

IESEC

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



O2- CURRICULUM

CURSO DE FORMAÇÃO EM FUNDAMENTOS DA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS A IDOSOS

Project No: 2014-1-RO01-KA200-002868

Document Information

Date of Issue	17 th February 2015	
Author(s)	ECODE	
Contributors	All the project's partners	
Contact name	ANGEL PEÑA	
E-mail address	angel@ecode.es	
Organisation	ECODE	
Approval Status	Draft <input type="checkbox"/>	Final X
Number of Pages	8	
Keyword list	Curriculum, training, learning, caregivers	
Recipients	Only Partners <input type="checkbox"/>	Public X
Method of Distribution	Email X	Internet X
Confidentiality Status	Confidential <input type="checkbox"/>	Public X

Document Version control

Version	Date	Comment
01	3 rd February 2015	One week later than scheduled
02	27 th May 2015	Portuguese version
03		
04		

Tabela de conteúdos

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM.....	4
2. SESSÕES	4
3. CONTEÚDOS	4
Conhecer os conceitos: o envelhecimento, a doença	5
Aprender a cuidar dos doentes	6
Saber como cuidar de si próprio	7
4. METODOLOGIA.....	7
5. DOCENTES.....	8
6. MATERIAIS	8
7. BIBLIOGRAFIA	8

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final das sessões, os participantes serão capazes de:

1. Conhecer os aspetos essenciais do envelhecimento e doenças associadas.
2. Proporcionar o melhor atendimento e ganhar uma compreensão da segurança, nutrição e cuidados gerais, bem como da área jurídica e questões financeiras.
3. Compreender a importância de cuidar de si mesmo como um cuidador.
4. Ser um contratante independente e lidar com as questões administrativas relacionadas com a prestação de cuidados a idosos.
5. Usar recursos educacionais para cuidadores.

2. SESSÕES

15 sessões de 90 a 120 minutos cada.

3. CONTEÚDOS

Há uma enorme quantidade de pessoas que cuidam de idosos em casa. As pessoas vivem ansiosas de fazer o melhor para os seus idosos. Mas nem sempre têm as aptidões necessárias para o fazer.

O CURSO DE FORMAÇÃO EM FUNDAMENTOS DA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS A IDOSOS é destinado às famílias e a outros cuidadores informais com o objetivo de melhorar as suas competências, a fim de proporcionar uma melhor assistência aos idosos.

Uma avaliação das necessidades, características e resiliência dos cuidadores que planeiam frequentar tanto o programa educativo como o de formação vai ajudar o professor a garantir que o programa corresponda às necessidades dos cuidadores. Na adaptação dos componentes do programa, é importante considerar a gama de necessidades dos cuidadores na educação em processos de doença, estratégias de enfrentamento, capacidade de resolução de problemas e apoio. Devido a estes fatos, o curso é dividido em três eixos: conhecer a doença, aprender a cuidar dos doentes, sabendo cuidar de si mesmo.

Não nos podemos esquecer de temas como: a ética e comportamento de um cuidador, o cuidar compreensivo, o cuidar especializado, o cuidar da família, as atividades instrumentais da vida diária, os princípios de bem-estar pessoal e mental, a aparência profissional e a etiqueta, a orientação para ser um contratante por conta própria, os recursos educacionais do cuidador.

Durante as 15 sessões, vamos concentrar-nos sobre os seguintes tópicos:

Conhecer os conceitos: o envelhecimento, a doença

- O envelhecimento
 - o O envelhecimento Biológico e Psicológico
 - o O desempenho cognitivo e o contexto social
 - o Aptidões de adaptação e de comunicação relacionadas com os sistemas sensoriais (falhas na visão, na audição, na capacidade mental e as limitações físicas)
 - o Novos desafios
- As demências
 - o Introdução
 - o Prevalência e incidência das demências
 - o Diagnósticos das demências
 - Envelhecimento normal
 - Retardamento mental
 - Outras situações que se apresentam como défice cognitivo
 - Distúrbios cognitivos menores
 - Delirium (síndrome confusional agudo)
 - Défice seletivo (síndrome do foco cognitivo)
 - Outras doenças psiquiátricas
 - Depressão
 - Psicose
 - Transtornos conversivos e fictícios
 - Outras situações
 - Uso de tóxicos
 - o Evolução das Demências
 - o Sintomas neuropsiquiátricos das demências
 - o Tipos de demência
 - Doença de Alzheimer
 - Demência Vascular
 - Demência Mista
 - Demência na Doença de Parkinson
 - Demência com os corpos Lewy
 - Outros transtornos que causem demência progressiva
 - o Terapêutica
 - Tratamento farmacológico
 - Tratamento dos sintomas neuropsiquiátricos
 - Terapias não farmacológicas
 - Terapias orientadas para o comportamento
 - Abordagens orientadas para as emoções
 - Abordagens orientadas para a cognição
 - Abordagens orientadas para a estimulação

Aprender a cuidar dos doentes

- Conhecimento da pessoa que vai ser assistida (estágio de desenvolvimento, doença, dificuldades, etc.)
- Orientação em contexto social e institucional, ligado ao atendimento domiciliar privado e aos princípios da ética profissional (social, saúde, cultural e contexto recreativo)
 - o Posicionando-se no contexto organizacional, social e institucional de referência
- Gestão dos cuidados primários
 - o Conhecer a epidemiologia dos problemas que as pessoas mais velhas apresentam nos cuidados primários, tais como demências e cancro, bem como os seus fatores de risco
 - o Reconhecer precocemente os sintomas e sinais de malignidade comuns (por exemplo, perda de peso, disfagia, melena, sudorese etc.)
 - o Conhecer as referências locais de acesso mais rápido e as opções de tratamento comuns
 - o Compreender os fatores físicos - especialmente a dieta, o exercício, a temperatura ambiente e o sono - que afetam desproporcionalmente a saúde das pessoas idosas
- Assistência do usuário em ambulatório
 - o O fitness e a recuperação fisiológica: As prescrições médicas e técnicas de posicionamento
- Assistência do usuário na higiene pessoal
- Assistência do usuário na preparação e ingestão das refeições
 - o Ajudar na preparação das comidas
- Cuidados higiénicos em casa
 - o Ajuda na limpeza da casa
 - o Limpeza e segurança da casa: Cuidado e limpeza dos quartos individuais e espaços de estar
- Assistência às pessoas em diferentes estágios da doença de Alzheimer, demência ou Esclerose Lateral Amiotrófica
 - o Enfermagem e pessoas que apoiem: Processos de suporte do usuário
 - o Auxílio aos pacientes, durante a progressão da doença de Alzheimer, demência senil ou Esclerose Lateral Amiotrófica (ALS)
- Acompanhar o usuário na vida social e nas relações
 - o Fornecendo cuidado e apoio indivíduos não autossuficientes, reconhecendo as suas necessidades assim como as suas condições mentais e de saúde física
- Comunicar e interagir (com a pessoa assistida, com a sua rede social, com a equipa de cuidados)
 - o Relações e comunicação: Capacidade para construir relações com ambientes e redes formais/informais
 - o Estabelecer comunicação/relações com os indivíduos que são assistidos, com as suas famílias e com a equipa de cuidados
- Cooperar com as atividades de cuidados de saúde e atuar de acordo com o solicitado pelos trabalhadores de saúde

Saber como cuidar de si próprio

- Sobrecarga
 - o Evolução do conceito
 - o Impacto Social
 - o Variáveis influenciadoras
 - o Avaliação da sobrecarga
- Reconhecer os sinais de aviso do burnout do cuidador e agir de imediato
 - o Reconhecer os sinais comuns e os sintomas de stress: Ansiedade, depressão, irritabilidade; Sentir cansaço e ir embora; Dificuldade em dormir; Reação exagerada a pequenos aborrecimentos; Problemas de saúde novos ou agravamento dos existentes; Dificuldade de concentração; Sentir ressentimento crescente; Beber, Fumar ou comer mais; Negligenciar responsabilidades; Diminuir as atividades de lazer.
 - o Reconhecer sinais comuns e sintomas de burnout: perda de energia, menor resistência física, exaustão, menor atenção às necessidades, pouca satisfação no papel de cuidador, problemas em relaxar.
 - o Dicas para combater o stress e o burnout do cuidador
- Intervenção Psicoeducacional
 - o Stress e Bem-estar: gerir o stress, a tensão e o corpo, Compreender a mudança de comportamento
 - o Mudar o comportamento problemático
 - o Melhorar a mudança do comportamento problemático: Plano Individual para mudar comportamentos
 - o Pensamento negativa: O papel do pensamento no como eu sinto; Mudar os meus pensamentos negativos
 - o Formas de comunicação: Comunicação eficaz; Problemas de comunicação e memória
 - o Planear para o futuro: Principais preocupações sobre o futuro; As diferentes opções para o cuidado; Antecipar decisões
 - o Planear atividades agradáveis

4. METODOLOGIA

A correta implementação do curso será baseada tanto na formação teórica como na prática. Para garantir isso, usaremos a seguinte metodologia:

- Apresentações participativas apoiadas em slides: explicar o Comportamento a desenvolver ou as aptidões que são necessárias aprender.
- Estudos de caso.
- Modelação: O professor é um modelo para o cuidador. Como abordar e analisar situações pode ser uma referência para a família.
- Reforço positivo: Prestar especial atenção às realizações, reforçando as mesmas.
- Generalização: aplicar os conhecimentos adquiridos nas sessões para o ambiente doméstico e na assistência ao paciente.
- Exercícios individuais e de grupo (role – playing).
- Debates.
- Trabalho de casa.

- Retroação: fornecer uma visão subjetiva de desempenho, a fim de lhe permitir melhorar. Isto não é uma crítica. Focado no comportamento, concreto e específico, primeiro destacando os pontos fortes e, em seguida, as áreas a serem melhoradas.

5. DOCENTES

Para ser incluído o nome e e-mail de cada professor (profissionais, tais como médicos, enfermeiros, assistentes sociais e psicólogos que querem liderar uma formação e apoio a um grupo de cuidadores).

6. MATERIAIS

Os materiais incluem:

- Notas do professor: As anotações aparecem para realizar os exercícios e os comentários de apoio, flexíveis e com uma estimativa aproximada do tempo que se pode dedicar a cada seção e exercício.
- Notas do cuidador: com o conteúdo do programa e os trabalhos de casa; este material servirá para apoio e documentação.

7. BIBLIOGRAFIA

Para serem incluídos diferentes livros, artigos e assim por diante, nas línguas locais.