



Εκπαιδύοντα Επαγγελματίες Φροντιστές Ηλικιωμένων Ατόμων στην Ανθρωπιστική Προσέγγιση

Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο

Intellectual Output #2
2018-1-IT01-KA202-006769

Δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο 2021 από τους
Aproximar and Anziani e Non Solo.
Όλα τα δικαιώματα προστατεύονται.

www.tender4life-project.org

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

TENDERNESS 4 LIFE

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Anziani e Non Solo, Società Cooperativa Sociale (Ιταλία)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Πορτογαλία)

Asociatia Habilitas (Ρουμανία)

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (Κύπρος)

European Association for Social Innovation (Ρουμανία)

Merseyside Expanding Horizons (Ηνωμένο Βασίλειο)

OMNIA (Φιλανδία)

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Ana Luísa Gomes

Joana Portugal (Co-ordination)

APROXIMAR, Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

Licia Bocalletti (Co-ordination)

Anziani e non solo

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Όλοι οι συνεργάτες του προγράμματος Tender4Life πρόσφεραν τις γνώσεις τους και την συνεργασία τους στην ανάπτυξη του περιεχομένου του εκπαιδευτικού προγράμματος.

2018-1-IT01-KA202-006769

Η χρηματοδότηση, από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, της παραγωγής αυτού του εντύπου, δεν προϋποθέτει την έγκριση του περιεχομένου, καθώς αποτελεί έκφραση μόνο των απόψεων των δημιουργών της και η Επιτροπή αποποιείται της ευθύνης για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Περιεχόμενα

➤ **Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα TENDERNESS4LIFE** **04**

➤ **Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα σπουδών για την Εκπαίδευση των επαγγελματιών στη φροντίδα των ηλικιωμένων** **07**

➤ Κοινό στο οποίο απευθύνεται	07
➤ Λέξεις κλειδιά και γλωσσάριο	07
➤ Στόχοι	08
➤ Μαθησιακά αποτελέσματα	09
➤ Περιεχόμενο Προγράμματος	10
➤ Ώρες μάθησης	11
➤ Εκπαιδευτικές Μεθόδους	12
➤ Μέθοδος αξιολόγησης	13

➤ **Πλάνο και δραστηριότητες συνεδριών** **13**

➤ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ	14
➤ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	27
➤ ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ	36
➤ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ	51
➤ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	59
➤ E-HEALTH	66
➤ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	74

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα TENDERNES4LIFE

Στην έκθεση για την Δημογραφική Γήρανση της Ευρώπης (Ageing Europe Report, 2019), τονίζεται ότι η γήρανση του πληθυσμού, αποτελεί γεγονός στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της ζήτησης υγειονομικών και κοινωνικών υπηρεσιών, όπως επίσης υπηρεσιών στήριξης των ηλικιωμένων ατόμων. Δεδομένα του 2018, αναφέρουν ότι στις χώρες της ΕΕ-28, υπολογίζετε ότι το 32.8% των ατόμων είναι 65 ετών και άνω (Παρατηρώντας τη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων στην ΕΕ, Eurostat, 2019). Η τρέχουσα αυτή ΕΕ τάση – της αύξησης του αριθμού των ηλικιωμένων ατόμων που χρειάζονται κάποια μορφή επαγγελματικής φροντίδας και περίθαλψης, ειδικά σε άτομα με χρόνιες παθήσεις που απαιτείτε ιδιαίτερη προσοχή και μεγαλύτερη ανάγκη υπηρεσιών φροντίδας – δημιουργείτε η ανάγκη για αναθεώρηση της εκπαίδευσης και της κατάρτισης όλων των εργαζομένων στον τομέα αυτό.

Οι επαγγελματίες φροντιστές ηλικιωμένων ατόμων αισθάνονται πολλές φορές την έλλειψη προετοιμασίας και την έλλειψη επαρκών δεξιοτήτων επικοινωνίας, παράλληλα με το χαμηλότερο επίπεδο κατάρτισης στις πρακτικές φροντίδας, με αποτέλεσμα, να αυξάνετε η συναισθηματική τους ένταση και να μειώνετε η ικανοποίησή τους από την εργασία (Nilsson & Engstrom, 2015). Η χρήση μιας ανθρωπιστικής προσέγγισης για την παροχή υπηρεσιών σε ηλικιωμένους θεωρείται στρατηγική λύση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζει ένας γηράσκων πληθυσμός. Έρευνες «υποδηλώνουν ότι οι προσεγγίσεις με επίκεντρο τον άνθρωπο, συνδέονται με καλύτερα κλινικά αποτελέσματα και βελτιωμένη σχέση κόστους/αποτελεσματικότητας και ως εκ τούτου, αντεπεξέρχονται την πίεση που αντιμετωπίζει η Ε.Ε. για την κοινωνική και την υγειονομική περίθαλψη (Bezold,2005; Olsson et al,2009; Reid et al,2009; WHO,2015; Picker Inst EU,2016). Αυτού του είδους οι ανθρωπιστικές προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν τους πελάτες/ λήπτες φροντίδας ως "μοναδικά άτομα", λαμβάνοντας υπόψη τη δική τους προοπτική και τη βούλησή στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, με σεβασμό, ευγένεια, φυσική παρουσία, προθυμία, επικοινωνία κλπ. Αυτές οι προσεγγίσεις προσφέρουν αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία και βελτιώσεις στην αποδοτικότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Το Πρόγραμμα Erasmus + TENDERNES4LIFE είναι ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα με συντονιστές τους **ANS** από την Ιταλία και με την συμμετοχή οργανισμών και ιδρυμάτων που αντιπροσωπεύουν 6 Ευρωπαϊκές χώρες:

- Aproximar από Πορτογαλία
- EASI and Habilitas από Ρουμανία
- Merseyside Expanding Horizons από το Ηνωμένο Βασίλειο
- Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, από την Κύπρο
- OMNIA από την Φινλανδία

Ο σκοπός του προγράμματος είναι να προωθήσει την επαγγελματική ανάπτυξη των λιγότερο εκπαιδευμένων φροντιστών υγείας που εργάζονται σε περιβάλλοντα φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων, παρέχοντάς τους ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης, βασισμένο στην ανθρωπιστική προσέγγιση.

Στόχοι του προγράμματος είναι:

- Να προσδιορίσει το νέο επαγγελματικό προφίλ και τις ικανότητες των εργαζομένων στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων, που προκύπτει από τις σύγχρονες αλλαγές στις υπηρεσίες φροντίδας;
- Να αναπτύξει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πολυμέσων (multimedia training course), με σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων των λιγότερο εκπαιδευμένων φροντιστών υγείας ηλικιωμένων ατόμων ώστε να εκτελούν καλύτερα τα καθήκοντα τους, να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των οργανισμών παροχής φροντίδας και να ενισχυθούν τα αρχικά προσόντα αυτών των φροντιστών υγείας
- Η Πιλοτική Δοκιμή των μαθημάτων του μοντέλου συνδυασμένης μάθησης (B-learning) στους φροντιστές ηλικιωμένων ατόμων
- Η δημιουργία οδηγού καλής πρακτικής στην ανθρωπιστική προσέγγιση για την υποστήριξη της φροντίδας των ηλικιωμένων
- Εισαγωγή στο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο/Οδηγό

Το έργο TENDERNESS4LIFE επικεντρώθηκε στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μοντέλου μάθησης που θα βοηθήσει τους επαγγελματίες φροντιστές ηλικιωμένων να αναπτύξουν τις γνώσεις τους και την καθημερινή τους πρακτική. Αυτό το μοντέλο περιλαμβάνει:

- ένα προφίλ ικανοτήτων και ένα εργαλείο αυτό-αξιολόγησης (ως μέρος του πρώτου παραδοτέου του έργου, διαθέσιμο από: <https://form.jotformeu.com/92893437101357>) για την ενίσχυση της αυτο-ανατροφοδότησης ως εργαλείο εκμάθησης;
- εκπαίδευση με την χρήση του μοντέλου συνδυασμένης μάθησης (B-learning) για θεωρητική κατάρτιση και πρακτικές ασκήσεις και περιπτωσιακές μελέτες (ως μέρος του παραδοτέου 2) ·
- έναν οδηγό καλών πρακτικών που στοχεύει να περιγράψει το πώς μπορούν να συνδυαστούν όλα τα αποτελέσματα και οι περιπτωσιακές μελέτες στην περαιτέρω βελτίωση της ανθρωπιστικής φροντίδας σε οργανωτικό επίπεδο (ως μέρος του παραδοτέου 3).

Αυτό το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελεί μέρος της εκπαίδευσης με το μοντέλο συνδυασμένης μάθησης (B-learning) και συμπεριλαμβάνει όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται με το πρόγραμμα σπουδών και το σχετικό εκπαιδευτικό υλικό (δραστηριότητες), συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων για όλες τις ενότητες όπως έχουν δημιουργηθεί από τους συνεργάτες του έργου.

Ο κύριος στόχος του εκπαιδευτικού μοντέλου συνδυασμένης μάθησης (B-learning) είναι να υποστηρίξει τους επαγγελματίες φροντιστές ηλικιωμένων να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για μια πιο ανθρωπιστική προσέγγιση στη εργασία τους, καθώς και να ενσωματώσουν τις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνίας (ΤΠΕ/ICT) στην καθημερινή τους εργασία. **Το πρόγραμμα σπουδών αναπτύχθηκε λαμβάνοντας υπόψη τις διαστάσεις / ικανότητες που καθορίζονται από το προφίλ ικανοτήτων¹**, και τα μαθησιακά αποτελέσματα όπως και το περιεχόμενο των εννοιών παρατίθενται σύμφωνα με τους βασικούς δείκτες συμπεριφοράς από το ίδιο προφίλ. Όλοι οι συνεργάτες του έργου εφάρμοσαν μια πιλοτική δοκιμή για το πρόγραμμα και το εκπαιδευτικό υλικό, τόσο μέσω διαδικτύου όσο και πρόσωπο-με-πρόσωπο εκπαίδευση. Κατά την υλοποίηση του έργου, οι εταίροι του έργου αντιμετώπισαν προκλήσεις λόγω του περιορισμού στη φυσική επαφή/ συγκεντρώσεων. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση της συνδυασμένης μάθησης προσαρμόστηκε στην ηλεκτρονική μάθηση χρησιμοποιώντας την ψηφιακή τεχνολογία, με σύγχρονες και ασύγχρονες συνεδρίες.

Ο στόχος αυτού του εκπαιδευτικού εγχειριδίου, είναι όπως όλοι οι επαγγελματίες στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων, καθώς και οι εκπαιδευτές, οι διαμεσολαβητές και άλλοι επαγγελματίες που στηρίζουν τους επαγγελματίες φροντιστές, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους για την καλύτερη εξυπηρέτηση/φροντίδα των ηλικιωμένων.

Στις επόμενες σελίδες θα έχετε πρόσβαση στα ακόλουθα:

- στο πρόγραμμα του προγράμματος, με τη δομή, τις ενότητες, τις ώρες μάθησης, τις μεθόδους μάθησης και αξιολόγησης ;
- στον σχεδιασμό κάθε ενότητας, περιγράφοντας τον τρόπο οργάνωσης; και
- την περιγραφή των δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρακτικές ασκήσεις για ενεργές μεθόδους μάθησης.

¹ Πρόσβαση σε όλες τις πλήρεις εκδόσεις και αναφορές στον πιο κάτω σύνδεσμο: <https://www.tender4life-project.org/library.html>

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα σπουδών για την Εκπαίδευση των επαγγελματιών στη φροντίδα των ηλικιωμένων.

Η φροντίδα των ηλικιωμένων με σεβασμό της αξιοπρέπειας, της ατομικότητας και της αυτοδιάθεσής τους απαιτεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων που υπερβαίνουν τις τεχνικές της υγείας και της περίθαλψης στις οποίες βασίζονται ακόμη πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα για επαγγελματίες του τομέα της φροντίδας. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ενθαρρυνθεί ο τομέας της φροντίδας και οι επαγγελματίες φροντιστές να διερευνήσουν τις ευκαιρίες που προσφέρουν οι Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνίας για τη βελτίωση της ποιότητας της περίθαλψης.

Το "Νέο Επαγγελματικό Προφίλ και το Εργαλείο Ικανοτήτων για εργαζόμενους στον τομέα της φροντίδας των ηλικιωμένων" (Elderly care worker new job profile and competences tool) 1 του TENDER4LIFE καθιερώνει μια σειρά ικανοτήτων και ένα σύνολο γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων ώστε τα άτομα να μπορούν να προσφέρουν την απαιτούμενη φροντίδα στους ηλικιωμένους στη βάση μιας προσωπο-κεντρικής προσέγγισης. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εξετάζει τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται από έναν επαγγελματία στη φροντίδα των ηλικιωμένων για μια πιο ανθρωπιστική προσέγγιση στην καθημερινή του πρακτική και να εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες που προσφέρουν οι ΤΠΕ.

Κοινό στο οποίο απευθύνεται

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για οποιονδήποτε επαγγελματία στον τομέα της φροντίδας, ο οποίος εργάζεται ή που αναζητά μια θέση εργασίας. Αφορά επίσης και όσους ενδιαφέρονται να κατανοήσουν καλύτερα μια πιο ανθρωπιστική προσέγγιση στη φροντίδα των ηλικιωμένων, και το ρόλο των ψηφιακών δεξιοτήτων σε αυτή.

Λέξεις κλειδιά και γλωσσάριο

Επαγγελματίες φροντιστές ηλικιωμένων; Ανθρωπιστική φροντίδα; Δια βίου μάθηση; B-learning; Επάρκεια.

Επαγγελματίες Φροντιστές Ηλικιωμένων: Ο επαγγελματίας που εργάζεται με ηλικιωμένους για την παροχή προσωπικής βοήθειας. Βοηθά σε μια ποικιλία καθημερινών εργασιών, όπως προσωπική περιποίηση, προετοιμασία γευμάτων, σίτιση, βοήθεια με τα οικιακά. Γενικά, αυτοί οι επαγγελματίες λαμβάνουν μια βασική επαγγελματική κατάρτιση, είναι πιθανό να είναι μεσήλικες γυναίκες ή και μετανάστες.

Ανθρωπιστική Φροντίδα: ο ανθρωπισμός στη φροντίδα αναφέρεται στην ιδέα ότι η ασθένεια και η ανάρρωση - και η ζωή και ο θάνατος - αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας. Κάθε άτομο σε όλο το σύστημα φροντίδας - επαγγελματίας φροντίδας και ασθενής - είναι πρώτα απ' όλα ένας άνθρωπος.

Δια βίου μάθηση: «η δια βίου, εθελοντική και αυτό-κατευθυνόμενη αναζήτηση γνώσης για προσωπικούς ή επαγγελματικούς λόγους. Ο γενικός στόχος της μάθησης είναι η βελτίωση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων. Η πρόθεση για μάθηση διακρίνει τις μαθησιακές δραστηριότητες από τις μη μαθησιακές δραστηριότητες όπως πολιτιστικές δραστηριότητες ή αθλητικές δραστηριότητες » στο <https://tinyurl.com/4texwu77>.

B-learning: σημαίνει μικτή μάθηση και είναι μια συνδυασμένη εκπαιδευτική προσέγγιση μεταξύ διαδικτύου και πρόσωπο με πρόσωπο, χρησιμοποιώντας διαφορετικές πλατφόρμες και μεθόδους παράδοσης για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων (ELECTRONIC Platform for Adult Learning in Europe – EPALE, 2015).

Επάρκεια: Η αποδεδειγμένη ικανότητα χρήσης γνώσεων, δεξιοτήτων και προσωπικών, κοινωνικών ή / και μεθοδολογικών ικανοτήτων, σε καταστάσεις εργασίας ή μελέτης και στην επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων, ΕΠΕΠ). (European Qualification Framework, EQF).

Διαθέσιμες Γλώσσες

Αγγλικά, Φιλανδικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά, Ρουμανικά

Στόχοι

- Προώθηση της ευαισθητοποίησης για την σημασία της παροχής φροντίδας στους ηλικιωμένους με αξιοπρεπή τρόπο.
- Προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης, εξέλιξης και ολοκλήρωσης των επαγγελματιών φροντιστών προκειμένου να ενισχυθούν οι γνώσεις και η ευαισθητοποίηση τους.
- Προώθηση και εκπαίδευση στην απόκτηση διαπροσωπικών δεξιοτήτων σχετικές με τον ανθρωποκεντρικό τρόπο παροχής φροντίδας υγείας, την ανθρωποκεντρική προσέγγιση, την ηθική στην παροχή φροντίδας ή ακόμη και την παροχή φροντίδας που στηρίζεται στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Απόκτηση δεξιοτήτων στη χρήση της τεχνολογίας (ψηφιακές δεξιότητες) με απώτερο στόχο την ενσωμάτωση των ευκαιριών που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες στην υποστήριξη και εφαρμογή μιας πιο ανθρωπιστικής φροντίδας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι ικανότητες που ορίζονται στο Εργαλείο Ικανοτήτων του προγράμματος TENDER4LIFE παρέχουν ένα πλαίσιο για τον προσδιορισμό των μαθησιακών αποτελεσμάτων του εκπαιδευτικού προγράμματος. Έτσι, η εκπαίδευση θα προσφέρει τη δυνατότητα ανάπτυξης ορισμένων ικανοτήτων που αναφέρονται στο Εργαλείο Ικανοτήτων, οι οποίες έχουν θεωρηθεί ως οι πιο σημαντικές. Πράγματι, μέχρι το τέλος των εκπαιδευτικών ενοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να παρέχουν φροντίδα με:

- προώθηση της ποιότητας ζωής του αποδέκτη φροντίδας
- προώθηση της αυτονομίας του παραλήπτη φροντίδας
- εφαρμογή της αρχής της συμπονετικής φροντίδας
- σεβασμός της αξιοπρέπειας του αποδέκτη φροντίδας
- σεβασμός της ιδιωτικής ζωής του παραλήπτη φροντίδας και διατήρηση της εμπιστευτικότητας
- να είναι σε θέση να εφαρμόσει ορισμένες βασικές ψηφιακές δεξιότητες
- εφαρμογή της αρχής της αποτελεσματικής επικοινωνίας και συνεργασίας

Περιεχόμενο Προγράμματος

M1: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

- Τί είναι η Ποιότητα Ζωής(QoL)
- Ατομικοί παράγοντες και η επίδραση του εξωτερικού πλαισίου
- Συμμετοχή του δικτύου κοινωνικής στήριξης των αποδεκτών της φροντίδας
- Πώς να αξιολογήσετε την QoL
- Πώς να εφαρμόσετε την QoL στην πράξη

M2: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

- Τί είναι η αυτονομία
- Αυτοδιάθεση
- Αρχές λήψης αποφάσεων
- Καθορισμός στόχων

M3: ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Τί είναι η συμπονετική φροντίδα
- Βασικές αρχές της συμπόνοιας
- Συμπόνια στη φροντίδα

M4: ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ

- Τί είναι η αξιοπρέπεια
- Αρχή της εμπιστευτικότητας στην υγεία και τη φροντίδα
- Σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ηλικιωμένων
- Προώθηση της αξίας και της αυτοεκτίμησης στους ηλικιωμένους
- Προστασία της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων υπό φροντίδα

M5: ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Τι είναι το απόρρητο/ιδιωτικότητα του ατόμου
- Ηθικές αρχές διασφάλισης προσωπικών δεδομένων
- Στρατηγικές για φροντίδα, προστατεύοντας παράλληλα ευαίσθητα δεδομένα
- Ευρωπαϊκοί κανονισμοί ψηφιακής ασφάλειας

M6: E-HEALTH

- Βασική ψηφιακή εγγραμματοσΉνη
- Ψηφιακά εργαλεία
- Ψηφιακή ταυτότητα
- Επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας

M7: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ομαδική εργασία
- Μέθοδοι κοινωνικής αλληλεπίδρασης

Ώρες μάθησης

Η συνολική διάρκεια της εκπαίδευσης εκτιμάται στις 25 ώρες, συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής πρόσβασης στη θεωρία, την εκπαίδευση στην τάξη / πρακτικές συνεδρίες² και την τελική αξιολόγηση.

Η κατανομή ωρών μεταξύ διαδικτύου και τάξης μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με το προφίλ των εκπαιδευομένων (π.χ. επίπεδο εμπειρίας ή επαγγελματισμού). Ακολουθεί το χρονοδιάγραμμα:

ΕΝΟΤΗΤΕΣ/ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΟΡΕ		
	ΤΑΞΗ	ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	ΣΥΝΟΛΟ
I. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ (QOL)	2.5	1.5	4 h
II. ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	2.5	1.5	4 h
III. ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ	2.5	1.5	4 h
IV. ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ	2.5	1.5	4 h
V. ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	2	1	3 h
VI. E-HEALTH	2	1	3 h
VII. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	2	1	3 h
ΣΥΝΟΛΟ	16 h	9 h	25 h

Εκπαιδευτικές Μεθόδους

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χρησιμοποιεί την προσέγγιση του συνδυασμένου μοντέλου μάθησης (**B-learning**). Αυτό έχει σχεδιαστεί ως ένας συνδυασμός πρόσωπο-με-πρόσωπο και διαδικτυακών (διαδικτυακών, ασύγχρονων) συνεδριών. Για την ασύγχρονη εκπαίδευση, οι εκπαιδευτές πρέπει να δημιουργήσουν μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης (σύστημα διαχείρισης μάθησης), στην οποία οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να εντοπίσουν εκπαιδευτικό υλικό όπως παρουσιάσεις, ερευνητικές εργασίες και άλλες σχετικές δημοσιεύσεις. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να κληθούν να παρουσιάσουν εργασίες για να αξιολογηθεί η συνολική κατανόηση των βασικών εννοιών, αν και μπορεί αυτό να γίνει και σε πρακτικό επίπεδο (π.χ. προσομοιώσεις, σύντομα κουίζ).

Τα εκπαιδευτικά βίντεο που δημιουργήθηκαν μέσα από το έργο μπορούν να ανακτηθούν μέσω των συνδέσμων που αναφέρονται σε κάθε ενότητα.

² Class training may take the form of online synchronous sessions during times when physical contact is limited.

Κατά τη διάρκεια της μάθησης στην τάξη ή των συγχρονικών συνεδριών, οι σχετικές έννοιες, που εισάγονται στο διαδίκτυο, υποστηρίζονται από πρακτικά παραδείγματα και οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να παρουσιάσουν τις δικές τους περιπτώσιακές μελέτες ως μέρος της διαδικασίας αναστοχασμού. Οι συζητήσεις με βάση τα πρακτικά παραδείγματα θα πραγματοποιηθούν χρησιμοποιώντας σενάρια (επίλυση προβλημάτων), μελέτες περιπτώσεων, παιχνίδια ρόλων και άλλες σχετικές τεχνικές.

Στο τέλος κάθε ενότητας, παρέχεται μια δραστηριότητα και ένα κουίζ αξιολόγησης.

Μέθοδος αξιολόγησης

Procesul de evaluare se bazează pe patru activități care evaluează întregul proces (sesiunile online și față în față):

- Autoevaluarea competențelor (pre- și post-formare), în conformitate cu profilul de competențe și percepția abilităților dobândite, efectuate înainte, imediat după formare și la 6 (șase) luni după formare (impact) – pe baza rezultatului intelectual 1 disponibil la: <https://form.jotformeu.com/92893437101357>;
- Evaluare finală privind finalizarea sarcinilor din cadrul formării, punctualitate și efort, relații personale cu colegii, printre altele;
- Evaluarea cursului de formare în perspectiva cursanților și formatorului, în ceea ce privește logistica, conținutul, suportul administrativ și procesul general de învățare mixtă;
- Evaluarea impactului pentru a identifica beneficiile cursului de formare privind modul în care cursanții au grijă de o persoană în vârstă, nu numai pe baza autoevaluării competențelor, ci și luând în considerare ceea ce percep aceștia ca fiind realizări derivate din formare.

După evaluare și completarea chestionarului, cursanții pot să ducă la bun sfârșit cursul în vederea certificării. Certificatul de formare va fi eliberat participanților care participă la cel puțin 80% din sesiunile de formare și care finalizează sarcinile online la timp ca parte a planului de curs convenit.

Πλάνο και δραστηριότητες συνεδριών

Σε αυτό το μέρος μπορείτε να βρείτε την περιγραφή των ενότητων και τα σχέδια (πλάνο) της κάθε συνεδρίας/ενότητας όπως έχουν καταρτιστεί για κάθε μία. Σκεφτείτε ότι πρόκειται για πρόταση, ώστε οι εκπαιδευτές να μπορούν να προσαρμοστούν στις μαθησιακές ανάγκες των συμμετεχόντων. Σε κάθε ενότητα, μπορείτε να βρείτε:

Πλάνο συνεδρίας



Αυτό αποτελεί ένα παράδειγμα για το πώς οι εκπαιδευτές μπορούν να οργανώσουν και να παραδώσουν κάθε ενότητα. Παρέχει μια επισκόπηση των δραστηριοτήτων που εκτελούνται χρησιμοποιώντας το υλικό που δημιουργήθηκε. Κάθε σχέδιο συνεδρίας συνδέεται με τα απαραίτητα φύλλα εργασίας για την εφαρμογή της ενότητας.



Βίντεο

Θεωρητικές πληροφορίες που παρουσιάζονται οπτικογραφημένες.



Φύλλα εργασίας

Δραστηριότητες και ασκήσεις για την σύνθεση των γνώσεων που αποκτήθηκαν. Μπορεί να είναι ένα ερωτηματολόγιο ή άλλες εργασίες / δραστηριότητες.



Κουίζ

Απλή και γρήγορη αξιολόγηση για επαλήθευση του επιπέδου κατανόησης των σχετικών εννοιών.

M.1

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ


Ποιότητα Ζωής (ΠΖ)

Η έννοια της ποιότητας ζωής στο πεδίο της φροντίδας, είναι γενικά μια ευρεία και πολύπλοκη έννοια. Σχετίζεται και επηρεάζεται από ένα ευρύ φάσμα μεμονωμένων παραγόντων, όπως είναι η σωματική υγεία, η ψυχολογική κατάσταση, οι προσωπικές πεποιθήσεις, οι κοινωνικές σχέσεις και η σχέση της με τα βασικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος του.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την Ποιότητα Ζωής, από ατομική άποψη ως: η αντίληψη ενός ατόμου για τη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμού και το σύστημα αξιών στο οποίο ζει σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του. Ως αποτέλεσμα, η ποιότητα ζωής ενός ατόμου έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική του κατάσταση, καθιστώντας το ως ένα πεδίο τόσο για αξιολόγηση όσο και για παρέμβαση στον τομέα της φροντίδας των ηλικιωμένων.

Η κατανόηση της έννοιας της ποιότητας ζωής, με όλους τους παράγοντες που την επηρεάζουν, θα βοηθήσει τον επαγγελματία φροντιστή να αναπτύξει μια καλύτερη σχέση με το άτομο που φροντίζει, καθώς εστιάζει την φροντίδα στις ατομικές ανάγκες, τις αξίες και τις επιθυμίες του λήπτη της φροντίδας, βελτιώνοντας παράλληλα την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας και την εργασιακή ικανοποίηση για τον εργαζόμενο.

Κατανοώντας την έννοια της ποιότητας ζωής, με όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν, θα βοηθήσει

Ενότητα #1	Ποιότητα Ζωής (ΠΖ)	4h
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• Εκμάθηση της έννοιας της Ποιότητα Ζωής.• Κατανόηση των παραγόντων που βοηθούν στην βελτίωση της Ποιότητας Ζωής του παραλήπτη της φροντίδας.• Διερεύνηση του τρόπου αξιολόγησης και προώθησης της Ποιότητας Ζωής στην καθημερινή πρακτική	
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση της έννοιας της Ποιότητας Ζωής και πως μπορεί να εφαρμοστεί στην πράξη σε περιβάλλοντα φροντίδας.	
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html	



ΠΛΑΝΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση 1

«Σπάσιμο Πάγου»



20 min

Άσκηση οικειότητας - Εισαγωγή στην έννοια της ποιότητας ζωής όπως εφαρμόζεται στον τομέα της φροντίδας. Η άσκησή έχει σκοπό την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της ικανότητας παροχής φροντίδας προσανατολισμένη στην ποιότητα ζωής.

Υλικό: Ένα χαρτί και ένα μολύβι για κάθε συμμετέχοντα, Χάρτινος πίνακας και μαρκαδόροι

Άσκηση 2

Ανάπτυξη πλάνου φροντίδας εστιάζοντας στην Ποιότητα



35 min

Ομαδική άσκηση – βεβαίωση ότι οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν υπόψη τις πτυχές της ποιότητας ζωής για δημιουργία ενός πρόσωπο-κεντρικού πλάνου φροντίδας. Σκοπός της άσκησης είναι να βοηθήσεις τους συμμετέχοντες να λάβουν υπόψη της πτυχές της ποιότητας ζωής κατά την δημιουργία ενός πρόσωπο-κεντρικού πλάνου φροντίδας και να εξετάσουν τις πτυχές της ποιότητας ζωής κατά την εφαρμογή/ενημέρωση ενός πρόσωπο-κεντρικού πλάνου φροντίδας.

Υλικό: Χάρτινος Πίνακας, Στυλό, Αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης

Άσκηση 3

Συνάντηση για την ανάπτυξη σχεδίου φροντίδας

35 min

Άσκηση παιχνίδι-ρόλων - Σκοπός της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να λάβουν υπόψη και να εξετάσουν όλες τις πτυχές της ποιότητας ζωής του ασθενή κατά τη δημιουργία ενός προσωπο-κεντρικού σχεδίου φροντίδας.

Υλικό: Χάρτινος Πίνακας, Στυλό, Αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης

Άσκηση 4

Αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής



40 min

Μελέτη περίπτωσης – βεβαίωση ότι οι εκπαιδευόμενοι αναγνωρίζουν την ανάγκη παρακολούθησης της διαδικασίας και επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν τα διαθέσιμα εργαλεία για να το πράξουν. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν την ανάγκη για την παρακολούθηση της διαδικασίας της ΠΖ και είναι πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν τα διαθέσιμα εργαλεία.

Υλικό: Χάρτινος Πίνακας, Στυλό, Αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης

Αξιολόγηση της Ενότητας



Σημειώσεις σε χρωματιστά χαρτάκια

10 min

Αξιολόγηση μάθησης



Κουίζ

10 min

A1 «Σπάσιμο Πάγου» (Σενάριο)	
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	<p>Εισαγωγή στην έννοια της ποιότητας ζωής όπως εφαρμόζεται στον τομέα της φροντίδας. Η άσκησή έχει σκοπό την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της ικανότητας της χρήσης ποιοτικής προοπτικής στον τομέα της φροντίδας.</p> <p>Διάρκεια: 20 λεπτά / Παράδοση: Πρόσωπο με πρόσωπο</p>
ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην έννοια της ποιότητας ζωής 2. Ανάπτυξη ενσυναίσθησης
ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ ΑΥΤΗ Η ΑΣΚΗΣΗ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	<p>Βήμα 1 – Περίγραψε το πιο κάτω σενάριο:</p> <p>Έχετε εισαχθεί στο νοσοκομείο για μια ασήμαντη ασθένεια που απαιτεί νοσηλεία 14 ημερών. Όλες οι ιατρικές/ άμεσες ανάγκες – φάρμακα, συναντήσεις, εξετάσεις, φαγητό κ.τ.λ. – πληρούνται. Τι θα χρειαζόσασταν, πέρα από την ιατρική πλευρά, για πιο άνετη παραμονή στο νοσοκομείο;</p> <p>Ο εκπαιδευτής μπορεί να δώσει παραδείγματα – μουσική, βιβλία, ειδήσεις, παιχνίδια κ.τ.λ.</p> <p>Προσδιόρισε ποιες είναι οι 3 πιο σημαντικές ανάγκες</p> <p>10 λεπτά διατίθενται γι' αυτό το βήμα.</p> <p>Βήμα 2 – Ο κάθε συμμετέχων παρουσιάζει τις ανάγκες που έχουν εντοπιστεί και ο εκπαιδευτής τις καταγράφει σ' ένα πίνακα παρουσιάσεων.</p> <p>10 λεπτά διατίθενται γι' αυτό το βήμα.</p> <p>Βήμα 3 – ο εκπαιδευτής καταλήγει σε ένα συμπέρασμα σχετικά με τις διαφορές πτυχές της ποιότητας ζωής και στο γεγονός ότι είναι κυρίως υποκειμενική έννοια και πρέπει να αξιολογείται για κάθε άτομο ξεχωριστά.</p>
ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ	<p>Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αρχίσουν να σκέπτονται την έννοια της ποιότητας ζωής σύμφωνα με τα προσωπικά τους δεδομένα, αναπτύσσοντας ενσυναίσθηση για τους παραλήπτες της φροντίδας που ζουν στο «ίδρυμα» μακροπρόθεσμα, και χρειάζονται προσαρμογές έτσι ώστε να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αρχίσουν να παρατηρούν τους δέκτες φροντίδας ως «άτομα» με συγκεκριμένες ανάγκες και επιθυμίες, προτιμήσεις, πράγματα που δεν τους αρέσουν, κ.τ.λ. και να κατανοήσουν ότι ο κάθε παραλήπτης της φροντίδας πρέπει να προσεγγίζεται ως ένα ξεχωριστό άτομο για να εξασφαλιστεί η καλύτερη ποιότητα ζωής τους.</p>

A2

Ανάπτυξης σχεδίου φροντίδας

- 1 -	<p>Άσκηση παιχνίδι-ρόλων – Ημερίδα ανάπτυξης σχεδίου φροντίδας - εξασφάλιση ποιότητας ζωής για έναν ασθενή που πάσχει από άνοια κατά τη διάρκεια της μεταφοράς από το σπίτι στην κατ'οίκον φροντίδα.</p> <p>Υλικό: Χαρτί, πίνακα παρουσιάσεων, στυλό, αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης / Διάρκεια – 45 λεπτά / Παράδοση: Πρόσωπο με πρόσωπο</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση της έννοιας της ποιότητας ζωής 2. Χρήση της έννοιας της ποιότητας ζωής στην ανάπτυξη/ εφαρμογή ενός σχεδίου
- 3 -	<p>Βήμα 1 – Επεξήγησε την ακόλουθη άσκηση παιχνίδι-ρόλων σε όλους τους συμμετέχοντες:</p> <p>Δημιούργησε μια σκηνή – ένα τραπέζι και 5 καρέκλες</p> <p>Ζήτησε εθελοντές για τους 5 ρόλους.</p> <p>Ζήτησε από όλους τους συμμετέχοντες που δεν θα συμμετάσχουν να έχουν στη διάθεση τους ένα στυλό και χαρτί κατά τη διάρκεια της άσκησης παιχνίδι-ρόλων.</p> <p>Δώσε αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης σε όλους τους συμμετέχοντες και ένα πίνακα παρουσιάσεων στους ηθοποιούς.</p> <p>Εξήγησε στους «ηθοποιούς» ότι η συζήτηση δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 λεπτά και ότι ο διαχειριστής της μελέτης πρέπει καταγράψει τα μέτρα που πρέπει να συμπεριληφθούν στο σχέδιο περίθαλψης.</p> <p>Δώσε οδηγίες στους υπόλοιπους να δώσουν προσοχή στην συζήτηση και να καταγράψουν τις πτυχές φροντίδας που πιστεύουν ότι χρειάζεται να συμπεριληφθούν στο σχέδιο φροντίδας.</p> <p>Διάβασε την μελέτη περίπτωσης και προμήθευσε αντίγραφα στους ηθοποιούς.</p> <p>Μελέτη-Περίπτωσης:</p> <p>Κα Μ είναι 88 ετών. Υποφέρει από την νόσο Alzheimer's τα τελευταία 10 χρόνια.</p> <p>Ζούσε μόνη της τον περισσότερο χρόνο, από τότε που πέθανε ο άντρας της ένα χρόνο μετά που είχε διαγνωστεί, και έχει υποστήριξη την κόρη της που μένει στο σπίτι δίπλα.</p> <p>Κα Μ ήταν ανθοπώλισσα, αγαπά τα λουλούδια και τα φυτά, είναι καθολική, απολαμβάνει την μουσική και το χορό και είναι παθιασμένη μαγείρισσα.</p> <p>Όμως τους τελευταίους 6 μήνες, η φροντίδα της Κα Μ έχει γίνει όλο και πιο δύσκολη καθώς σταμάτησε να αναγνωρίζει την κόρη της, έχει ασταθή</p>

ύπνο – κοιμάται κυρίως κατά τη διάρκεια της ημέρας και είναι ξύπνια όλη νύχτα, τρώει μόνο όταν θέλει και πίνει πολύ λίγο, αναστατώνεται όταν χρειάζεται να κάνει ντους ή να αλλάξει ρούχα, έχει επανειλημμένες πτώσεις χωρίς να υποστεί οτιδήποτε σοβαρούς τραυματισμούς, έχει ακράτεια και δεν ζητά πλέον να πάει στην τουαλέτα, περιπλανιέται συνεχώς σε όλο το σπίτι και βρέθηκε επανειλημμένα έξω από το σπίτι της κόρη της.

Εκτός από τη νόσο του Alzheimer's, Κα Μ υποφέρει και από άλλες παθήσεις όπως αρθρίτιδα στους γοφούς, γόνατα και χέρια, ισχαιμική καρδιοπάθεια, ψηλή αρτηριακή πίεση, καταρράκτη στο αριστερό της μάτι και προβλήματα ακοής. Επίσης παίρνει αρκετά φάρμακα κάθε μέρα σε διαφορετικές ώρες, και χρειάζεται να παρακολουθείται και να ελέγχεται στενά αφού είναι αρκετά ασταθής και μπορεί συχνά να πάρει λάθος φαρμακευτική αγωγή λόγω του καταρράκτη της.

Η κόρη είναι 62 ετών και ακόμα εργάζεται. Έχει δικά της παιδιά και εγγόνια και φροντίζει και τον σύζυγο της. Ένα μήνα πριν, η κόρη υπέστη τραυματισμό στη πλάτη που περιορίζει την ικανότητα της να μετακινείται, με αποτέλεσμα, να είναι πολύ δύσκολο να φροντίσει τη μητέρα της.

Η οικογένεια, αφού αξιολόγησε τη κατάσταση, πήρε την απόφαση να μεταφερθεί η Κα Μ σε ένα ίδρυμα της περιοχής για φροντίδα. Αυτό θα επιτρέπει στην οικογένεια να την επισκέπτεται συχνά και να βεβαιώνεται ότι φροντίζεται σωστά.

Έρθαν στον ίδρυμα σας, την επισκέφτηκαν και αποφάσισαν να μεταφέρουν την Κα Μ για φροντίδα εκεί.

Ο κοινωνικός λειτουργός αποφάσισε ότι ο καλύτερος τρόπος να προχωρήσουν είναι να συναντηθεί η ομάδα φροντίδας και η οικογένεια, για να συζητηθεί η κατάσταση και να αποφασιστεί ο καλύτερος τρόπος για να προχωρήσουν προκειμένου να περιοριστεί όσο το περισσότερο δυνατόν η αναστάτωση της Κα Μ κατά την διάρκεια της μεταφοράς της από το σπίτι στο ίδρυμα φροντίδας.

Όροι που προσφέρονται από το ίδρυμα φροντίδας :

- Μονόκλινο δωμάτιο με μπάνιο
- 24/7 ιατρική φροντίδα
- Υπηρεσίες ψυχοθεραπείας προσαρμοσμένες στον ασθενή
- Υπηρεσίες φυσικοθεραπείας προσαρμοσμένες στον ασθενή
- Υπηρεσίες εργοθεραπείας προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις ικανότητες του ασθενή
- Τεχνικές συσκευές όπως απαιτείται από τον ένοικο
- Όμορφος κήπος, κοινόχρηστοι χώροι όπως καθιστικό, τραπεζαρία, βιβλιοθήκη και παρεκκλήσι.

- 3 -	<p>Ηθοποιοί:</p> <p>Ο κάθε συμμετέχοντας χρειάζεται να συζητήσει την υπόθεση από τη δική του οπτική γωνιά και να παρέχει και να λάβει τις πληροφορίες που απαιτούνται για την εξασφάλιση καλής ποιότητας ζωής για την Κα Μ κατά τη διάρκεια της διαμονής της στο ίδρυμα φροντίδας.</p> <p>Κοινωνικός Λειτουργός – καθοδηγεί τη συζήτηση και επικεντρώνεται στις υπηρεσίες που παρέχονται στην Κα Μ και πως μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες της Κα Μ</p> <p>Ιατρός – ενδιαφέρεται για την παθολογία και τη φαρμακευτική αγωγή της Κα Μ καθώς επίσης και για λεπτομέρειες σχετικά με την εξέλιξη της νόσου του Alzheimer's; επικεντρώνεται στις ιατρικές ανάγκες.</p> <p>Ψυχολόγος – επικεντρώνεται στα συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα της Κα Μ</p> <p>Θεραπευτής – επικεντρώνεται στη λειτουργική κατάσταση της Κα Μ</p> <p>Κόρη – πρέπει να δώσει τα προσωπικά δεδομένα της Κα Μ που είναι σχετικά με την κατάσταση – προτιμήσεις και πράγματα που δεν της αρέσουν, τί της προκαλεί ταραχή, μέθοδοι που την ηρεμούν, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, προτιμήσεις φαγητού, συνήθειες κ.τ.λ.</p> <p>15 λεπτά διατίθενται για αυτό το βήμα</p> <p>Βήμα 2 – Ξεκίνησε το παιχνίδι-ρόλων και επέτρεψε στους ηθοποιούς να συζητήσουν την κατάσταση, ενθαρρύνοντας τους να είναι όσο δυνατόν πιο δημιουργικοί και να χρησιμοποιήσουν τη προσωπική τους εμπειρία.</p> <p>20 λεπτά διατίθενται για αυτό το βήμα.</p> <p>Βήμα 3 – Μόλις περάσει ο χρόνος, ζήτησε από τον κοινωνικό λειτουργό να παρουσιάσει τα συμπεράσματα της συνάντησης και το προσχέδιο του σχεδίου φροντίδας.</p> <p>10 λεπτά διατίθενται για αυτό το βήμα.</p> <p>Βήμα 4 – Συζήτηση αποτελεσμάτων με όλους τους συμμετέχοντες, ζητώντας τους να προσθέσουν στο σχέδιο φροντίδας, οποιαδήποτε μέτρα θεωρούν ότι είναι σχετικά με τη κατάσταση.</p> <p>10 λεπτά διατίθενται για αυτό το βήμα.</p>
- 4 -	<p>Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αρχίσουν να σκέφτονται στο πως να εφαρμόσουν την έννοια της ποιότητας ζωής σε ένα πρακτικό περιβάλλον – μια μελέτη περίπτωσης.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικές οπτικές για να μάθουν από πού μπορούν να βρουν σχετικές πληροφορίες που θα χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στους δέκτες φροντίδας.</p>

A3

Ανάπτυξη σχεδίου φροντίδας εστιάζοντας στην Ποιότητα Ζωής

- 1 -	<p>Μέθοδος- Ομαδική εργασία – εξασφάλιση των εκπαιδευομένων ότι λαμβάνουν υπόψη τις πτυχές της ποιότητας ζωής για τη δημιουργία ενός ατομικού σχεδίου φροντίδας.</p> <p>Υλικό: χαρτί, πίνακα παρουσιάσεων, στυλό, αντίγραφα μελέτης περίπτωσης</p> <p>Διάρκεια – 35 λεπτά / Παράδοση: Πρόσωπο με πρόσωπο</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οι εκπαιδευόμενοι να λάβουν υπόψη τις πτυχές τις ποιότητας ζωής δημιουργώντας ένα ατομικό σχέδιο φροντίδας 2. Οι εκπαιδευόμενοι να λάβουν υπόψη τις πτυχές της ποιότητας ζωής κατά την εφαρμογή/ενημέρωση του ατομικού σχεδίου φροντίδας
- 3 -	<p>Βήμα 1 – Εξήγησε την άσκηση σε όλους τους συμμετέχοντες:</p> <p>Το τμήμα χωρίζεται σε ομάδες των 4-5 ατόμων για να συζητήσουν μια μελέτη περίπτωσης ως ομάδα.</p> <p>Δώσε τα αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης σε όλους τους συμμετέχοντες και ένα χαρτί πίνακα παρουσιάσεων σε κάθε ομάδα, για να καταγράψουν τις κύριες πτυχές για το σχέδιο φροντίδας.</p> <p>Ενημέρωσε τους συμμετέχοντες ότι η ομαδική εργασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 λεπτά και ο υπόλοιπος χρόνος θα χρησιμοποιηθεί για την παρουσίαση του σχεδίου φροντίδας της κάθε ομάδας και η συζήτηση με τις άλλες ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει ένα εισηγητή ο οποίος θα παρουσιάσει το σχέδιο περίθαλψης.</p> <p>Βήμα 2 – Μόλις περάσουν τα 20 λεπτά, ζητήστε από τους εισηγητές να παρουσιάσουν το σχέδιο φροντίδας.</p> <p>Συζήτησε τα αποτελέσματα με όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε να προσθέσουν στο σχέδιο φροντίδας, οποιαδήποτε άλλα μέτρα είναι σχετικά με την περίπτωση. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικής εμπειρίας.</p> <p>Μελέτη Περίπτωσης – Κος. Νταν</p> <p>Ο κ. Νταν είναι 79 ετών και μένει με την 77 ετών σύζυγο του. Είναι πολύ δραστήριοι και τους αρέσει να συναναστρέφονται με συγγενείς και φίλους.</p> <p>Ο κ. Νταν ήταν μηχανικός και του αρέσει να κατασκευάζει μοντέλα αεροπλάνων όταν έχει ελεύθερο χρόνο. Γενικά έχει ένα πολυάσχολο</p>

Ανάπτυξη σχεδίου φροντίδας εστιάζοντας στην Ποιότητα Ζωής

πρόγραμμα, αφού είναι εθελοντής σε διάφορους οργανισμούς μαζί με τη γυναίκα του, και σπάνια έχει χρόνο για ελεύθερες δραστηριότητες. Επίσης έχει υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιοπάθεια, προβλήματα στο ισχίο (πόνος, δυσκαμψία), πρόβλημα ακοής και χρησιμοποιεί ακουστικό βαρηκοΐας.

Μέχρι πριν 2 εβδομάδες, μπορούσε να διαχειριστεί τις καθημερινές του δραστηριότητες. Δυο εβδομάδες πριν, ο κ. Νταν γλίστρησε, έπεσε και χτύπησε την πλάτη του μετακινώντας ένα μεσοσπονδύλιο δίσκο. Πήγε στο νοσοκομείο για εξετάσεις, έλαβε θεραπεία και όταν σταθεροποιήθηκε του έδωσαν εξιτήριο με συμβουλή για θεραπεία και μεταφορά του σε ένα ίδρυμα φροντίδας αφού δεν μπορεί να μετακινηθεί χωρίς βοήθεια, και η γυναίκα του δεν είναι σε θέση να τον βοηθήσει να σηκωθεί και να ξαπλώσει από το κρεβάτι, λόγω του βάρους του, αλλά και των προβλημάτων υγείας της.

Είσαι ο κοινωνικός λειτουργός του ιδρύματος φροντίδας.

Παρακαλώ δημιούργησε ένα εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας του ασθενή, λαμβάνοντας υπόψη τη ποιότητα ζωής, τις ιατρικές συνθήκες, τη λειτουργική κατάσταση του ατόμου, κ.τ.λ.

Μελέτη Περίπτωσης – Κ. Λίλη

Η κυρία Λίλη είναι 87 ετών. Δεν έχει πλέον οικογένεια, αφού ο άντρας και ο γιός της έχουν πεθάνει πρόσφατα. Ήταν πρώην δασκάλα, η οποία συμμετείχε ενεργά στις θρησκευτικές δραστηριότητες και επισκεπτόταν τη συναγωγή κάθε εβδομάδα (κ.Λίλη είναι εβραία).

Ζει μόνη τους τελευταίους 6 μήνες και διαπίστωσε ότι είναι δύσκολο να διαχειριστεί μόνη της τις καθημερινές δραστηριότητες.

Δεν μπορεί να καθαρίσει το σπίτι λόγω κόπωσης και πόνου στις αρθρώσεις, ούτε μπορεί να μαγειρέψει όπως συνήθιζε. Το ψώνισμα έχει γίνει σχεδόν αδύνατον αφού δεν μπορεί να κουβαλήσει βάρος και να περπατήσει μεγάλες αποστάσεις. Το πλησιέστερο κατάστημα είναι 2km μακριά και η στάση του λεωφορείου είναι 300m μακριά. Τη τελευταία φορά που πήγε για ψώνια, σχεδόν δεν κατάφερε να φτάσει σπίτι λόγω του πόνου και της αδυναμίας στα γόνατα της.

Η γειτόνισσα της, η Σάλυ, την βοηθά κάποιες φορές αλλά είναι πολύ απασχολημένη και δεν είναι συνεχώς διαθέσιμη. Η κ. Λίλη ζήτησε υποστήριξη από ένα πάροχο υπηρεσιών φροντίδας για να συζητήσουν ποιες υπηρεσίες μπορεί να έχει πρόσβαση, αλλά ενδιαφέρεται περισσότερο για βοήθεια με το καθάρισμα, τα ψώνια και το μαγείρεμα.

Είσαι ο κοινωνικός λειτουργός του ιδρύματος φροντίδας.

Παρακαλώ δημιούργησε ένα εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας της ασθενούς, λαμβάνοντας υπόψη τη ποιότητα ζωής, τις ιατρικές συνθήκες, τη

A3

Ανάπτυξη σχεδίου φροντίδας εστιάζοντας στην Ποιότητα Ζωής

Λειτουργική κατάσταση του ατόμου, κ.τ.λ.

Μελέτη Περίπτωσης – Κ. Άννα

Η κ. Άννα είναι 73 ετών. Πρόσφατα έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, περιορισμένη κίνηση στο δεξί της πόδι και στο δεξί της χέρι. Είναι δεξιόχειρας και δυσκολεύεται με τη νέα της κατάσταση.

Αποφάσισε ότι δεν θέλει να είναι βάρος στη κόρη της που ζει χωριστά και έχει δική της οικογένεια, και επέλεξε να πάει σε ένα ίδρυμα φροντίδας για όσο χρονικό διάστημα χρειάζεται, μέχρι να γίνει καλύτερα και να γίνει πιο λειτουργική στις κινήσεις της.

Επί του παρόντος έχει δυσκολίες να ξαπλώσει και να σηκωθεί από το κρεβάτι, να φάει, να ντυθεί, να πάει στο μπάνιο ή να κάνει ντους και δεν μπορεί να λειτουργήσει αυτόνομα στο σπίτι της. Επίσης έχει υψηλή αρτηριακή πίεση, πρώιμο στάδιο της νόσου Parkinson και πρώιμο στάδιο καταρράκτη και στα δύο μάτια.

Η κ. Άννα αγαπά το σπίτι της αλλά, επειδή είναι διώροφο με σκαλιά και στα δύο επίπεδα, συνειδητοποίησε ότι αν δεν επανέλθει η δύναμη στο δεξί της πόδι, δεν μπορεί πλέον να μένει εκεί.

Αυτό την στεναχωρεί πολύ, αφού είναι πολύ δεμένη με το σπίτι της. Έχει γεννηθεί και ζήσει όλη της τη ζωή στο σπίτι αυτό και είναι πολύ δεμένη με «τα φυτά και τα μικροαντικείμενα της, και όλες τις αναμνήσεις της»

Αποφάσισε ότι για να μην ταλαιπωρεί την οικογένεια της, θα ήθελε να αναρρώσει στο ίδρυμα.

Μεταφέρθηκε σήμερα για εισαγωγή.

Είσαι ο κοινωνικός λειτουργός του ιδρύματος.

Παρακαλώ δημιουργήσε ένα εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας του ασθενή, λαμβάνοντας υπόψη τη ποιότητα ζωής, τις ιατρικές συνθήκες, τη λειτουργική κατάσταση, κ.τ.λ.

- 3 -

- 4 -

Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν τις γνώσεις τους σχετικά με την Ποιότητα Ζωής, συζητώντας μελέτες περίπτωσης.

A4

Αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής

- 1 -	<p>Μέθοδος – Μελέτη Περίπτωσης– εξασφάλιση ότι οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν την ανάγκη της διαδικασίας παρακολούθησης και ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε διαθέσιμα εργαλεία για να το πράξουν.</p> <p>Υλικό: Χαρτί, πίνακα παρουσιάσεων, στυλό, αντίγραφα της μελέτης περίπτωσης</p> <p>Διάρκεια – 40 λεπτά / Παράδοση: Πρόσωπο με Πρόσωπο</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Βεβαίωση των εκπαιδευομένων ότι γνωρίζουν την ανάγκη για τη διαδικασία παρακολούθησης της ποιότητας ζωής 2. Ενθάρρυνση των εκπαιδευομένων να χρησιμοποιήσουν τα διαθέσιμα εργαλεία
- 3 -	<p>Βήμα 1 – Επεξήγηση της άσκησης σε όλους τους συμμετέχοντες: το τμήμα χωρίζεται σε ομάδες των 4 – 5 ατόμων για να συζητηθεί μια μελέτη περίπτωσης ως ομάδα.</p> <p>Παροχή αντίγραφου της μελέτης περίπτωσης σε όλους τους συμμετέχοντες και ένα χάρτινο πίνακα παρουσιάσεων σε κάθε ομάδα προκειμένου να καταγράψουν τις κύριες πτυχές του σχεδίου φροντίδας.</p> <p>Εξήγησε στους συμμετέχοντες ότι η ομαδική εργασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 λεπτά και ο υπόλοιπος χρόνος θα χρησιμοποιηθεί για την παρουσίαση του σχεδίου περίθαλψης της κάθε ομάδας και συζήτηση με τις άλλες ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει ένα συμμετέχοντα που θα παρουσιάσει το σχέδιο φροντίδας.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 λεπτά διατίθενται για την παρουσίαση - 20 λεπτά διατίθενται για την ομαδική εργασία <p>Βήμα 2 – Μόλις περάσουν τα 20 λεπτά, ζήτησε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν το σχέδιο φροντίδας.</p> <p>Συζήτησε τα αποτελέσματα με όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να προσθέσουν στο σχέδιο φροντίδας, οποιαδήποτε μέτρα θεωρούν ότι είναι σχετικά με την περίπτωση. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή ατομικών εμπειριών.</p> <p>Μελέτη Περίπτωσής – Κος Γιάννης</p> <p>Εσύ, ως ο κοινωνικός λειτουργός του ιδρύματος, σας ανατίθεται η περίπτωση του κ. Γιάννη, ενός ηλικιωμένου 78 ετών ο οποίος είναι πελάτης σας, για τις υπηρεσίες που προσφέρει το ίδρυμα, τους τελευταίους 3 μήνες.</p>

Αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής

- 3 -

Ως μέρος της υπόθεσης που έχεις αναλάβει, είχες μια συνάντηση με τους φροντιστές που τον επισκέφτηκαν – τη νοσηλεύτρια, τον φροντιστή, τον θεραπευτή και τον γενικό γιατρό του, που είναι υπεύθυνοι για τη θεραπεία του.

Από τη δική τους άποψη, ο κ. Γιάννης είναι ένας ευγενικός κύριος, αν και μερικές φορές είναι γκρινιάρης.

Συnergάζεται με το θεραπευτή και τη νοσηλεύτρια και είναι καλοί φίλοι με τον γενικό γιατρό του. Η φροντίστρια ανέφερε ότι η σχέση της με τον κ. Γιάννη είναι αρκετά τεταμένη και δεν καταλαβαίνει το γιατί, καθώς η σχέση της με όλους τους άλλους πελάτες (όλες γυναίκες) είναι πολύ καλή. Ο κ. Γιάννης φαίνεται ότι δεν του αρέσει να της μιλάει, είναι οξύθυμος, λεκτικά σύντομος και δεν συνεργάζεται με τη φροντίστρια, δημιουργώντας ένα βαρύ εργασιακό περιβάλλον.

Επίσης, μέρος της ευθύνης της είναι η διευθέτηση μιας συνάντησης με τον πελάτη για τη διευκρίνιση του θέματος.

Ο κ. Γιάννης μιλάει πολύ καλά για όλους όσους ήρθε σε επαφή, εκτός της φροντίστριας, για την οποία φαίνεται απρόθυμος να μιλήσει. Ξεκίνησε να φανερώνει τα συναισθήματα του αργά και δήλωσε το γεγονός ότι αισθάνεται προσβεβλημένος από τη φροντίστρια, καθώς έχει πολύ «μητρικό» τρόπο ομιλίας και συμπεριφοράς το οποίο τον ενοχλεί ως πρώην αξιωματικός του στρατού.

Ο τρόπος συμπεριφοράς και ομιλίας της, αν και έχουν καλή πρόθεση, τον κάνει να νιώθει αμήχανα, και να γίνεται γκρινιάρης όταν είναι τριγύρω, για αποφυγή παρατεταμένων συνομιλιών. Τον ενοχλεί και νιώθει κάπως παγιδευμένος, καθώς έρχεται πάνω από δυο φορές την ημέρα, και ξοδεύει περίπου 3 ώρες μαζί του. Αν και επιβεβαιώνει ότι εκτελεί τη δουλειά της σωστά και του φέρεται με σεβασμό.

Κάθε ομάδα πρέπει να συζητήσει τα ακόλουθα θέματα:

- Είναι, κατά την άποψη σας, ένα σημαντικό θέμα;
- Αν ναι, περιγράψτε το θέμα και προσδιορίστε τα αίτια και τα αποτελέσματα.
- Αν ναι, ποια μέτρα πρέπει να ληφθούν και από ποιόν;
- Καταγράψτε τα συμπεράσματά σας, μόλις κάνετε τη μελέτη σας, παρουσιάστε και συζητήστε την με τους άλλους συμμετέχοντες.

- 4 -

Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν τις γνώσεις τους σχετικά με την Ποιότητα Ζωής συζητώντας τις μελέτες περιπτώσεις.



Μ1. ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση (10 λεπτά):

Προμηθεύστε χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων στους συμμετέχοντες, σε τρία διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο

Κάθε συμμετέχοντας, θα γράψει πάνω σε χαρτονάκια με διαφορετικό χρώμα:

- Στα πράσινα: τί δούλεψε σωστά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τί έμαθε, τί κέρδισε
- Στα κίτρινα: τί μπορεί να βελτιωθεί
- Στα κόκκινα: τί πήγε λάθος

Όλα τα χαρτονάκια συλλέγονται και κολλούνται στον χάρτινο πίνακα και συζητούνται με τους εκπαιδευτές

Κουίζ (10 λεπτά):

1. Η ποιότητα ζωής ενός ατόμου είναι:

A – η γνώμη του GP

B – η ατομική αντίληψη

C – πως η κοινωνία καταλαβαίνει ένα άτομο

D – ποιο ιατρικό προσωπικό μπορεί να αξιολογήσει ως καλή φροντίδα

2. Η ποιότητα ζωής ενός ατόμου εξαρτάται από:

A – οι στόχοι του ατόμου

B – η σωματική υγεία ενός ατόμου

C – η σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον του

D – οι ηθικές αξίες της ζωής ενός ατόμου

3. Ποια πτυχή στη ζωή ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει τη ποιότητα ζωής του?

A. οι στόχοι του ατόμου

B – η σωματική υγεία ενός ατόμου

Γ – η σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον του

Δ – οι ηθικές αξίες της ζωής ενός ατόμου

4. Το κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης των δεκτών φροντίδας, ως ένα σημαντικό μέρος της Ποιότητας Ζωής, μπορεί να εξασφαλιστεί από:

A – Οικογένεια

B – Θεσμούς

Γ – Συναδέλφους

Δ – Φίλους

6. Μονάδες μέτρησης της Ποιότητας Ζωής:

A – δεν επηρεάζεται από προσωπικούς παράγοντες

B – μπορεί να γίνει μόνο σε ατομικό επίπεδο

Γ – έχει πρόθεση να αξιολογήσει μια απλή έννοια

Δ – μπορεί να παραδοθεί με αντικειμενικούς τρόπους

7. Η αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής μπορεί να γίνει:

A – από οποιοδήποτε

B – με εργαλεία που αναπτύσσονται από ειδικούς

Γ – μαθαίνοντας πως αισθάνεται ο δέκτης φροντίδας μια συγκεκριμένη μέρα

Δ – δεν μπορεί να γίνει

Οιορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες


M.2

AYTONOMIA

Αυτονομία

Η αυτονομία είναι ελληνική λέξη που αποδίδει την έννοια του να διοικώ τον εαυτό μου. Αποτελεί βασικά έναν άλλο όρο για την ελευθερία. Εάν έχετε αυτονομία, μπορείτε να κάνετε τις δικές σας επιλογές και να ακολουθήσετε τη δική σας κατεύθυνση. Η Αυτονομία, λοιπόν, είναι μια σημαντική έννοια η οποία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα να λάβει τις δικές του αποφάσεις σχετικά με τη θεραπεία του, πότε και πού θα τύχει φροντίδας καθώς και ποιος διαχειρίζεται τη φροντίδα του.

Η αυτονομία του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα σημαίνει ότι ο φροντιστής εκπαιδεύει και παρέχει καθοδήγηση στον λήπτη φροντίδας για να κάνει συνειδητές επιλογές κατόπιν ενημέρωσης. Ωστόσο, αυτές οι πληροφορίες, οι συμβουλές και η εν γένει καθοδήγηση πρέπει να γίνονται με τέτοιο τρόπο που να δίνει τη δυνατότητα στον λήπτη φροντίδας να κατανοήσει όλα τα ζητήματα και τις συνέπειες των επιλογών που έχει κάνει και τους δίνει τη δυνατότητα να υποβάλλουν σχετικές ερωτήσεις στους κατάλληλους ανθρώπους την κατάλληλη στιγμή.

Ενότητα #2	Αυτονομία	4h
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• Ορισμός της αυτονομίας, της αυτοδιάθεσης και της συνειδητής επιλογής• Βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της αυτονομίας στους δικαιούχους φροντίδας• Πώς να κατανοήσετε τις ανάγκες και τις επιθυμίες των αποδεκτών της περίθαλψης• Πώς να υποστηρίξετε τους λήπτες φροντίδας ώστε να κάνουν ενημερωμένες επιλογές για τη φροντίδα τους• Προσδιορισμός στόχων φροντίδας• Κοινοποίηση επιλογών φροντίδας• Υποστήριξη της διαχείρισης κινδύνου κατά τη λήψη αποφάσεων• Επίτευξη κοινής συμφωνίας στο πλαίσιο του σχεδιασμού της περίθαλψης• Σημασία των ανασκοπήσεων φροντίδας στο πλαίσιο της λήψης αποφάσεων	
Μαθησιακά αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν τις γνώσεις τους σχετικά με τους όρους αυτονομία, αυτοδιάθεση, καθώς και για τις αρχές λήψης αποφάσεων.• Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν τη χρήση εργαλείων και πόρων με επίκεντρο τα άτομα, προκειμένου να κατανοήσουν τις απόψεις και τις ανάγκες των αποδεκτών φροντίδας.• Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές χρησιμοποιώντας θεωρητικές γνώσεις προκειμένου να θέτουν στόχους με τους λήπτες της φροντίδας.	
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html	



ΣΧΕΔΙΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση 1

Κύκλοι υποστήριξης >

35 min

Κάθε εκπαιδευόμενος θα εμπλακεί σε ένα εργαλείο υποστήριξης της αυτονομίας των ασθενών. Το εργαλείο ονομάζεται κύκλοι υποστήριξης, και είναι ένα οπτικό εργαλείο που αποτελείται από 4 κύκλους. Ο άμεσος κύκλος είναι να υποστηριχθούν οι παραλήπτες φροντίδας για να κατανοήσουν τα βασικά άτομα στη ζωή τους από τα οποία μπορούν να εξαρτώνται, τα άτομα που θα ήταν διαθέσιμα εάν χρειάζονταν. Ο κύκλος που περιβάλλει τον εσωτερικό κύκλο αναφέρεται σε όσους βρίσκονται στη ζωή τους, αλλά δεν θα ήταν βέβαιο ότι θα μπορούσαν να παράσχουν πρακτική υποστήριξη. Ο κύκλος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει φίλους και διευρυμένη οικογένεια για παράδειγμα. Ο τρίτος κύκλος είναι για όσους μπορεί να μην είναι πάντα παρόντες στη ζωή τους, θα μπορούσαν να είναι υποστηρικτικοί, αλλά μπορεί να μην είναι πάντα εφικτό. Ο εξωτερικός κύκλος αναφέρεται σε εκείνους που έχουν στη ζωή τους οι παραλήπτες της φροντίδας και οι οποίοι πληρώνονται για να είναι εκεί (επαγγελματίες).

Υλικό: Κύκλοι υποστήριξης του φύλλου εργασίας δραστηριοτήτων,

Άσκηση 2

Προφίλ μίας σελίδας >

35 min

Οι εκπαιδευόμενοι θα εισαχθούν στο εργαλείο προφίλ μίας σελίδας. Αυτό είναι ένα εργαλείο για την προώθηση της αμοιβαιότητας μεταξύ αυτών που παρέχουν φροντίδα και των αποδεκτών της φροντίδας. Αυτό είναι ένα μονοσέλιδο έγγραφο για αυτό που παρέχει και τον λήπτη φροντίδας για να συλλέξουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τον εαυτό τους, όπως τι είναι σημαντικό για αυτούς, χόμπι και ενδιαφέροντα.

Υλικό: Πρότυπο προφίλ μίας σελίδας

Άσκηση 3

Ασκήσεις σεναρίου >

35 min

Σε κάθε μάθημα παρέχονται τρία σενάρια για την προώθηση της αυτονομίας στο πλαίσιο της ενδυνάμωσης του αποδέκτη της περίθαλψης και την παροχή της δυνατότητας να κάνει ενημερωμένες επιλογές και να επιδείξει αυτοκατευθυνόμενη φροντίδα. Μόλις αποφασίσουν ποιες ενέργειες θα αναλάβουν. Θα πρέπει επίσης να αποφασίσουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις στάσεις που θα πρέπει να επιδείξουν προκειμένου οι δράσεις να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του αποδέκτη της φροντίδας. Σύμφωνα με το σενάριο, οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να ολοκληρώσουν ατομικό σχέδιο δράσης που θα καθορίζει συγκεκριμένους, μετρήσιμους, επιτεύξιμους, ρεαλιστικούς και χρονικά δεσμευτικούς στόχους.

Υλικό: Αρχείο καταγραφής αναστοχασμού, Πρότυπο σχεδίου δράσης, Φύλλο εργασίας δραστηριότητας

Άσκηση 4

Αντιστοιχία γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων >

25 min

Οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν μια σειρά δηλώσεων σχετικά με την υποστήριξη της αυτονομίας των ασθενών, την αυτο-κατευθυνόμενη φροντίδα και την ενημερωμένη επιλογή. Οφείλουν να ευθυγραμμίσουν τη δήλωση με γνώση, δεξιότητα ή συμπεριφορά. Αυτή η άσκηση θα ολοκληρωθεί ηλεκτρονικά.

Υλικό: Φύλλο εργασίας δραστηριότητας

Αξιολόγηση Ενότητας >

χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων

10 min

Αξιολόγηση μάθησης >

Κουίζ

10 min

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους, αλλά και στους αποδέκτες φροντίδας, που είναι ζωτικής σημασίας κατά τον καθορισμό των στόχων τους, στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και στην προώθηση της αυτονομίας. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ηλεκτρονικά με απευθείας σύνδεση ή πρόσωπο με πρόσωπο. Η άσκηση θα διαρκέσει μέχρι 30 λεπτά.</p> <p>Χρησιμοποιώντας το διάγραμμα, ζητείστε από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν τη δική τους ζωή και να περάσουν σε κάθε έναν από τους κύκλους 1 έως 4 τους ανθρώπους που έχουν στη ζωή τους.</p> <p>Ο κύκλος 1 αντιπροσωπεύει τους ανθρώπους που αγαπούν και που πρέπει να έχουν στη ζωή τους, για παράδειγμα, σύντροφοι, γονείς ή στενή οικογένεια.</p> <p>Ο κύκλος 2 αντιπροσωπεύει τους ανθρώπους που μας ενδιαφέρουν πραγματικά και επιλέγουμε να επενδύσουμε πολύ χρόνο και να δώσουμε πληροφορίες, αλλά δεν είναι τόσο κοντά όσο ο κύκλος ένας, αυτοί μπορεί να είναι ο καλύτερος φίλος μας ή άλλα μέλη της οικογένειας.</p> <p>Ο κύκλος 3 αντιπροσωπεύει φίλους που ίσως συναντηθούμε περιστασιακά ή ίσως να γνωρίζουμε σε ένα αρκετά επιφανειακό επίπεδο.</p> <p>Ο κύκλος 4 αντιπροσωπεύει ανθρώπους που πληρώνονται για να βρίσκονται στη ζωή μας.</p> <p>Μόλις οι εκπαιδευόμενοι το κάνουν αυτό για τον εαυτό τους, θα τους δοθεί μια μελέτη περίπτωσης ενός παραλήπτη φροντίδας και του κύκλου υποστήριξης του και καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με τους αποδέκτες περίθαλψης σε σχέση με τις δικές τους.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται στη συνέχεια να σκεφτούν πώς η γνώση αυτή μπορεί να επηρεάσει την αυτονομία, την αυτοδιάθεση και τον καθορισμό έξυπνων στόχων .</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να κατανοήσετε πώς να ολοκληρώσετε ένα διάγραμμα υποστήριξης κύκλου. 2. Να κατανοήσετε πώς αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη έξυπνων στόχων με επίκεντρο τον άνθρωπο και για την προώθηση της αυτονομίας. 3. Να αποκτήσετε πληροφορίες για τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή ενός παραλήπτη της φροντίδας.
- 3 -	<p>Πρέπει να εξηγήσετε το διάγραμμα για να βεβαιωθείτε ότι οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν πού να βάζουν τους ανθρώπους.</p> <p>Θα πρέπει να γίνει σε συνδυασμό με ένα ημερολόγιο αναστοχασμού εκμάθησης για να κατανοήσει τον προβληματισμό των εκπαιδευόμενων.</p> <p>Όταν χρησιμοποιείτε μια θεωρητική μελέτη περίπτωσης για να δείξετε διαφορές, μπορεί να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε κάποιον που αντιμετωπίζει κοινωνική απομόνωση και να αποδείξετε ότι ένας στόχος φροντίδας μπορεί να είναι να υποστηρίξει κάποιον να κοινωνικοποιηθεί περισσότερο. Επίσης, χρησιμοποιείτε μια μελέτη περίπτωσης με κάποιον με πολλά μέλη της οικογένειας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει πώς μπορεί να υποστηριχθεί ή να παρεμποδιστεί η αυτονόμηση από τα μέλη της οικογένειας.</p> <p>Για τα βήματα, δείτε την παραπάνω περιγραφή.</p>

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να δείξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους σε σχέση με την υποστήριξη των παραληπτών της φροντίδας ώστε να είναι αυτόνομοι, να τους επιτρέψουν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές και να υποστηρίξουν την αυτόνομη φροντίδα.</p> <p>Σε μικρές ομάδες ή ζεύγη, οι εκπαιδευόμενοι δαπανούν ένα σύντομο χρονικό διάστημα (όχι περισσότερο από 10 λεπτά) για να συζητήσουν κάθε σενάριο και να αποφασίσουν ως ομάδα τι θα κάνουν σε κάθε σενάριο για να προωθήσουν την αυτονομία του παραλήπτη της φροντίδας και να τους επιτρέψουν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές. Θα αποφασίσουν ποιες ενέργειες θα εκτελέσουν. Θα πρέπει επίσης να αποφασίσουν για τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις στάσεις που θα πρέπει να δείξουν προκειμένου να είναι επιτυχείς οι ενέργειες.</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να κατανοήσουν πώς λειτουργεί η πρακτική προώθησης της αυτονομίας. 2. Να κατανοήσουν τις δεξιότητες που πρέπει να χρησιμοποιήσουν για την προώθηση της αυτονομίας. 3. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις δύσκολες καταστάσεις και τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν μέσω της προώθησης της αυτονομίας των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα.
- 3 -	<p>Βήμα 1. Ολοκληρωμένη συζήτηση σχετικά με τους τρεις όρους για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τις δεξιότητες που σχετίζονται με αυτούς τους όρους.</p> <p>Βήμα 2. Ο διδάσκων δίνει ένα παράδειγμα S, ότι υπάρχουν xx σενάρια στο δωμάτιο και ότι κάθε ομάδα πηγαίνει γύρω από το δωμάτιο και σημειώνει τις ενέργειες και τις δεξιότητές τους που θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν για να εκτελέσουν τις ενέργειες.</p> <p>Βήμα 3. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί ολόκληρη την ομαδική συζήτηση για κάθε σενάριο, διασφαλίζοντας ότι κάθε ομάδα είναι σε θέση να συμβάλει και να εξασφαλίσει ότι υπάρχει συζήτηση για ένα αποτελεσματικό σχέδιο δράσης και δεξιοτήτων.</p>
- 4 -	<p>Κάθε εκπαιδευόμενος θα δείξει πώς θα εφαρμόσει την έννοια της αυτονομίας μέσα στην πρακτική του.</p>

Άσκηση αντιστοίχισης δεξιοτήτων

Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να βοηθήσουν τους αποδέκτες της φροντίδας να είναι αυτόνομοι και να τους υποστηρίξουν ώστε να είναι σε θέση να κάνουν αυτο-κατευθυνόμενη φροντίδα και να κάνουν ενημερωμένες επιλογές.

Διάρκεια: 25 λεπτά

Το διαδικτυακό φύλλο εργασίας θα χωριστεί σε τρεις διαφορετικές στήλες με τίτλο Αυτονομία, Αυτοκατευθυνόμενη Φροντίδα και Ενημερωμένη Επιλογή.

Μια λίστα με τις γνώσεις, τις συμπεριφορές, τις δεξιότητες και τις νοοτροπίες θα βρίσκονται σε κουτάκια στα δεξιά. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να τοποθετήσει κάθε μια από τις δηλώσεις κάτω από κάθε μία από τις 3 στήλες, σύροντας το στοιχείο και περνώντας κάτω από την επικεφαλίδα.

Για παράδειγμα, ο εκπαιδευόμενος κάνει κλικ στην ικανότητά του και σέρνει και πέφτει πάνω στη δράση, αν είναι σωστό, παραμένει κάτω από τη δράση, αν είναι λανθασμένη, θα επιστρέψει στην αρχική του θέση.

Το κατάλογο των περιοχών μπορεί να τον δείτε πιο κάτω:

Η γνώση

(αυτός/ αυτή ...)

1. Παρέχετε πληροφορίες για την ευαισθητοποίηση των ληπτών της φροντίδας σχετικά με πιθανές θεραπευτικές αγωγές, συμπεριλαμβανομένης της εξήγησης ενδεχόμενων κινδύνων και δεοντολογικών διλημμάτων που ενδέχεται να επηρεάσουν τις ιατρικές αποφάσεις.
2. Γνωρίζει πώς να αναζητά και να εκτιμά την ανοικτή ανατροφοδότηση από τους λήπτες φροντίδας κατά την ανάπτυξη σχεδίων ατομικής φροντίδας.
3. Αντιλαμβάνεται όταν ο λήπτης της φροντίδας έχει τη γνωστική αναγνώριση για να κάνει τις δικές του αποφάσεις και να κατανοήσει τους κινδύνους που μπορεί να αναλάβει.
4. Γνωρίζει πώς να σκέφτεται δημιουργικά (να βρει καινοτόμες λύσεις), προκειμένου να ενθαρρύνει και να ενδυναμώσει την κατανόηση των αναγκών φροντίδας τους και ως εκ τούτου να λάβει τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη φροντίδα τους.
5. Γνωρίζει πώς να διαχειρίζεται και να δίνει προτεραιότητα στις καθημερινές δραστηριότητες και να λαμβάνει τις κατάλληλες αποφάσεις για το πότε, πού και ποιος συμμετέχει στις συζητήσεις με τους λήπτες της φροντίδας σχετικά με τη συνεχιζόμενη θεραπεία τους.
6. Γνώση σχετικά με τις ικανότητες και τις προσωπικές προτιμήσεις των ληπτών της φροντίδας ώστε να ενθαρρυνθούν οι δραστηριότητες που προωθούν την αυτονομία
7. Έχει γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της γήρανσης στο ανθρώπινο σώμα και πώς θα επηρεάσει τον λήπτη της φροντίδας ώστε να ενθαρρύνει με ασφάλεια την επιλογή και την ανεξαρτησία των καθημερινών καθηκόντων.
8. Έχει γνώση σχετικά με τις στρατηγικές ψυχολογίας / κινητοποίησης για να ενθαρρύνει τους λήπτες της φροντίδας να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και στις καθημερινές εργασίες.

Άσκηση αντιστοίχισης δεξιοτήτων

9. Έχει γνώση τεχνολογιών που βοηθούν τους λήπτες φροντίδας να κάνουν ενημερωμένες επιλογές και να διευκολύνουν την ανεξάρτητη διαβίωση.

10. Παρέχει πληροφορίες για την ευαισθητοποίηση των δικαιούχων περίθαλψης σχετικά με πιθανές θεραπευτικές αγωγές, συμπεριλαμβανομένης της εξήγησης ενδεχόμενων κινδύνων και δεοντολογικών διλημμάτων που ενδέχεται να επηρεάσουν τις ιατρικές αποφάσεις.

Δεξιότητες

(αυτός/ αυτή είναι σε θέση να ...)

1. Αναπτύξετε μια ισχυρή ενδυνάμωση και σχέση με τους λήπτες της φροντίδας που τους επιτρέπουν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές μέσω καλών διαπροσωπικών δεξιοτήτων.

2. Ενθαρρύνετε τους λήπτες της φροντίδας να καθορίσουν προσωπικούς στόχους και να τους υποστηρίξουν για να το επιτύχουν μέσα από καλές δεξιότητες επικοινωνίας.

3. Ικανός να υποστηρίξει τους λήπτες της φροντίδας να σκέπτονται και να ενεργούν ανεξάρτητα, καθώς και να προσαρμόζονται στις συνεχιζόμενες αλλαγές της καθημερινής ζωής για να λαμβάνουν την καλύτερη φροντίδα - Δεξιότητες εξουσίας.

4. Εκπαιδεύστε τους λήπτες της φροντίδας να κατανοούν πώς να αντιμετωπίζουν τις αποτυχίες και τις προσωπικές αποτυχίες ενώ παράλληλα μαθαίνουν και αναπτύσσονται από τέτοιες εμπειρίες μέσω τεχνικών άτυπης μάθησης - Εκπαιδευτικά προσόντα.

5. Ενεργοποιήστε τους λήπτες της φροντίδας να σκέφτονται έξω από το κουτί, να είναι προσαρμόσιμοι και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται διάφορες καταστάσεις - Ενεργοποίηση δεξιοτήτων

6. Υποστηρίξτε τους λήπτες της φροντίδας να συμμετέχουν στη φροντίδα τους και διευκολύνετε την επικοινωνία με τους συνομηλίκους, τα μέλη της οικογένειάς τους και την ομάδα φροντίδας τους - Δεξιότητες Σχεδιασμού

7. Ικανός να εξοπλίσει τους λήπτες της φροντίδας να αναγνωρίσουν τις δικές τους αλλαγές υγείας - Δεξιότητες διπλωματίας

Θέσεις (αυτός / αυτή είναι ...)

1. Ενδυνάμωση

2. Αποφασιστική

3. Δημιουργικό

4. Ευέλικτο

5. Προσαρμοστικότητα στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των ασθενών

6. Αβεβαιότητα

7. Ανθρωποκεντρική φροντίδα

A4

Άσκηση αντιστοίχισης δεξιοτήτων

- 2 -	<p>1. Να προσδιορίσουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την υποστήριξη της αυτονομίας, της αυτό-καθορισμένης φροντίδας και των ενημερωμένων επιλογών με τους λήπτες της φροντίδας</p> <p>2. Να συνέσουν τις γνώσεις τους και να κατανοήσουν τους όρους αυτονομία, αυτο-κατευθυνόμενη φροντίδα και ενημερωμένες επιλογές</p> <p>3. Να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που θα αναπτύξουν και θα χρησιμοποιήσουν, προωθώντας την αυτονομία, την αυτό-καθορισμένη φροντίδα και την ενημερωμένη επιλογή με τους λήπτες της φροντίδας.</p>
- 3 -	<p>Αυτά τα φύλλα εκπαίδευσης που απευθύνονται σε άτομα πρέπει να εφαρμόζονται μετά από εργασία πρόσωπο με πρόσωπο γύρω από την έννοια Αυτονομίας. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν ήδη διδαχθεί τις έννοιες της αυτονομίας, της αυτόνομης φροντίδας και των ενημερωμένων επιλογών και των ενεργειών που ταιριάζουν σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς και έχουν συζητήσει τις συμπεριφορές, τις δεξιότητες και τις στάσεις που πρέπει να υπάρχουν για να υποστηρίξουν τις 3 έννοιες μέσω τη φροντίδα τους.</p>
- 4 -	<p>Ο εκπαιδευόμενος θα συνδυάσει την εκπαίδευση με το τι σημαίνει αυτονομία, αυτο-κατευθυνόμενη φροντίδα και ενημερωμένη επιλογή.</p> <p>Θα προσδιορίσουν επίσης τις συμπεριφορές, τις δεξιότητες και τις νοοτροπίες που χρειάζονται για να χρησιμοποιηθούν στην πρακτική τους και, ως εκ τούτου, θα είναι σε θέση να προχωρήσουν στο σενάριο για να λύσουν την άσκηση.</p>



Μ2. ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση (10 λεπτά):

Προμηθεύστε χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων στους συμμετέχοντες, σε τρία διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο

Κάθε συμμετέχοντας, θα γράψει πάνω σε χαρτονάκια με διαφορετικό χρώμα:

- Στα πράσινα: τί δούλεψε σωστά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τί έμαθε, τί κέρδισε
- Στα κίτρινα: τί μπορεί να βελτιωθεί
- Στα κόκκινα: τί πήγε λάθος

Όλα τα χαρτονάκια συλλέγονται και κολλούνται στον χάρτινο πίνακα και συζητούνται με τους εκπαιδευτές

Κουίζ (10 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να ολοκληρώσουν ένα διαδικτυακό κουίζ που θα αποτελείται από 10 αληθείς ή ψευδείς ερωτήσεις για να προσδιορίσουν το τρέχον επίπεδο γνώσης τους. Αυτό θα καθορίσει εάν έχει διανυθεί απόσταση ή αύξηση της γνώσης ως άμεσο αποτέλεσμα της ολοκλήρωσης της εκπαιδευτικής ενότητας.

1. Αυτόνομη φροντίδα σημαίνει ότι ο φροντιστής δεν ασχολείται πλέον με έναν ασθενή, αφήνεται να κάνει όλες τις αποφάσεις μόνο του

Σωστό **Λάθος**

2. Οι υπεύθυνοι φροντίδας είναι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση των παραληπτών της περίθαλψης σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των καθυστερήσεων και των προσωπικών αποτυχιών

Σωστό **Λάθος**

3. Η προώθηση των αυτόνομων δικαιούχων φροντίδας συνεπάγεται τη χρήση καλών διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την ενημέρωση του δέκτη περίθαλψης που φροντίζουν να χρειαστούν

Σωστό **Λάθος**

4. Μόλις ένας αυτόνομος αποδέκτης της επιμέλειας έχει επιλέξει ένα μονοπάτι φροντίδας, δεν είναι σε θέση να επανεξετάσει τις αποφάσεις τους

Σωστό **Λάθος**

5. Η αυτόνομη φροντίδα εξουσιοδοτεί τον παραλήπτη της φροντίδας να κατανοεί τις αποφάσεις και τις συνέπειές του όταν κάνει επιλογές

Σωστό **Λάθος**

6. Αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των παραληπτών φροντίδας να αναγνωρίζουν τις δικές τους αλλαγές υγείας

Σωστό **Λάθος**

7. Η αυτο-κατευθυνόμενη φροντίδα σημαίνει ότι οι φροντιστές έχουν το δικαίωμα να αξιολογήσουν τις δικές τους ανάγκες και τον τρόπο με τον οποίο πληρούνται και αξιολογούνται

Σωστό **Λάθος**

8. Η ενημερωμένη επιλογή δίνει έμφαση στην αυτονομία των ατόμων και σέβεται τα δικαιώματά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με πράγματα που θα τους επηρεάσουν

Σωστό **Λάθος**

9. Ο δότης φροντίδας μπορεί να επιλέξει ένα σχέδιο φροντίδας των αυτόνομων παραληπτών χωρίς τη συγκατάθεσή του

Σωστό **Λάθος**

10. Η γνώση των τεχνολογιών υγείας βοηθά τους αποδέκτες φροντίδας να κάνουν ενημερωμένες επιλογές και να διευκολύνουν την ανεξάρτητη διαβίωση

Σωστό **Λάθος**

Οι ορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες

A hand is shown from the bottom, gently holding a small, fluffy bird chick. The chick is covered in soft, downy feathers and is facing away from the camera. The entire scene is set against a solid, vibrant red background. The lighting is soft, highlighting the texture of the chick's feathers and the skin of the hand.

Μ.3


Συμπονετική Φροντίδα

Îngrijirea compasională

Η συμπόνια είναι σημαντική αξία της εξατομικευμένης φροντίδας και επιτρέπει το σεβασμό της αξιοπρέπειας του λήπτη φροντίδας. Η συμπονετική φροντίδα έχει πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις. Η πιο συχνή προσέγγιση στον τομέα της φροντίδας, σχετίζεται με “συναισθηματικούς, συμπεριφορικούς και γνωστικούς παράγοντες” (Crawford et al, 2014) – σε μεγάλο βαθμό συνδέεται με συμπεριφορές ανάπτυξης δεσμών (Cole-King & Gilbert, 2011).

Η συμπονετική φροντίδα αναφέρεται στο να εντοπίσεις τον πόνο και την ταλαιπωρία του ατόμου και να προσπαθήσει να τα απαλύνει. Ο όρος προέρχεται επίσης από την ενσυναίσθηση, με την έννοια της αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων αλλά με την προσθήκη της προσπάθειας να εργαστείς πάνω σε αυτό και ακόμα και να το προλάβεις, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη αλληλεπίδραση.

Η εισαγωγή της συμπονετικής φροντίδας σε οργανισμούς, αποτελεί μηχανισμό βελτίωσης των σχέσεων και των εμπειριών των ληπτών φροντίδας και των φροντιστών. Πολύ συχνά, οι λήπτες φροντίδας, τείνουν να αξιολογούν θετικότερα εκείνους τους φροντιστές που είναι συμπονετικοί, ευγενικοί και γενναιόδωροι. Η συμπονετική φροντίδα μπορεί επίσης να συμβάλει σε καλύτερα επίπεδα φροντίδας: αυξάνει την «αποδοτικότητα του προσωπικού», βοηθά σε καλύτερη πληροφόρηση των ασθενών, οδηγώντας σε «καλύτερη ανάρρωση και αυξημένη ικανοποίηση» (Cole-King & Gilbert, 2011).

Ενότητα #3	Συμπονετική Φροντίδα 4h
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• Αποτελέσματα των συζητήσεων στις ομάδες εστίασης σε σχέση με τη συμπόνια• Συμπόνια• Περιεχόμενο• Βασικές αρχές της συμπόνιας• Συμπόνια στη φροντίδα• Προσεγγίσεις φροντίδας• Συμπονετική φροντίδα
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση του περιεχομένου της συμπονετικής φροντίδας• Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων που να επιτρέπουν την προσφορά συμπονετικής φροντίδας• Κατανόηση της σημασίας της συμπερίληψης της συμπόνιας στη φροντίδα
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html



ΣΧΕΔΙΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση 1

Πώς είναι ο άνθρωπος >

15 min

Περιγραφή- Να είστε προετοιμασμένοι για την ικανότητα του ατόμου να είναι συμπονετικός ή σκληρός, αλλά και να είναι ικανός να επιλέξει τι είδους συμπεριφορά θα έχει. είναι μια δραστηριότητα που πρέπει να διεξάγεται σε ένα δωμάτιο με ομάδες 3 έως 4 ατόμων.

Υλικό: Α3 χαρτί, Χρωματιστά στυλό

Άσκηση 2

Σενάριο >

15 min

Μέσω ενός σεναρίου που παρέχεται γραπτώς ή σε παρουσίαση ppt, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν πώς θα ανταποκριθούν σε μια δεδομένη κατάσταση. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί αυτοπροσώπως ή μπορεί να παρουσιαστεί σε μορφή κουίζ με την αναφερόμενη κατάσταση και τέσσερις επιλογές για την καλύτερη συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετηθεί.

Υλικό: Σενάριο

Άσκηση 3

Τι είναι συμπόνια >

10 min

Κάθε εκπαιδευόμενος γράφει σε μια καρτέλα, τι είναι, κατά την άποψή τους, η συμπόνια σε σχέση με τη φροντίδα Στο τέλος της ενότητας θα τεθεί η ίδια ερώτηση θα απαντήσουν σε μια καρτέλα και οι διαφορές ή οι ομοιότητες θα αναλυθούν.

Υλικό: Καρτέλες Ανατροφοδότηση

Άσκηση 4

Οργανώστε το πρόγραμμα σας >

15 min

Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα για μια βάρδια εργασίας και τα καθήκοντα που πρέπει να κάνουν σε αυτή τη βάρδια και να ελέγξετε τι είδους εργασίες έχουν αναφέρει, αν ήταν απλώς η φροντίδα της υγιεινής, φαγητό κλπ., ή αν έχουν προγραμματίσει άλλους τύπους δραστηριοτήτων.

Υλικό: Κενό χρονοδιάγραμμα

Άσκηση 5

Αναγνωρίστε τις αξίες της συμπονετικής φροντίδας >

15 min

Στόχος αυτής της ομαδικής άσκησης είναι να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να αναγνωρίσει τις αξίες της συμπονετικής φροντίδας και να ενθαρρύνει μια συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα. Μεθοδολογία: Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να διεξαχθεί σε αίθουσα Υλικό: Α5 Κάρτες

Άσκηση 6

Αναγνωρίζοντας τις δεξιότητες του φροντιστή >

10 min

Υλικό: 1 έντυπο ανά συμμετέχοντα

Άσκηση 7

Καλά το είπε / το είπε λανθασμένα >

10 min

Αυτή η δραστηριότητα εκτελείται με κομμάτια γυαλόχαρτου και κομμάτια βαμβακιού και οι συμμετέχοντες πρέπει να λένε πράγματα ο ένας στον άλλο και ο καθένας θα έχει ένα βαμβάκι και γυαλόχαρτο και θα δείξει στον άλλο εάν οι λέξεις που χρησιμοποίησαν είναι βαμβάκι ή γυαλόχαρτο (δηλαδή, αν τα είπε καλά ή λανθασμένα). Υλικό: γυαλόχαρτο, βαμβάκι

Άσκηση 8

Καταιγισμός Ιδεών >

10 min

Η άσκηση καταιγισμός ιδεών βοηθά τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πρακτικές της συμπονετικής φροντίδας που εφάρμοσαν κατά την διάρκεια της εργασίας τους.

Άσκηση 9

Συμπονετικές Συμπεριφορές >

10 min

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς πρέπει να συμμετέχουν διαφορετικά άτομα για να εφαρμόσουν συμπονετικές συμπεριφορές. Υλικό: Αντιγραφή του φύλλου εργασίας

Άσκηση 10

Τί θα πρέπει να κάνω? >

10 min

Σε αυτήν την άσκηση, αρκετές περιπτώσεις θα πρέπει να παρουσιάζονται σε ζευγάρια και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να εκτιμήσουν εάν υπάρχει συμπόνια και αν υπάρχει τρόπος με τον οποίο η κατάσταση θα μπορούσε να αλλάξει και να είναι πιο κατάλληλη

Υλικό: Αντιγραφή του φύλλου με τις περιπτώσεις

Άσκηση 11

Τί θα μου άρεσε >

10 min

Σε αυτήν την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γράψουν μια επιστολή στον φροντιστή τους (στο μέλλον) με τα βασικά σημεία που πιστεύουν ότι πρέπει να γνωρίζουν για τον εαυτό τους και πώς θέλουν να αντιμετωπίζονται. Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση και τον αυτο-προβληματισμό για την προσωπική φροντίδα.

Υλικό: Προσωπική υπόθεση

Αξιολόγηση Ενότητας >

Σημειώσεις σε χρωματιστά χαρτονάκια

10 min

Αξιολόγηση Μάθησης >

Κουίζ

10 min

A1	Πώς είναι ο άνθρωπος
- 1 -	<p>Περιγραφή- Η αναγνώριση της δυνατότητας του ανθρώπου για συμπόνια και σκληρότητα, αλλά και η ύπαρξη της δυνατότητας επιλογής τι είδους συμπεριφοράς θα έχει.</p> <p>Χρόνος: 20 λεπτά - Διαδικασία και συζήτηση</p> <p>Μεθοδολογία - εργασία που εκτελείται μόνο σε ένα δωμάτιο με ομάδες 3 έως 4 άτομα.</p> <p>Υλικά: Χαρτί A3 ανά ομάδα και στυλό</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προαγωγή της γνώσης των συμμετεχόντων 2. Δημιουργία περιβάλλοντος εργασίας και συζήτησης μεταξύ των συμμετεχόντων 3. Εισαγωγή της έννοιας της Συμπονετικής Φροντίδας ως αρχή της ανθρώπινης ύπαρξης
- 3 -	<p>Βήμα 1 – ζητήστε από κάθε ομάδα να σχεδιάσει σε ένα χαρτί A3 η μεγαλύτερη, μια φιγούρα ανθρώπου</p> <p>Βήμα 2 – Κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει 3 χαρακτηριστικά, πεποιθήσεις, ενδιαφέροντα και δεξιότητες, χωρίς ανησυχία αν είναι ορθά ή λανθασμένα, που να δείχνουν ότι κατανοεί η ομάδα τα χαρακτηριστικά του ανθρώπου</p> <p>Βήμα 3 – Στο τέλος των 10 λεπτών, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα και τα χαρακτηριστικά, τις αξίες κλπ. που ήταν πιο τεκμηριωμένες από τους συμμετέχοντες, για να ξεκινήσει η τελική συζήτηση</p> <p>Βήμα 4 - Τελική επεξήγηση - ο άνθρωπος έχει δυνατότητες για μεγάλη καταστροφή (Goleman, 2003), αλλά ταυτόχρονα έχει τις δυνατότητες που κάνουν τον άνθρωπο συμπονετικό: όπως ευαισθησία, επαναπροσδιορισμό, φαντασία και λογική και σχεδιασμός. - Πρέπει να δοθεί προσοχή σε αυτές τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά και οι συμμετέχοντες πρέπει να κατανοήσουν τις απαντήσεις τους.</p>
- 4 -	<p>Η συμπονετική φροντίδα προέρχεται από τις ανθρώπινες ικανότητες για αντίληψη του πόνου του ατόμου, τον πόνο του άλλου και τις προσπάθειες να το ξεπεράσει. Δηλαδή, η συμπόνια επιτρέπει στις ανθρώπινες σχέσεις και ιδιαίτερα στη φροντίδα των άλλων να έχουν ποιότητα και να είναι ανθρωποκεντρικές. Με αυτή την εργασία, οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν ότι το άτομο μπορεί να αναπτύξει διάφορους τύπους συμπεριφοράς και ότι όταν επιλέγει να συνδυάσει την ενσυναίσθηση, τη φροντίδα, το σεβασμό και την αξιοπρέπεια, επιτυγχάνει να έχει προσωπικό με υψηλό επίπεδο επαγγελματικής ικανοποίησης.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα θα μας επιτρέψει να αξιολογήσουμε τι σκέψεις έχουν οι συμμετέχοντες, οι φροντιστές, σχετικά με τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά και τις ικανότητές τους για φροντίδα, προκειμένου να κατανοήσουμε το βαθμό στον οποίο έχουν κατανοήσει θέματα όπως ο ανθρωπισμός, συμπόνια, αξιοπρέπεια, σεβασμός.</p>

A2

Σενάριο

- 1 -	<p>Στόχος - Μέσω ενός σεναρίου που δίδεται γραπτώς ή σε παρουσίαση power point, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν πώς θα ανταποκρίνονταν σε μια δεδομένη περίπτωση.</p> <p>Διάρκεια - 15 λεπτά / Μεθοδολογία - Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί δια ζώσης όπως περιγράφεται παρακάτω, ή μπορεί να παρουσιαστεί σε μορφή κουίζ με το σενάριο που αναφέρεται και τέσσερις επιλογές σε σχέση με την καλύτερη συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετηθεί.</p> <p>Υλικό - Παρουσίαση power point</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνώριση προκλήσεων 2. Αναγνώριση στρεσογόνων συμπεριφορών 3. Αναγνώριση ορθών ανταποκρίσεων στο στρες
- 3 -	<p>Βήμα 1 - Ο παρουσιαστής περιγράφει την ακόλουθη κατάσταση:</p> <p>Φανταστείτε ότι ξεκινάτε τη βάρδια σας στις 7:00 το πρωί και ότι ξέρατε εκείνη τη στιγμή ότι έπρεπε να βοηθήσετε 10 άτομα στο μπάνιο επειδή ο συνάδελφός σας είναι άρρωστος και έπρεπε να μείνει σπίτι.</p> <p>Στο πρώτο μπάνιο δεν υπάρχει τίποτα για αναφορά, γίνεται όπως κάθε μέρα και περνάτε σε άλλο δωμάτιο, όταν φτάνετε, βλέπετε ότι ο πελάτης δεν έχει διάθεση να κάνει μπάνιο και ότι είναι αρκετά κακοδιάθετος, προσπαθείτε να του μιλήσετε για το τι συμβαίνει και μετά από λίγο συνειδητοποιείτε ότι απλά βαριέται χωρίς προφανή λόγο και τότε τον πηγαίνετε για μπάνιο.</p> <p>Όταν φτάνει στο διπλανό δωμάτιο, ο πελάτης χωρίς καν να λείει καλημέρα της λείει: Λοιπόν; Σήμερα βλέπω ότι δεν εμφανίστηκε!</p> <p>Είστε ήδη αναστατωμένος επειδή έχετε ακόμα επτά άτομα για να φροντίσετε και λέτε: Κοιτάζτε, νομίζετε ότι μόνο εσάς έχω να φροντίσω; Ο πελάτης νιώθει προσβεβλημένος και από εκεί και πέρα δεν ανταλλάσσετε άλλες λέξεις.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Πιστεύετε ότι το κάνατε σωστά; 2 - Εάν ναι γιατί; 3- Εάν όχι γιατί; 4 - Και τι θα κάνατε διαφορετικά; <p>Βήμα 2 Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να σκεφτεί την κατάσταση και ποια απάντηση θα έδινε.</p> <p>Βήμα 3 - Προωθήστε τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων και ζητήστε τους να δώσουν παραδείγματα παρόμοιων καταστάσεων και πώς θα ανταποκριθούν σήμερα.</p>
- 4 -	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες έχουν χρόνο για ανατροφοδότηση η οποία τους επιτρέπει να αναγνωρίσουν το στρες ως πρόκληση για τη συμπνετική φροντίδα και που θα πρέπει να αναγνωριστεί και αντιμετωπιστεί.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή δεν αξιολογεί την επίδοση των συμμετεχόντων αλλά μόνο τη δυνατότητα τους να αναγνωρίσουν το στρες ως παράγοντα μείωσης της συμπόνοιας</p>

10 min

A3 Τι είναι συμπόνια

- 1 -	<p>Περιγραφή – κάθε εκπαιδευόμενος γράφει σε ένα χρωματιστό χαρτονάκι τι είναι, κατά την άποψή του, η συμπόνια στη φροντίδα.</p> <p>Χρόνος: 10 λεπτά / Μεθοδολογία: είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει στο χώρο διδασκαλίας, ατομικά / Υλικό: σημειώσεις σε χρωματιστά χαρτονάκια</p>
- 2 -	1. Αναφέρετε τι είναι κατά την άποψή σας, η συμπόνια στη φροντίδα
- 3 -	<p>Βήμα 1 – δώστε ένα χρωματιστό χαρτονάκι σε κάθε συμμετέχοντα</p> <p>Βήμα 2 – ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να γράψει τι αντιλαμβάνεται ότι είναι η συμπονετική φροντίδα, μια σύντομη περιγραφή</p> <p>Βήμα 3 – Πάρτε πίσω το χρωματιστό χαρτονάκι και κρατείστε το μέχρι το τέλος του μαθήματος</p> <p>Βήμα 4– Στο τέλος του μαθήματος, ζητήστε τους να ξανακάνουν την άσκηση και να γράψουν τι είναι συμπονετική φροντίδα, να συγκρίνουν με το τί έγραψαν την πρώτη φορά και να αξιολογήσουν αν υπάρχουν αλλαγές σε σχέση με την αντίληψη της συμπονετικής φροντίδας πριν και μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος.</p>
- 4 -	<p>Αντίληψη ότι η συμπονετική φροντίδα είναι κάτι παραπάνω από το να “είσαι καλά” ή να “κάνεις κάτι καλό”</p> <p>Στο τέλος του προγράμματος θα ρωτηθούν οι ίδιες ερωτήσεις, θα δωθούν απαντήσεις σε χρωματιστό χαρτονάκι και θα αναλυθούν οι ομοιότητες και διαφορές.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα θα επιτρέψει μια απλή αξιολόγηση του μαθήματος, για να γίνει αντιληπτό αν άλλαξαν οι απαντήσεις των συμμετεχόντων</p>

15 min

A4 Οργάνωσε το πρόγραμμά σου

- 1 -	<p>Περιγραφή – Αυτή η δραστηριότητα αφορά στη συμπλήρωση μιας φόρμας που δείχνει το χρόνο εργασίας των συμμετεχόντων και πρέπει να συμπληρωθεί με τις καθημερινές δραστηριότητες που πρέπει να γίνουν. Πρέπει να συμπληρωθεί με μια κριτική διάθεση, κατανοώντας ότι ο χρόνος είναι λίγος για τόσες πολλές εργασίες και επίσης αν θα μπορούσαν να επωφεληθούν από ορισμένες εργασίες για να δείξουν συμπόνια για τον πελάτη.</p> <p>Διάρκεια – 30 λεπτά</p> <p>Μεθοδολογία – Αυτή η εργασία μπορεί να γίνει σε ένα δωμάτιο, ατομικά ή σε ομάδες. Ή μπορεί να διεξαχθεί με διαδικτυακή σύνδεση με τη φόρμα εργασιών και να συμπληρώνεται ταυτόχρονα, για παράδειγμα, το μπάνιο, τα τρόφιμα, την παρακολούθηση του ραντεβού του γιατρού, κ.λπ. Ο κάθε συμμετέχων πρέπει να συμπληρώσει το πρόγραμμά του και να κατανοήσει αν είναι πολύ απασχολημένος για να λάβει υπόψη το θέμα της συμπόνιας, ή αν ορισμένες από τις δραστηριότητες μπορούν να επεκταθούν για να δειχθεί συμπόνια για τους πελάτες.</p> <p>Υλικά – εβδομαδιαίο πρόγραμμα</p>
-------	--

A4

Οργάνωσε το πρόγραμμα σου

- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνώριση του χρόνου ως εμποδίου ή προστιθέμενης αξίας για συμπόνοια 2. Κατανόηση πως ο χρόνος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σχέση με τη συμπόνοια
- 3 -	<p>Στην Τάξη</p> <p>Βήμα 1 – ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διανέμεται σε κάθε συμμετέχοντα και το οποίο πρέπει να συμπληρώσει με τα καθήκοντα που πρέπει να εκτελέσει ανά βάρδια (λουτρό, υγιεινή, διατροφή). Κάθε συμμετέχων πρέπει να ολοκληρώσει σε 10 λεπτά.</p> <p>Βήμα 2 – Όταν τελειώσετε τη συμπλήρωση, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες θα συζητήσουν τις εργασίες που πρέπει να κάνουν και πόσο καιρό χρειάζονται για να τις εκτελέσουν.</p> <p>Βήμα 3 – Ρωτήστε κατά πόσον υπάρχουν τρόποι για να κάνετε τις εργασίες, συμπεριλαμβάνοντας τις αρχές της αυτονομίας, αξιοπρέπειας και συμπόνοιας για τον πελάτη;</p> <p>Βήμα 4 – Δώστε μερικά παραδείγματα για το πώς μπορεί κανείς, χωρίς να χάνει χρόνο, να παρέχει ανθρωποκεντρική φροντίδα, όπως: να πει καλημέρα, καλησπέρα, ή γεια σας και πάλι, να καλέσει τους ανθρώπους με το όνομά τους, να βεβαιωθεί ότι γνωρίζει το όνομά σας, να ζητήσει την άδεια να γδύσει τον πελάτη και να παρέχει υπηρεσίες σε αυτόν και επίσης αν ο πελάτης δεν έχει καθαρή ομιλία να μην τον αντιμετωπίζει ως μωρό</p> <p>Διαδικτυακό</p> <p>Βήμα 1 – Δώστε ένα γράφημα χρόνου που μπορεί να γεμίσει με εργασίες από τον συμμετέχοντα</p> <p>Βήμα 2 – Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, επιτρέψτε σε κάθε άτομο να συμπληρώσει το πρόγραμμά τους και στο τέλος της δραστηριότητας να παρουσιάσει με εικόνες και περιγραφές τα είδη των δραστηριοτήτων που δεν καταλαμβάνουν χρόνο, αλλά που μπορεί να προωθήσουν την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και τη συμπόνοια προς τους πελάτες.</p> <p>Βήμα 3 – Παρουσιάστε τα παραδείγματα που αναφέρονται στη διαζώσης περιγραφή ή δημιουργήστε άλλα λαμβάνοντας υπόψη τη σχέση της χώρας σας και τι παρατηρήθηκε στο IO1.</p>
- 4 -	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοήσουν πως μπορούν να επιλέξουν τον κατάλληλο χρόνο για μια πράξη/δραστηριότητα και να το κάνουν με τρόπο που να δείχνει ανθρωπισμό.</p>

15 min

A5 Η Αξία της συμπόνιας

- 1 -	<p>Περιγραφή: Αναγνώριση των αξιών της συμπονετικής φροντίδας.</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά</p> <p>Μεθοδολογία: Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να εκτελείται σε περιβάλλον τάξης. / Υλικά - κάρτες A5</p>
- 2 -	<p>1. Αναγνώριση των αξιών της συμπονετικής φροντίδας.</p>
- 3 -	<p>Βήμα 1 - Δημιουργία καρτών A5 για κάθε συμπονετική λέξη: Καλό. Ανησυχία; Απαλά, Εμπάθεια, Θερμό, φιλικός, Αγάπη, ανοχή, Συναισθηματική, ασθενής, Φροντιστής, υποστηρικτής, ευαίσθητη, Ενθαρρυντικό, Χρήσιμο, Μην κρίνετε, Εκτίμηση, κατανόηση, φιλικός, Ανιδιοτελής, Παρήγορο, Διευκόλυνση, καθησυχαστικό, Ηρεμία, Σεβασμός, Με επίγνωση.</p> <p>Βήμα 2 - Διαιρέστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες</p> <p>Βήμα 3 - Διανομή ενός συνόλου καρτών με τις συμπονετικές λέξεις και στις δύο ομάδες</p> <p>Βήμα 4 - Δώστε στις ομάδες 5 λεπτά για να τοποθετήσουν τις συμπονετικές λέξεις με τη σειρά σπουδαιότητας που έχουν στην αντίληψή τους.</p> <p>Στάδιο 5 - όλες οι τιμές είναι σημαντικές, η δραστηριότητα αυτή αφορά μόνο κάθε συμμετέχοντα προκειμένου να αντιληφθεί τις συμπονετικές λέξεις στις οποίες βασίζεται η συμπόνια.</p>
- 4 -	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναγνωρίζουν την αξία της συμπόνιας.</p>

10 min

A6 Ικανότητες του συμπονετικού φροντιστή

- 1 -	<p>Περιγραφή: Αναγνωρίστε τις δεξιότητες του φροντιστή.</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά / Μεθοδολογία: Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να διεξάγεται μέσω Διαδικτύου. Μπορεί να προσαρμοστεί στη μορφή πρόσωπο με πρόσωπο εκτυπώνοντας και παραδίδοντας σε καθέναν από τους συμμετέχοντες το υλικό.</p> <p>Υλικό - Φύλλο εργασίας για κάθε συμμετέχοντα</p>
-------	---

Ικανότητες του συμπονετικού φροντιστή

- 2 -

1. Αναγνωρίζοντας τις δεξιότητες του φροντιστή

Αίθουσα διδασκαλίας

Βήμα 1 – Δείξτε τον πιο κάτω πίνακα που επισυνάπτεται σε αυτό την άσκηση στους συμμετέχοντες (σημείωση: οι αριθμοί, η σειρά που εμφανίζεται στο γράφημα πρέπει να αλλάξει και χωρίς τους αριθμούς στο φύλλο δραστηριότητας)

Βήμα 2 – Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τις ικανότητες με τη σημαντικότητα τους σε σχέση με την συμπόνια.

Βήμα 3 – Συζητήστε τις αντιδράσεις της ομάδας και διερευνήστε τι αισθάνονται και γιατί οι συμμετέχοντες.

Βήμα 4 – Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να διερευνήσει τις απαραίτητες δεξιότητες και να συσχετίσει τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων, αλλά στο τέλος, όλες οι δεξιότητες είναι σημαντικές για την συμπονετική φροντίδα, εξαρτάται από τον λήπτη της φροντίδας και την κατάσταση

- 3 -

Δεξιότητες συμπονετικού φροντιστή

- Δείξτε σεβασμό για το άτομο, την οικογένειά του και τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί γι' αυτόν.
- Μετάδοση πληροφοριών κατά τρόπο κατανοητό.
- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων με φυσικό, κοινωνικό, κλπ. έγκαιρο και λογικό τρόπο.
- Συμπεριφερθείτε σε αυτό ως άτομο και όχι ως άρρωστο ή ανίκανο άτομο
- Ακούστε τον προσεκτικά
- Πάντα να τον εμπλέκετε στις αποφάσεις για τη φροντίδα του.
- Κερδίστε την εμπιστοσύνη του
- Σκεφτείτε την επίδραση που έχει η αναπηρία σας στον εαυτό σας, την οικογένειά σας και στους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσάς.
- Συζητήστε τις ερωτήσεις άνετα, συναισθηματικά, ψυχολογικά
- Εκφράστε ευαισθησία, φροντίδα και συμπόνια με την κατάστασή σας
- Αφιερώστε πολύ χρόνο
- Προσπαθήστε να κατανοήσετε τις συναισθηματικές σας ανάγκες.
- Δίνοντας ελπίδα, ακόμη και όταν τα νέα δεν είναι τα καλύτερα
- Να δείξουν κατανόηση στις θρησκευτικές και πολιτιστικές τους πεποιθήσεις.

- 4 -

(Παρακαλώ, εξηγήστε εν συντομία τι μπορεί να μάθει με αυτό το φύλλο εργασίας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν παραδείγματα)

Κατανοήστε ποιες δεξιότητες αναμένουν οι λήπτες φροντίδες από τους φροντιστές τους.

A7

Καλά Ομιλούμενες Λέξεις Και Ανείπωτες Λέξεις

- 1 -	<p>Περιγραφή: Η δραστηριότητα με κομμάτια γυαλόχαρτου και κομμάτια βαμβακιού και οι συμμετέχοντες πρέπει να λένε πράγματα ο ένας στον άλλο και ο καθένας θα έχει ένα βαμβάκι και ένα γυαλόχαρτο και θα δείχνει τον άλλο αν οι λέξεις που χρησιμοποίησαν είναι βαμβάκι ή γυαλόχαρτο.</p> <p>Καλά ειπωμένα ή κακόγουστα / Διάρκεια: 10 λεπτά</p> <p>Μεθοδολογία: κάθε συμμετέχοντας παίρνει ένα κομμάτι βαμβάκι και ένα κομμάτι από γυαλόχαρτο. Οι εκπαιδευτές ετοιμάζουν μια σειρά "θετικών" και "αρνητικών" λέξεων για τη φροντίδα των ηλικιωμένων που μοιράζονται μεταξύ των συμμετεχόντων. Η ομάδα των συμμετεχόντων συνομιλεί με την υπόλοιπη ομάδα ξεχωριστά, δείχνοντας τη λέξη που έχουν στους άλλους και θα αξιολογήσει εάν κατά τη γνώμη τους η λέξη είναι "καλό" ή "κακό", εάν είναι καλό, περνάει το βαμβάκι στο χέρι του συμμετέχοντα με τη λέξη εάν είναι κακό, περνάει το γυαλόχαρτο.</p> <p>Υλικά - Γυαλόχαρτο, βαμβάκι και κομμάτια χαρτιού με τις λέξεις</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι κάθε άτομο έχει διαφορετική ευαισθησία σε αυτό που λέγεται. 2. Συμπέρασμα για την συμπονετική επικοινωνία.
- 3 -	<p>Βήμα 1 - Διανείμετε στους συμμετέχοντες ένα κομμάτι βαμβάκι και ένα κομμάτι γυαλόχαρτο</p> <p>Βήμα 2 - Στη συνέχεια, διανείμετε μια κάρτα με μια λέξη σε κάθε συμμετέχοντα (π.χ. Πένα, Αγάπη, αγάπη, αγάπη, αγάπη, αλληλεγγύη, παλαιός)</p> <p>Βήμα 3 - Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι πρέπει να σηκωθούν και να περπατήσουν γύρω στο δωμάτιο για να δείξουν την λέξη τους ξεχωριστά σε άλλους εκπαιδευόμενους.</p> <p>Βήμα 4 - Κάθε άτομο στο οποίο εμφανίζεται η λέξη πρέπει να περάσει το βαμβάκι ή το γυαλόχαρτο στο χέρι του ατόμου που παρουσιάζει τη λέξη..</p>
- 4 -	<p>Οι συμμετέχοντες αναμένεται να αναστοχαστούν τις λέξεις που χρησιμοποιούν όταν ασχολούνται με την φροντίδα ατόμων και άλλων μελών της ομάδας. Για κάποιους, οι πολύ απλές λέξεις μπορούν να πονέσουν.</p>
10 min	
A8	Καταιγισμός Ιδεών
- 1 -	<p>Περιγραφή: Αυτή η δραστηριότητα είναι μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις της συμπονετικής φροντίδας. Η συζήτηση συντονίζεται από τον εκπαιδευτή μέσω συγκεκριμένων θεμάτων.</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά / Μεθοδολογία: Καταιγισμός ιδεών</p> <p>Υλικά - Παρουσίαση ppt των ερωτήσεων</p>

A8 Καταιγισμός Ιδεών		10 min
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζετε τη σημασία της συμπονετικής φροντίδας. Αναγνώριση των προκλήσεων της εφαρμογής της συμπονετικής φροντίδας και του τρόπου αντιμετώπισής τους. 	
- 3 -	<p>Βήμα 1 - Ο εκπαιδευτής θέτει στους συμμετέχοντες τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> _Τι εμποδίζει την αυτοπεποίθησή μου; _Είναι κατανοητό ότι οι εμπειρίες μου από τη ζωή μου έχουν δημιουργήσει ανησυχίες και φόβους; _Είναι τα εμπόδια που βλέπω στην συμπονετικής φροντίδας; _Τι μπορώ να κάνω για να παράσχω περισσότερη συμπονετική φροντίδα _Τι μπορεί να με βοηθήσει να διατηρήσω στην πράξη την Συμπονετική φροντίδα <p>Βήμα 2 - Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις απαντήσεις σε κάθε ερώτηση, και με στόχο οι εκπαιδευόμενοι να αναστοχαστούν τις καθημερινές τους συμπεριφορές.</p>	
- 4 -	Αναγνώριση καθημερινών συμπεριφορών που δεν είναι συμπονετικές και τρόποι αλλαγής τους.	
A9 Συμπονετική συμπεριφορά		10 min
- 1 -	<p>Περιγραφή: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και ένα έντυπο όπως αυτό που επισυνάπτεται διανέμεται στην ομάδα. Για κάθε περίπτωση που ορίζεται στη μορφή, η ομάδα πρέπει να βρει τη συμπεριφορά της, τη συμπεριφορά της οργάνωσης και την αναμενόμενη συμπεριφορά του ενδιαφερόμενου.</p> <p>Διάρκεια: 20 λεπτά / Μεθοδολογία: χρήση του συνημμένου ειδικού εγγράφου / Υλικά - Φύλλο εργασίας ανά ομάδα</p>	
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> Κατανόηση των διαύλων της συμπονετικής συμπεριφοράς και των σχετικών εμποδίων. 	

Βήμα 1 - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες, εάν υπάρχουν συμμετέχοντες από τον ίδιο οργανισμό, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι στην ίδια ομάδα.

Βήμα 2 - Διανείμετε ένα δελτίο εργασίας σε κάθε ομάδα.

Βήμα 3 - κάθε ομάδα πρέπει να συμπληρώσει το ίδιο και να μοιραστεί τα αποτελέσματα με τα υπόλοιπα.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:	Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:	Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:
Σκοπός του πελάτη είναι να παρέχει πληροφορίες που θα βοηθήσουν τους εργαζόμενους να την κατανοήσουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους			
Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε πληροφορίες που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα του ατόμου			
Οι πελάτες μπορούν να μοιραστούν τις ανησυχίες τους σχετικά με τις πληροφορίες και τις υπηρεσίες που τους παρέχονται.			
Αναγνωρίζονται οι ανάγκες φροντίδας των πελατών, αλλά κατανοούν επίσης ότι άλλοι μπορεί να έχουν πιο επείγουσα ανάγκη φροντίδας και, ως εκ τούτου, πρέπει να περιμένουν την υποστήριξη του φροντιστή.			
Οι πελάτες μπορούν να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τις υπηρεσίες, να επισημάνουν τις ανάγκες τους και να διατυπώνουν συστάσεις και παράπονα εάν το επιθυμούν.			

- 3 -

Η κατανόηση ότι η συμπόνια δεν είναι προσωπικό ζήτημα, αλλά ότι πρέπει να διδίδεται από την οργάνωση και από όλους τους φορείς παροχής φροντίδας.

- 4 -

A10

Τι θα έκανα

- 1 -	<p>Περιγραφή: Η άσκηση δημιουργεί διάφορες καταστάσεις που πρέπει να εκπροσωπούνται σε ζεύγη και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να αξιολογήσουν εάν υπάρχει συμπόνια και σε περίπτωση που δεν υπάρχει τρόπος να αλλάξει κανείς την κατάσταση σε πιο κατάλληλη.</p> <p>Διάρκεια: 30 λεπτά</p> <p>Μεθοδολογία: Χρήση της δημιουργίας διαφορετικών σεναρίων.</p> <p>Υλικά - Σενάρια σε χαρτί A4 για παράδοση στους συμμετέχοντες που θα αντιπροσωπεύουν το σενάριο.</p>
- 2 -	1. Κατανοήστε τι είδους συμπεριφορές χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή και θεωρούνται έλλειψη συμπόνιας.
- 3 -	<p>Βήμα 1 - Ζητήστε από δύο συμμετέχοντες (κάθε φορά) να ερμηνεύσουν ένα από τα σενάρια που παρατίθενται στο παράρτημα.</p> <p>Βήμα 2 - Οι δύο συμμετέχοντες θα δραματοποιήσουν το σενάριο και οι υπόλοιποι ερωτώνται για το τί πιστεύουν για την παρεχόμενη φροντίδα και κατά πόσο θεωρούν ότι ήταν συμπονετική η φροντίδα ή όχι.</p> <p>Βήμα 3: Ο εκπαιδευτής θέτει ορισμένα ερωτήματα σε περίπτωση που οι εκπαιδευόμενοι δεν προθυμοποιηθούν εθελοντικά να συμμετέχουν: Τι γνώμη έχετε για κάθε κατάσταση; Αν θα έκαναν το ίδιοι ; Αν όχι, πώς θα το έκαναν;</p>
- 4 -	Κατανοήστε ότι οι μικρές χειρονομίες μπορεί να έχουν μεγάλη σημασία και μπορεί εύκολα να θεωρηθούν ως μη συμπονετικές.

A11

Τι θα ήθελα (γράμμα)

- 1 -	<p>Κάθε συμμετέχοντας θα έχει χρόνο να γράψει ένα γράμμα στον μελλοντικό του φροντιστή.</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά / Μεθοδολογία: Ατομική δουλειά</p> <p>Υλικά - Φύλλο Εργασίας και στυλό</p>
- 2 -	Εργαστείτε για την αποσύνδεση των φροντιστών
- 3 -	<p>Βήμα 1 - ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες ένα χαρτί A4</p> <p>Βήμα 2 - ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα γράμμα στον μελλοντικό τους φροντιστή και να του γράψουν πώς θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται</p> <p>Βήμα 3 - στο τέλος, κάθε συμμετέχοντας βάζει το γράμμα σε ένα φάκελο με την διεύθυνση.</p> <p>Βήμα 4 - κάθε ομάδα μαθαίνει το προφίλ που δημιουργήθηκε.</p> <p>Step 4 - Στην συνέχεια ο εκπαιδευτής στέλνει το γράμμα στους εκπαιδευόμενους.</p>
- 4 -	Αναλογιστείτε τί είδους φροντιστές είστε και τι νομίζετε ότι θα έπρεπε να είστε



Μ3. ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση (10 λεπτά):

Προμηθεύστε χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων στους συμμετέχοντες, σε τρία διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο

Κάθε συμμετέχοντας, θα γράψει πάνω σε χαρτονάκια με διαφορετικό χρώμα:

- Στα πράσινα: τί δούλεψε σωστά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τί έμαθε, τί κέρδισε
- Στα κίτρινα: τί μπορεί να βελτιωθεί
- Στα κόκκινα: τί πήγε λάθος

Όλα τα χαρτονάκια συλλέγονται και κολλούνται στον χάρτινο πίνακα και συζητούνται με τους εκπαιδευτές

Κουίζ: (10 λεπτά)

1 Η συμπονετική φροντίδα είναι σημαντική διότι:

- a) Αυξάνει την αντίληψη για την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται στα νοσοκομεία
- b) Αυξάνει την αντίληψη για το τι επηρεάζει τα άτομα που λαμβάνουν φροντίδα
- c) Προσπαθεί να ανακόψει την εμπορευματοποίηση των υπηρεσιών υγείας και της κοινωνικής στήριξης
- d) **Όλα τα πιο πάνω**

2 Διάβασε τις πιο κάτω προτάσεις και σημείωσε ποιες είναι ορθές και ποιες λανθασμένες

a) Η συμπόνοια δεν είναι σημαντική αξία της ανθρωποκεντρικής φροντίδας διότι αμφισβητεί το σεβασμό και την αξιοπρέπεια του πελάτη

Σωστό Λάθος

b) Ο όρος συμπονετική φροντίδα προέρχεται και από την ενσυναίσθηση

Σωστό Λάθος

c) Ένα από τα χαρακτηριστικά της συμπονετικής φροντίδας είναι ο σεβασμός της υποβοήθησης της συμμετοχής των πελατών και των οικογενειών τους στη λήψη αποφάσεων

Σωστό Λάθος

d) Τα παροχή κινήτρων δεν είναι σημαντική δεξιότητα για τη συμπονετική φροντίδα

Σωστό Λάθος

e) Ο οργανισμός που εργάζεστε πρέπει να λαμβάνει υπόψη των ατόμων που προσλαμβάνει

Σωστό Λάθος

3 Διαλέξτε 3 ικανότητες της συμπόνιας που θεωρείτε σημαντικές

- a) Ευαισθησία
- b) Προσήλωση
- c) Δικαιοσύνη
- d) Οικογενειακό
- e) Παροχή κινήτρων
- f) Ανεκτικότητα
- g) Ενσυναίσθηση
- h) Εξυπνάδα

Οι ορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες


A close-up photograph of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The hands are positioned horizontally across the middle of the frame. The background is a solid, muted green color. A vertical, light green bar is on the left side, partially overlapping the text.

M.4

ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ

Αξιοπρέπεια

Ο όρος «αξιοπρέπεια» προέρχεται από το λατινικό “dignus” που σημαίνει ‘άξιος’ (Mairis, 1994), και το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης (2002) το ορίζει ως «την κατάσταση ή την ποιότητα του να είσαι άξιος της τιμής ή του σεβασμού» και (κατ' επέκταση) αυτοσεβασμού. Σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη (1998), αξιοπρέπεια ‘είναι το αίσθημα της τιμής κάποιου’. Αξιοπρέπεια στην περιθαλψη, ως εκ τούτου, σημαίνει το είδος της φροντίδας, σε κάθε περιβάλλον, η οποία υποστηρίζει και προωθεί, και δεν υπονομεύει, τον αυτοσεβασμό ενός ατόμου, ανεξάρτητα από οποιαδήποτε διαφορά ή χαρακτηριστικό. Δεδομένου ότι η αξιοπρέπεια είναι κάτι που μπορεί να επηρεαστεί από άλλους και εξωτερικούς παράγοντες, υποθέτουμε ότι η αξιοπρέπεια μπορεί επίσης να προωθηθεί μέσω διαφόρων πρακτικών φροντίδας³.

Ενότητα #4	Αξιοπρέπεια 3h
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Ορισμός της αξιοπρέπειας• Πώς μπορεί η αξιοπρέπεια να προστατευθεί σε περιβάλλοντα φροντίδας• Πώς προωθείτε η αξιοπρέπεια στην καθημερινή εργασία
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Να Κατανοήσετε την έννοια της αξιοπρέπειας και πώς μπορεί να εφαρμοστεί σε χώρους φροντίδας.
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html

³ Kinnear, D., Williams, V., & Victor, C. (2014). The meaning of dignified care: an exploration of health and social care professionals' perspectives working with older people. BMC research notes, 7, 854. doi:10.1186/1756-0500-7-854 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4289061/> Clark J. (2010) Defining the concept of dignity and developing a model to promote its use in practice. Nursing Times; 106: 20, <https://www.nursingtimes.net/clinical-archive/patient-experience/defining-the-concept-of-dignity-and-developing-a-model-to-promote-its-use-in-practice/5015026.article> Nordenfelt L. The varieties of dignity. Health Care Anal. 2004;12(2):69–81. doi: 10.1023/ B:HCAN.0000041183.78435.4b SCIE, Dignity in care, 2013 <https://www.scie.org.uk/publications/guides/guide15/selectedresearch/> Skills for Care, Common Core Principles: Dignity <https://ccpdignity.co.uk/> Van Gennip, I. E., W. Pasman, H. R., Oosterveld-Vlug, M. G., Willems, D. L., & Onwuteaka-Philipsen, B. D. (2014). How dementia affects personal dignity: A qualitative study on the perspective of individuals with mild to moderate dementia. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 71(3), 491–501. <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/71/3/491/2605098> Edlund M, Lindwall L, von Post I, Lindström UÅ. Concept determination of human dignity. Nurs Ethics. 2013 Dec;20(8):851–60. doi: 10.1177/0969733013487193. Epub 2013 Jun 27. PubMed PMID: 23812559. Gallagher A. The respectful nurse. Nurs Ethics 2007; 14: 360–371. Papastavrou E, Efstathiou G, Andreou C. Nursing students' perceptions of patient dignity. Nurs Ethics. 2016 Feb;23(1):92–103. Doi 10.1177/0969733014557136. Epub 2014 Dec 10. PubMed PMID: 2550509



ΣΧΕΔΙΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Intro

Γνωριμία μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων >

25 min

Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο και ενεργοποιεί του συμμετέχοντες, επιτρέποντας τους να μάθουν τί κοινά έχουν, καθώς περπατούν τριγύρω και διασκεδάζουν. Ο στόχος είναι να δώσει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον καλύτερα

Υλικό: Ένα χαρτί και ένα μολύβι για κάθε συμμετέχοντα, Κολλητική ταινία

Άσκηση 1

Τι είναι αξιοπρέπεια? >

30 min

Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι σημαίνει αξιοπρέπεια στην πράξη ξεκινώντας από την προσωπική τους εμπειρία.

Υλικό: Ένα σενάριο τυπωμένο σε χαρτί, Ένα χαρτί και ένα μολύβι για κάθε συμμετέχοντα.

Άσκηση 2

Που βρίσκομαι? >

30 min

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να αρχίσουμε να εισάγουμε μια ιδέα που μπορεί όλοι να έχουμε κάποια στιγμή στη ζωή / εργασία μας, η απειλή της αξιοπρέπειας κάποιου άλλου, ακόμη και αν καταρχήν συμφωνούμε ότι ο σεβασμός της αξιοπρέπειας είναι σημαντικός. Ταυτόχρονα, η άσκηση στοχεύει να δημιουργήσει την ενσυναίσθηση, οδηγώντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν καταστάσεις στις οποίες η αξιοπρέπεια τους δεν έγινε σεβαστή.

Υλικό: Λίστα με δηλώσεις (για τους εκπαιδευτές), Δύο πινακίδες—"Συμφωνώ απόλυτα" και "Διαφωνώ απόλυτα", Κολλητική ταινία

Άσκηση 3

Αξιοπρέπεια απεικόνιση >

30 min

Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν συμπεριφορές που μπορεί να βιώσουν στην καθημερινή τους επαγγελματική ζωή, οι οποίες μπορούν να απειλήσουν την αξιοπρέπεια των φροντιστών, την οποία η ομάδα αναλύει και μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ανάγκες.

Υλικό: Τίποτα

Αξιολόγηση Ενότητας > Χαρτί και μολύβι

10 min

Αξιολόγηση της Μάθησης > Κουίζ

10 min

«Σπάσιμο Πάγου»

- 1 -	Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο και ενεργοποιεί του συμμετέχοντες, επιτρέποντας τους να μάθουν τί κοινά έχουν, καθώς περπατούν τριγύρω και διασκεδάζουν.
- 2 -	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσει μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον καλύτερα
- 3 -	<p>Ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτιού στο οποίο παρουσιάζεται ένας κύκλος χωρισμένος σε 4 κομμάτια. Κάθε κομμάτι αντιπροσωπεύει ένα χαρακτηριστικό (το πάθος μου είναι - αυτό που δεν αντέχω - αυτό που λένε οι άλλοι για μένα - ένα από τα χαρακτηριστικά μου), οι συμμετέχοντες πρέπει να το συμπληρώσουν.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα κληθούν στη συνέχεια να πάνε γύρω-γύρω στο δωμάτιο με το φύλλο χαρτιού να κρέμεται στο πουκάμισό τους και να διαβάσουν τους κύκλους των άλλων συμμετεχόντων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν τι κοινό έχουν.</p>
4	Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν ότι έχουν κοινές εμπειρίες όσον αφορά τη φροντίδα κάποιου ατόμου.

A1 Τι είναι η Αξιοπρέπεια

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να παραδοθεί πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά μπορεί επίσης να παραδοθεί ONLINE ως άσκηση αυτο-προβληματισμού.</p> <p>Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι σημαίνει αξιοπρέπεια στην πράξη ξεκινώντας από την προσωπική τους εμπειρία.</p> <p>Διάρκεια: 30 λεπτά για συζήτηση</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> Κατανόηση του τι σημαίνει αξιοπρέπεια στην πράξη Καταλήγοντας σε κοινή κατανόηση της έννοιας της αξιοπρέπειας
- 3 -	<p>Βήμα 1- δώστε στους συμμετέχοντες το ακόλουθο σενάριο:"Η μητέρα / πατέρας, σας ο οποίος είναι μια ηλικιωμένη γυναίκα / άνδρας, έχει εισαχθεί σε χώρο φροντίδας, διότι αυτός / αυτή έχει άνοιας και είχε χειρουργική επέμβαση, επειδή αυτός / αυτή έσπασε το μηριαίο οστό της. Είναι η πρώτη του μέρα και τον επισκέπτεσαι. Κάθεστε στην καρέκλα δίπλα του/της, και να παρακολουθήσετε τι συμβαίνει γύρω σας. Τι βλέπετε και τι ακούτε που σας κάνει να πιστεύετε ότι η μητέρα / ο πατέρας σας θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια σε αυτή τη μονάδα;"</p> <p>Βήμα 2- πρώτον, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να εργαστεί ατομικά, γράφοντας κάτι που θα μπορούσε να παρατηρήσει ή να ακούσει ότι θα τον κάνει να καταλάβει ότι η μητέρα/ο πατέρας του/της φροντίζεται με αξιοπρέπεια. Αφήστε 5 λεπτά για να κάνετε αυτήν την εργασία.</p> <p>Βήμα 3 ο- στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και να συζητήσουν με αυτά που έγραψαν. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συζήτηση προκειμένου να εντοπίσει ορισμένα παραδείγματα αξιοπρέπειας στην πράξη, τα οποία είναι κατανοητά από την ομάδα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να τα</p>

A1 Τι είναι η Αξιοπρέπεια

- 3 -	<p>γράψετε σε ένα flipchart. Μερικά παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Του/της μιλούν () - Αυτός / αυτή δεν είναι συγκαταβατική - Αυτός / αυτή έχει προστασία της ιδιωτικής ζωής / ιδιωτικό χώρο - Ερωτάται πώς θα ήθελε να την/τον φωνάζουν - ... <p>Όταν δίνετε ανατροφοδότηση σε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να υπογραμμίσετε ότι αυτές οι συμπεριφορές έχουν κοινό στόχο την αναγνώριση του ηλικιωμένου ως ατόμου (π.χ. ένα άτομο με δική του συγκεκριμένη ταυτότητα.)</p> <p>Εάν έχετε χρόνο, μπορείτε επίσης να εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία και να συζητήσετε σχετικά με το πώς αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να είναι, από κάθε εργαζόμενο στην φροντίδα, τονίζοντας ότι είναι σε θέση να υιοθετήσουν στάσεις που μπορούν πραγματικά να κάνουν τη διαφορά στην προώθηση της αξιοπρέπειας.</p> <p>Βήμα 4 –Κρατήστε τα αποτελέσματα της συζήτησης στο flipchart καθώς περνάτε στις άλλες ασκήσεις και ανατρέξτε σε αυτές οποιαδήποτε στιγμή απαιτείται.</p> <p>[Άσκηση προσαρμοσμένη από: 'With Respect' - Dignity in Residential care training materials - https://tinyurl.com/kh96y2ff]</p>
- 4 -	<p>Στόχος αυτής της άσκησης είναι να κατανοήσει τις πρακτικές επιπτώσεις των αφηρημένων εννοιών της αξιοπρέπειας που περιγράφονται στην ενότητα κατάρτισης. Είναι επίσης ένας τρόπος για να δωθούν πρακτικά παραδείγματα συμπεριφορών που σέβονται την αξιοπρέπεια που προέρχεται απευθείας από τους συμμετέχοντες.</p>

A2 Που βρίσκομαι?

- 1 -	<p>Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με την αξιοπρέπεια.</p> <p>Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται: 30 λεπτά.</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σκεφτείτε τι σημαίνει αξιοπρέπεια για εσάς 2. Κάνοντας την εμπειρία της αξιοπρέπειας κάτι "προσωπικό"
- 3 -	<p>Βήμα 1 – Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να θέσει δύο όρια—Συμφωνώ απόλυτα και διαφωνώ έντονα— στις αντίθετες πλευρές του δωματίου για να δημιουργήσετε μια συνέχεια</p> <p>Βήμα 2 – Ο εκπαιδευτής διαβάζει τις δηλώσεις σχετικά με την αξιοπρέπεια που αναφέρονται παρακάτω και ζητά από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν κατά μήκος μιας γραμμής. Αφού τοποθετηθούν οι συμμετέχοντες, ζητά από τουλάχιστον έναν μαθητή από 2-3 θέση κατά μήκος της γραμμής να μοιραστεί το λόγο του/της που έχει σταθεί εκεί.</p> <p>Σημειώστε ότι οι δηλώσεις θα πρέπει να διαβάζονται με τη σειρά που είναι γραμμένες, καθώς πηγαινούν από πολύ γενικές δηλώσεις στα πιο προσωπικά θέματα. Ο στόχος είναι ότι οι συμμετέχοντες βήμα - βήμα θα πρέπει να πάνε</p>

A2 Που βρίσκομαι?

- 3 -	<p>από τις γενικές δηλώσεις, στην πιο προσωπική τους εμπειρία, αναφορικά με την μεταχείριση κάποιου με αξιοπρέπεια και έπειτα να σκεφτούν για το πως τους έχουν μεταχειριστεί χωρίς αξιοπρέπεια.</p> <p>Βήμα 3ο– Διαβάστε τις δηλώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πιστεύω ότι όλοι οι άνθρωποι αξίζουν να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια, ανεξάρτητα από την τάξη, τη φυλή, τη θρησκεία, τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και την ηλικία τους - Πιστεύω ότι "όταν τιμούμε την αξιοπρέπεια των άλλων, ενισχύουμε τη δική μας" - Πιστεύω ότι μερικές φορές είναι δύσκολο να φέρεσαι στους άλλους με αξιοπρέπεια. - Έχω δει άλλους να τους συμπεριφέρονται χωρίς αξιοπρέπεια. - Πάντα αντιμετωπίζα τους πάντες με αξιοπρέπεια. - Πιστεύω ότι κανείς δεν μπορεί να μου πάρει την αξιοπρέπειά μου. - Πάντα μου φέρονται με αξιοπρέπεια. - Προσωπικά έχω βιώσει να με αντιμετωπίζουν χωρίς αξιοπρέπεια. <p>Βήμα 4 –Ο εκπαιδευτής μπορεί να παρουσιάσει την άσκηση θέτοντας ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιες ερωτήσεις ήταν εύκολο να απαντηθούν και ποιες ήταν πιο δύσκολες; Γιατί? - Τι έμαθες για την αξιοπρέπεια; Για τον εαυτό σου; - Άλλες σκέψεις, ερωτήσεις, ή σχόλια; <p>Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να σχολιάσει την άσκηση, καθώς όλοι γενικά μπορεί να συμφωνήσουμε ότι η αξιοπρέπεια είναι για όλους, αλλά στην πράξη δεν είναι πάντα εύκολο να αντιμετωπίζεις ή να αντιμετωπίζεσαι με αξιοπρέπεια: γιατί; Ποιοι είναι οι παράγοντες που θα μπορούσαν να εμποδίσουν την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε κάποιον με αξιοπρέπεια;</p> <p>[Άσκηση προσαρμοσμένη από: Teaching dignity : - https://tinyurl.com/3k8w5772]</p>
- 4 -	<p>Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να εισάγει και να προβληματίσει στην περίπτωση που σε κάποια φάση στη ζωή μας/ στην εργασία μας απειλήθηκε η αξιοπρέπεια μας ή η αξιοπρέπεια κάποιου άλλου, ακόμη και αν κατ 'αρχήν συμφωνούμε ότι ο σεβασμός της αξιοπρέπειας είναι σημαντικός. Ταυτόχρονα, η άσκηση έχει ως στόχο να προβληματίσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν καταστάσεις στις οποίες η αξιοπρέπεια τους δεν έγινε σεβαστή.</p>

A2 Αξιοπρέπεια απεικόνισης

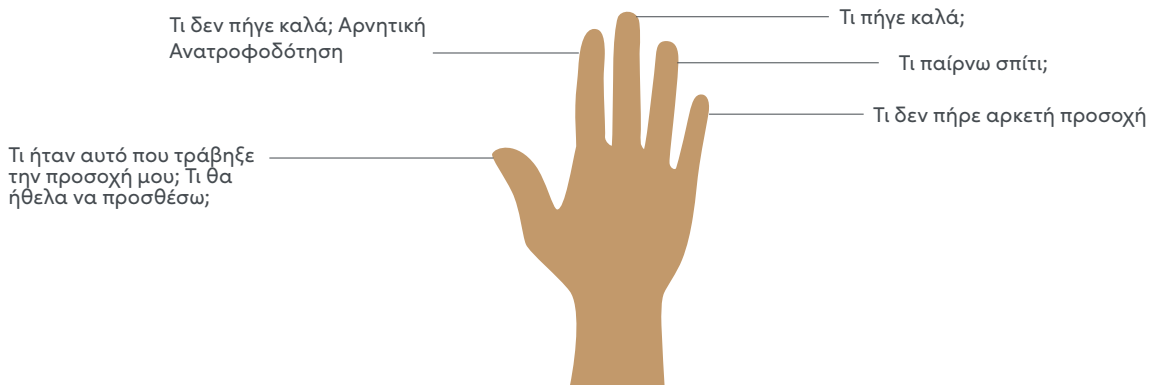
- 1 -	<p>Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν συμπεριφορές που μπορεί να βιώσουν στην καθημερινή τους επαγγελματική ζωή, οι οποίες μπορούν να απειλήσουν την αξιοπρέπεια των δεκτών της φροντίδας, την οποία η ομάδα αναλύει και μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ανάγκες. Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται: 30 λεπτά</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανόηση του είδους των συμπεριφορών που μπορούν να θεωρηθούν απάνθρωπες σε χώρους προσφοράς φροντίδας 2. Συζητήστε και εφαρμόστε την αλλαγή
- 3 -	<p>Βήμα 1 – Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και να τους ζητά να σκεφτούν μια κατάσταση που θα μπορούσε να συμβεί σε περιβάλλον φροντίδας που θεωρείται απάνθρωπο ή απειλεί την αξιοπρέπεια του αποδέκτη</p> <p>Βήμα 2 – Ο εκπαιδευτής μετράει 5 μέχρι το 1 και στη συνέχεια τα ζευγάρια, όλα μαζί, καλούνται να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους (μη λεκτικά) για να δημιουργήσουν ένα στιγμιότυπο της κατάστασης που είχαν κατά νου. Οι εικόνες που μπορούν να δημιουργήσουν μοιάζουν με ζωντανά αγάλματα. Μπορούν να σμιλεύσουν συναισθήματα, σκέψεις και απόψεις. Θα πρέπει να το κάνουν γρήγορα, χωρίς να σκεφτούν. Στη συνέχεια καλούνται, ένας-ένας, να μπουν στο κέντρο της αίθουσας και να ξαναφτιάξουν την εικόνα τους μπροστά στους συναδέλφους τους.</p> <p>Βήμα 3 – Ο εκπαιδευτής καλεί την ομάδα να αναλύσει την εικόνα: τι βλέπουν; Βλέπουν όλοι το ίδιο πράγμα; Να εξερευνήσουν την πιθανή διαφορετική ερμηνεία της γλώσσας του σώματος. Ποιες είναι οι πιθανές σκέψεις, συναισθήματα, και κίνητρα της δράσης τους; Πώς μπορεί να αλλάξει η κατάσταση για την προστασία της αξιοπρέπειας του ασθενή; Η αλλαγή θα πρέπει να απεικονιστεί σε μια νέα σκηνή.</p> <p>Βήμα 3 να επαναληφθεί με περισσότερο από μια σκηνή, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα του χρόνου.</p> <p>[Άσκηση βασισμένη στην εικόνα. Τεχνική θεάτρου από A. Bodl]</p>
- 4 -	<p>Στόχος αυτής της άσκησης είναι να εντοπίσει πρακτικές που δυνητικά απειλούν την αξιοπρέπεια των δικαιούχων φροντίδας, να τις συζητήσει και να βρει τρόπους για να τις αλλάξει για να προστατεύσει την αξιοπρέπεια του ηλικιωμένου.</p>



M4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η αξιολόγηση με τα πέντε δάκτυλα του χεριού (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν το σχήμα του χεριού τους σε ένα φύλλο χαρτιού και να το συμπληρώσουν σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:



Quiz: (10 λεπτά)

1 Η αξιοπρέπεια είναι μια έννοια που σχετίζεται με

- a. Τιμή και σεβασμός
- b. Πλούτος

2 Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι

- a. Μια έννοια χωρίς πρακτικές επιπτώσεις
- b. Προστατεύεται από δεσμευτικές νομικές πράξεις

3 Η διατήρηση της εμπιστευτικότητας σημαίνει ότι:

- a. Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να έχουν ιδιωτικό χώρο για τα υπάρχοντά τους
- b. Μπορείτε να μοιραστείτε τις πληροφορίες που παίρνετε από τον πελάτη σας εφ' όσον το κάνετε μόνο μέσα στον οικογενειακό κύκλο του/της

4 Οι ηλικιωμένοι έχουν τα ίδια δικαιώματα με όλους τους άλλους

- a. Αλήθεια
- b. Ψέμα

5 Η έννοια της «σεμνότητας» είναι:

- a. Το ίδιο για όλους
- b. Πολύ προσωπική και πολιτιστικά σχετιζόμενη

6 Η ψυχολογική κακοποίηση είναι μια μορφή κακοποίησης ηλικιωμένων

- a. Αλήθεια
- b. Ψέμα

7 Ο τρόπος με τον οποίο οι επαγγελματίες βλέπουν τους πελάτες τους

- a. Δεν έχει αντίκτυπο στην έννοια της αυτοεκτίμησης του πελάτη
- b. Συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τη θετική ή αρνητική αυτοεικόνα του πελάτη

Οι ορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες




Μ.5

ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Ιδιωτικότητα του ατόμου

Η ιδιωτικότητα του ατόμου είναι θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, αλλά δεν υπάρχει συναίνεση για το τι συνιστά την ιδιωτικότητα του ατόμου. Σήμερα, ορίζεται ως το δικαίωμα να διατηρεί ένα άτομο τον έλεγχο των προσωπικών πληροφοριών για τον εαυτό του, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για τα υπάρχοντα, τις επικοινωνίες, τις συμπεριφορές και άλλες υποθέσεις (Καγααlp 2018). (Καγααlp 2018). Η έννοια της ιδιωτικότητας του ατόμου περιλαμβάνει επίσης το δικαίωμα “του να έχει προσωπική ζωή” στην οποία το οποιασδήποτε άτομο είναι ελεύθερο να εκφραστεί με ασφάλεια (αρθ.8 του Ευρωπαϊκού Χάρτη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων).

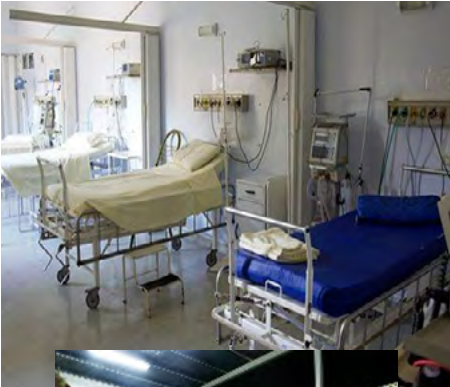



ΕΝΟΤΗΤΑ #5	Ιδιωτικότητα του ατόμου 3h
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Ρύθμιση απορρήτου• Διαστάσεις της ιδιωτικότητας του ατόμου• Σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου• Ψυχική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου• Κοινωνική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου• Ιδιωτικότητα των Πληροφοριών του ατόμου
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Να κατανοήσουν τις διάφορες διαστάσεις της Ιδιωτικότητας του ατόμου• Λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές ανάγκες της ιδιωτικότητας του ατόμου σε διάφορες καταστάσεις• Λαμβάνουν υπόψη το σωματικό, ψυχικό, κοινωνικό και το απόρρητο στις πληροφορίες
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html



ΣΧΕΔΙΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ:

Intro	Εισαγωγή >	15 min
Άσκηση 1	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	15 min
	<p>Αυτή η άσκηση επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να συσχετίσει δύο ή περισσότερα στοιχεία και να κάνει λογικές συνδέσεις με οπτικό τρόπο.</p> <p>Υλικό: Εκτυπωμένες εικόνες, Φύλλο εργασίας 1</p>	
Άσκηση 2	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	10 min
	<p>Αυτή η άσκηση επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να προβληματιστεί/αναστοχαστεί σχετικά με την ψυχική ιδιωτικότητα του ατόμου και να την ξεχωρίσει από άλλους τύπους ιδιωτικότητας.</p> <p>Υλικό: Φύλλο Εργασίας 2</p>	
Άσκηση 3	ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	30 min
	<p>Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να γράψουν ένα μικρό κείμενο, σχετικά με την ιδιωτικότητα των πληροφοριών.</p> <p>Υλικό: Φύλλο Εργασίας 3</p>	
Άσκηση 4	Η περίπτωση της Annie	15 min
	<p>Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναστοχαστούν στρατηγικές φροντίδας καθώς προστατεύουν ευαίσθητες πληροφορίες/δεδομένα.</p>	
Άσκηση 5	Θέματα για ανατροφοδότηση >	15 min
	<p>Ο εκπαιδευόμενος ανακαλεί καταστάσεις από τις δικές τους εμπειρίες, σχετικά με την ιδιωτικότητα του ατόμου</p> <p>Υλικό: Χρωματιστά Χαρτονάκια σημειώσεων</p>	
	Αξιολόγηση Ενότητας > Χαρτί και μολύβι	10 min
	Αξιολόγηση γνώσης > Quiz	10 min

A1 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να συσχετίσει δύο ή περισσότερα στοιχεία και να κάνει λογικές συνδέσεις με οπτικό τρόπο.</p> <p>Διάρκεια: 15 λεπτά</p>
- 2 -	<p>Σε αυτή την άσκηση οι εκπαιδευόμενοι θα συζητήσουν σχετικά:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι η σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου; 2. Πως να αναγνωρίζει την σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου στις καθημερινές δραστηριότητες; 3. Πως να αλλάζει περιβάλλοντα ούτως ώστε να προστατεύει την σωματική ιδιωτικότητα του ατόμου;
- 3 -	<ol style="list-style-type: none"> 1) Τύπωσε τις ακόλουθες φωτογραφίες(ή παρόμοιες) και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να τις κοιτάξουν. 2) Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τις φωτογραφίες και να συζητήσουν με άλλους εκπαιδευομένους ποιες φωτογραφίες εξασφαλίζετε η σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου και σε ποιες δεν εξασφαλίζετε. 3) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν γιατί η σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου δεν εξασφαλίζετε και να προτείνουν λύσεις σε αυτό το πρόβλημα. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
- 4 -	<p>Τι είναι η σωματική προστασία της ιδιωτικότητας του ατόμου και πως να αναγνωρίζετε στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου.</p>

A2

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

- 1 -	Αυτή η άσκηση επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να προβληματιστεί/αναστοχαστεί σχετικά με την προστασία της ψυχικής ιδιωτικότητας του ατόμου και να την ξεχωρίσει από άλλους τύπους ιδιωτικότητας.
- 2 -	Οι εκπαιδευόμενοι αναμένετε να κατανοήσουν: 1. Τι είναι η ιδιωτικότητα του ατόμου; 2. Τι είναι η προστασία της ψυχικής ιδιωτικότητας του ατόμου;
- 3 -	1) Δείξε στους συμμετέχοντες το χαρτί με τις ακόλουθες μη συμπληρωμένες προτάσεις 1. Προστασία Ψυχικής Ιδιωτικότητας του ατόμου είναι _____ 2. Όλοι έχουν δικαίωμα να ρυθμίζουν _____ 3. Η ψυχική ακεραιότητα μπορεί να προσβάλλεται _____ 2) Ζητήστε να συμπληρώσουν τις προτάσεις με τις ακόλουθες επιλογές: Α. Ερωτήσεις από το προσωπικό σχετικά με προσωπικά προβλήματα του ασθενή. Β. Ψυχική ακεραιότητα ενός ατόμου C. Τι μοιράζονται με άλλους 3) Κάντε συζήτηση για αυτές τις προτάσεις
- 4 -	Να κατανοήσει τι είναι η προστασία της ψυχικής ιδιωτικότητας και γιατί είναι σημαντική.

A3

ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

- 1 -	Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να γράψουν ένα μικρό κείμενο, σχετικά με την ιδιωτικότητα των πληροφοριών.
- 2 -	Προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με την ιδιωτικότητα των πληροφοριών: 1. Τι σημαίνει ιδιωτικότητα των πληροφοριών; 2. Να αναγνωρίσει καταστάσεις και να εξηγή αυτούς τους κανόνες στην καθημερινή του ζωή.
- 3 -	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα μικρό κείμενο (το λιγότερο 100 χαρακτήρες) σχετικά με την ιδιωτικότητα των πληροφοριών, αναγνωρίζοντας καταστάσεις από την καθημερινότητα που μπορεί να βρίσκονται σε κίνδυνο και πιθανόν να συνδέονται με τους κανόνες του GDPR για την προστασία αυτού του τύπου της ιδιωτικότητας. Αργότερα τα δοκίμια μπορούν να διαβαστούν δυνατά και να συζητηθούν στην ομάδα.
4	Τι είναι η ιδιωτικότητα των πληροφοριών και πως μπορούμε να χρησιμοποιούμε τους κανόνες στην καθημερινή μας δουλειά.

A4 Η περίπτωση της Annie

-1-	Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν στρατηγικές στην φροντίδα προστατεύοντας ευαίσθητα δεδομένα
-2-	Στόχοι αυτής της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες: 1. Τη σημαίνουν τα ευαίσθητα δεδομένα 2. Στρατηγικές φροντίδας καθώς προστατεύονται ευαίσθητα δεδομένα 3. Δουλεύοντας με ευαίσθητα δεδομένα στην καθημερινότητα
-3-	Οι εκπαιδευόμενοι δουλεύουν σε ζευγάρια: ο ένας υποδύεται την Annie και ο άλλος τον φροντιστή. Διαβάστε τις ερωτήσεις της Annie's. Απαντήστε τις ερωτήσεις λαμβάνοντας υπόψιν ότι η Annie έχει τα πιο κάτω: 1) Έχω δικαίωμα να πω ποιος μπορεί να με παρακολουθεί; 2) Μήπως (= άλλοι ηλικιωμένοι, προσωπικό) μιλούν για μένα; 3) Αν μιλούν, τι λένε για μένα; 4) Τι παρατηρούν; 5) Μπορώ να απενεργοποιήσω τις συσκευές εάν θέλω; 6) Θα παίρνω υπενθύμιση ότι οι συσκευές είναι ενεργοποιημένες;
4	Στρατηγικές στην φροντίδα προστατεύοντας ευαίσθητα δεδομένα

A5 Τι σημαίνει ιδιωτικότητα του ατόμου

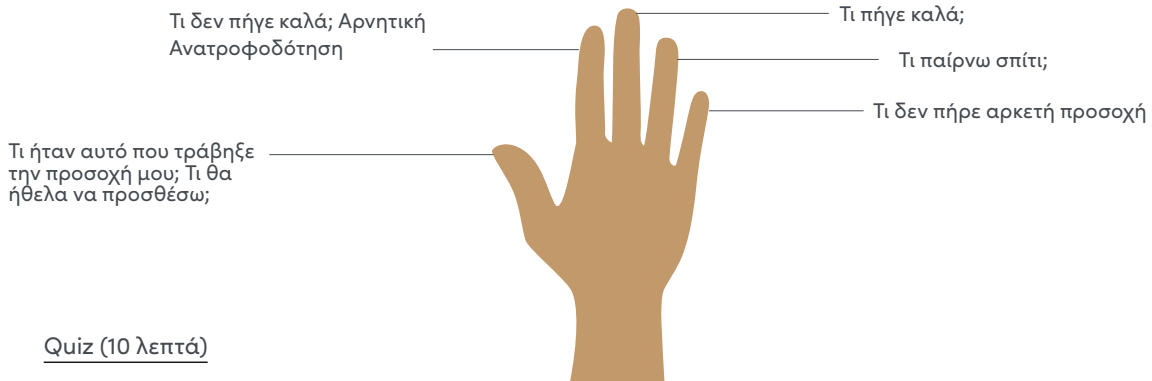
-1-	Ο εκπαιδευόμενος ανακαλεί καταστάσεις από τις δικές τους εμπειρίες, σχετικά με την ιδιωτικότητα του ατόμου
-2-	Συζήτηση σχετικά με το: 1. Τι είναι ιδιωτικότητα του ατόμου 2. Τι σημαίνει προσωπικός χώρος
-3-	1) Δώστε στους χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων με δύο διαφορετικά χρώματα και ζητήστε από τον καθένα να γράψει τουλάχιστον ένα χαρτονάκι για την: • Σημασία του προσωπικού χώρου (κίτρινο χαρτονάκι σημειώσεων): Παρακαλώ περιγράψτε σε τι είδους καταστάσεις έχετε αισθανθεί ότι κάποιος έχει περάσει την προσωπική σας περιοχή; • Πράσινο post-it: Τι είδους θέματα έχετε στη ζωή σας, στο σπίτι σας και στον τρόπο ζωής σας που δεν θα θέλατε να δουν ή να γνωρίζουν οι άλλοι; 2) Επαναλάβετε τους κανόνες προστασίας δεδομένων 3) Ανοίξτε μια ομαδική συζήτηση: Πώς μπορείτε να λύσετε αυτές τις καταστάσεις; Τι είδους εισηγήσεις θα θέλατε να δώσετε στους φροντιστές;
4	Κατανοώντας και εσωτερικεύοντας την ιδέα της ιδιωτικότητας του ατόμου και τους κανόνες προστασίας δεδομένων.



Μ5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η αξιολόγηση με τα πέντε δάκτυλα του χεριού (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν το σχήμα του χεριού τους σε ένα φύλλο χαρτιού και να το συμπληρώσουν σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:



Quiz (10 λεπτά)

1. Τι είναι η ιδιωτικότητα του ατόμου?

Επιλέξτε προτάσεις που πιστεύετε ότι περιγράφουν το κοινωνικό απόρρητο:

1. Η κοινωνική ιδιωτικότητα του ατόμου μπορεί να εφαρμοστεί έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να συναντήσει τους σημαντικούς συγγενείς του ή / και τους φίλους του χωρίς να ενοχλεί άλλους ανθρώπους.

2. Η κοινωνική ιδιωτικότητα του ατόμου σημαίνει ότι το άτομο έχει δικαίωμα στο ενημερωτικό απόρρητο.

3. Η κοινωνική ιδιωτικότητα του ατόμου δεν μπορεί ποτέ να είναι πολιτιστικό ζήτημα.

2. Ποιες από τις ακόλουθες λέξεις σχετίζονται με την Ιδιωτικότητα των πληροφοριών:

1. Ασφάλεια
2. Τεχνολογία παρακολούθησης
3. Πολιτισμός
4. Υγιεινή φροντίδα
5. Αυτοβοήθεια
- 6. Εμπιστευτικότητα**
- 7. Ιατρικά αρχεία**
8. Συγγενείς

Οι ορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες

3. Βρείτε λέξεις που σχετίζονται με ηθικές αρχές για την ασφάλεια δεδομένων:

1. Ενημερωμένη συγκατάθεση

2. Δικαίωμα απορρήτου

3. Δικαίωμα να είσαι γιατρός
4. Ανάπτυξη πολυπολιτισμικών θεμάτων

5. Ανάπτυξη προγράμματος εξυπηρέτησης

6. Προστασία της Ιδιωτικότητας του ατόμου

7. Ενημερωμένα τα μέλη της οικογένειας

4. Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο αξιολόγησης. Ο εκπαιδευόμενος λαμβάνει άμεσα σχόλια για την απόδοση του. Οι ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής H5P μπορούν να έχουν μία ή περισσότερες σωστές επιλογές ανά ερώτηση.

Ευρωπαϊκοί κανονισμοί για την ψηφιακή ασφάλεια

Επιλέξτε δηλώσεις που νομίζετε ότι περιγράφουν τους Ευρωπαϊκούς κανονισμούς για την ψηφιακή ασφάλεια:

1. Οι πελάτες πρέπει να μπορούν να επαληθεύουν κατά πόσο τα δεδομένα υγείας είναι ακριβή και να διορθώνουν τυχόν ανακριβείς ή ελλιπείς πληροφορίες.

2. Η ποιότητα των δεδομένων διασφαλίζεται όταν συλλέγετε δεδομένα από τον πελάτη όσο το δυνατόν περισσότερα

3. Τα δεδομένα υγείας πρέπει να υποβάλλονται σε επεξεργασία μόνο από επαγγελματίες υγείας που δεσμεύονται από το ιατρικό απόρρητο.

4. Ο GDPR σημαίνει τον γενικό κανονισμό προστασίας δεδομένων.

5. Οι πελάτες πρέπει να ενημερώνονται για ποιο σκοπό οι πληροφορίες που σχετίζονται με την υγεία τους, δέχονται επεξεργασία.

6. Οι σαφείς περίοδοι διατήρησης δεν καθορίζονται απαραίτητα σε σχέση με τα δεδομένα υγείας




Μ.6

Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη σε Θέματα Υγείας

Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη σε Θέματα Υγείας

Η ψηφιακή δεξιότητα ορίζεται από το πρόγραμμα DIGCOMP ως «η χρήση της τεχνολογίας με κριτική σκέψη, αυτό-πεποίθηση και δημιουργικότητα ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι που συνδέονται με τη δουλειά, τη μάθηση, τη διασκέδαση, την ενσωμάτωση και τη συμμετοχή στην κοινωνία» (απόσπασμα από: <https://tinyurl.com/2jtntz34>).

Σύμφωνα με την έκθεση DigComp 2.0, αναγνωρίζουμε 5 περιοχές κλειδιά: την εγγραμματοσύνη για την εύρεση πληροφορίας και δεδομένων (αναζήτηση, επιλογή, αξιολόγηση και διαχείριση των πληροφοριών μέσω διαδικτύου), την επικοινωνία και συνεργασία (διάδραση, διαμοιρασμός, εμπλοκή σε δράσεις για την κοινωνία και την Πολιτεία, συνεργασία, διαχείριση της ψηφιακής ταυτότητας), δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (δημιουργία, ενσωμάτωση, επεξεργασία, δικαίωμα ανατύπωσης, άδειες και προγραμματισμός), ασφάλεια (προστασία συσκευών, προσωπικά δεδομένα και ιδιωτικότητα, υγεία και ευεξία, προστασία του περιβάλλοντος) και την επίλυση προβλήματος (τεχνικά προβλήματα, ανάγκες και απαντήσεις, δημιουργική χρήση, αναγνώριση κενών) (2).

ΕΝΟΤΗΤΑ #6	Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη σε Θέματα Υγείας	3h
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Τι είναι Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη σε Θέματα Υγείας• Πώς να έχω πρόσβαση στην πληροφορία	
Μαθησιακά αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">• Πρόσβαση, αναζήτηση και αξιολόγηση διαδικτυακών πόρων (πληροφορίες για την υγεία) σε οποιαδήποτε διαδικασία αναζήτησης• Προστασία προσωπικών δεδομένων προσωπικά και την ιδιωτικότητα τους σε ψηφιακά περιβάλλοντα	
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html	

Μπορούμε να διακρίνουμε σε αυτές τις πέντε βασικές κατηγορίες του θεωρητικού πλαισίου DigComp 2.0, την έννοια της ψηφιακής εγγραμματοσύνης για την υγεία. Η ψηφιακή εγγραμματοσύνη ορίστηκε από τους Norman and Skinner (3) ως η έννοια που περιλαμβάνει έξι βασικούς τύπους εγγραμματοσύνης: την εγγραμματοσύνη για την υγεία, την παραδοσιακή εγγραμματοσύνη (ανάγνωση, γραφή και την κατανόηση αριθμητικής), την εγγραμματοσύνη για τα μέσα ενημέρωσης, για την εύρεση της πληροφορίας, για τη χρήση της τεχνολογίας και της επιστήμης.



ΠΛΑΝΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

«Σπάσιμο Πάγου»	«Σπάσιμο Πάγου» >	10 min
	<p>Οι συμμετέχοντες εισάγουν οι ίδιοι τον εαυτό τους στην ομάδα, και ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να σχολιάσει ανοιχτά τις ψηφιακές δεξιότητές τους, τι μπορούν και/ή δεν μπορούν να κάνουν και ποιες είναι οι προσδοκίες τους από αυτήν την ενότητα. Τους ζητείται επίσης να συζητήσουν αν η χρήση των ΤΠΕ θα μπορούσε (ή όχι) να κάνει τη διαφορά στην καθημερινή τους εργασία με τους ηλικιωμένους.</p>	
Άσκηση 1	Εισαγωγή στο θέμα >	30 min
	<p>Οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται με ένα σύνολο καρτών (που σχετίζονται με τις εργασίες φροντίδας ηλικιωμένων με βάση την ηλεκτρονική υγεία) και τους ζητείται να επιλέξουν μια κάρτα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν τη δραστηριότητα της κάρτας στο κινητό τους τηλέφωνο ή στην ταμπλέτα τους με τη βοήθεια του εκπαιδευτή.</p>	
Άσκηση 2	Αξιολόγηση πληροφοριών >	30 min
	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια αναζήτηση στο Google για να βρουν μια πληροφορία με βάση το ακόλουθο θέμα: "Πρόληψη πτώσεων και τραυματισμών μεταξύ των ηλικιωμένων". Προσπαθήστε πρώτα να κάνετε μια "απλή αναζήτηση- simple search" και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε το "advanced Google search" προκειμένου να εντοπίσετε την ακριβή διατύπωση και να συγκρίνετε τον αριθμό και τη σχετικότητα των αποτελεσμάτων.</p>	
Άσκηση 3	Ασφάλεια >	30 min
	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν όλους τους μηχανισμούς επικοινωνίας των συσκευών τους που εκθέτουν μια κινητή συσκευή σε ένα ευδιάκριτο πιθανό σύνολο απειλών.</p> <p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα κλειδί οθόνης ή/και PIN, μοτίβο, για να ασφαλίσει ένα τηλέφωνο Android ή ταμπλέτα και σε επιπρόσθετα να ενεργοποιήσουν την "System Protection" («προστασία του συστήματος») – "Anti-Malware" for "Enhance your Privacy" για επιπλέον προστασία σε μια φορητή συσκευή</p>	
Άσκηση 4	κλείσιμο με ερωτήσεις και απαντήσεις >	10 min
	Αξιολόγηση Ενότητας > Χαρτιά, στυλό και μολύβια.	10 min
	Αξιολόγηση Γνώσης > Quiz	10 min

Υλικό: PPT παρουσίαση, κάρτες, χαρτί, μαρκαδόροι, στυλό, σημειώσεις, έξυπνα τηλέφωνα, ταμπλέτες, υπολογιστές. Κάθε συμμετέχων μπορεί να χρησιμοποιήσει τις δικές του συσκευές.

A1

Εισαγωγή στην ψηφιακή εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να παραδοθεί πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά μπορεί επίσης να παραδοθεί σε απευθείας σύνδεση ως αυτο-αντανάκλαση άσκηση</p> <p>Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς να αναζητούν, να βρίσκουν, και να εφαρμόζουν online πληροφορίες για την υγεία στην καθημερινή πρακτική τους.</p> <p>Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται: Απαιτούνται 30 λεπτά. / Απαιτούνται καλές ψηφιακές δεξιότητες</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήστε πώς να αναζητήσετε, να βρείτε, να κατεβάσετε μια εφαρμογή και να εφαρμόσετε συγκεκριμένες πληροφορίες που σχετίζονται με συγκεκριμένες εργασίες αυτοκινήτων 2. Ενσωμάτωση των ΤΠΕ στο έργο τους
- 3 -	<p>Βήμα 1. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν 9 κάρτες (που σχετίζονται με τις εργασίες φροντίδας ηλικιωμένων με βάση την ηλεκτρονική υγεία) και τους ζήτησαν να επιλέξουν μία κάρτα.</p> <p>(ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΡΤΩΝ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Πρέπει να βρείτε πληροφορίες για το πώς να θεραπεύσετε πληγές από το κρεβάτι 2) Το ηλικιωμένο άτομο που φροντίζετε, πάσχει από άνοια και η περιπλάνησή του έχει επιδεινωθεί. Ο πιο ηλικιωμένος θέλει να φύγει από το σπίτι. Πρέπει να βρείτε πληροφορίες για το πώς να παρέμβετε (μη φαρμακολογικά) και να ανακουφίσετε αυτό το σύμπτωμα. 3) Έχετε διαβάσει πρόσφατα για τη γνωστική εκπαίδευση και πώς θα μπορούσε να βοηθήσει τον ασθενή σας. Αποφασίζετε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο για ασκήσεις για ηλικιωμένους 4) Θέλετε να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας σας με την οικογένεια και τον ηλικιωμένο ασθενή σας. Αποφασίζετε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο για κάποιες συμβουλές 5) Θα πρέπει να ενισχύσει τις ικανότητές σας σε σχέση με (παρακαλούμε να προσθέσετε ανάλογα με το ενδιαφέρον σας), θα αποφασίσετε να αναζητήσετε online για μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης 6) Το ηλικιωμένο άτομο φαίνεται να πάσχει από κατάθλιψη, έχετε συζητήσει με την οικογένεια, το γιατρό και άλλους επαγγελματίες υγείας και τώρα αποφασίζετε να πάτε στο διαδίκτυο να αναζητήσετε πληροφορίες πώς να χειριστείτε αυτό το σύμπτωμα. 7) Σας ενδιαφέρει να βρείτε την πιο πρόσφατη έρευνα σχετικά με (παρακαλούμε να προσθέσετε ανάλογα με το ενδιαφέρον σας) <p>Βήμα 2. Οι συμμετέχοντες αναζητούν ηλεκτρονικά ιστοσελίδες και εφαρμογές μετά την επιλογή μίας κάρτας. Ο εκπαιδευτής παρέχει παρακάτω οδηγίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναζήτησε στο smartphone ή το tablet ή το laptop σου, μια εφαρμογή ή μια ιστοσελίδα. <ul style="list-style-type: none"> • Λήψη και εγκατάσταση εφαρμογής (iOS and Android) σχετίζονται με την εργασία σας, π.χ. apps4carers (android), Diaioia app (γνωστική εκπαίδευση), Zoom Cyprus, Medication Reminder, Κύπρος Φαρμακεία (κάθε χώρα εταίρος θα προσθέσει τις τεχνολογίες ηλεκτρονικής υγείας αναλόγως), με τη βοήθεια του εκπαιδευτή. • Ανοίξτε το πρόγραμμα περιήγησης και επισκεφθείτε μια ιστοσελίδα με τη βοήθεια του εκπαιδευτή. Η ιστοσελίδα του νέου NHS: https://www.gesy.org.cy/launchpad.html , Πλατφόρμες και ενημερωτικές ιστοσελίδες για συγκεκριμένες ασθένειες: π.χ. https://infomrcare.eu. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με το θέμα γραμμένο στην κάρτα.

A1 Εισαγωγή στην ψηφιακή εγγραμματοσύνη σε

- 3 -	<p>Επιλέξτε τις πιο κατάλληλες πηγές για να βρείτε πληροφορίες που σχετίζονται με την επιλεγμένη κάρτα, για παράδειγμα, αν έχετε επιλέξει την κάρτα για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους με γνωστικές ασκήσεις κατάρτισης ή να βρείτε πληροφορίες για το πώς να φροντίσει πληγές που δημιουργούνται στο κρεβάτι, γράψτε τις ιστοσελίδες που προτιμάτε και γιατί.</p> <p>Βήμα 3. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται δυσκολίες με την ομάδα.</p> <p>Βήμα 4. Ο εκπαιδευτής βοηθά και ενθαρρύνει/στηρίζει τους συμμετέχοντες και απαντά στις ερωτήσεις τους</p> <p>Υλικό που απαιτείται: χαρτί και μολύβι, smartphone ή tablet, διαδίκτυο</p>
- 4 -	<p>Στόχος αυτής της άσκησης είναι να κατανοήσετε πρακτικά τι σημαίνει η ψηφιακή εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας, όπως περιγράφεται στην εκπαιδευτική ενότητα. Είναι επίσης ένας τρόπος για να εφαρμόσετε στην πράξη (στο κινητό τους τηλέφωνο ή tablet) παραδείγματα που σχετίζονται με τις εργασίες φροντίδας ηλικιωμένων που βασίζονται στην ηλεκτρονική υγεία.</p>

A2 Αξιολόγηση πληροφοριών

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να παραδίδεται πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά μπορεί επίσης να παραδοθεί διαδικτυακά ως άσκηση αυτο-προβληματισμού</p> <p>Σκοπός της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βοηθήσουν τους εργαζόμενους φροντίδας να βρουν και να αξιολογήσουν διαδικτυακούς πόρους σε οποιαδήποτε διαδικασία αναζήτησης.</p> <p>Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται: 25 λεπτά / Απαιτούνται καλές ψηφιακές δεξιότητες</p> <p>Υλικό που απαιτείται: χαρτί και μολύβι, smartphone ή tablet, διαδίκτυο</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε αξιόπιστο περιεχόμενο και αξιόπιστους πόρους. 2. Να λάβετε έναν μικρό αριθμό σχετικών, συγκεκριμένων και ποιοτικών αποτελεσμάτων και να είστε σε θέση να κατανοήσετε το πόσο νόμιμα είναι και την επικαιρότητα των δεδομένων.
- 3 -	<p>Βήμα 1. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν 6 κάρτες (που σχετίζονται με την Αξιολόγηση πληροφοριών βάσει των καθημερινών καθηκόντων τους) και τους ζήτησαν να επιλέξουν μία κάρτα.</p> <p>(ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΡΤΩΝ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Σας δίνονται 2 ιστότοποι και θα σας ζητηθεί να μάθετε ποιος δημιούργησε και κατέχει τους ιστότοπους και αν αναφέρεται σαφώς η ιδιοκτησία των ιστότοπων. 2) Σας δίνεται ένας ιστότοπος και σας ζητείται να προσδιορίσετε Τι συνδέσμους προς άλλους ιστότοπους περιλαμβάνει αυτός ο ιστότοπος 3) Στο Διαδίκτυο, κάθε διεύθυνση ιστότοπου ή διεύθυνση URL έχει έναν τομέα ως μέρος της διεύθυνσης που προσδιορίζει τον τύπο του ιστότοπου. Σας δίνεται ένας αριθμός διευθύνσεων ιστότοπου και πρέπει να προσδιορίσετε και να συζητήσετε κάθε μέρος της

A2 Αξιολόγηση πληροφοριών

<p style="text-align: center;">- 3 -</p>	<p>διεύθυνσης του ιστότοπου</p> <p>4) Σας δίνεται μια διεύθυνση ιστότοπου που οδηγεί σε ένα συγκεκριμένο έγγραφο. Σας ζητείται να εντοπίσετε το έγγραφο και να προσδιορίσετε τον συντάκτη, καθώς και την ημερομηνία ενημέρωσης του εγγράφου.</p> <p>5) Σας ζητείται να αναφέρετε τα διάφορα διαθέσιμα προγράμματα περιήγησης και ποια από τα υπάρχοντα ενδέχεται να έχετε εγκαταστήσει στη συσκευή σας,</p> <p>6) Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν οποιαδήποτε "Μηχανή αναζήτησης-μηχανές" και να προσδιορίσουν το πιο διάσημο ή γνωστό</p> <p>7) Οι συμμετέχοντες καλούνται να «επισκεφτούν» τους ιστότοπους: https://www.google.com/ και https://www.google.com/advanced_search και συνεπώς συγκρίνουμε και συζητάμε τα διάφορα διαθέσιμα πεδία</p> <p>Βήμα 2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν πληροφορίες σχετικά με: «Πρόληψη πτώσεων και τραυματισμών μεταξύ των ηλικιωμένων»</p> <p>2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να</p> <p>α. «Επισκεφτείτε» πρώτα τον ιστότοπο: https://www.google.com/ και προχωρήστε σε μια απλή αναζήτηση για το θέμα: «Πρόληψη πτώσεων και τραυματισμών μεταξύ των ηλικιωμένων»</p> <p>β. «Επισκεφτείτε» τον ιστότοπο: https://www.google.com/advanced_search και πραγματοποιήστε την ίδια αναζήτηση συμπληρώνοντας τα διάφορα διαθέσιμα πεδία.</p> <p>γ. Συζητήστε τον αριθμό και τη σχετικότητα των αποτελεσμάτων και στις δύο περιπτώσεις</p> <p>Βήμα 3. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται δυσκολίες με την ομάδα.</p> <p>Βήμα 4. Ο εκπαιδευτής βοηθά και ενθαρρύνει / υποστηρίζει τους συμμετέχοντες και απαντά στις ερωτήσεις τους</p> <p>Υλικό που απαιτείται: χαρτί και μολύβι, smartphone ή tablet, Διαδίκτυο</p>
<p style="text-align: center;">4</p>	<p>Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να βοηθήσει τους ηλικιωμένους Φροντιστές να βρουν και να αξιολογήσουν διαδικτυακούς πόρους σε οποιαδήποτε διαδικασία αναζήτησης όπως περιγράφεται στην εκπαιδευτική ενότητα.</p>
<p style="text-align: right;">30 min</p>	
<h2>A3 Εισαγωγή στην Ασφάλεια των Κινητών Συσκευών</h2>	
<p style="text-align: center;">- 1 -</p>	<p>Η άσκηση αυτή έχει σχεδιαστεί για να παρέχεται πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά μπορεί επίσης να παρέχεται ηλεκτρονικά ως άσκηση αυτό-αναστοχασμού.</p> <p>Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προστατεύσουν συσκευές και ψηφιακό περιεχόμενο και να κατανοήσουν τους κινδύνους και τις απειλές σε ψηφιακά περιβάλλοντα.</p> <p>Εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται: 30 λεπτά / Απαιτούνται καλές ψηφιακές δεξιότητες</p>
<p style="text-align: center;">- 2 -</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προστασία των συσκευών και του ψηφιακού περιεχομένου των φροντιστών και κατανόηση των κινδύνων και των απειλών σε ψηφιακά περιβάλλοντα. 2. Ενημέρωση σχετικά με τα μέτρα ασφάλειας και προστασίας και δέουσα μέριμνα για την αξιοπιστία και την ιδιωτική ζωή.

A3 Εισαγωγή στην Ασφάλεια των Κινητών

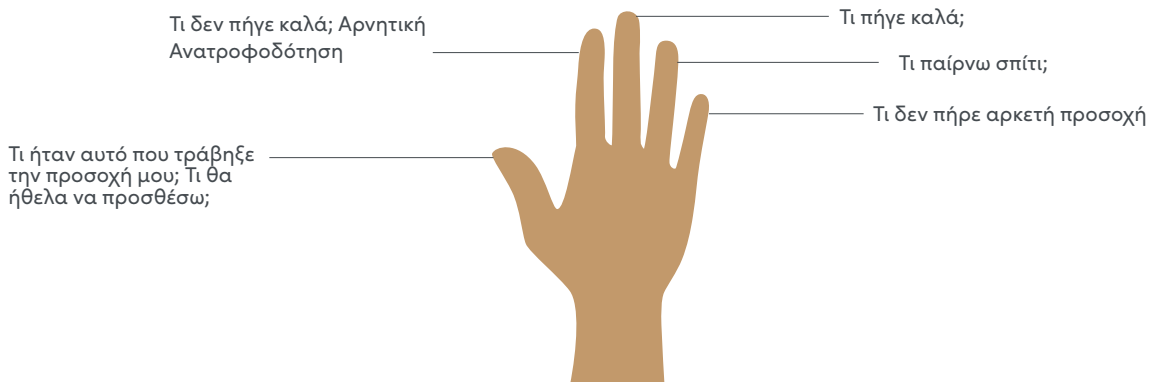
- 2 -	<p>3. Προστασία των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικής ζωής σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Κατανόηση του τρόπου χρήσης και ανταλλαγής αναγνωρίσιμων προσωπικών στοιχείων, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να προστατέψει τον εαυτό του και άλλους από ζημιές.</p> <p>4. Για να κατανοήσετε ότι οι ψηφιακές υπηρεσίες χρησιμοποιούν μια "πολιτική απορρήτου" για να ενημερώσουν πώς χρησιμοποιούνται τα προσωπικά δεδομένα.</p>
- 3 -	<p>Βήμα 1. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν 9 κάρτες (σχετικά με τις εργασίες για την Ασφάλεια στις Κινητές Συσκευές με βάση την Ασφάλεια στις Κινητές Συσκευές) και τους ζητήθηκε να επιλέξουν μία κάρτα.</p> <p>(ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΡΤΩΝ)</p> <p>1) Πρέπει να εντοπίσετε μηχανισμούς ασύρματης και ενσύρματης επικοινωνίας συσκευών που εκτίθενται σε φορητές συσκευές</p> <p>2) Πρέπει να αναγνωρίσετε τα πιθανά θέματα που σχετίζονται με κάθε ασύρματη και ενσύρματη θύρα επικοινωνίας</p> <p>3) Εγκαταστήσατε πρόσφατα μια νέα εφαρμογή στην κινητή συσκευή σας. Διαβάστε για την Ασφάλεια στις κινητές συσκευές και μάθετε πώς θα μπορούσε να βλάψει τη συσκευή σας</p> <p>4) Θέλετε να βελτιώσετε τα μέτρα ασφαλείας στην κινητή συσκευή σας από νήματα που προέρχονται από το Διαδίκτυο ή από τις εγκατεστημένες εφαρμογές που απειλούν τη συσκευή και τα δεδομένα σας.</p> <p>5) Πρέπει να ενεργοποιήσετε / απενεργοποιήσετε όλες τις πιθανές ρυθμίσεις στη συσκευή σας σε σχέση με το απόρρητό σας,</p> <p>6) Οι συμμετέχοντες καλούνται να αλλάξουν τον προεπιλεγμένο κωδικό PIN (Προσωπικός αριθμός αναγνώρισης) ή τον κωδικό πρόσβασης που έχουν εισαγάγει στην κινητή συσκευή τους)</p> <p>Βήμα 2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εγκαταστήσουν μια εφαρμογή στη συσκευή τους μετά την επιλογή μιας κάρτας. Ο εκπαιδευτής παρέχει τις παρακάτω οδηγίες:</p> <p>1. Αναζητήστε το smartphone, το tablet ή το φορητό υπολογιστή σας ανεξάρτητα από το εάν η εφαρμογή Medscape είναι. εγκατεστημένο στην κινητή συσκευή σας.</p> <p>α. Αν δεν είναι εγκατεστημένο, τότε θα σας ζητηθεί α) να κάνετε λήψη και εγκατάσταση αυτής της εφαρμογής στην κινητή συσκευή σας (Από το Playstore https://play.google.com/)</p> <p>β. Συζητήστε πρώτα με την ομάδα σας για το τι πιθανά θέματα για τα δεδομένα σας και τη συσκευή σας μπορεί να προκύψουν από την εγκατάσταση αυτής της εφαρμογής.</p> <p>γ. Προσδιορίστε και συζητήστε κάθε άδεια που απαιτεί η εφαρμογή στη συσκευή σας και προσδιορίστε ποια άδεια αφορά τα δεδομένα και ποια τη συσκευή και, κατά συνέπεια, την προστασία προσωπικών δεδομένων σας.</p> <p>Βήμα 3. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται δυσκολίες με την ομάδα</p> <p>Βήμα 4. Ο εκπαιδευτής βοηθά και ενθαρρύνει / υποστηρίζει τους συμμετέχοντες και απαντά στις ερωτήσεις τους</p>
- 4 -	<p>Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να βοηθήσει τους Φροντιστές ηλικιωμένων να προστατεύσουν συσκευές και ψηφιακό περιεχόμενο όπως περιγράφεται στην εκπαιδευτική ενότητα. Είναι επίσης ένας τρόπος εφαρμογής στην πράξη μέτρων ασφαλείας που σχετίζονται με το απόρρητο των χρηστών και την ασφάλεια της κινητής συσκευής.</p>



Μ6. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η αξιολόγηση με τα πέντε δάκτυλα του χεριού (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν το σχήμα του χεριού τους σε ένα φύλλο χαρτιού και να το συμπληρώσουν σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:



Quiz (10 λεπτά)

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

Σωστό Λάθος

1. Η ηλεκτρονική υγεία είναι ένας πολύ υποσχόμενος τομέας των επιχειρήσεων και της βιομηχανίας με στόχο την βελτίωση των σχετικών
2. Η απομακρυσμένη παρακολούθηση της υγείας είναι μια διάσταση της τηλε-υγείας
3. Η τηλεϊατρική αποτελεί επίσης διάσταση της τηλε-υγείας .
4. Η ψηφιακή εγγραμματοσύνη είναι ένας νέος τομέας και αποτελείται από έξι βασικές δεξιότητες σύμφωνα με την Norman & Skinner (2006)
5. Όταν αναζητάτε μια ιστοσελίδα είναι σημαντικό να γνωρίζετε την ημερομηνία που ανεβάστηκε στο διαδίκτυο
6. Μια διεύθυνση URL είναι μια μοναδική διεύθυνση για ένα αρχείο που είναι προσβάσιμο στην ιστοσελίδα του Internet, την εικόνα, το αρχείο ήχου, κ.λπ.
7. Τα ημι-προστατευμένα άρθρα στη Βικιπαίδεια μπορούν να επεξεργαστούν
8. Η σύνθετη αναζήτηση Google προτιμάται για τη λεπτομερή αναζήτηση
9. Δεν είναι σημαντικό να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της συσκευής σας με κωδικό πρόσβασης
10. Η ηλεκτρονική δημοσίευση του αριθμού σας όποτε σας ζητηθεί σε δημόσιους ιστότοπους θα πρέπει να αποφεύγεται
11. Η σύνθετη αναζήτηση Google προτιμάται για τη λεπτομερή αναζήτηση
12. Δεν είναι σημαντικό να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της συσκευής σας με κωδικό πρόσβασης
13. Η ηλεκτρονική δημοσίευση του αριθμού σας όποτε σας ζητηθεί σε δημόσιους ιστότοπους θα πρέπει να αποφεύγεται
14. Η χρήση δημόσιων δικτύων wi-fi, συνιστάται όταν βρίσκεστε έξω
15. GPS, WIFI, Bluetooth, SIM, Cellular function, NFC, SD card and Power and synchronisation cable εκθέτει την συσκευή σας σε συγκεκριμένους κινδύνους και πρέπει να προστατευθεί.
16. Δεν είναι σημαντικό να αλλάξετε τα δικαιώματα για εφαρμογές στο κινητό σας τηλέφωνο.




M.7

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Συνεργασία και επικοινωνία

Η επικοινωνία περιγράφεται επίσης ως η μέθοδος αποστολής και λήψης μηνυμάτων συνδυάζοντας λεκτικές και μη λεκτικές ικανότητες επικοινωνίας (Arnold & Boggs, 1995 and Balzer-Riley, 1996). Το κάθε άτομο έχει τον μοναδικό του τρόπο επικοινωνίας. Οι άνθρωποι μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν μέσω των εμπειριών και των κοινωνικών τους σχέσεων. Σύμφωνα με τον Manning (1992) οι καθημερινές επαφές και ο τρόπος επικοινωνίας ενός ατόμου μπορούν να επηρεαστούν από τους περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς κανόνες στην βάση των οποίων λειτουργεί. Η επικοινωνία από την άλλη πλευρά μπορεί να επηρεαστεί από την ικανότητα και την αδυναμία ενός ατόμου, επηρεάζοντας έτσι το πλαίσιο της αλληλεπίδρασης. Ασθένειες όπως η αφασία και η άνοια μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί. Προκειμένου να δοθεί καλή φροντίδα, οι επαγγελματίες στον τομέα της κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να αποκτήσουν καλό τρόπο επικοινωνίας.

Η καλή επικοινωνία ενθαρρύνει τη συνεργασία, ενισχύει την ομαδική εργασία και βοηθά στην αποφυγή σφαλμάτων.

Ενότητα #7	Συνεργασία και επικοινωνία	3h
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">Αποτελεσματική επικοινωνίαΟμαδική εργασίαΚοινωνική αλληλεπίδραση και συνεργασία	
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none">Να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα της επικοινωνίας και συνεργασίας στο πλαίσιο της φροντίδας, να αναπτύξουν και να διαχειριστούν αποτελεσματική επικοινωνία με τον αποδέκτη της φροντίδας, την οικογένεια και άλλων επαγγελματιών.	
	https://www.tender4life-project.org/b-learning-course.html	



ΠΛΑΝΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση 1

Παιχνίδι-ρόλων >

20 min

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να βοηθήσει τους φροντιστές να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που φροντίζουν.

Υλικό: Καρέκλες, Μαντήλι ή άλλο ύφασμα για κάλυψη ματιών, Ακουστικά

Άσκηση 2

Τι θα κάνετε? >

20 min

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο και στόχο έχει να βοηθήσει τους φροντιστές να κατανοήσουν τα είδη της επικοινωνίας και να διαλέξουν τον καλύτερο τρόπο για να απαντήσουν σε ένα άτομο που φροντίζουν, ή στην οικογένεια του ή σε άλλους επαγγελματίες. Υλικό: 3 σενάρια

Άσκηση 3

Διεπιστημονική ομάδα >

20 min

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν γιατί η ομαδική εργασία και ο σχεδιασμός είναι σημαντικά στοιχεία όταν εργάζονται σε μία διεπιστημονική ομάδα.

Υλικό: 1 μπαλάκι ή ένα μικρό παιχνίδι

Άσκηση 4

Βελτιώνοντας τις ικανότητες του φροντιστή να είναι ενεργός ακροατής >

20 min

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν γιατί η ακρόαση είναι μία βασική δεξιότητα στη φροντίδα των ηλικιωμένων ατόμων και γιατί μερικές φορές πρέπει να αφήνουν τους άλλους να μιλήσουν και να δίνουν προσοχή στις λέξεις (ενεργητική ακρόαση), ώστε να ενδυναμώσουν αυτές τις δεξιότητες.

Υλικό: Κάρτες με διαφορετικές λέξεις. Οι λέξεις πρέπει να σχετίζονται με το θέμα της επικοινωνίας και συνεργασίας: ομαδική εργασία, ηλικιωμένοι, υπηρεσίες φροντίδας, άνοια

Άσκηση 5

Δημιουργική επικοινωνία >

20 min

Αυτό το παιχνίδι είναι αποτελεσματικό για την εξεύρεση νέων τρόπων επικοινωνίας όταν υπάρχουν εμπόδια. Επίσης βοηθάει στη δημιουργία δεξιοτήτων για την επίλυση προβλημάτων και την αποτελεσματική επικοινωνία.

Υλικό: Καρέκλες και τυχαία αντικείμενα στο χώρο

Αξιολόγηση Ενότητας > Σημειώσεις σε χρωματιστά χαρτονάκια

10 min

Αξιολόγηση Γνώσης >

10 min

A1

Παιχνίδι-ρόλων στο περιβάλλον εργασίας των φροντιστών

- 1 -	<p>Αυτή είναι μία πρόσωπο με πρόσωπο βιωματική άσκηση. Στόχο έχει να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να καταλάβουν τις προκλήσεις που προκύπτουν με τους ανθρώπους που φροντίζουν. Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα μπουν στη θέση του ηλικιωμένου ατόμου ή του/της φροντιστή/ριας υγείας και θα προσπαθήσουν να περάσουν το μήνυμα στην άλλη πλευρά για να εξασκήσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας τους.</p> <p>Εκτιμώμενος χρόνος: 20' (εξαρτάται από το χρόνο που θα χρειαστεί για να γίνει η άσκηση κατανοητή)</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να κατανοήσουν καλύτερα το άτομο που δέχεται φροντίδα (να αναπτύξουν το αίσθημα της εν συναίσθησης) 2. Να κατανοήσουν τη σημασία που έχει η επικοινωνία στη δουλειά τους 3. Να κατανοήσουν τα συναισθήματα αδυναμίας/ανικανότητας που βιώνουν τα ηλικιωμένα άτομα
- 3 -	<p>Βήμα 1. Θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον δύο άτομα στο παιχνίδι ρόλων ως αποδέκτες φροντίδας. Η δυσκολία είναι ότι θα έχουν κάποια διαταραχή που θα εμποδίζει την επικοινωνία. Εάν είναι μόνο δύο άτομα, το ένα θα φορέσει τα ακουστικά (χωρίς μουσική-δυσκολία ακοής) και το άλλο θα έχει κλείσει τα μάτια με το ύφασμα (δυσκολία όρασης).</p> <p>Βήμα 2. Σε κάθε αποδέκτη της φροντίδας θα αντιστοιχεί ένας/μία φροντιστής/ρια υγείας, ένας διαφορετικός συμμετέχοντας. Θα υπάρχουν 4 σενάρια και κάθε ένα θα έχει χρονική διάρκεια πέντε λεπτών για την κατανόηση του μηνύματος του ενός ατόμου προς το άλλο.</p> <p>Βήμα 3. Εξαρτάται από τη διαταραχή του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα, αυτά είναι τα σενάρια:</p> <p>Διαταραχή στην ακοή:</p> <p>Σενάριο 1. Θα πρέπει να εξηγήσετε στο άτομο που λαμβάνει τη φροντίδα ότι η οικογένεια του/της έρχεται για επίσκεψη και ότι σκοπεύουν να τον/την πάρουν σπίτι. Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε μέθοδο για να το εξηγήσετε, επικεντρωθείτε στη μη λεκτική επικοινωνία (αλλά αποφύγετε να γράψετε μόνο ένα μήνυμα σε ένα κομμάτι χαρτί, μιας και αυτό θα είναι πολύ απλό).</p> <p>Σενάριο 2. Θα πρέπει να εξηγήσετε στο άτομο που λαμβάνει τη φροντίδα ότι θα πρέπει να τροποποιήσετε το πρόγραμμα χαπιών σε κάθε γεύμα και ότι τώρα θα τα παίρνει μόνο για πρωινό και μεσημεριανό φαγητό. Ο αποδέκτης φροντίδας σας είναι γνωστό ότι δε σηκώνεται για το πρωινό κάθε μέρα. Θα πρέπει να περάσετε το μήνυμα, παρά τα προβλήματα ακοής, ότι θα πρέπει να προσέρχεται για πρωινό και να είναι σίγουρος/η ότι παίρνει τα χάπια καθημερινά.</p> <p>Διαταραχή στην όραση:</p> <p>Σενάριο 1. Η οικογένεια του/της ασθενούς έχει φτάσει και είναι σε διαφορετικό μέρος του κτιρίου. Θα πρέπει να πείσετε τον/την ηλικιωμένο/η με τα προβλήματα όρασης να σας εμπιστευτεί και να περπατήσει μαζί σας εκεί που είναι η οικογένεια, μιας και δεν επιτρέπεται στο δωμάτιο που ο/η ίδιος/α βρίσκεται. Το πρόβλημα είναι ότι το ηλικιωμένο άτομο δε θέλει να το ακουμπούν, έτσι θα πρέπει να το κατευθύνετε στη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσει. Περπατήστε πολύ αργά ώστε να μην υπάρξουν ατυχήματα. Η διαδρομή εξαρτάται από τον/</p>

A1

Παιχνίδι-ρόλων στο περιβάλλον εργασίας των φροντιστών

- 3 -	<p>την παίκτη/ια φροντιστή υγείας, δε χρειάζεται να περπατήσετε πραγματικά σε κάποιο άλλο μέρος του κτιρίου.</p> <p>Σενάριο 2. Το ηλικιωμένο άτομο θέλει να πάει έξω μία βόλτα, αλλά λόγω του προβλήματος στην όραση χρειάζεται να το επιβλέπει κάποιος διαρκώς. Παράλληλα, χρειάζεται να φροντίσετε κάποιο άλλο άτομο κατά τη διάρκεια που παίρνει το μεσημεριανό του και δεν μπορείτε να είστε μαζί του στη βόλτα. Προσπαθήστε να του εξηγήσετε τους κινδύνους που θα έχει εάν βγει έξω χωρίς επιτήρηση, χωρίς να το αναστατώσετε.</p> <p>Βήμα 4. Μετά τα 5' που θα έχει ολοκληρωθεί η άσκηση, συζητήστε με τους ανθρώπους που ανέλαβαν ρόλους. Ρωτήστε τους να συνοψίσουν πώς αισθάνθηκαν λόγω των περιορισμών των αισθήσεων / πώς αισθάνθηκαν με τις δυσκολίες στην επικοινωνία με το άτομο με τις αισθητηριακές δυσκολίες. Συζητήστε στην περίπτωση που αυτό συνέβαινε στην εργασία τους και πώς θα το έβρισκαν λύση.</p>
- 4 -	<p>Με αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν το αίσθημα της ενσυναίσθησης για το άτομο που φροντίζουν και να επικοινωνούν καλύτερα και με πιο σαφή τρόπο. Μετά την άσκηση, θα συζητήσουν τα συναισθήματα τους και θα δώσουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο για να βοηθήσουν σε μελλοντικές όμοιες καταστάσεις.</p>

A2

Τι θα κάνετε?

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο και στόχο έχει να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να κατανοήσουν τους τρόπους επικοινωνίας και να διαλέξουν τον καλύτερο τρόπο να απαντήσουν σε ένα άτομο που φροντίζουν, στην οικογένεια του ή στους επαγγελματίες υγείας. Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα διαβάσουν στην ομάδα τα σενάρια και στη συνέχεια θα προτείνουν λύσεις.</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να αλληλοεπιδράσουν με τους ασθενείς/ με τις άλλες κοινωνικές ομάδες που επικοινωνούν 2. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να κατανοήσουν πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία για τη δουλειά τους 3. Να κατανοήσουν τους διάφορους τύπους επικοινωνίας
- 3 -	<p>Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες και δώστε ένα σενάριο σε κάθε ομάδα. Θα πρέπει να προτείνουν τουλάχιστον δύο λύσεις λαμβάνοντας υπόψη τους τρεις τύπους επικοινωνίας: παθητικός, επιθετικός και διεκδικητικός (ενδεικνυόμενος). Τα σενάρια είναι τα παρακάτω:</p> <p>Σενάριο 1 – Ηλικιωμένος/η ασθενής</p> <p>Ένας από τις ασθενείς σας, η κ. Μαργαρίτα, έχει πρόσφατα γίνει πιο επιθετική από το συνηθισμένο. Πετάει τα χάπια της στο πάτωμα, αρνείται να φάει και λέει ότι το φαγητό έχει γεύση φαγητού φυλακής. Όταν η οικογένεια της είναι εκεί, αντιδρά καλύτερα αλλά δεν μπορούν να έρχονται περισσότερο από μία φορά στις δεκαπέντε μέρες. Πώς θα αντιδρούσατε στη συμπεριφορά της κ.Μαργαρίτας;</p> <p>Λύση: Ακόμη και εάν χρειαστεί να επαναλάβετε τον εαυτό σας, εξηγήστε ήρεμα κάθε φορά γιατί είναι σημαντικό να τρώει και να παίρνει τα χάπια της σε κάθε γεύμα. Περάστε χρόνο μαζί της κατά τη διάρκεια των γευμάτων και βεβαιώστε ότι δεν έχει πρόσβαση εκτός από την ώρα που πρέπει να τα πάρει. (διεκδίκηση)</p>

A2

Τι θα κάνετε?

- 3 -	<p>Σενάριο 2 – Η οικογένεια ενός ηλικιωμένου ασθενούς</p> <p>Η οικογένεια Αντρέου έρχεται στο Ίδρυμα σας για να επισκεφθεί το θείο τους, Νίκο που πάσχει από άνοια. Ήταν πάντα κοινωνικός και με χιούμορ, αλλά τώρα έχει γίνει πολύ ήρεμος, βαριέται εύκολα και δεν του αρέσει ο εαυτός τους. Η οικογένεια Αντρέου σας αναζητάει μετά την επίσκεψη και σας κατηγορεί ότι δίνετε πολλά χάπια και ηρεμιστικά στον κ. Νίκο. Πώς θα έπρεπε να απαντήσετε στην οικογένεια Αντρέου;</p> <p>Λύση: Εξηγήστε τους ότι η άνοια έχει διαφορετικές εκδηλώσεις και πώς μπορεί να επηρεάσει τους ανθρώπους διαφορετικά. Δώστε αναλυτικές πληροφορίες για τα θεραπευτικό πρόγραμμα χαπιών του κ. Νίκου και εξηγήστε πώς αυτή η αλλαγή της συμπεριφοράς σε συνδέεται με ηρεμιστικά αλλά με αλλαγές της νόσου (διεκδίκηση)</p> <p>Σενάριο 3 – Συνάντηση με το φυσικοθεραπευτή</p> <p>Κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, συναντάτε το συνεργάτη σας, φυσικοθεραπευτή, Αντρέα. Σας λέει ότι έχει μερικά προβλήματα με έναν από τους ασθενείς. Ο Αντρέας θεωρεί ότι ο ασθενής του χειροτερεύει γιατί δεν έχει λάβει τη σωστή φροντίδα από έναν άλλο επαγγελματία υγείας στο κέντρο. Ο Αντρέας αρχίζει να συζητάει για την έλλειψη συνεργασίας και ταλέντου για τον συγκεκριμένο επαγγελματία. Πώς απαντάτε;</p> <p>Λύση: Προτείνετε να μιλήσουν οι δυο τους, και να του παρουσιάσει τα γεγονότα και να μιλήσουν για το κοινό θεραπευτικό πλάνο πιο σοβαρά (διεκδίκηση)</p> <p>Αυτά τα σενάρια, στόχο έχουν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δώσουν μία ρεαλιστική προοπτική στη φροντίδα των ηλικιωμένων και να κατανοήσουν γιατί χρειάζεται να επικοινωνούν διεκδικητικά.</p>
- 4 -	<p>Με αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα μάθουν τους τρόπους επικοινωνίας και θα εστιάσουν κυρίως σε απαντήσεις με διεκδικητικό τρόπο. Μπορούν ακόμη να μοιραστούν κοινές εμπειρίες, εάν οι ίδιοι ή άλλοι επαγγελματίες ανταποκριθούν με διαφορετικό τρόπο και τι μπορεί να συμβεί στη συνέχεια.</p>
<div style="text-align: right;">20 min</div>	
<div style="text-align: right;">20 min</div>	
A3	<div style="text-align: right;">20 min</div>
Διεπιστημονική ομάδα	
- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν γιατί η ομαδική εργασία και ο στρατηγικός σχεδιασμός είναι σημαντικός όταν εργάζεσαι για ένα περιστατικό με τη διεπιστημονική ομάδα</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να αλληλοεπιδρούν με άλλα άτομα της διεπιστημονικής ομάδας 2. Να κατανοήσουν οι φροντιστές/ριες υγείας πόσο σημαντική είναι η μη λεκτική επικοινωνία στην δουλειά τους 3. Να κατανοήσουν τη σημασία του στρατηγικού σχεδιασμού και την αποτελεσματικότητα της ομαδικής εργασίας

A3

Διεπιστημονική ομάδα

- 3 -	<p>Βήμα 1. Ζητήστε από την ομάδα να μπει σε κύκλο και να πετάξουν το μπαλάκι σε όλους ώστε έστω και μία φορά να το πιάσουν όλοι και να γυρίσει στο πρώτο άτομο. Εξηγήστε ότι αυτή η άσκηση συμβολίζει ένα περιστατικό που περνάει από τα χέρια όλων των μελών της ομάδας. Χωρίς να ενημερώσετε την ομάδα χρονομετρήστε την άσκηση.</p> <p>Βήμα 2. Μόλις ολοκληρωθεί η άσκηση, ενημερώστε την ομάδα για το χρόνο τους. Στη συνέχεια εξηγήστε στην ομάδα ότι η επόμενη άσκηση είναι πάλι η ίδια, να πετάξουν το μπαλάκι στα ίδια άτομα με την ίδια σειρά που έγινε στην προηγούμενη άσκηση, αλλά αυτή τη φορά θα πρέπει να το κάνουν γρηγορότερα. Μπορείτε να βάλετε το χρονόμετρο στα 5'' λιγότερο από την πρώτη φορά. Αυτή τη φορά, επιτρέπεται να στέκονται πιο κοντά ή να χρησιμοποιούν το πάτωμα και να σπρώχνουν το αντικείμενο στα άλλα μέλη ή να το δίνουν απευθείας χωρίς να το πετούν στον αέρα. Οι μόνοι κανόνες είναι ότι θα πρέπει να το ανταλλάξουν με την ίδια σειρά όπως και την προηγούμενη φορά αλλά γρηγορότερα.</p> <p>Βήμα 3. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση για περισσότερους κύκλους, αφαιρώντας 5'' σε κάθε γύρο. Σε ένα συγκεκριμένο σημείο ο χρόνος μπορεί να γίνει πιεστικός και αδύνατο να τηρηθεί. Σε αυτό το σημείο μπορείτε να σταματήσετε την άσκηση.</p>
- 4 -	<p>Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να διδάξει στους συμμετέχοντες ότι μία διεπιστημονική ομάδα μπορεί να χειριστεί ένα περιστατικό πιο αποτελεσματικά εάν μάθουν πώς να αναδιοργανώνουν τη δουλειά τους και να τροποποιούν την προσέγγισή τους. Δεν προστέθηκε προσωπικό, μόνο μία αλλαγή στην στρατηγική. Το μπαλάκι μπορεί να ανταλλάσσεται σε συγκεκριμένο χρόνο εάν οι συμμετέχοντες είναι χαλαροί, αλλά μετά μπορούν να επιταχύνουν και να αυξήσουν την αποδοτικότητά τους ανάλογα με τη στρατηγική που ακολουθούν.</p> <p>Συζητήστε πώς αυτή η μέθοδος μπορεί να βρει αντιστοιχία στην πραγματική φροντίδα ενός/μίας ασθενούς. Μπορείτε να έχετε μία συνάντηση καταιγισμού ιδεών (brainstorming) με τους συμμετέχοντες με στρατηγικές επικοινωνίας της διεπιστημονικής ομάδας. Σκεφτείτε πώς η μη λεκτική επικοινωνία ήταν σημαντική για να καταλάβετε την επόμενη κίνηση των άλλων συμμετεχόντων και πως αυτό είναι σημαντικό στην πραγματική ομαδική εργασία.</p>

A4

Βελτιώνοντας τις ικανότητες του φροντιστή να είναι ενεργός ακροατής

- 1 -	<p>Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν γιατί η ενεργητική ακρόαση είναι μία βασική δεξιότητα όταν εργάζεστε με ηλικιωμένα άτομα και ότι μερικές φορές πρέπει να αφήσουμε το άλλο άτομο να μιλήσει και να προσέξουμε ενεργά τα λόγια του, ώστε να ενισχύσουμε τις δεξιότητες ακρόασης. Η ακρόαση είναι μία σημαντική διάσταση της καλής επικοινωνίας, και είναι μία δεξιότητα που οι άνθρωποι παραβλέπουν στην ομαδική εργασία και στην επικοινωνία με τα ηλικιωμένα άτομα.</p> <p>Υλικό: Κάρτες με διαφορετικές λέξεις. Οι λέξεις πρέπει να σχετίζονται με το θέμα της επικοινωνίας και συνεργασίας: ομαδική εργασία, ηλικιωμένοι, υπηρεσίες φροντίδας, άνοια.</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να κατανοήσουν τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης 2. Να κατανοήσουν οι φροντιστές/ριες υγείας πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία και η ακρόαση για τη δουλειά τους 3. Να κατανοήσουν τη σημασία να κρατάνε μία ουδέτερη στάση

A4

Βελτιώνοντας τις ικανότητες του φροντιστή να είναι ενεργός ακροατής

- 3 -	<p>Είναι προτιμότερο να δημιουργήσετε δυο ομάδες με ίδιο αριθμό μελών. Ζητήστε από την ομάδα σας να χωριστεί σε ζευγάρια.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δώστε σε κάθε ζευγάρι 8 κάρτες. Το ένα άτομο θα διαλέξει τυφλά μία κάρτα και θα μιλήσει για τρία λεπτά πώς αισθάνεται για αυτό το θέμα. Αυτό το θέμα μπορεί να αφορά προηγούμενες εμπειρίες ή τη γενική τους άποψη στο συγκεκριμένο θέμα. 2. Το ζητούμενο είναι το άλλο άτομο να ακούσει και να μην κάνει καμία παρέμβαση. Αφού τελειώσει ο χρόνος, το άλλο άτομο θα πρέπει να συνοψίσει τι άκουσε. Δεν μπορεί να το κρίνει, να συμφωνήσει ή να διαφωνήσει- μόνο να συνοψίσει. 3. Επόμενη φάση, αλλάζουν οι ρόλοι και η διαδικασία ξεκινάει.
- 4 -	<p>Μιλήστε με τα μέλη της ομάδας για τα συναισθήματά τους από την άσκηση. Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις: Πώς οι ομιλητές/ριες ένιωσαν για την ικανότητα των συνομιλητών τους να ακούν με ανοιχτό μυαλό; Επικοινωνήσαν τα συναισθήματα με τη γλώσσα του σώματος; Πώς ένιωσαν οι ακροατές/ριες που δεν μπορούσαν να μιλήσουν και να σχολιάσουν; Πόσο καλά κρατούσαν ανοιχτό μυαλό; Πόσο καλά άκουσαν; Πόσο καλά κάνανε τη σύνοψη; Βελτιώθηκαν καθώς προχωρούσε η άσκηση; Πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα αυτής της άσκησης στη δουλειά τους;</p>

A5

Δημιουργική επικοινωνία

- 1 -	<p>Αυτό το παιχνίδι βοηθάει τη δημιουργική επικοινωνία και μπορεί να πραγματοποιηθεί στις πρόσωπο με πρόσωπο συναντήσεις. Χρειάζονται ομάδες των δύο ατόμων. Αυτό το παιχνίδι είναι αποτελεσματικό για νέους τρόπους επικοινωνίας προσπερνώντας εμπόδια. Επίσης ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και αποτελεσματικής επικοινωνίας. Αυτή η άσκηση εστιάζει στην επικοινωνία και στη σημασία της. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι αυτό που λέτε δε σημαίνει ότι αυτό κατανοούν και οι άλλοι. Μόνο μέσα από λεκτική περιγραφή θα πρέπει οι άλλοι να κατανοήσουν την άποψή σας.</p>
- 2 -	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσει τους/τις φροντιστές/ριες υγείας να κατανοήσουν τη σημασία της δημιουργικής/επικοδομητικής επικοινωνίας 2. Να κατανοήσουν πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία σε μία διεπιστημονική ομάδα 3. Να κατανοήσουν το ρόλο της δημιουργικότητας εκφράζοντας τις ιδέες τους στους άλλους
- 3 -	<p>Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί σε ζευγάρια. Το άτομο Α έχει ένα αντικείμενο και πρέπει να το περιγράψει (χωρίς να το ονομάσει). Το άτομο Β πρέπει να το ζωγραφίσει όπως το έχει κατανοήσει από το άτομο Α. Το άτομο Β δεν έχει καμία ιδέα για το αντικείμενο και πρέπει να στηριχθεί αποκλειστικά στο άτομο Α. Το άτομο Α πρέπει να χρησιμοποιήσει λέξεις που περιγράφουν το σχήμα, το μέγεθος, την υφή αλλά να μην είναι πολύ εξειδικευμένη περιγραφή όπως να το ονομάσει. Στη συνέχεια, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα πρέπει να μαντέψουν τι ήταν το αντικείμενο.</p>
- 4 -	<p>Μιλήστε με τα μέλη της ομάδας σας για το πως αισθάνθηκαν με αυτή την άσκηση. Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις: Τι θα μπορούσε να έχει κάνει το άτομο που περιγράφει για να κάνει την περιγραφή ευκολότερη; Ποιες λέξεις θα ήταν πιο χρήσιμες; Πόσο σημαντική ήταν η προηγούμενη εμπειρία με το αντικείμενο για να επικοινωνήσουν την πληροφορία;</p>



Μ7. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Άσκηση (10 λεπτά):

Προμηθεύστε χρωματιστά χαρτονάκια σημειώσεων στους συμμετέχοντες, σε τρία διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο

Κάθε συμμετέχοντας, θα γράψει πάνω σε χαρτονάκια με διαφορετικό χρώμα:

- Στα πράσινα: τί δούλεψε σωστά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τί έμαθε, τί κέρδισε
- Στα κίτρινα: τί μπορεί να βελτιωθεί
- Στα κόκκινα: τί πήγε λάθος

Όλα τα χαρτονάκια συλλέγονται και κολλούνται στον χάρτινο πίνακα και συζητούνται με τους εκπαιδευτές

Κουίζ (10 λεπτά)

1. Γιατί είναι σημαντικό να έχετε καλές δεξιότητες επικοινωνίας όταν εργάζεστε στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων;
 - a. Βοηθάει στη διατήρηση καλής φήμης για τον φροντιστή υγείας και του κέντρου/εταιρείας στην οποία εργάζονται
 - b. Βοηθάει στη στήριξη της οικογένειας από εξωτερικούς παράγοντες
 - c. **Βοηθάει τον φροντιστή υγείας να αξιολογήσει τις ανησυχίες του ασθενή, να δείξει κατανόηση, ενσυναίσθηση, στήριξη και να παρέχει άνεση**
2. Ποια στοιχεία μπορεί να επηρεάσουν την επικοινωνία με τα ηλικιωμένα άτομα;
 - a. Το φυσικό περιβάλλον των ηλικιωμένων ατόμων
 - b. **Αισθητηριακές διαταραχές, η νοητική ικανότητα και το επίπεδο συναισθηματικής ευεξίας και το άγχος**
 - c. Η ύπαρξη μίας φιλικής σχέσης ανάμεσα στα ηλικιωμένο άτομα και το φροντιστή
3. Πώς μπορείτε να κάνετε έναν ασθενή να νιώθει ότι ενδιαφέρεστε για αυτόν;
 - a. **Κάθομαι πρόσωπο με πρόσωπο και έχω βλεμματική επαφή**
 - b. Χαιρετάω κάθε φορά που τον βλέπω
 - c. Επικοινωνώ με την οικογένεια συχνά
4. Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε με ένα δύσκολο ηλικιωμένο άτομο- αποδέκτη φροντίδας;
 - a. Μιλήστε όσο το δυνατόν δυνατότερα για να περάσετε το μήνυμα
 - b. **Εξηγήστε το μήνυμα αργά, ήρεμα και καθαρά**
 - c. Ζητήστε από έναν/μία πιο εξειδικευμένο/η επαγγελματία να μεταφέρει το μήνυμα για εσάς
5. Είναι η ομαδική εργασία με την οικογένεια του ασθενή χρήσιμη;
 - a. Ναι, αλλά οι φροντιστές υγείας θα πρέπει να τους συμβουλευονται ελάχιστα αφού δεν είναι επαγγελματίες
 - b. **Ναι, έρευνες έχουν δείξει ότι οι οικογένειες προτιμάνε να εμπλέκονται ενεργά στη φροντίδα και αυτή τους η εμπλοκή μπορεί να έχει θετική επίδραση**
 - c. Όχι, θα πρέπει να μένουν εκτός, ειδικά εάν τους λείπει η γνώση σχετικά με το αντικείμενο

6. Τι είναι πολύ σημαντικό να μην ξεχνάτε όταν επικοινωνείτε με την οικογένεια ενός ασθενή;
- a. Τίποτα, μιας και οι φροντιστές υγείας δε χρειάζεται να τη συμβουλευούνται συχνά
 - b. Το ακριβές πλάνο φροντίδας θα πρέπει να συζητείται με την οικογένεια ενός ασθενή
 - c. **Ο φροντιστής υγείας θα πρέπει να μην διαμοιράζει πληροφορίες που νομικά δε θα έπρεπε**
7. Πώς θα μπορούσε ένας φροντιστής υγείας να ενθαρρύνει την επικοινωνία;
- a. Ο φροντιστής υγείας θα πρέπει να οργανώνει εβδομαδιαίες συναντήσεις με την οικογένεια και τους άλλους επαγγελματίες υγείας ώστε να σχεδιάσει τα βήματα που θα ακολουθήσουν στη διαδικασία της φροντίδας
 - b. **Ο φροντιστής υγείας θα πρέπει να ενθαρρύνει την επαγγελματική, ανοικτή, με σεβασμό και ενσυναίσθηση επικοινωνία, και στην αρχή της σχέσης αλλά και κατά τη διάρκεια**
 - c. Ο φροντιστής υγείας θα πρέπει να αφήνει την επικοινωνία να συμβεί μέσω της υπηρεσίας του και να μην εμπλεκεται πολύ.

Οι ορθές απαντήσεις είναι με έντονους χαρακτήρες

