



A2.2 – Izobraževalno gradivo za predavatelje

POTREBA PO POMOČI IN SAMOSTOJNO IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Modul 3: **OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE**

Pod modul 3.1.: Potreba po pomoči & samostojno izvajanje aktivnosti



Predstavitev

Modul	OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Pod modul	Potreba po pomoči & samostojno izvajanje aktivnosti
Ura št.	#1
Trajanje (min)	225 (45 minut predavanje, 90 minut delavnica, 90 minut samostojno delo doma)
Datum	

Učni izidi

Spoznavanje vloge oskrbovalcev pri zaznavanju, prepoznavanju in reševanju uporabnikovih težav pri doseganju samostojnosti v dnevnih aktivnostih.

- Razumeti pomen opolnomočenja za samostojno življenje.
- Poznati strategije za izboljšanje kakovosti življenja.
- Sposobnost izbrati, prilagoditi in uporabiti ustrezne metode za samostojno življenje.

Okupacije/dejavnosti

1. Vse, kar ljudje počnejo, da si zapolnijo čas.
2. Sestavljene so iz aktivnosti (koraki, potrebni za dokončanje naloge).

(Primer: priprava lazanje)

Okupacijska izvedba

Sposobnost izbire, organiziranja in zadovoljive izvedbe smiselnih dejavnosti, ki so kulturno opredeljene in starosti primerne: skrb zase (samooskrba), uživanje v življenju (prosti čas) in prispevanje k družbeni in ekonomski strukturi skupnosti (produktivnost).

Kaj se zgodi če zbolim?

- Postanem odvisen od druge osebe?
 - Sprememim svojo dnevno rutino?
 - Se spremenijo moje prioritete?
-
- Bolezen in invalidnost z vidika izvedbe dejavnosti in participacije v družbi.
 - Samostojna izvedba dnevnih aktivnosti lahko vpliva na posameznikovo samopodobo.
 - Dnevne aktivnosti, kot so prehranjevanje, nega, uporaba stranišča, ... imajo pomemben družbeni in kulturni pomen za posameznika.
 - Uporabnikom storitev lahko pomagata odkriti nove in primernejše načine skrbi zase.

Pomen dnevnih rutin, navad in ritualov za doseganje blagostanja

Navade:

- So specifična, avtomatska vedenja, ki se izvajajo večkrat, relativno samodejno in le z majhnimi spremembami.
- Lahko so zdrave ali nezdrave, učinkovite ali neučinkovite ter podporne ali škodljive (lahko so kot varovalni dejavniki ali kot dejavniki tveganja za zdravje).

Rutine:

- Vedenje, ki je opazno, redno in ponavljajoče se ter zagotavlja strukturo za vsakdanje življenje.
- Lahko zadovoljuje, spodbuja, škoduje. Zahtevajo omejeno časovno zavezanost in so povezane z kulturnim in ekološki kontekstom.

Pomen dnevnih rutin, navad in ritualov za doseganje blagostanja

Rituali:

- Simbolična dejanja z duhovnim, kulturnim ali družbenim pomenom, ki prispevajo k identiteti posameznika ter krepijo njegove vrednote in prepričanja.
- Imajo močno čustveno komponento in so sestavljeni iz zaporedja dogodkov.

Dnevne rutine so v pomoč tako starejšim odraslim kot njihovim skrbnikom na različne načine:

- Rutine znižujejo stres in tesnobo. Rutine pomirjajo in tolažijo, preprečujejo pretirano potrebo po skrbi in spraševanju, kaj se bo zgodilo, kdo bo pomagal in kako zagotoviti, da bo za vse poskrbljeno.

- Rutine izboljšajo spanec. Študije so pokazale, da izvajanje dnevne rutine pripomore k kakovosti spanca, pa tudi k sposobnosti, da zaspate in potem tudi spite.
- Rutine omogočajo kakovostno preživljanje časa s prijatelji in družino. Starejši in tisti, ki skrbijo zanje, lahko ustvarijo rutine, ki vključujejo prijeten skupni čas.

V skupno preživljanje časa vključite svoje najljubše zabave, tedenske zmenke v priljubljeni restavraciji, objem ob koncu dneva.

Najboljše dnevne rutine za zdravo življenje

1. Začnite dan s kozarcem limonade
2. Razgibajte se
3. Privoščite si dober zajtrk
4. Zaužijte dovolj tekočine preko dneva
5. Pojejte uravnoteženo kosilo
6. Delajte raztezne vaje preko dneva
7. Večerja
8. Čas za sprostitev
9. Zaužijte vitamin C pred spanjem
10. Odpravite se spat ob razumni uri

Delavnica- (2 uri)

1. Zapišite svoje navade (avtomobilske ključe odložim vedno na isto mesto, vklopim alarma predno grem od doma, jem prigriske med gledanjem TV, spontano pogledam levo in desno predno grem čez cesto,..)

Delavnica

2. Zapišite svoje rutine - oblikujte strukturo običajne dne na pol ure časovnega razmika (zaporedje jutranjih aktivnosti –uporaba wc, umivanje, oblačenje, zaporedje priprave obroka, rutina vožnje v službo,...)

Delavnica

3. Zapišite svoje rituale (poljub otrok za lahko noč, večerna molitev, objem predno odidem od doma, klepet z domačimi med večerjo,...)

Samostojno delo doma (2 uri)

1. Zapis dnevne rutine uporabnika, osebe za katero skrbite, jo negujete

<https://www.nhsaaa.net/media/1724/interestcheck.pdf>

Samostojno delo doma

2. Izpostavitve težav povezanih z uporabnikovo rutino

- Ožje dnevne aktivnosti
- Širše dnevne aktivnosti
- Počitek in spanje
- Izobraževanje
- Delo
- Igra
- Prosti čas
- Vključevanje v družbo

Samostojno delo doma

3. Načrtujte skupaj z uporabnikom

- struktura dneva (MOHO)
- uporabnikove prioritete
- načrt doseganja prioritete znotraj dnevne rutine
- ocena uspešnosti in zadovoljstva z izvedenimi aktivnostmi

Pri ocenjevanju uporabite lestvico od 1 (v celoti nezadovoljen) do 10 (popolnoma zadovoljen) ali lestvico od 1 do 5 (izberite tisto lestvico, ki jo uporabnik pozna, razumeva).



Hvala za sodelovanje!

Ime izobraževalca:

E mail:

Datum izvedbe:

