktualitāte: akūtās un hroniskās slimības - tā sauktās "dzīvesveida slimības", piemēram, sirds un asinsvadu slimības, diabēts, aptaukošanās.
- Mūsdienu aktualitāte: garīgās un fiziskās organisma pārmaiņas, kas kļūst arvien ietekmīgākas.

Prevencijas veidi



Prevencijas veidi

- Primārā prevencija – izglītības procesa nodrošināšana ikdienā
- Sekundārā prevencija – nepieciešams atbalsts
- Terciārā prevencija – ārstēšana



Bieži ir pietiekamas **vienkāršas dzīvesveida izmaiņas**, lai panāktu būtiskus uzlabojumus veselības jomā un mūža ilgumā.

Mediju kompetence

- Mediju kompetence mūsdienās ir obligāts nosacījums cilvēka dalībai politiskajā, kulturālajā un sociālajā dzīvē, kā arī neatkarīgai un aktīvai iesaistei tās veidošanā.
- Mediju kompetence nozīmē apzinātu, kritiski reflektētu, mērķtiecīgu, pašregulētu un sociāli atbildīgu darbību ar medijiem.

Pusaudžu un jauniešu interneta lietošanas paradumi

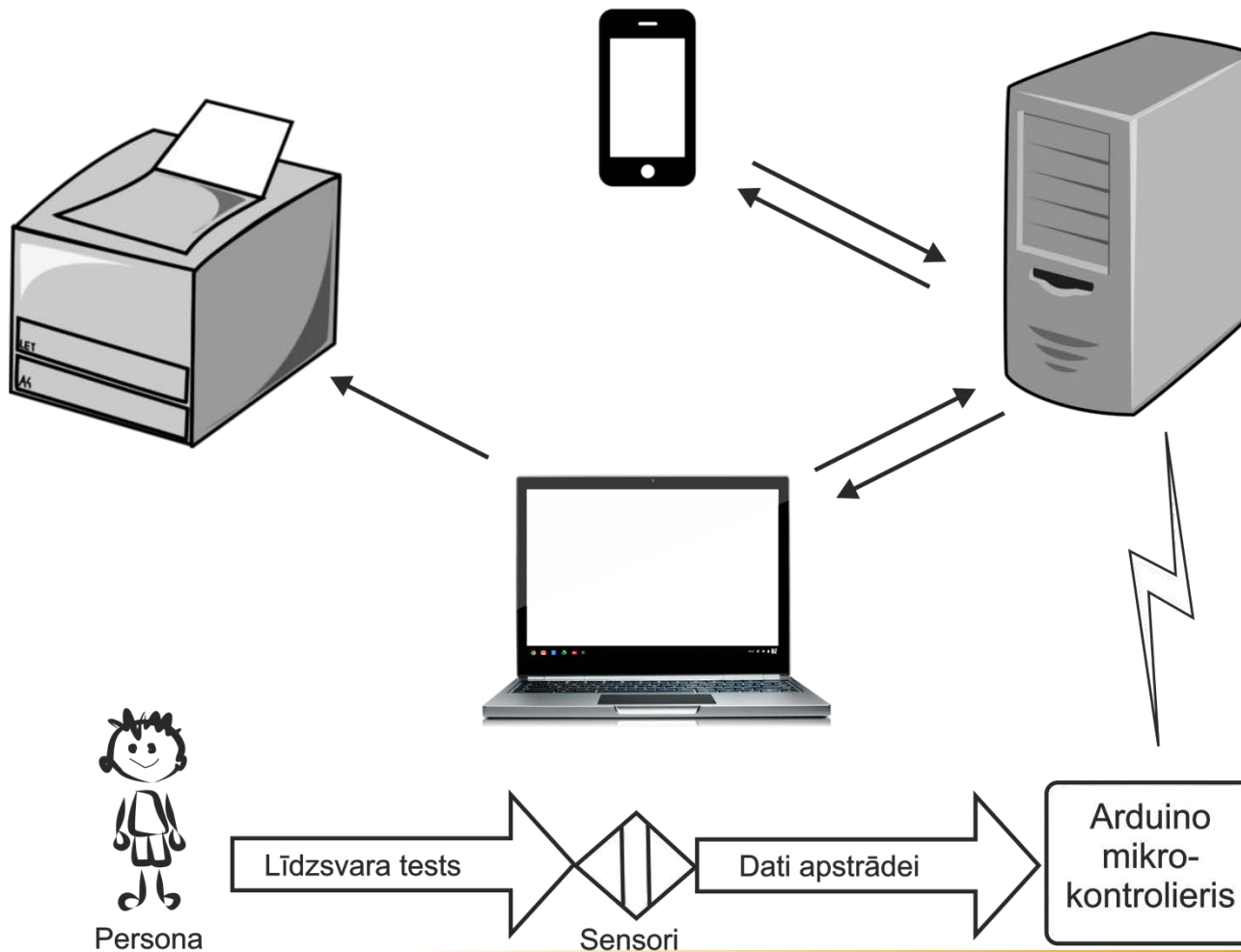
- Mūsdienās pusaudžu interneta lietošanas paradumi spēj ietekmēt dažādas dzīves sfēras, tostarp, izglītības procesu un veselīgu dzīves paradumu veidošanos.
- [Mediju kompetences](#) pilnveides procesā pedagogiem un vecākiem ir nepieciešams izprast jauniešu interneta lietošanas paradumus.

INOSOCTEREHI izstrādātā iekārta



VPP INOSOCTEREHI.
<http://www.telerehabilitation.lv/inosocterehi>

INOSOCTEREHI izstrādātā iekārta



Izmantotā literatūra

- Der Bayrische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung. (2006). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (1987). Subjektives Wohlbefinden im Alter. Stand der Forschung und theoretische Weiterentwicklung. *Zeitschrift für Gerontologie*, 20(6), 367-376.
- Schmeler, M. R., Schein, R. M., McCue, M., & Betz, K. (2009).
- Scavini, S., Vitacca, M., Paletta, L., Giordano, A., & Balbi, B. (2004). Telemedicine: a new frontier for effective healthcare services. *Monaldi Arch Chest Dis*, 61(4), pp. 226-233.
- Ulich, D., Mayring, P. & Strehmel, P. (1983). Streß. In H. Mandl & G. L. Huber (Hrsg.), *Emotion und Kognition* (S. 183-216). München: Urban & Schwarzenberg.
- Winters, J. M. (2002). Telerehabilitation research: emerging opportunities. *Annual Review of Biomedical Engineering*, 4(1), pp. 287-320.