

IESEC

Increasing Employability and Standards of Elderly Caregivers through Specialized Training and Innovative Empowerment



Ο2- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Αρ. Έργου: 2014-1-RO01-KA200-002868

Πληροφορίες εγγράφου

Ημερομηνία Έκδοσης	17 ^η Φεβρουαρίου 2015	
Συντάκτης/ες	ECODE	
Συνεργάτες	Όλοι οι εταίροι του έργου	
Όνομα Επικοινωνίας	ANGEL PEÑA	
Ηλεκτρονική διεύθυνση	angel@ecode.es	
Οργανισμός	ECODE	
Κατάσταση	Πρόχειρο <input type="checkbox"/>	Τελικό X
Αριθμός Σελίδων	8	
Λέξεις-κλειδιά	Περιεχόμενο εκπαίδευσης, κατάρτιση, μάθηση, φροντιστές ηλικιωμένων	
Αποδέκτες	Εταίροι Μόνο <input type="checkbox"/>	Κοινό X
Μέθοδος Διανομής	Email X	Internet X
Κατάσταση Εμπιστευτικότητας	Εμπιστευτικό <input type="checkbox"/>	Κοινό X

Έλεγχος έκδοσης εγγράφου

Έκδοση	Ημερομηνία	Σχόλιο
01	3 ^η Φεβρουαρίου 2015	Μια βδομάδα αργότερα από την προγραμματισμένη
02		
03		
04		

Πίνακας περιεχομένων

1. ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	4
2. ΜΑΘΗΜΑΤΑ	4
3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
Γνωρίζοντας τις έννοιες: γήρανση, ασθένεια	5
Μαθαίνοντας πώς να φροντίζω τον ασθενή.....	6
Μαθαίνοντας να φροντίζω τον εαυτό μου	7
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	7
5. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.....	8
6. ΥΛΙΚΟ	8
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	8

1. ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Στο τέλος των μαθημάτων, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

1. Γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της γήρανσης και των σχετιζόμενων με αυτήν ασθενειών
2. Παρέχουν καλύτερη φροντίδα και να κατανοούν θέματα σχετικά με την ασφάλεια, τη διατροφή και τη γενική φροντίδα, καθώς και νομικά και οικονομικά θέματα
3. Αντιλαμβάνονται τη σημασία να φροντίζουν τον εαυτό τους ως φροντιστές
4. Εργάζονται ως αυτοαπασχολούμενοι και να αντιμετωπίζουν διοικητικά ζητήματα σε σχέση με τη φροντίδα ηλικιωμένων
5. Χρησιμοποιούν εκπαιδευτικές πηγές σχετικά με τη φροντίδα ηλικιωμένων.

2. ΜΑΘΗΜΑΤΑ

15 μαθήματα διάρκειας 90 με 120 λεπτά το καθένα.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Υπάρχει ένας τεράστιος αριθμός ατόμων που φροντίζουν ηλικιωμένους στο σπίτι. Αν και πρόκειται για άτομα που είναι πρόθυμα να κάνουν το καλύτερο δυνατό για τους ηλικιωμένους, δε διαθέτουν πάντα τις απαιτούμενες σχετικές δεξιότητες.

Ο κύκλος μαθημάτων στις βασικές αρχές φροντίδας ηλικιωμένων απευθύνεται σε συγγενείς και άλλους άτυπους φροντιστές, με στόχο τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους προκειμένου να παρέχουν καλύτερη υποστήριξη σε ηλικιωμένους.

Ο εντοπισμός των αναγκών, των χαρακτηριστικών και των παραγόντων που προάγουν την ψυχική αντοχή των φροντιστών που σκοπεύουν να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό σεμινάριο ή το σεμινάριο κατάρτισης θα βοηθήσει τους εκπαιδευτές να διασφαλίσουν ότι το πρόγραμμα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των φροντιστών.

Για την προσαρμογή του περιεχομένου του προγράμματος είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη το εύρος των αναγκών που έχουν οι φροντιστές για εκπαίδευση σε διαφορετικές φάσεις των ασθενειών, σε στρατηγικές διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τρόπους υποστήριξης. Έτσι, με βάση τα δεδομένα αυτά, το σεμινάριο χωρίζεται σε τρεις άξονες: γνωρίζοντας την ασθένεια, μαθαίνοντας πώς να φροντίζω τον ασθενή και μαθαίνοντας να φροντίζω τον εαυτό μου.

Φυσικά, δεν μπορούμε να παραλείψουμε θέματα όπως το ήθος και η συμπεριφορά των φροντιστών, η γενική παροχή φροντίδας, η εξειδικευμένη παροχή φροντίδας, η παροχή φροντίδας από συγγενείς, οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης στην καθημερινή ζωή, οι αρχές για την προσωπική και ψυχική ευεξία, η επαγγελματική εμφάνιση και πρότυπα συμπεριφοράς, ο οδηγός για τους αυτοαπασχολούμενους και οι εκπαιδευτικές πηγές για τους φροντιστές.

Κατά τη διάρκεια αυτών των 15 μαθημάτων θα επικεντρωθούμε στα ακόλουθα θέματα:

Γνωρίζοντας τις έννοιες: γήρανση, ασθένεια

- Γήρανση
 - o Βιολογική και Ψυχολογική γήρανση
 - o Γνωστική επίδοση και το κοινωνικό πλαίσιο
 - o Δεξιότητες Προσαρμογής & Επικοινωνίας Σχετικά με Αισθητηριακά Συστήματα (μειωμένη όραση, ακοή, νοητικές ικανότητες και σωματικοί περιορισμοί)
 - o Νέες προκλήσεις
- Άνοιες
 - o Εισαγωγή
 - o Επικράτηση και επίπτωση της άνοιας
 - o Διάγνωση της άνοιας
 - Φυσιολογική γήρανση
 - Νοητική καθυστέρηση
 - Άλλες κλινικές οντότητες που εμφανίζουν γνωστικά ελλείμματα
 - Ήπιες γνωστικές διαταραχές
 - Ντελίριο (οξύ συγχυτικό σύνδρομο)
 - Ειδικά γνωστικά ελλείμματα (Εστιασμένα γνωστικά σύνδρομα)
 - Άλλες ψυχιατρικές ασθένειες
 - Κατάθλιψη
 - Ψύχωση
 - Διαταραχές μετατροπής και πλασματικές διαταραχές
 - Άλλες καταστάσεις
 - Χρήση τοξικών ουσιών
 - o Εξέλιξη της Άνοιας
 - o Νευροψυχιατρικά συμπτώματα της άνοιας
 - o Τύποι άνοιας
 - Νόσος Αλτσχάιμερ
 - Άνοια Αγγειακού Τύπου
 - Μικτή Άνοια
 - Άνοια στη Νόσο Αλτσχάιμερ
 - Άνοια με σωματίδια Lewy
 - Άλλες διαταραχές που προκαλούν προοδευτική άνοια
 - o Θεραπευτικές μέθοδοι
 - Φαρμακευτικές θεραπείες
 - Θεραπεία νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων
 - Μη φαρμακευτικές θεραπείες
 - Θεραπείες προσανατολισμένες στη συμπεριφορά
 - Προσεγγίσεις προσανατολισμένες στα συναισθήματα
 - Προσεγγίσεις προσανατολισμένες στη νόηση
 - Προσεγγίσεις προσανατολισμένες στη διέγερση

Μαθαίνοντας πώς να φροντίζω τον ασθενή

- Εξοικείωση με το άτομο στο οποίο θα παρέχω υποστήριξη (στάδιο ανάπτυξης, ασθένεια, δυσκολίες, κτλ.)
- Κατευθύνσεις σε κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο που συνδέονται με την ιδιωτική φροντίδα κατ' οίκον και τις αρχές επαγγελματικής ηθικής (κοινωνικό πλαίσιο, πλαίσιο υγείας, πολιτιστικό και ψυχαγωγικό πλαίσιο)
 - ο Τοποθετώντας τον εαυτό μου στο οργανωτικό, κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο αναφοράς
- Διαχείριση πρωτοβάθμιας φροντίδας
 - ο Γνώση της επιδημιολογίας των προβλημάτων των ηλικιωμένων που εμφανίζονται στην πρωτοβάθμια φροντίδα, όπως η άνοια και ο καρκίνος, καθώς και οι παράγοντες κινδύνου που εμπεριέχουν.
 - ο Αναγνώριση των συνήθων, αρχικών συμπτωμάτων και ενδείξεων ασθένειας (π.χ. απώλεια βάρους, δυσφαγία, μέλαινα, διαφόρηση, κτλ.)
 - ο Γνώση των πλησιέστερων δομών υποστήριξης για ταχεία πρόσβαση καθώς και των συνήθων θεραπευτικών επιλογών
 - ο Κατανόηση των φυσικών παραγόντων –όπως η διαίτα, η άσκηση, η θερμοκρασία περιβάλλοντος και ο ύπνος– που επηρεάζουν δυσανάλογα την υγεία των ηλικιωμένων ατόμων
- Υποστήριξη ηλικιωμένων στην κινητικότητα
 - ο Φυσική κατάσταση και ανάρρωση: Ιατρικές συμβουλές και τεχνικές για την επίτευξη σωστής θέσης σώματος των ηλικιωμένων όταν τους μετακινεί ο φροντιστής
- Υποστήριξη ηλικιωμένων στην προσωπική υγιεινή
- Υποστήριξη ηλικιωμένων στην προετοιμασία και λήψη γευμάτων
 - ο Βοήθεια κατά την προετοιμασία του φαγητού
- Φροντίδα για την υγιεινή του σπιτιού
 - ο Βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού
 - ο Καθαριότητα και ασφάλεια του σπιτιού: Φροντίδα και καθαριότητα των δωματίων των ηλικιωμένων και του χώρου διαβίωσής τους
- Υποστήριξη ατόμων που βρίσκονται σε διάφορα στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ ή πάσχουν από άνοια ή Αμυοτροφική Πλάγια Σκλήρυνση (ALS)
 - ο Περίθαλψη και στήριξη ατόμων: διαδικασίες υποστήριξης πελατών
 - ο Υποστήριξη ασθενών κατά την πρόοδο της νόσου Αλτσχάιμερ, της γεροντικής άνοιας ή της Αμυοτροφικής Πλάγιας Σκλήρυνσης (ALS)
- Συνοδεία των ηλικιωμένων στην κοινωνική ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις
 - ο Παροχή φροντίδας και υποστήριξης σε μη αυτοεξυπηρετούμενα άτομα, αναγνωρίζοντας τις ανάγκες τους, καθώς επίσης και την ψυχική και φυσική κατάσταση της υγείας τους
- Επικοινωνία και αλληλεπίδραση (με τα άτομα που λαμβάνουν υποστήριξη, το κοινωνικό τους δίκτυο, την ομάδα φροντίδας)
 - ο Σχέσεις και επικοινωνία: Ικανότητα για οικοδόμηση σχέσεων σε επίσημα/ μη επίσημα περιβάλλοντα και δίκτυα
- Εδραίωση επικοινωνίας/ σχέσεων με τα άτομα που λαμβάνουν υποστήριξη, τις οικογένειές τους και την ομάδα φροντίδας
- Συνεργασία για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων φροντίδας υγείας και εκτέλεση των υποχρεώσεων που έχουν οι εργαζόμενοι στην υγεία

Μαθαίνοντας να φροντίζω τον εαυτό μου

- Υπερβολικός φόρτος/ Υπερκόπωση
 - o Εξέλιξη της έννοιας
 - o Κοινωνικός αντίκτυπος
 - o Μεταβλητές επηρεάζουν
 - o Αξιολόγηση/ Εκτίμηση του υπερβολικού φόρτου/ υπερκόπωσης
- Αναγνώριση των προειδοποιητικών ενδείξεων υπερκόπωσης του φροντιστή και λήψη άμεσων μέτρων:
 - o Αναγνώριση συνήθων ενδείξεων και συμπτωμάτων άγχους: Νευρικότητα, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα. Αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης. Δυσκολία στον ύπνο. Υπερβολική αντίδραση σε ήσσονος σημασίας ενοχλήσεις. Αναδυόμενα προβλήματα υγείας ή επιδείνωση των υφιστάμενων. Δυσκολία στη συγκέντρωση. Αυξανόμενο αίσθημα πικρίας. Αυξημένη κατανάλωση υγρών και φαγητού, αύξηση καπνίσματος. Παραμέληση ευθυνών. Μείωση δραστηριοτήτων αναψυχής.
 - o Αναγνώριση συνήθων ενδείξεων και συμπτωμάτων υπερκόπωσης: λιγότερη ενέργεια, λιγότερη φυσική αντοχή, εξάντληση, παραμέληση αναγκών, χαμηλή ικανοποίηση από τον ρόλο του φροντιστή, δυσκολία στη χαλάρωση.
 - o Συμβουλές για την καταπολέμηση του άγχους και της εξάντλησης των φροντιστών
- Ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση
 - o Άγχος και Ευεξία: Διαχείριση άγχους, ένταση και σώμα, κατανόηση αλλαγής στη συμπεριφορά
 - o Αλλαγή προβληματικής συμπεριφοράς
 - o Βελτίωση της αλλαγής προβληματικής συμπεριφοράς: Ατομικό σχέδιο για την αλλαγή συμπεριφορών
 - o Αρνητικές σκέψεις: ο ρόλος που διαδραματίζουν οι σκέψεις στο πώς αισθάνομαι. Αλλάζοντας τις αρνητικές μου σκέψεις
 - o Τρόποι επικοινωνίας: Αποτελεσματική επικοινωνία. Επικοινωνία και προβλήματα μνήμης
 - o Σχεδιασμός για το μέλλον: βασικές ανησυχίες για το μέλλον. Οι διαφορετικές επιλογές για τη φροντίδα. Εν αναμονή αποφάσεων
 - o Προγραμματισμός δραστηριοτήτων αναψυχής

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για την ορθή εφαρμογή των μαθημάτων κατάρτισης θα χρησιμοποιηθεί ένα περιεχόμενο τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό. Για να διασφαλιστεί κάτι τέτοιο, η μεθοδολογία θα περιλαμβάνει τα εξής:

- Συμμετοχική εκπαίδευση συνοδευόμενη από slides: εξηγείται η συμπεριφορά και οι δεξιότητες που πρέπει να έχει ο φροντιστής
- Μελέτες Περιπτώσεων
- Μοντελοποίηση: ο εκπαιδευτής αποτελεί το πρότυπο για το φροντιστή. Ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζονται και αναλύονται καταστάσεις μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για την οικογένεια
- Θετική ενδυνάμωση: δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στα επιτεύγματα και την ενδυνάμωσή τους

- Μεταφορά της γνώσης: εφαρμόζοντας τη γνώση που αποκτήθηκε στα μαθήματα στο οικιακό περιβάλλον και τη φροντίδα ασθενή.
- Ατομικές και ομαδικές ασκήσεις (αναπαράσταση με ανάληψη ρόλων/ role-playing)
- Αντιπαραθέσεις (debates)
- Εργασίες για το σπίτι
- Ανατροφοδότηση: παροχή προσωπικής άποψης στην εκτέλεση καθηκόντων ώστε να δοθούν περιθώρια για βελτίωση. Χωρίς κάτι τέτοιο να αποτελεί κριτική. Επικεντρώνουμε στη συμπεριφορά, με τρόπο συγκεκριμένο και ειδικό, δίνοντας έμφαση πρώτα στα ισχυρά σημεία και μετά στις περιοχές που χρήζουν βελτίωσης.

5. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Θα συμπληρώνεται το όνομα και η ηλεκτρονική διεύθυνση κάθε εκπαιδευτή (δηλαδή οποιουδήποτε επαγγελματία, όπως γιατροί, νοσοκόμοι, κοινωνικοί λειτουργοί και ψυχολόγοι) που επιθυμούν να τεθούν επικεφαλής μιας κατάρτισης ή μιας ομάδας υποστήριξης.

6. ΥΛΙΚΟ

Το υλικό περιλαμβάνει:

- Βιβλίο του Εκπαιδευτή: με σημειώσεις για την επίλυση των ασκήσεων, υποστήριξη σχολίων, ευελιξία και ένας κατά προσέγγιση υπολογισμός του χρόνου που πρέπει να αφιερώσει κανείς για κάθε μάθημα και κάθε άσκηση.
- Βιβλίο του Φροντιστή: με το περιεχόμενο του προγράμματος και τις εργασίες για το σπίτι. Το υλικό αυτό θα χρησιμεύσει για υποστήριξη και τεκμηρίωση.

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Θα περιλαμβάνει διαφορετικά βιβλία, άρθρα κ.ο.κ. στις τοπικές γλώσσες.