

# IESEC

**Creșterea gradului de inserție profesională și a standardelor  
îngrijitorilor de vârstnici, prin instruire specializată și  
capacitare inovatoare**



---

## **CURRICULUM CURS DE FORMARE ÎN COMPETENȚE DE BAZĂ PENTRU ÎNGRIJIREA VÂRSTNICILOR**

---

Proiect Număr: 2014-1-RO01-KA200-002868

## Informații privitoare la document

<b>Data emiterii</b>	17 februarie 2015		
<b>Autor (i)</b>	ECODE		
<b>Contribuții</b>	Partenerii proiectului		
<b>Persoana contact</b>	ANGEL PEÑA		
<b>Adresa de e-mail</b>	<a href="mailto:angel@ecode.es">angel@ecode.es</a>		
<b>Organizație</b>	ECODE		
<b>Status aprobare</b>		Draft <input type="checkbox"/>	Final X
<b>Număr de pagini</b>	8		
<b>Cuvinte cheie</b>	Curriculum, formare, învățare, îngrijitori		
<b>Destinatari</b>		Doar partenerii <input type="checkbox"/>	Public X
<b>Metoda de distribuție</b>		Email X	Internet X
<b>Status confidențialitate</b>		Confidențial <input type="checkbox"/>	Public X

## Controlul versiunii documentului

Versiune	Data	Comentarii
01	3 februarie 2015	O săptămână mai târziu față de planificare.
02		
03		
04		

## Conținut

1. OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII.....**Error! Bookmark not defined.**
2. MODULE.....**Error! Bookmark not defined.**
3. CONȚINUTURI.....**Error! Bookmark not defined.**  
Cunoașterea conceptelor: îmbătrânire, boală .....**Error! Bookmark not defined.**  
Cum să îi îngrijim pe cei bolnavi.....**Error! Bookmark not defined.**  
Cum să avem grijă de noi.....**Error! Bookmark not defined.**
4. METODOLOGIE .....**Error! Bookmark not defined.**
5. PROFESORI.....**Error! Bookmark not defined.**
6. MATERIALE .....**Error! Bookmark not defined.**
7. BIBLIOGRAFIE.....**Error! Bookmark not defined.**

## 1. OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

La sfârșitul acestor sesiuni, participanții vor fi în măsură să:

1. Cunoască aspectele esențiale ale îmbătrânirii și ale bolilor asociate.
2. Îngrijească mai bine și să înțeleagă chestiuni legate de siguranța, nutriția și îngrijirea generală, aspect juridice și financiare.
3. Înțeleagă importanța grijei de sine ca un îngrijitor.
4. Lucreze pe cont propriu și să se ocupe de problemele administrative legate de îngrijirea persoanelor în vârstă.
5. Folosească resurse educaționale pentru îngrijitorii de vârstnici.

## 2. MODULE

15 module cu durata între 90 și 120 minute fiecare.

## 3. CONȚINUTURI

Există un număr foarte mare de oameni care îngrijesc persoane în vârstă la domiciliu. Oameni cu o dorință foarte puternică să facă tot ce e mai bine pentru vârstnicii lor. Dar nu au întotdeauna abilitățile necesare pentru a face acest lucru.

Cursul de formare în competențe de bază pentru îngrijirea vârstnicilor este destinat familiilor și altor îngrijitori informali cu scopul de a îmbunătăți abilitățile acestora pentru a oferi o mai bună asistență persoanelor în vârstă.

O evaluare a nevoilor, caracteristicilor și flexibilității îngrijitorilor care intenționează să participe atât la programul educațional cât și la cel de formare îi va ajuta pe profesori să se asigure că programul satisface nevoile îngrijitorilor. În elaborarea componentelor programului, este important să se ia în considerare necesitățile de învățare ale îngrijitorilor cu privire procesele bolilor, abilitățile de adaptare, abilitățile de rezolvare a problemelor și de sprijin. Datorită acestor aspecte, cursul este împărțit în trei direcții: a cunoaște boala, a învăța cum să îi îngrijească pe cei bolnavi, a ști cum să aibă grijă de sine.

Nu putem uita teme, precum: etica și conduita îngrijitorului, îngrijirea holistică, îngrijirea de specialitate, îngrijirea în cadrul familiei, activități instrumentale ale vieții de zi cu zi, principiile bunăstării personale și mentale, aspectul și eticheta profesională, îndrumarea către munca pe cont propriu, resursele educaționale pentru îngrijitorii de vârstnici.

Pe durata acestor 15 module ne vom concentra pe următoarele teme:

## Cunoașterea conceptelor: îmbătrânire, boală

- Îmbătrânirea
  - o Îmbătrânirea biologică și psihologică
  - o Performanța cognitivă și contextual social
  - o Abilități de adaptare & comunicare legate de sistemele senzoriale (pierderea vederii, auzului, capacităților mentale și limitări fizice)
  - o Noi provocări
- Demențe
  - o Introducere
  - o Prevalența și incidența demenței
  - o Diagnosticul de demență
    - Îmbătrânirea normală
    - Retardul mental
    - Alte situații de deficit cognitiv
      - Tulburările cognitive ușoare
      - Delirul (statusul confuzional acut)
      - Deficit selectiv (sindromul focal cognitiv)
    - Alte boli psihiatrice
      - Depresie
      - Psihoză
      - Tulburările conversiv-disociative
    - Alte situații
      - Folosirea substanțelor toxice
  - o Evoluția demenței
  - o Simptome neuropsihiatrice ale demenței
  - o Tipuri de demență
    - Maladia Alzheimer
    - Demența vasculară
    - Demența mixtă
    - Demența în boala Parkinson
    - Demența cu corpi Lewy
    - Alte tulburări care provoacă demența progresivă
  - o Terapii
    - Tratamente farmacologice
    - Tratamentul simptomelor neuropsihiatrice
    - Terapii non-farmacologice
    - Terapii orientate spre comportament
    - Abordări orientate spre emoții
    - Abordări orientate spre cunoaștere
    - Abordări orientate spre stimulare

## Cum să îi îngrijim pe cei bolnavi

- Cunoașterea persoanei asistate (stadiu de dezvoltare, boală, dificultăți, etc)
- Orientare în context social și instituțional, legată de îngrijirea la domiciliu și de principiile de etică profesională (sociale, de sănătate, de contextul cultural și de recreere)
  - o Plasarea în contextul organizațional, social și instituțional de referință
- Managementul îngrijirii primare
  - o Cunoașterea epidemiologiei problemelor persoanelor în vârstă în îngrijirea primară, cum sunt demența și cancerele, precum și factorii de risc

- Recunoașterea simptomelor comune, timpurii și a semnelor de malignitate (de exemplu pierderea în greutate, disfagie, melenă, diaforeză etc.)
- Cunoașterea căilor rapide locale de referință și opțiunile comune de tratament
- Înțelegerea factorilor fizici - în special dieta, exercițiile fizice, temperatura mediului ambiant și somnul - care afectează în mod disproporționat starea de sănătate a persoanelor în vârstă
- Asistarea beneficiarului în ceea ce privește mobilitatea
  - Fitness fiziologic și de recuperare: prescripții medicale și tehnici de poziționare
- Asistarea beneficiarului în ceea ce privește igiena personală
- Asistarea beneficiarului în ceea ce privește pregătirea și servirea mesei
  - Ajutor la prepararea hranei
- Îngrijirea casei
  - Ajutor la treburile casnice
  - Curățenia și siguranța casei: Îngrijirea și curățarea camerei și ambientului persoanei asistate
- Asistarea persoanelor în diferite stadii ale bolii Alzheimer, demență sau de scleroză laterală amiotrofică (ALS)
  - Nursing și sprijinirea persoanelor: procese de sprijin beneficiari;
  - Asistarea pacienților în timpul progresiei bolii Alzheimer, demența senilă sau scleroza laterală amiotrofică (ALS)
- Însoțirea beneficiarului în viața socială și relații
  - Asigurarea de îngrijire și sprijin pentru persoanele care nu sunt auto-suficiente, prin recunoașterea nevoilor lor precum și a stării de sănătate fizică și mentală a acestora
- Comunicarea și interacțiunea (cu persoana asistată, rețeaua sa socială, echipa de îngrijire)
  - Relaționare și comunicare: Abilitatea de a construi relații cu mediile și rețelele formale / informale
  - Stabilirea comunicării / relaționării cu persoanele asistate, familiile acestora și cu echipa de îngrijire
- Cooperarea în activitățile de îngrijire și executarea de sarcini aparținând lucrătorilor din domeniul sănătății

## Cum să avem grijă de noi

- Supraîncărcarea
  - Evoluția conceptului
  - Impactul social
  - Variabile semnificative
  - Evaluarea supraîncărcării
- Să recunoască semnele de avertizare de epuizare cauzate de îngrijire și să ia măsuri imediat
  - Recunoașterea semnelor și simptomelor comune de stres: Anxietate, depresie, iritabilitate; Senzație de oboseală și epuizare; Tulburări de somn; Reacție exagerată la neplăceri minore; Probleme de sănătate noi sau agravate; Probleme de concentrare; Senzație de nemulțumire crescândă; Băut, fumat, sau mâncat excesiv; Neglijarea responsabilităților; Renunțarea la activitățile de petrecere a timpului liber.

- Recunoașterea semnelor și simptomelor comune de epuizare: lipsă de energie, rezistență fizică scăzută, epuizare, refuzarea nevoilor, satisfacție scăzută față de rolul de îngrijitor, probleme cu relaxarea.
- Sfaturi pentru a lupta împotriva stresului și epuizării de îngrijitor.
- Intervenția psiho-educatională
  - Stresul și starea de bine: Gestionarea stresului, tensiunii și corpului, înțelegerea schimbării comportamentale
  - Schimbarea comportamentului problematic
  - Îmbunătățirea comportamentului problematic: Planul individual pentru schimbarea comportamentelor
  - Gândirea negativă: Rolul gândirii cu privire la felul în care mă simt; Schimbarea gândurilor mele negative,
  - Forme de comunicare: Comunicare eficientă; Comunicare și probleme de memorie
  - Planificarea viitorului: Principalele preocupări cu privire la viitor; Diferitele opțiuni pentru îngrijire; Decizii anticipative
  - Planificare de activități plăcute

## 4. METODOLOGIE

Punerea în aplicare corectă a cursului se va baza atât pe o formare teoretică cât și pe muna practică. Pentru garantarea acestui aspect, metodologia va folosi:

- Prezentări participative sprijinite de diapozitive: explicarea comportamentului care urmează să fie expus sau abilitățile pe care trebuie să le învețe.
- Studii de caz.
- Modelul: profesorul este un model pentru îngrijitor. Modul de abordare și analiză a situațiilor poate fi un model pentru familie.
- Întărirea pozitivă: acordarea unei atenții speciale rezultatelor, cu sublinierea importanței acestora.
- Generalizarea: aplicarea cunoștințelor învățate în cadrul modulelor în mediul domestic și în îngrijirea pacientului.
- Exerciții individuale și de grup (jocuri de rol)
- Dezbateri
- Teme pentru acasă
- Feedback: oferirea unui punct de vedere subiectiv în scopul de a-i permite să își îmbunătățească performanțele. Aceasta nu reprezintă o critică. Axat pe comportament, concret și specific, subliniind în primă fază punctele forte și apoi părțile care urmează a fi îmbunătățite.

## 5. PROFESORI

Se vor include numele și adresa de e-mail a fiecărui cadru didactic (profesioniști, precum medici, asistenți medicali, asistenți sociali și psihologi care doresc conducă un curs de formare pentru îngrijitori sau un grup de sprijin).

## 6. MATERIALE

Materialul include:

- Caietul profesorului: notițe privitoare la efectuarea exercițiilor, comentarii ajutătoare, o estimare flexibilă și aproximativă a timpului dedicat fiecărei secțiuni și exercițiu.
- Caietul îngrijitorului: cu conținutul programului și temele de casă; acest material va servi pentru sprijini și documentare.

Se vor include diferite cărți, articole, etc, în limbile locale.