

**IESEC**

## **Özel Eğitim ve Yenilikçi Güçlendirme Yoluyla İstihdam ve Standartların Artırılması**

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



---

### **O2- EĞİTİM PROGRAMI**

### **YAŞLI BAKIMININ TEMEL PRENSİPLERİ HAKKINDA MESLEKİ EĞİTİM KURSU**

---

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



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bu yayım yalnızca yazarının görüşlerini yansıtmaktadır ve burada var olan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanımından Avrupa Birliği Komisyonu sorumlu tutulamaz.

## Döküman Bilgileri

<b>Düzenlenme Tarihi</b>	17 Şubat 2015
<b>Yazar(lar)</b>	ECODE
<b>Katkı Sağlayanlar</b>	Tüm proje ortakları
<b>İletişim Kişisi</b>	İKBAL KARAMAN
<b>E-posta Adresi</b>	<a href="mailto:ikbal.karaman@aile.gov.tr">ikbal.karaman@aile.gov.tr</a>
<b>Kuruluş</b>	Ankara Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü
<b>Onaylanma Durumu</b>	Taslak <input type="checkbox"/> Final X
<b>Sayfa Sayısı</b>	8
<b>Anahtar Sözcük Listesi</b>	Eğitim müfredatı, eğitim, öğrenim, bakım elemanları
<b>Alıcılar</b>	Yalnızca ortaklar <input type="checkbox"/> Umumi X
<b>Dağıtım Yöntemi</b>	E-posta X İnternet X
<b>Gizlilik Durumu</b>	Gizli <input type="checkbox"/> Umumi X

## Belge versiyonu kontrolü

Versiyon	Tarih	Açıklama
01	3 Şubat 2015	Planlanandan bir hafta sonra
02		
03		
04		

## İçindekiler

1. ÖĞRENME HEDEFLERİ	
2. OTURUMLAR.....	4
3. İÇERİK.....	4
Kavramları bilelim: yaşlanma, hastalık .....	5
Hasta bakımını öğrenelim.....	6
Kendimize bakmayı bilelim.....	6
4. YÖNTEM.....	7
5. EĞİTİM KADROSU .....	8
6. MATERYALLER.....	8
7. KAYNAKÇA .....	8

## 1. ÖĞRENME HEDEFLERİ

Bu oturumların sonunda katılımcılar:

1. Yaşlanma ve yaşlanma ile ilgili hastalıkların temel yönlerini öğrenecekler.
2. Daha iyi bakım sağlayacaklar ve güvenlik, beslenme, genel bakım, yasal ve mali konular hakkında bilgi edinecekler.
3. Bir bakım elemanı olarak kendine bakmanın önemini kavrayacaklar.
4. Serbest meslek girişimcisi olabilecekler ve yaşlı bakımıyla ilgili idari sorunlarla başa çıkabilecekler.
5. Bakım elemanları için olan eğitim kaynaklarını kullanabilecekler.

## 2. OTURUMLAR

Her biri 90 ila 120 dakikalık 15 oturum.

## 3. İÇERİK

Evde yaşlı bakımı hizmeti veren pek çok insan var. Bu konuda istekli olan insanlar, yaşlılarına bakabilmek için en iyisini yapmayı amaçlamaktadır. Fakat yalnızca istek yeterli değildir; bu işi yapabilmek için bazı beceriler gerekir.

Yaşlı bakımının temel prensipleri hakkındaki kurs aile bireylerine ve diğer gayriresmi bakım elemanlarına yönelik olup bu kişilerin yaşlılara daha iyi bir destek sağlaması için becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Her iki eğitim programına da katılması planlanan bakım elemanlarının ihtiyaçlarının, özelliklerinin ve dayanıklılıklarının değerlendirilmesi, öğretmenlerin bu programın bakım elemanlarının ihtiyaçlarını karşılamada yeterli olduğundan emin olmasına yardımcı olacaktır. Program içerikleri düzenlenirken bakım elemanlarının hastalık süreçleri, baş etme becerileri, problem çözme becerileri ve destek konularındaki eğitime olan ihtiyaçlarının çeşitliliğinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Bu nedenle kurs üç eksene ayrılmıştır: hastalığı tanıma, hasta bakımını öğrenme, kendine bakmayı bilme.

Bunu yanı sıra bir bakıcının değerleri ve davranışları, kapsamlı bakıcılık, özelleştirilmiş bakıcılık, aile bakıcılığı, günlük yaşamın araçsal faaliyetleri, kişisel ve zihinsel iyilik ilkeleri, profesyonel görünüş ve etiket, serbest meslek girişimcisi olmak için rehberlik, bakıcılara eğitsel kaynaklar gibi konular da unutulmamalıdır.

Bu 15 oturum süresince aşağıdaki başlıklar üzerinde yoğunlaşacağız:

## Kavramları bilelim: yaşlanma, hastalık

- Yaşlanma
  - o Biyolojik ve Psikolojik yaşlanma
  - o Bilişsel performans ve sosyal bağlam
  - o Duyu Sistemi ile İlgili Uyum ve İletişim Becerileri (görüş kaybı, işitme, zihinsel kapasiteler ve fiziksel sınırlamalar)
  - o Yeni zorluklar
- Demans
  - o Giriş
  - o Demans prevalansı ve sıklığı
  - o Demansın teşhisi
    - Normal yaşlanma
    - Zihin geriliği
    - Bilişsel bozuklukla birlikte görülen diğer patolojik durumlar
      - Alt bilişsel bozukluklar
      - Hezeyan (akut zihin bulanıklığı sendromu)
      - Seçici defisit (fokal bilişsel belirtiler)
    - Diğer psikiyatrik hastalıklar
      - Depresyon
      - Psikoz
      - Konversiyon bozukluğu ve yapay bozukluklar
    - Diğer durumlar
      - Toksik kullanımı
  - o Demansın gelişimi
  - o Demansın nöropsikiyatrik semptomları
  - o Demansın türleri
    - Alzheimer
    - Vasküler demans
    - Karma demans
    - Parkinson hastalığında demans
    - Lewy cisimli demans
    - Aşamalı demansa neden olan diğer bozukluklar
  - o Terapötik (tedavi bilimi)
    - Farmakolojik tedaviler
    - Nöropsikiyatrik semptomların tedavisi
    - İlaç dışı terapiler
    - Davranış odaklı terapiler
    - Duygu odaklı yaklaşımlar
    - Algı odaklı yaklaşımlar
    - Uyarım odaklı yaklaşımlar

## Hasta bakımını öğrenelim

- Destek olunan kişi ile ilgili bilgiler (gelişim aşaması, hastalığı, zorluklar vb.)
- Evde özel bakım ve mesleki etik ilkeleri (toplumsal ve kültürel bağlam ile sağlık ve eğlence ile ilgili bağlamlar) ile ilişkili olan toplumsal ve kurumsal bağlamda oryantasyon
  - o Placing yourself in the organizational, social, and institutional context of reference
- Birinci basamak yönetim
  - o Yaşlı kişilerin demans ve kanser ile bu hastalıkların risk faktörleri gibi birinci basamakta görülen problemlerinin epidemiyolojisini bilmek
  - o Malignansinin yaygın ve erken semptomlarının ve belirtilerinin tanınması (kilo kaybı, disfaji, melena, diyaferez vb.)
  - o Yerel hızlı erişim sevk yollarını ve yaygın tedavi seçeneklerini bilmek
  - o Özellikle diyet, egzersiz, ortam sıcaklığı ve uyku gibi yaşlı kişilerin sağlığını olumsuz etkileyebilecek olan fiziksel faktörleri anlamak
- Hareketlilikte bakıcı yardımı
  - o Fizyolojik zindelik ve iyileşme: Tıbbi reçeteler ve hasta konumlandırma teknikleri
- Kişisel hijyende bakıcı yardımı
- Yemek hazırlama ve tüketimde bakıcı yardımı
  - o Yiyeceklerin hazırlanmasında yardım etme
- Evin temizliği
  - o Ev işlerinin görülmesine yardım etme
  - o Ev temizliği ve güvenliği: Bireylerin odalarının ve yaşam alanlarının bakımı ve temizliği
- Alzheimer hastalığının, demansın veya Amiyotrofik Lateral Skleroz (ALS) hastalığının farklı evrelerinde olan kişilere destek
  - o Bireylere bakıcılık yapma ve destek sağlama: Müşteri destek süreçleri
  - o Alzheimer hastalığının, yaşlılık bunamasının veya ALS hastalığının ilerleme sürecinde hastalara destek
- Yaşlıya sosyal hayatta ve ilişkilerde eşlik etmek
  - o Kendine yetemeyen bireylerin ihtiyaçlarını, zihinsel ve fiziksel durumlarını tanıyarak onlara bakım ve destek sağlama
- İletişim kurmak ve etkileşime geçmek (destek sağlanan kişiyle, kişinin sosyal ağıyla, ona bakım sağlayan ekiple)
  - o İlişkiler ve iletişim: Resmi/gayrıresmî çevreler ve ağlarla ilişki kurabilme kabiliyeti
  - o Destek sağlanan kişiyle, bu kişinin ailesiyle ve bakım ekibiyle iletişim/ilişki kurma
- Bakım faaliyetleri ile işbirliği yapmak ve sağlık çalışanlarının gerekliliklerini yerine getirmek

## Kendimize bakmayı bilelim

- Aşırı yükleme  
Kavramın gelişimi

### Toplumsal etki

#### Güçlü değişkenler

- Aşırı yüklenmenin değerlendirilmesi
- Bakıcının tükenmişlik belirtilerini tanımak ve anında harekete geçmek
  - Stresin yaygın bulgu ve belirtilerini tanımak: Anksiyete, depresyon, asabiyet; yorgun ve bitkin hissetme; küçük şeylere aşırı tepki verme; yeni çıkan veya kötüleşen sağlık sorunları; yoğunlaşma sorunu; gittikçe daha alıngan hissetme; daha çok yeme, içme, sigara içme; sorumluluklarını ihmal etme; boş zaman aktivitelerini azaltma.
  - Tükenmişliğin yaygın bulgu ve belirtilerini tanımak: daha az enerji, daha az fiziksel direnç, yorgunluk, ihtiyaçları ihmal etme, bakıcının yaptığı işten memnun olmaması, rahatlama sorunları.
  - Bakıcı stresi ve tükenmişliği ile mücadele etmek için ipuçları
- Psikoeğitsel müdahale
  - Stres ve iyi olma hali: Stresi, tansiyonu ve vücudu yönetme, davranış değişikliklerini anlama

#### Problemlili davranışları değiştirme

- Problemlili davranışları iyi yönde değiştirme: Davranışları değiştirmek için bireysel plan
- Olumsuz düşünme: Nasıl hissettiğimiz hakkında düşünmenin etkisi; olumsuz düşüncelerimizi değiştirme
- İletişim biçimleri: Etkili iletişim; İletişim ve bellek sorunları
- Gelecek için plan yapma: Gelecekle ilgili temel kaygılar; Bakım için farklı seçenekler; Kararları tahmin etmek
- Eğlenceli aktiviteler planlama

## 4. YÖNTEM

Kursun doğru bir şekilde uygulanması hem teorik hem de pratik oluşuma bağlıdır. Bunu garantilemek için yöntem dâhilinde:

- Katılımcıların slaytlar ile desteklenen sunumları: sergilenen davranışların veya katılımcıların öğrenmesi gereken becerilerin açıklanması
- Vaka Çalışmaları
- Modelleme: öğretmen, bakıcılar için bir modeldir. Durumlara nasıl yaklaşacağımız ve onları nasıl analiz edeceğimiz, aileler için birer kaynaktır.
- Olumlu pekiştirme: başarıları özel ilgi göstermek, bu başarıları güçlendirmek.
- Genelleme: oturumlarda edinilen bilgilerin ev ortamında ve hasta bakımında uygulanması.
- Grup egzersizleri ve bireysel egzersizler (rol yapma)
- Münazaralar.
- Ev ödevi.
- Geri bildirim: gelişmesine imkân vermek için performans hakkında öznel bir görüş sunun. Bu bir eleştiri değildir. Davranış odaklı, somut ve spesifik, önce güçlü yönleri ve ardından geliştirilmesi gereken alanları vurgulayan.

## 5. EĞİTİM KADROSU

Her öğretmenin (hekimler, hemşireler, sosyal çalışmacılar ve psikologlar gibi bakım elemanlarının eğitimini veya destek grubunu yönetmek isteyen profesyoneller) isminin ve e-posta adreslerini içerecektir.

## 6. MATERYALLER

Bu materyaller:

- Öğretmenler için Kitap: alıştırmalar ve destek yorumları ile esnek ve kaba bir zaman tahmini yapmak için açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamaları her kısım ve alıştırmada kullanabilirsiniz.
- Bakıcılar için Kitap: içerik ve ev ödevlerinin bulunduğu program; bu materyal destek ve belgeleme amaçlı kullanılacaktır.

## 7. KAYNAKÇA

Yerel dildeki farklı kitaplar, makaleler vb. kaynakları içerecektir.