



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

Tytuł << Materiały lekcyjne >>

Moduł: UPODMIOTOWIENIE W TROSCIE O DOBRE SAMOPOCZUCIE.

Podmoduł: Pomoc osobista i samodzielne życie



Wstęp

Moduł	UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE.
Podmoduł	Pomoc osobista i samodzielne życie
Lekcja nr.	#1
Czas trwania (minuty)	225 (45 minut wykładu, 90 minut warsztatów, 90 minut samodzielnej pracy w domu)
Data	?

Rezultaty lekcji

Poznanie roli opiekunów w dostrzeganiu, rozpoznawaniu i rozwiązywaniu problemów podopiecznego w osiągnięciu samodzielności w codziennych czynnościach.

- Zrozumienie znaczenia upodmiotowienia dla samodzielnego życia.
- Poznanie strategii poprawy jakości życia.
- Umiejętność wyboru, adaptacji i stosowania odpowiednich metod w osiągnięciu samodzielności życiowej.

Aktywności

1. Wszystko, co ludzie robią, aby zająć swój czas
2. Składające się z czynności (czynności niezbędne do wykonania zadania).

(Na przykład robienie lasagne to zadanie, w którym ścieranie sera jest działaniem)

Podjęmowanie aktywności

Umiejętność wyboru, organizowania i wykonywania w zadowalający sposób czynności, które są zdefiniowane kulturowo i odpowiednie do wieku związanych z dbaniem o siebie (opieka nad sobą), cieszeniem się życiem (wypoczynek) oraz wnoszeniem wkładu w tkankę społeczną i ekonomiczną społeczności (produktywność).

Co się stanie jeśli zachoruję?

- Czy będę uzależniony od pomocy innej osoby?
 - Mine changes activities?
 - Jakie są moje priorytety w życiu?
-
- Choroba i niepełnosprawność z punktu widzenia aktywności i partycypacji społecznej
 - Podstawowe czynności codziennego samodzielnego życia, mogą wpływać na odczucia danej osoby dotyczące samoświadomości
 - Podstawowe czynności życia codziennego, takie jak jedzenie, pielęgnacja i toaleta, mają ważne znaczenie społeczne i kulturowe
 - Możesz pomóc podopiecznym odkryć nowe i lepsze sposoby dbania o siebie

Znaczenie nawyków, rutyny i rytuałów w osiągnięciu dobrego samopoczucia

Nawyki:

- Specyficzne, automatyczne zachowania wykonywane wielokrotnie, stosunkowo automatycznie i z niewielką zmiennością.
- Mogą być zdrowe lub niezdrowe, efektywne lub nieefektywne, wspierające lub szkodliwe.

Rutyny:

- Zachowanie, które jest obserwowalne, regularne i powtarzalne oraz które stanowi strukturę codziennego życia.
- Mogą być satysfakcjonujące, sprzyjające lub szkodliwe. Wymagają ograniczonego zaangażowania czasowego i są osadzone w kontekście kulturowym i ekologicznym.

Znaczenie nawyków, rutyny i rytuałów w osiągnięciu dobrego samopoczucia

Rytuały:

- Działania symboliczne o znaczeniu duchowym, kulturowym lub społecznym, przyczyniające się do budowania tożsamości podopiecznego oraz wzmacniające wartości i przekonania.
- Mające silny komponent afektywny i składające się ze zbioru wydarzeń.

Codzienne rutynowe czynności są pomocne zarówno dla osób starszych, jak i ich opiekunów na wiele sposobów:

- Rutyny zmniejszają stres i niepokój. Rutyny uspokajają i zapobiegają konieczności martwienia się i zastanawiania co będzie dalej, kto zaoferuje pomoc i jak zadbać o to, by wszystko zostało zrobione/załatwione.

- Rutyny poprawiają jakość snu. Badania wykazały, że trzymanie się codziennej rutyny pomaga w poprawie jakości snu, a także zdolności do zasypiania i nie budzenia się w nocy.
- Rutyny pozwalają miło spędzić czas z przyjaciółmi i rodziną. Seniorzy i osoby, które się nimi opiekują, mogą tworzyć rutyny, które obejmują przyjemnie spędzony czas razem. Może to być ulubiona forma rozrywki, cotygodniowe wspólne obiady w restauracji, a nawet przytulenie na koniec dnia.

Najlepsze codzienne rutyny dla zdrowego życia opiekuna

1. Zaczynij dzień od szklanki wody z cytryną
2. Ćwicz o poranku
3. Zjedz dobre śniadanie
4. Zadbaj o nawodnienie
5. Zjedz zdrowy lunch
6. Po południu wykonaj kilka rozciągających ćwiczeń
7. Obiad
8. Znajdź czas na relaks
9. Weź suplement witaminy C przed snem
10. Idź spać o rozsądnej godzinie

Praktyka– warsztaty - (2 godziny)

1. Zapisz swoje nawyki

(automatyczne odkładanie kluczyków w to samo miejsce; uruchomienie systemu alarmowego przed wyjściem z domu; podjadanie podczas oglądania telewizji; automatyczne patrzenie w obie strony przed przejściem przez ulicę;

Praktyka- warsztaty

2. Zapisz swoje rutyny (poranna toaleta: kąpiel, higiena i ubieranie się; kolejność kroków związanych z przygotowaniem posiłku; poranna rutyna jazdy do pracy na czas, ...)

Praktyka- warsztaty

3. Zapisz swoje rytuały (całowanie dzieci na dobranoc, wieczorna modlitwa; przytulenie przed wyjściem z domu; dzielenie się najciekawszym momentem dnia podczas wieczornych posiłków z rodziną...)

Samodzielna praca w domu (2 godziny)

1. Identyfikacja codziennej rutyny podopiecznego

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

Samodzielna praca w domu

2. Identyfikacja problemów związanych z codzienną rutyną podopiecznego

- Czynności życia codziennego (ADL)
- Instrumentalne czynności życia codziennego (IADL)
- Odpoczynek i sen
- Edukacja
- Praca
- Zabawa
- Czas wolny
- Partycypacja społeczna

Samodzielna praca w domu

3. Plan rozwiązywania problemów wspólnie z podopiecznym

- Stwórz strukturę codziennej rutyny z podopiecznym (MOHO)
- Określ priorytety i preferencje podopiecznego
- Wspólnie opracujcie plan, jak zaspokoić codzienne priorytety podopiecznego
- Ocena podopiecznego z wykonania wybranych czynności priorytetowych
- Ocena zadowolenia z wykonywanych czynności

Do oceny użyj skali od 1 (niezadowolony) do 10 (bardzo zadowolony) lub innej skali od 1 do 5 (użyj skali zrozumiałej dla podopiecznego)



Dziękuję!

Imię nauczyciela

Adres e-mail nauczyciela

Data

