



A2.2 – Izobraževalni viri za učitelje

SKRB ZASE (OSKRBOVALEC)

Modul: 6 – SPECIFIČNE VSEBINE

Podmodul: 6.5. SKRB ZASE (OSKRBOVALEC)



Uvod

Modul	6 – SPECIFIČNE VSEBINE
Podmodul	SKRB ZASE (OSKRBOVALEC)
Št. lekcije	#5
Trajanje (minute)	135 min
Datum	

Izidi lekcije

1. Sposobnost razumevanja vplivov negovanja in kako se nanje odzvati.
2. Sposobnost razumevanja in uporabe orodij ter strategij za spoprijemanje s težavami pri izboljšanju lastnega počutja.
3. Sposobnost razumevanja in uporabe zdravstvenih in varnostnih ukrepov pri delu.
4. Sposobnost razumevanja potrebe po učenju, znanju in pridobivanju veščin ter sposobnost razmišljanja (refleksije) in ugotavljanja (identifikacije) potreb po nadaljnem razvoju.

Vplivi oskrbovanja

1. Obstaja veliko študij, ki obravnavajo vpliv izvajanja oskrbe na oskrbovalce. Raziskave poudarjajo potrebo po ravnovesju med razumevanjem potrebe po oskrbi bližnjih in osebnim zdravjem oskrbovalcev.
2. Zaradi menjave vlog (ljudje, ki postanejo oskrbovalci ne ločijo svojih drugih vlog, kot so vloga partnerja, starša, profesionalca na določenem področju itd.) lahko pride do stresa, utrujenosti in čustvenih reakcij, kot so občutek jeze, razočaranja ali žalosti.
3. Študije so pokazale, da je psihološki/čustveni stres pogost. Poleg tega se pri ljudeh pojavljajo tudi druge zdravstvene težave.

Pogosti znaki stresa

1. Občutek preobremenjenosti ali stalne zaskrbljenosti
2. Umik od prijateljev, družine in drugih bližnjih.
3. Izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ste prej uživali.
4. Občutek brezupa in nemoči.
5. Spremembe apetita, telesne teže ali obojega (pridobivanje telesne teže, izguba telesne teže, izguba apetita).
6. Spremembe vzorcev spanja (preveč ali premalo spanja).
7. Pogostejše zdravstvene težave (težave z želodcem, glavoboli, bolečine, druge težave).
8. Občutek, da želite poškodovati sebe ali osebo, za katero skrbite.
9. Čustvena in telesna izčrpanost
10. Razdražljivost in hitra jeza.

Obvladovanje stresa

1. Pridobivanje nasvetov (prosite za nasvet, postavljajte vprašanja, poiščite informacije pri strokovnjakih s področja zdravstvenega ali socialnega varstva).
2. Sprejmite pomoč (majhne stvari lahko pomagajo, poznajte svoje meje)
3. Poiščite vire v skupnosti, nevladnih organizacijah
4. Bodite povezani (pogovarjajte se z drugimi, z družinskimi člani, prijatelji itd.)
5. Pridružite se podporni skupini (spletne skupine so lahko dostopne - zavedajte se tveganj pri deljenju zasebnih informacij na spletu)
6. Načrtujte svoje delo in ga uravnotežite z življenjem (vzpostavite/organizirajte svojo rutino zdravega življenjskega sloga)

Izboljšanje dobrega počutja oskrbovalca

1. Pomanjkanje skrbi zase prispeva k telesnim, duševnim in čustvenim težavam ter lahko vodi tudi v izgorelost.
2. Neravnovesje zaradi pomanjkanja skrbi zase v kombinaciji z negativnimi vplivi dela, vpliva na splošno dobro počutje in ima lahko tudi finančne ter druge posledice.

Izboljšanje dobrega počutja negovalca

Aktivna in proaktivna skrb za lastno dobro počutje

Skrb za

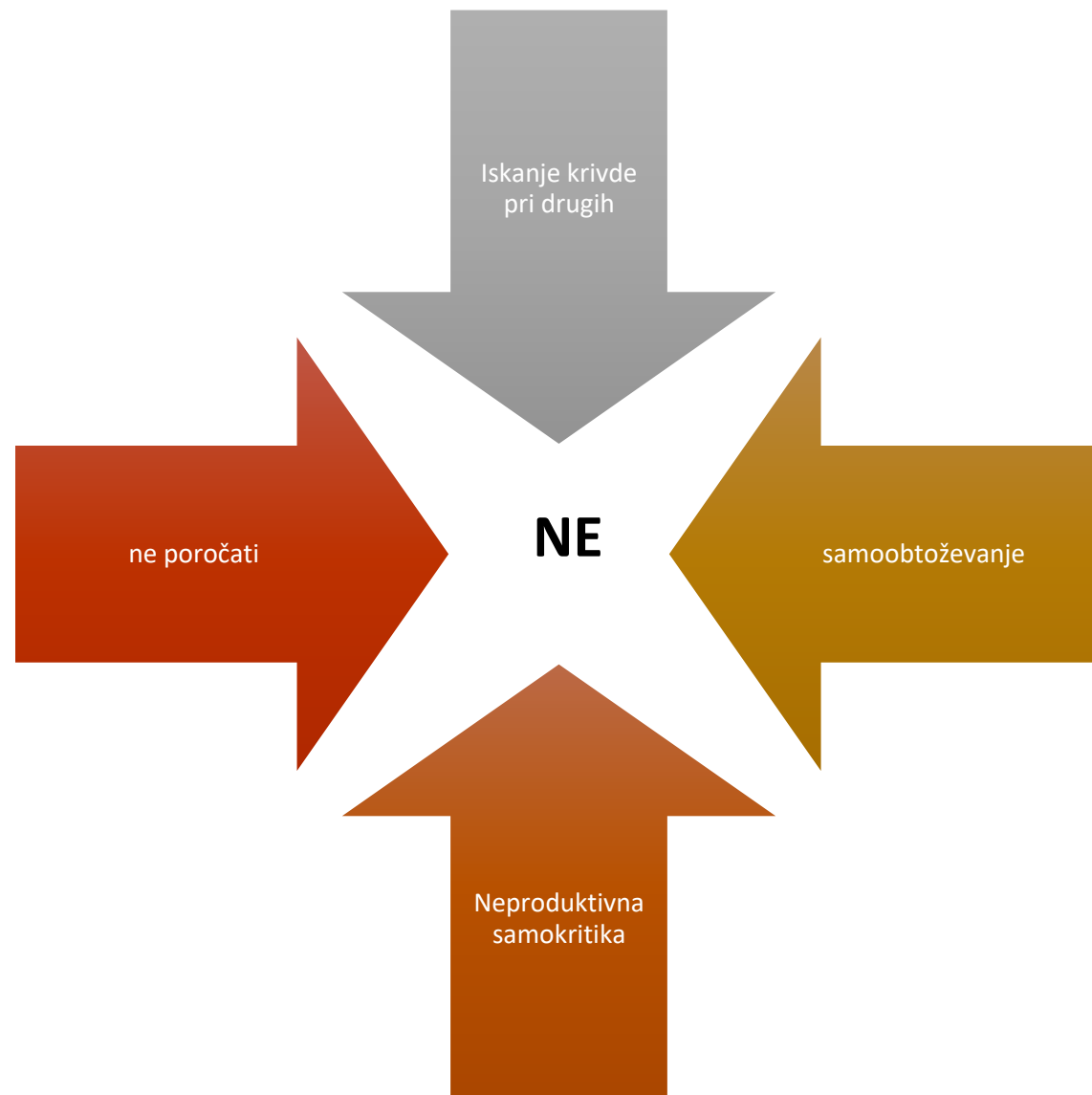
- Spanje
- Gibanje
- Dobro prehrano
- Sprostitev
- Ravnovesje med delom in zasebnim življenjem

Strategije spoprijemanja

- Refleksivna praksa,
- Medsebojna podpora,
- Čuječnost.

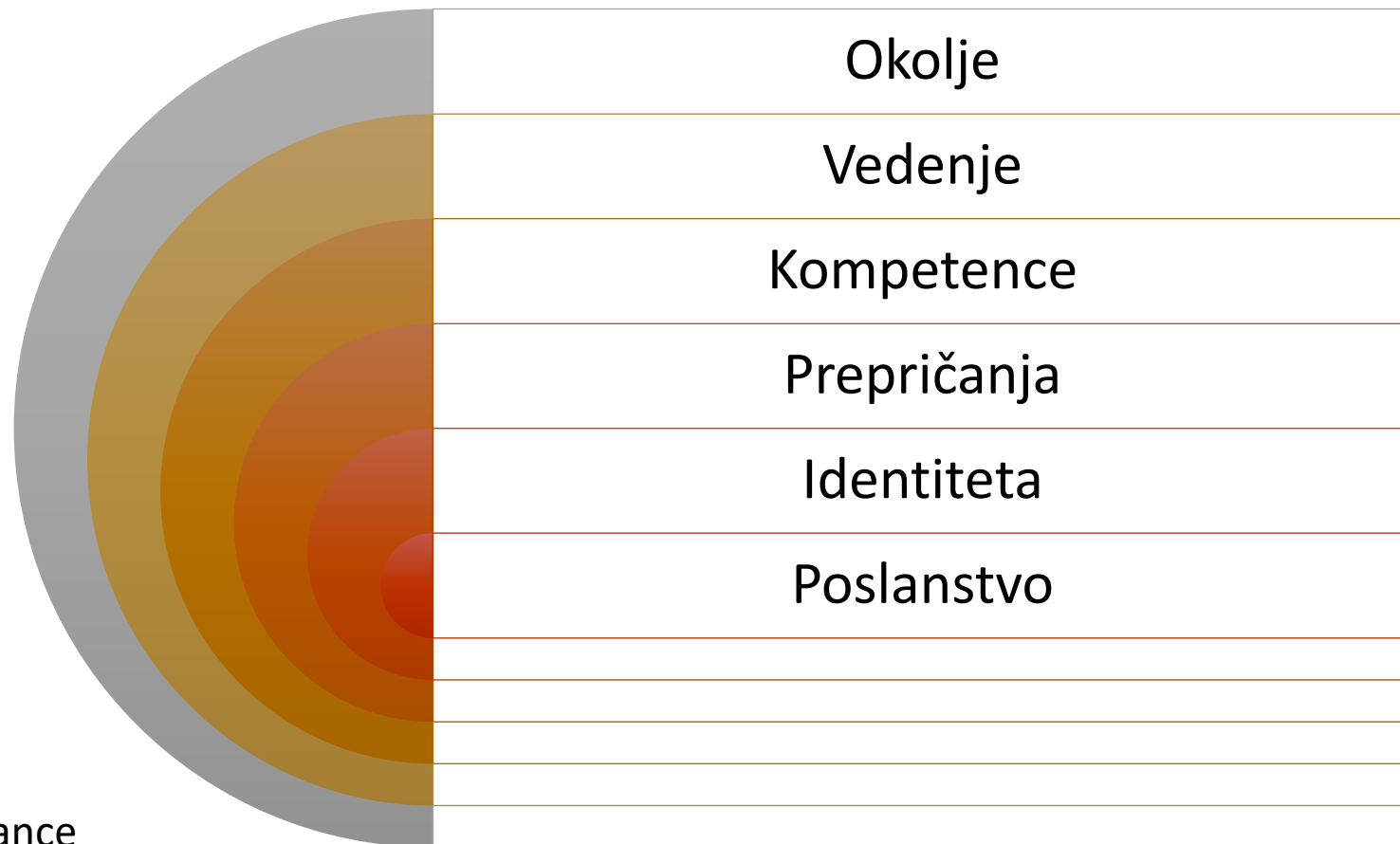
Refleksivna praksa

Zavedanje svojih lastnih čustev, misli in vedenja, da bi se lahko v prihodnje soočili z novimi izkušnjami in se stvari lotili na drugačen način.



Refleksivna praksa

MODEL ČEBULE



Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional development. *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 11(1). 47-71.

Medsebojna podpora

1. O medsebojni podpori govorimo, ko ljudje uporabijo svoje izkušnje, da pomagajo drugim.
2. Različna pomoč: na primer znanje, izkušnje, čustvena podpora, socialna/družbena podpora in praktični nasveti.
3. Različne oblike izvajanja, na primer: medsebojno mentorstvo, reflektivno poslušanje, svetovanje.
4. Odnos mora biti spoštljiv, zaupljiv, empatičen in obojestranski.

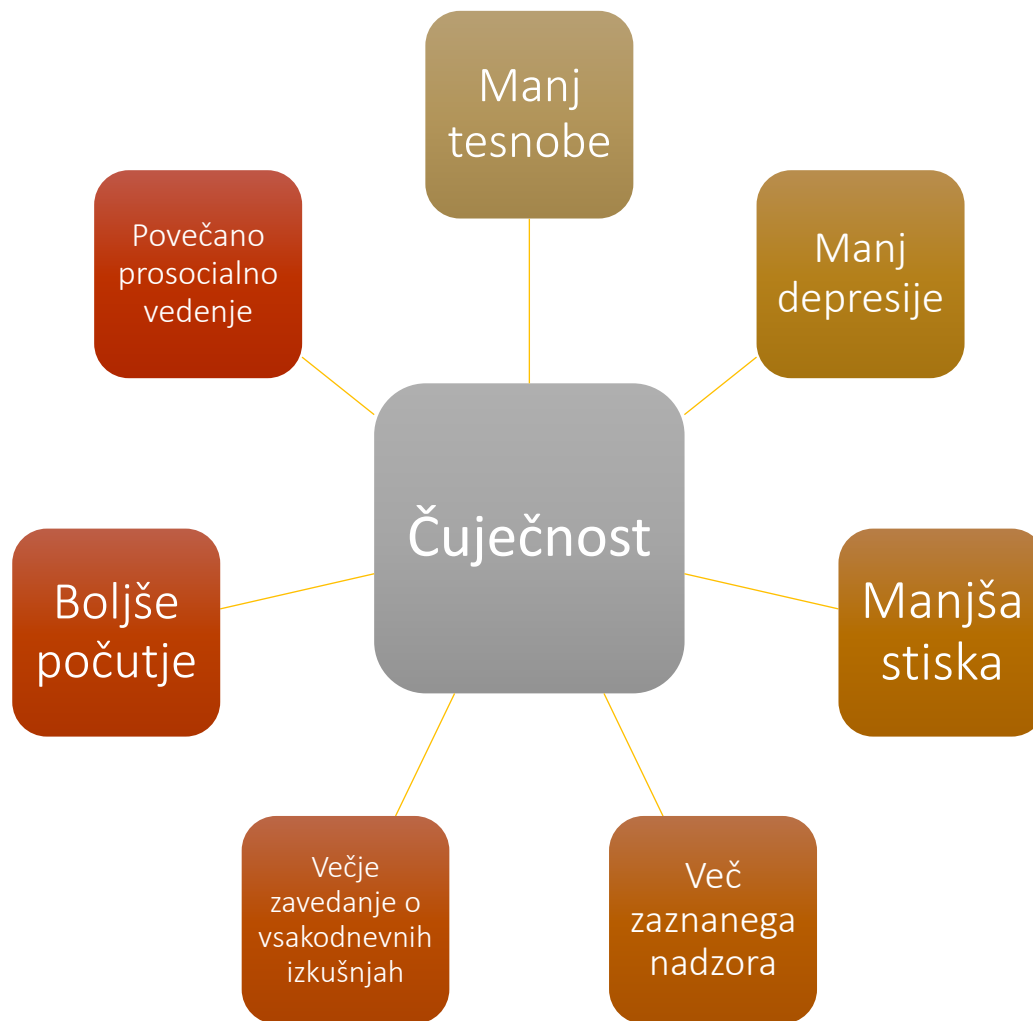
Medsebojna podpora

1. Ustvarite varno okolje.
2. Gradite medosebne odnose.
3. Poslušajte z empatijo in ne sodite (uporablaj vključujoč jezik).
4. Bodite odprti za nove ideje.
5. Delajte samorefleksijo in upoštevajte tehnike za zmanjševanje stresa.
6. Delite znanje in ideje.

Čuječnost

1. Koncept izvira iz budistične prakse
 - Pomeni zavedanje, previdnost, preudarnost, ohranjanje.
2. Usmerjanje popolne pozornosti posameznika na doživljanje vsakega posameznega trenutka, pri čemer posameznik sprejme izkušnjo takšno, kot je, ne da bi jo ocenjeval ali obsojal.
3. Od sprostitve se razlikuje:
 1. Sprostitev -> „izklopi“ um.
 2. Čuječnost-> „vklopi“ um, usmerja pozornost, poveča zavedanje, vendar kot opazovalc, kar prinaša občutek umirjenosti.

Pozitivni učinki čuječnosti



Tehnike čuječnosti

1. Formalne vaje (meditacije)
 - Npr. minute za dihanje, pregled telesa, pozornost pri gibanju
2. Neformalne vaje
 - S čuječim zavedanjem opravljamo dejavnosti vsakdanjega življenja
3. Primeri vaj:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1umGZ8S8tHo>

NALOGA 1: Izboljšanje počutja oskrbovalcev

1. V skupini se pogovorite, kako bi ocenili vaše počutje.
2. Poiščite spletne vire, povezane z zdravim načinom življenja (prehrana, vadba, spanje, obvladovanje stresa itd.(npr. pri WHO, nacionalni javni zdravstveni organi)). Izberite eno domeno in sestavite seznam z 10 točkami, kako izboljšati svoje počutje.
3. Razmislite o kakšni običajni situaciji (npr. prometni zastoje), opišite svoje občutke vrstniku. Vadite medsebojno podporo v zvezi z izbrano situacijo.
4. Vadite vajo pozornosti z rozinami (druga hrana, topli napitki).

Zdravje in varnost oskrbovalcev

1. Samodejno delo in varnost

Delati sam – tisti, ki delajo sami brez tesnega ali neposrednega nadzora.

Tveganja



NALOGA 2: Zdravje in varnost oskrbovalcev

1. Razmislite o različnih tveganjih pri delu na domu (bodite pozorni na običajne stvari, na primer električne žice itd.) in pripravite kratko oceno okolja.
2. V skupini se pogovorite, kakšno osebno varovalno opremo bi uporabili ko imamo prisoten virus v zraku in zakaj?
3. V skupini se pogovorite, kako bi označili izredne oziroma nujne situacije, kaj bi storili v primeru, če vas ugrizne pes ali mačka opraska? Razmislite, kako bi načrtovali svoj naslednji obisk.

Učenje in razvoj oskrbovalcev in osebnih pomočnikov

1. Kontinuirano ohranjanje strokovnega znanja in veščin
2. Reflektivna praksa

Kontinuirano ohranjanje strokovnega znanja in veščin

1. Posodabljanje znanja in veščin
2. Zavedajte se meja svojega znanja in spretnosti
3. Razmislite o nadaljnjem organiziranem izobraževanju in usposabljanju
4. Prevezmite odgovornost (bodite zainteresirani) za razvijanje znanja in veščin

NALOGA 3: Ohranjanje strokovnega znanja in veščin

1. Poskusite opredeliti tri področja, na katerih menite, da bi vam koristilo dodatno učenje/usposabljanje.
2. Določite vsaj tri spletna predavanja/webinarje (vire), ki so za vas zanimiva.
3. Določite eno osebno usposabljanje/tečaj/delavnico.
4. V skupini se pogovorite in razmislite, zakaj ste izbrali te.
5. V zvezi z razpravo delite svoje znanje, ideje z drugimi.

NALOGA 4: Reflektivna praksa

1. Na podlagi »čebulnega modela« poskusite razmisliti o svoji izkušnji s sodelovanjem v projektnih modulih Givingcare.
2. Kaj ste se naučili iz “Givingcare module education”?
3. Kako ste spremenili ali izboljšali svoj način dela zaradi poslušanja »Givingcare modules«?



Hvala!

Ime učitelja

Elektronska pošta učitelja

Datum srečanja

