



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

SAMOOPIEKA OPIEKUNÓW

Module: 6 – SZKOLENIE SPECJALNE

Sub-Module: 6.5. SAMOOPIEKA OPIEKUNÓW



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°.: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introduction

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| Module | 6 – SZKOLENIE SPECJALNE |
| Sub-module | SAMOOPIEKA OPIEKUNÓW |
| Lesson nr. | #5 |
| Duration (minutes) | 135 min |
| Date | |

Wyniki lekcji/efekty uczenia się

1. Umiejętność zrozumienia wpływu opieki i sposobu reagowania na nie.
2. Umiejętność zrozumienia i zastosowania narzędzi i strategii radzenia sobie w poprawie własnego samopoczucia.
3. Umiejętność zrozumienia i stosowania środków BHP w pracy.
4. Umiejętność zrozumienia potrzeby uczenia się, wiedzy i umiejętności oraz refleksji i identyfikacji potrzeby dalszego rozwoju.

Skutki opieki

1. Istnieje wiele badań dotyczących wpływu opieki na opiekunów. Badania podkreślają potrzebę zachowania równowagi między zrozumieniem potrzeby opieki nad bliskimi ludźmi a zdrowiem osobistym opiekunów.
2. Ze względu na zmianę ról (bycie opiekunem i nie rozdzielanie innych ról, takich jak bycie partnerem, rodzicem, profesjonalistą itp.) może prowadzić do stresu, zmęczenia i reakcji emocjonalnych, takich jak uczucie złości, frustracji lub smutku.
3. Badania wykazały, że stres psychologiczny/emocjonalny jest powszechny. Ponadto ludzie doświadczają również innych problemów zdrowotnych.

Typowe oznaki stresu

1. Uczucie przytłoczenia lub ciągłego zmartwienia
2. Wycofanie się z przyjaciół, rodziny i innych bliskich.
3. Utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej cieszyły.
4. Poczucie beznadziejności i bezradności.
5. Zmiany apetytu, wagi lub obu (przybieranie na wadze, utrata wagi, utrata apetytu).
6. Zmiany we wzorcach snu (za dużo lub za mało).
7. Częstsze problemy zdrowotne (żołądek, bóle głowy, bóle, inne problemy)
8. Uczucie chęci zranienia siebie lub osoby, o którą się troszczysz.
9. Wyczerpanie emocjonalne i fizyczne
10. Drażliwość i łatwość wpadania w złość
11. Nadużywanie alkoholu lub narkotyków/leków na receptę

Radzenie sobie ze stresem

1. Uzyskaj poradę (poproś o poradę, zadawaj pytania, zasięgnij informacji od pracowników opieki zdrowia lub opieki społecznej)
2. Zaakceptuj pomoc (drobne rzeczy mogą pomóc, poznaj swoje ograniczenia)
3. Poszukaj zasobów w społeczności, organizacjach pozarządowych
4. Bądź w kontakcie (rozmawiaj z innymi, członkami rodziny, przyjaciółmi itp.)
5. Dołącz do grupy wsparcia (grupy online są łatwo dostępne – bądź świadomy ryzyka związanego z udostępnianiem prywatnych informacji online)
6. Zaplanuj swoją pracę i zrównoważ ją z życiem (ustal/uporządkuj swoją rutynę zdrowego stylu życia)

Poprawa samopoczucia opiekuna

1. Brak troski o siebie przyczynia się do problemów ze zdrowiem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym, a także może prowadzić do wypalenia.
2. Brak równowagi w braku dbałości o siebie w połączeniu z negatywnym wpływem pracy wpływa na ogólne samopoczucie i może mieć również konsekwencje finansowe i inne.

Poprawa samopoczucia opiekuna

Przyjmowanie aktywnej i pro-aktywnej roli w zapewnieniu dobrego samopoczucia

Dbanie o siebie

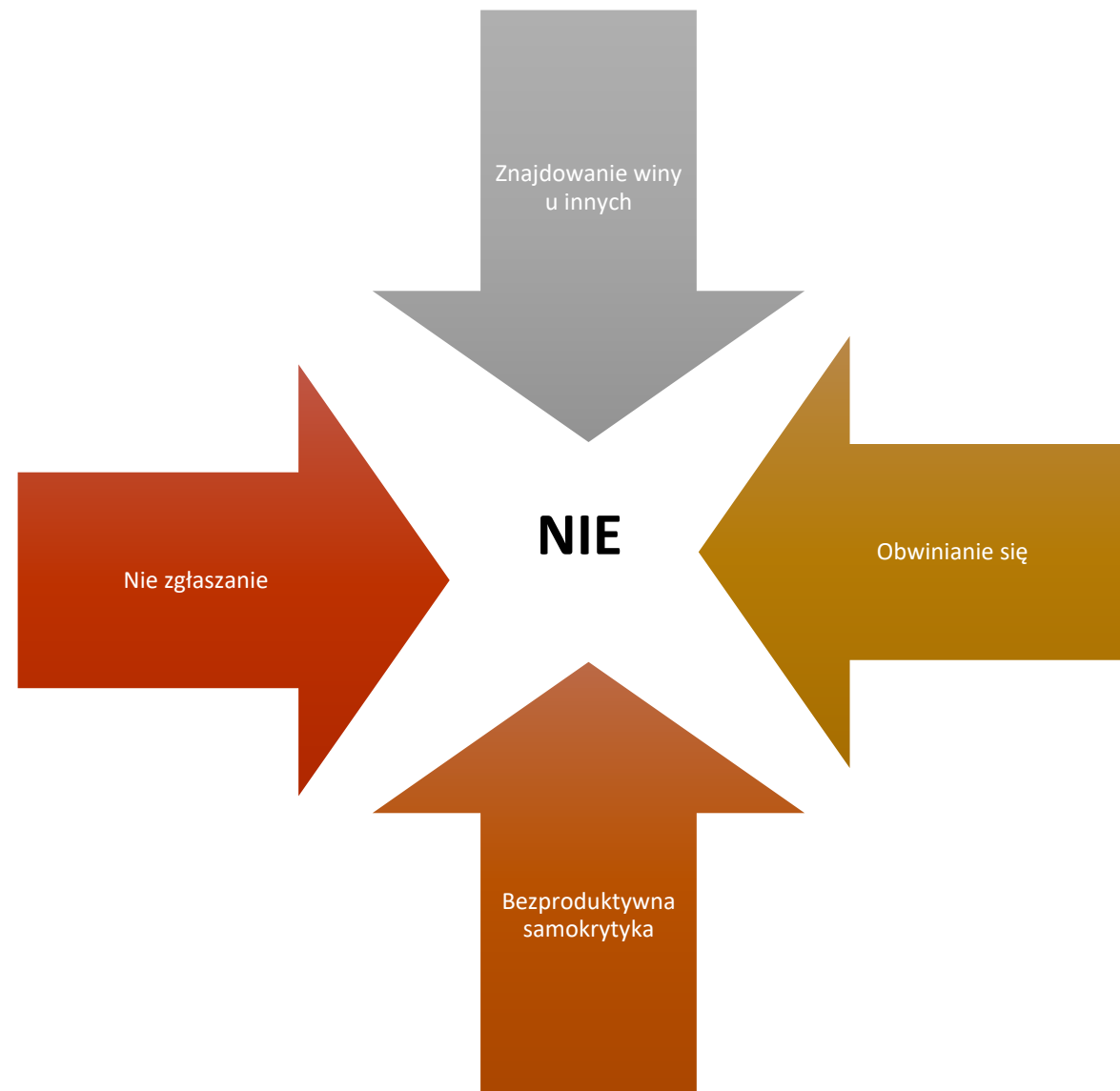
- Sen
- Aktywność fizyczna
- Prawidłowe jedzenie
- Relax
- Równowaga praca-życie

Strategie radzenia sobie

- Refleksyjna praktyka
- Wzajemne wsparcie
- Uwaga

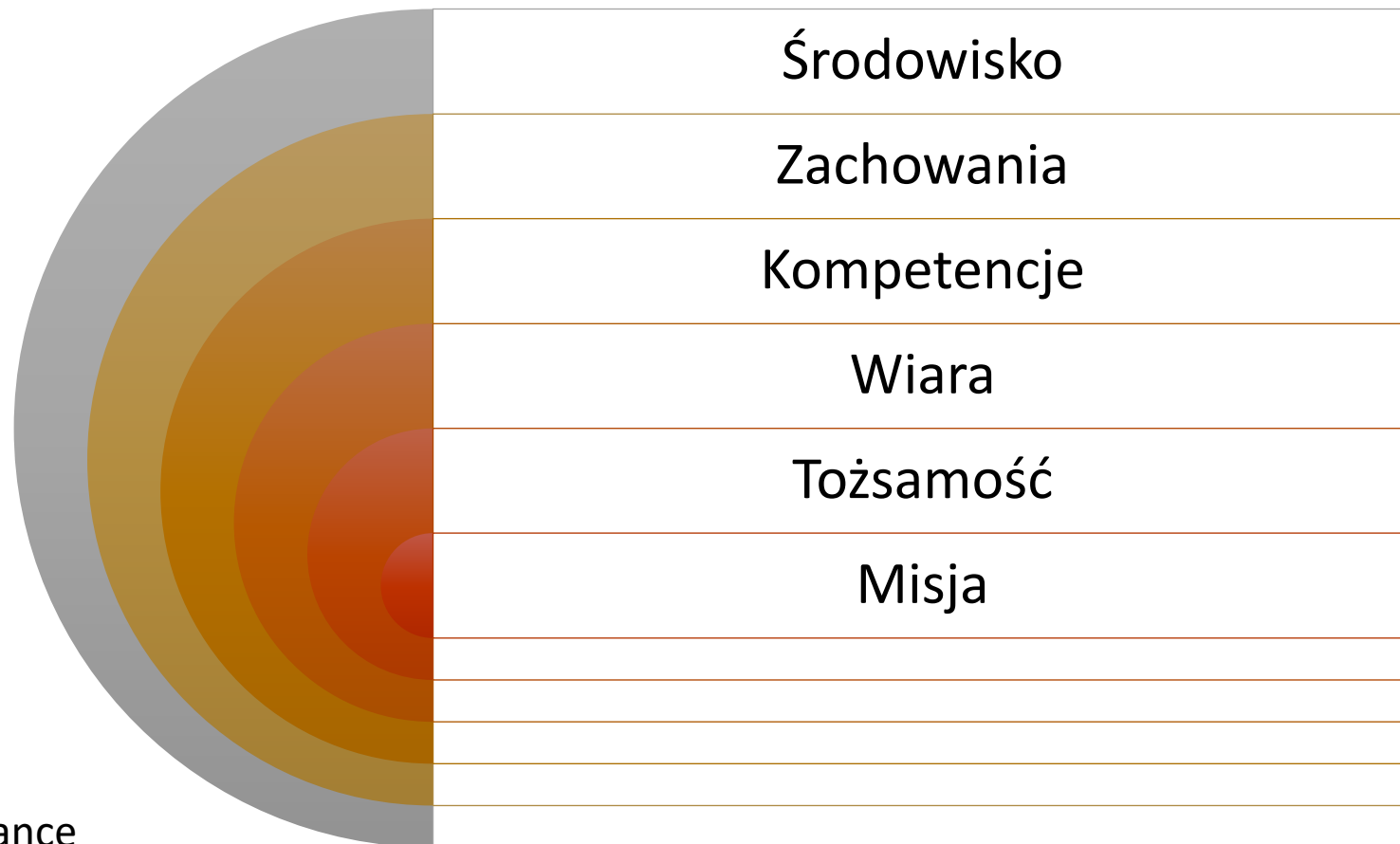
Refleksyjna praktyka

1. Podnoszenie świadomości uczuć, myśli i zachowań, aby móc stawić czoła nowym doświadczeniom w przyszłości z bogatszym repertuarem, aby zająć się sprawami z wyższego punktu wyjścia.



Refleksyjna praktyka

ONION MODEL



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.

Wzajemne wsparcie

1. Wsparcie wzajemne polega na tym, że ludzie wykorzystują własne doświadczenia, aby pomagać sobie nawzajem.
2. Różnorodna pomoc, na przykład: związana z wiedzą, doświadczeniem, poradami emocjonalnymi, społecznymi lub praktycznymi
3. Różne formy robienia tego, na przykład: mentoring wzajemny/rówieśniczy, refleksyjne słuchanie i doradztwo.
4. Relacja powinna być oparta na szacunku, zaufaniu, empatii, współpracy i wzajemności

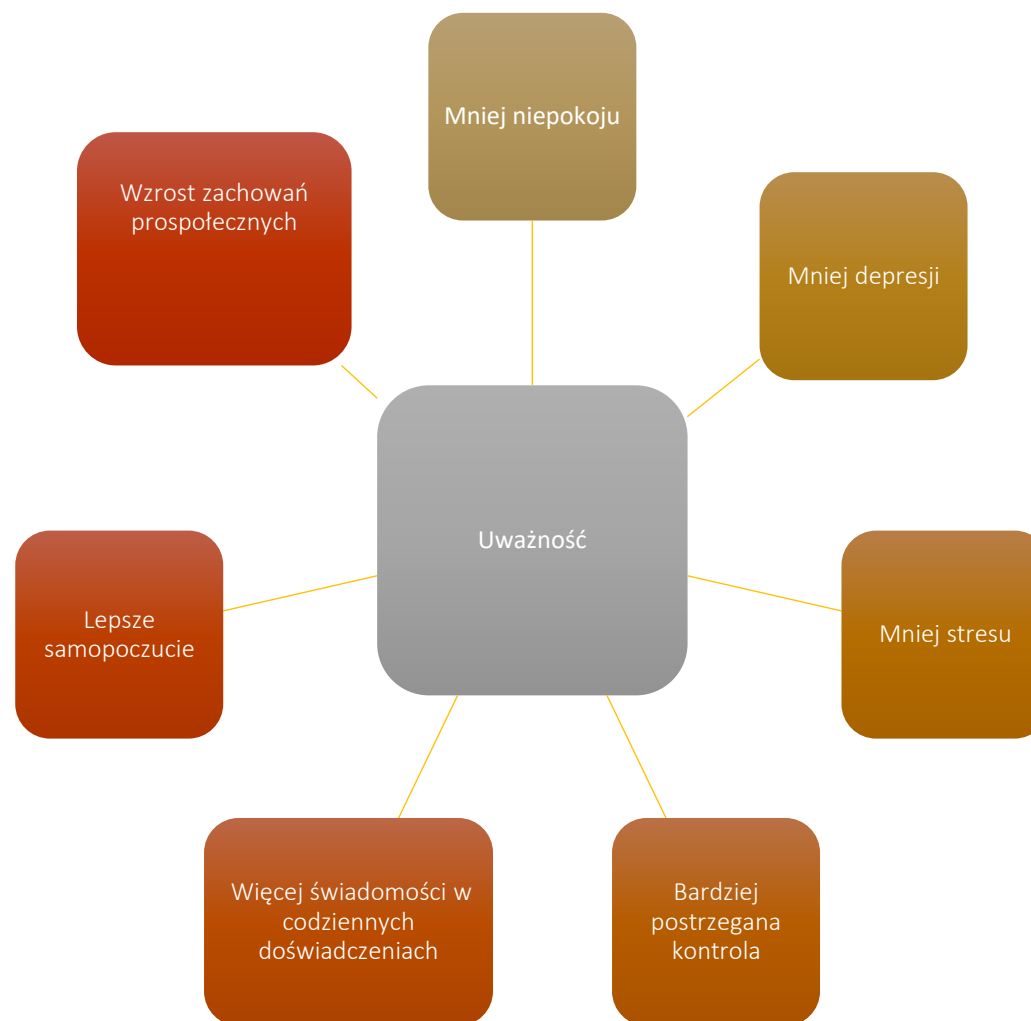
Wzajemne wsparcie

1. Stwórz bezpieczne środowisko
2. Buduj relacje międzyludzkie
3. Słuchaj z empatią i nie oceniaj (pamiętaj o używaniu języka włączającego)
4. Bądź otwarty na nowe pomysły
5. Zastanów się i rozważ strategie łagodzenia stresu
6. Dziel się wiedzą i pomysłami

Uważność

1. Koncepcja pochodzi z praktyki buddyjskiej
 - oznacza świadomość, ostrożność, rozwagę, zachowanie
2. Skierowanie pełnej uwagi jednostki na doświadczenie każdej indywidualnej chwili, dzięki czemu jednostka akceptuje doświadczenie takim, jakie jest, bez oceniania lub potępiania go
3. Różni się od relaksu:
 - Relaks -> "wyłącz" umysł
 - Uważność -> "włącz" umysł, skieruj uwagę, podnieś świadomość, ale jako obserwatorów, co daje poczucie spokoju

Uważność – pozytywny wpływ



Uważność – techniki

1. Ćwiczenia formalne (medytacje) np. minuty na oddychanie, badanie ciała, czujność w ruchu
2. Ćwiczenia nieformalne z uważną świadomością wykonujemy czynności dnia codziennego
3. Przykładowe ćwiczenia:
<https://www.youtube.com/watch?v=1umGZ8S8tHol>

Zadanie 1: Poprawa dobrego samopoczucia opiekuna

1. Przedyskutuj w grupie, jak oceniasz swoje samopoczucie.
2. Poszukaj zasobów internetowych związanych ze zdrowym stylem życia (jedzenie, ćwiczenia, spanie, radzenie sobie ze stresem itp. (np. WHO, krajowe organy ds. zdrowia publicznego). Wybierz jedną domenę i zrób listę 10 wypunktowań, jak poprawić swoje samopoczucie.
3. Rozważ jakąś zwykłą sytuację (na przykład korek uliczny), opisz swoje uczucia rówieśnikom. Przećwicz wsparcie peer-to-peer w odniesieniu do wybranej sytuacji.
4. Ćwicz uważność (inne jedzenie, gorące napoje).

Zdrowie i bezpieczeństwo opiekunów

1. Pracujący samodzielnie i bezpiecznie

Pracujący samodzielnie - pracujący samodzielnie bez ścisłego lub bezpośredniego nadzoru

Ryzyko



Zadanie 2: Zdrowie i bezpieczeństwo opiekunów

1. Rozważ różne zagrożenia podczas pracy w domu (zwróć uwagę na zwykłe rzeczy, np. przewody elektryczne itp.) i przygotuj krótką ocenę ryzyka środowiska.
2. Przedyskutuj w grupie, jakiego rodzaju ŚOI byś użył, gdy miałbyś do czynienia z wirusem przenoszonym drogą powietrzną i dlaczego?
3. Przedyskutuj w grupie, jak zasygnalizowałbyś sytuację awaryjną, co zrobiłbyś w przypadku, gdy pies cię ugryzie lub kot podrapie? Zastanów się, jak zaplanowałbyś kolejną wizytę.

Nauka i rozwój opiekunów, asystentów osobistych

1. Utrzymanie aktualnej wiedzy i umiejętności zawodowych
2. Refleksyjna praktyka

Utrzymanie aktualnej wiedzy i umiejętności zawodowych

1. Aktualizowanie wiedzy i umiejętności
2. Bądź świadomy ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności
3. Rozważ zorganizowane kształcenie ustawiczne i szkolenia
4. Weź odpowiedzialność (bądź zainteresowany) za rozwijanie wiedzy i umiejętności

Zadanie 3: Utrzymanie aktualnej wiedzy i umiejętności zawodowych

1. Spróbuj zidentyfikować trzy obszary, w których uważasz, że skorzystasz z dodatkowej nauki/szkolenia.
2. Zidentyfikuj co najmniej trzy wykłady/webinaria online (zasoby), które są dla Ciebie interesujące.
3. Zidentyfikuj jedno bezpośrednio szkolenie/kurs/warsztat.
4. Omów i zastanów się w grupie, dlaczego wybrałeś te.
5. W związku z dyskusją podziel się swoją wiedzą, pomysłami z innymi.

Zadanie 4: Refleksyjna praktyka

1. W oparciu o „model cebulowy” spróbuj odzwierciedlić swoje doświadczenie z uczestnictwa w modułach projektu Givingcare.
2. Czego nauczyłeś się z „Edukacji modułowej Givingcare”?
3. W jaki sposób zmieniłeś lub ulepszyłeś swój sposób pracy w wyniku wzięcia udziału w „modułach Givingcare”?



Dziękuję!

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

