



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HomeCare
for Dependent Elderly People
Educational Path
for Informal Carers

Opieka Domowa Niezależnych Osób Starszych - Ścieżka Edukacyjna dla Opiekunów
Nieformalnych
2019-1-PL01-KA204-065703

Ścieżka Szkoleniowa w zakresie opieki domowej nad osobami starszymi dla Opiekunów Nieformalnych

Rezultat Pracy Intelektualnej Nr 1

Wrzesień 2020

Publikacja powstała w ramach projektu "Opieka Domowa Niesamodzielnych Osób Starszych - Ścieżka Edukacyjna dla Opiekunów Nieformalnych", 2019-1-PL01-KA204-065703

Rezultat pracy intelektualnej Nr 1
Ścieżka Szkoleniowa w zakresie opieki domowej nad osobami starszymi dla Opiekunów Nieformalnych

Wrzesień 2020

PARTNERZY PROJEKTU

e-Training Solutions

Kurfürstendamm 219

10719 Berlin

Niemcy

MEDIA CREATIVA 2020, S.L.

Puente de Deusto 11-4A

48013 Bilbao

Hiszpania

VIRTUAL CAMPUS LDA

Avenida Fernao Magalhaes 716 1

4350 151 Porto

Portugalia

Fundacja Małopolska Izba

Samorządowa

al. Ignacego Daszyńskiego 16

31-534 Kraków

Polska



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Spis treści

Projekt HomeCare	4
Grupa docelowa	6
Metodologia	7
Cele nauki	7
Treść modułów	10

Projekt HomeCare

Starzenie się demograficzne stanowi jedno z najpoważniejszych wyzwań dla Europy. Prognozy demograficzne wskazują, że do 2060 roku 30% populacji Europejczyków (155mln) będzie w wieku co najmniej 65 lat – dziś jest to 19%.

Projekt “Opieka Domowa nad Niesamodzielnymi Osobami Starszymi - Ścieżka Edukacyjna dla Opiekunów Nieformalnych” (projekt HomeCare) stanowi odpowiedź na istniejący i coraz bardziej dotkliwy brak umiejętności osób dorosłych w kwestii opieki nad starszymi w ich najbliższym otoczeniu (w Europie, opiekunowie osób starszych to w około 60% przypadków ich bliscy).



**DEMOGRAFICZNE
STARZENIE SIĘ**
jest jednym z głównych wyzwań dla Europy. W 2017 r. Prawie jedna piąta (19%) ludności UE miała co najmniej 65 lat



**WARUNKI
KULTUROWE**
30% populacji UE uważa, że najlepszą opcją dla osób starszych, na przykład rodziców mieszkających samotnie i nie funkcjonujących bez regularnej pomocy z powodu stanu fizycznego lub psychicznego, jest mieszkanie z jednym z dzieci.



**BRAK WIEDZY
ZAWODOWEJ I
KOMPETENCJI W ROLI
NIEFORMALNEGO
OPIEKUNA**
które byłyby dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Literatura definiuje **opiekuna nieformalnego** jako osobę, która zapewnia regularne, stałe, fizyczne i/lub emocjonalne wsparcie i pomoc w codziennych czynnościach dla kogoś, kto jest fizycznie lub intelektualnie niepełnosprawny, chory psychicznie lub jest osobą starszą, której stan psychofizyczny można opisać jako słaby. Często jest to

członek najbliższej rodziny, sąsiad, przyjaciel lub krewny. Z reguły są to osoby, które nie są wykwalifikowanymi opiekunami medycznymi. Zazwyczaj wykorzystują oni intuicję i własne doświadczenie życiowe, a nie sprawdzoną, merytoryczną wiedzę teoretyczną i praktyczną. Ten niedobór wiedzy i umiejętności w pełnieniu funkcji opiekuńczej wynika zwykle z konieczności radzenia sobie z zupełnie nową sytuacją. Zostanie opiekunem bliskiej osoby często nie jest niezależnym wyborem ale skutkiem nagłego zdarzenia lub problemu rozwijającego się z biegiem czasu z powodu stanu zdrowia osoby objętej opieką.

Sytuacja ta zainspirowała inicjatywę, **aby opracować ścieżkę edukacyjną, której celem byłoby rozwijanie umiejętności nieformalnych opiekunów osób starszych w środowisku domowym**

Głównym trzonem projektu HomeCare jest umożliwienie dorosłym opiekunom nieformalnym profesjonalnego przygotowania się do aktywnego starzenia się i uczestniczenia w procesach starzenia się najbliższych osób za pośrednictwem otwartej platformy edukacyjnej HomeCare, która uzupełni ich wiedzę i umiejętności w tym obszarze, a przede wszystkim dostarczy sprawdzoną merytoryczną wiedzę i informacje w tematach dostosowanych do specyfiki pracy i funkcji nieformalnego opiekuna domowego osób starszych.

Opiekunowie domowi wykorzystują zazwyczaj intuicję i własne doświadczenie życiowe, a nie sprawdzoną, merytoryczną wiedzę teoretyczną i praktyczną. Ten niedobór wiedzy i umiejętności w pełnieniu funkcji opiekuńczej wynika zwykle z konieczności radzenia sobie z zupełnie nową sytuacją. Zostanie opiekunem bliskiej osoby często nie jest niezależnym wyborem osoby, ale jest skutkiem nagłego zdarzenia lub problemu rozwijającego się z biegiem czasu z powodu stanu zdrowia osoby objętej opieką.

Potrzeby opiekunów nieformalnych wynikają z różnorodnych potrzeb osób starszych, które z kolei opierają się na czynnikach takich jak: rodzina, sytuacja psycho-społeczna, finansowa i zdrowotna, miejsce zamieszkania, dostępność opieki z urzędu itp.

Dokument ten przedstawia ścieżkę edukacyjną skoncentrowaną na ścieżce

szkoleniowej dla opiekunów nieformalnych w zakresie opieki domowej nad osobami starszymi. Ścieżka edukacyjna zakłada holistyczne podejście do kwestii opieki nad niesamodzielną osobą starszą w środowisku domowym. Z jednej strony zapewnia ona opiekunom podstawową wiedzę i umiejętności w zakresie funkcji opiekuńczych oraz proaktywne podejście do procesu starzenia się osób pod ich opieką. Z drugiej strony, zawiera elementy wsparcia psychologicznego dla samych opiekunów, którzy zmuszeni są samodzielnie mierzyć się z niedogodnościami fizycznymi, psychologicznymi, społecznymi i ekonomicznymi, zwanymi "stresem opiekuńczym".

Ścieżka edukacyjna zakłada holistyczne podejście do kwestii opieki nad niesamodzielną osobą starszą w środowisku domowym, dostarczając podstawową wiedzę i umiejętności niezbędne przy pełnieniu roli opiekuńczej, oraz prezentując proaktywne podejście do procesu starzenia.

Grupa docelowa

Ścieżka edukacyjna HomeCare jest skierowana **w głównej mierze do osób dorosłych pełniących role opiekunów nieformalnych**, zapewniających regularne, trwałe, fizyczne i/lub emocjonalne wsparcie i pomoc dla osób starszych w ich codziennych czynnościach.

Pośrednio, adresatami ścieżki są również same osoby starsze: korzystanie z zasobów HomeCare przez ich opiekunów umożliwi osobom starszym uzyskanie bardziej profesjonalnej i dostosowanej do sytuacji opieki w miejscu zamieszkania (co ma ogromne znaczenie dla tej grupy osób). Zapewni im to również lepszą jakość życia dzięki obszerniejszej wiedzy i większym umiejętnościom opiekunów.

Metodologia

Otwarty cyfrowy pakiet do nauki online. Struktura ścieżki edukacyjnej oparta jest na modułach zorganizowanych pod względem celów nauki, kompetencji i umiejętności.

Efekty uczenia się

Ogólne cele nauki w ścieżce edukacyjnej koncentrują się na następujących kwestiach:

- Zrozumienie skutków podstawowych chorób i zaburzeń psychicznych powszechnych wśród osób starszych, procesu starzenia się i umiejętności wczesnej diagnozy.
- Nabywanie technik i narzędzi niezbędnych do oferowania pierwszej pomocy i prostych zabiegów medycznych, a także do zaspokajania podstawowych potrzeb osób starszych związanych z higieną osobistą i żywieniem.
- Identyfikacja zasad opieki nad osobą leżącą.
- Pogłębienie wiedzy w zakresie inteligencji emocjonalnej, coachingu oraz mentoringu, w celu zapewnienia psychologicznego wsparcia dla opiekuna.
- Zaznajomienie z narzędziami zapobiegania wykluczeniu społecznemu, wypaleniu oraz depresji opiekuna.

Po ukończeniu szkolenia w obrębie oferowanej ścieżki edukacyjnej, opiekunowie nieformalni zdobędą następujące kompetencje:

- znajomość powszechnych chorób wieku starczego i umiejętność rozpoznawania ich objawów
- rozpoznawanie objawów zaburzeń psychofizycznych osoby starszej
- zapewnienie pierwszej pomocy w nagłych sytuacjach
- pomoc w zażywaniu leków przepisanych przez lekarza
- wsparcie i mobilizacja osoby starszej do aktywnego spędzania czasu wolnego, przy uwzględnieniu jej możliwości i potrzeb psychofizycznych

- pomoc w korzystaniu z dóbr techniki ułatwiających samodzielne wykonywanie codziennych czynności

Ścieżka edukacyjna dla opiekunów nieformalnych składa się z dwóch obszarów szkoleniowych:



Obszar szkoleniowy 1

- **Opieka nad osobą starszą**



Obszar szkoleniowy 2

- **Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego**

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą – złożony z sześciu modułów:

- Moduł 1.1: Podstawowe choroby wieku starszego
- Moduł 1.2: Proste zabiegi medyczne
- Moduł 1.3. Higiena osobista
- Moduł 1.4: Żywnienie osób starszych
- Moduł 1.5. Opieka i higiena podczas epidemii wywołanej zakażeniem wirusowym
- Moduł 1.6. Pierwsza pomoc osobom starszym w nagłych wypadkach

Obszar 2: Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego – złożony z trzech modułów:

- Moduł 2.1. Inteligencja emocjonalna w opiece nad osobą starszą

- Moduł 2.2. Radzenie sobie ze stresem
- Moduł 2.3. Wypalenie, depresja i wykluczenie społeczne opiekuna nieformalnego

Moduły ścieżki szkoleniowej w zakresie opieki osób starszych w warunkach domowych

Obszar szkoleniowy 1: Opieka nad osobą starszą



Obszar szkoleniowy 2: Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego



Treść przygotowana w ramach tej ścieżki edukacyjnej pozwoli na zorganizowanie i uporządkowanie toku szkolenia opiekunów domowych w sposób spełniający ich zwiększające się wymagania, co stanowi kluczowe narzędzie w realizacji i konsolidacji szkolenia, które jest im oferowane.

Treść modułów

Ścieżka edukacyjna dla opiekunów nieformalnych przygotowana jest w formie krótkich modułów szkoleniowych. Pozwoli to opiekunom indywidualnie wybierać z katalogu modułów szkoleniowych te, które spełniają ich indywidualne potrzeby i kształtować proces rozwijania własnych kompetencji w zakresie opieki.

Każdy z modułów ścieżki edukacyjnej uwzględnia następujące kwestie:

- CELE NAUKI – odnoszą się do kompetencji, które opiekunowie nabędą, rozwiną lub wzmocnią po ukończeniu modułu
- OCZEKIWANE EFEKTY NAUKI - jakiego rodzaju wiedzę (teoretyczną i praktyczną), umiejętności i postawy zdobędzie lub rozwinie opiekun po ukończeniu modułu
- ZAGADNIENIA OGÓLNE – ogólna treść tematyczna modułu
- FORMA NAUKI – jakiego rodzaju metody będą stosowane w procesie nauczania
- CZAS TRWANIA NAUKI – jak długo trwa nauka w danym module
- METODY OCENY – jakie rodzaje metod zostaną wykorzystane do sprawdzania czy cele edukacyjne zostały osiągnięte
- ZALECENIA DOTYCZĄCE DALSZEGO ROZWOJU – w jaki sposób opiekunowie mogą dalej rozwijać wiedzę i umiejętności po zakończeniu modułu (np. wskazanie dodatkowych źródeł informacji, np. literatury, publikacji, źródeł internetowych, dodatkowych zadań do samodzielnego wykonywania, innych form wsparcia i rozwoju).

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.1: Podstawowe choroby wieku starszego

CELE NAUKI	Podstawowa wiedza na temat chorób wieku starczego. Identyfikacja objawów najczęstszych problemów zdrowotnych osoby starszej.
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	Po ukończeniu tego modułu uczestnik powinien umieć: <ul style="list-style-type: none">• Zidentyfikować podstawowe choroby wieku podeszłego i rozpoznawać ich objawy• Udzielić pierwszej pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu osoby starszej
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Zarys chorób wieku starczego:<ul style="list-style-type: none">○ Choroby Układu Krążenia: Nadciśnienie i Miażdżycy○ Choroba Alzheimerera○ Choroby Parkinsona○ Cukrzyca○ Osteoporoza○ Nietrzymanie moczu• Objawy chorobowe u osób starszych i ich różnice.• Ćwiczenia: rozpoznanie problemów i potrzeb osoby starszej z bólem na podstawie opisu studium przypadku.
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	240 minut.
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru

WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Dodatkowe zasoby do pobrania: Film instruktażowy „Pomiar ciśnienia krwi”. Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.
---	---

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.2: Proste zabiegi medyczne

CELE NAUKI	<ul style="list-style-type: none">• Poznanie podstawowych pomiarów u osoby starszej.• Prawidłowe wykonywanie podstawowych pomiarów u osoby starszej
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien potrafić: <ul style="list-style-type: none">• Dokonać prawidłowo pomiary m.in. temperatury ciała i tętno, zmierzyć ciśnienie tętnicze, dokonać pomiaru poziomu glukozy we krwi• Zinterpretować uzyskane wyniki tych pomiarów
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Obserwacja podstawowych parametrów życiowych:<ul style="list-style-type: none">○ Obserwacja temperatury ciała; metody i miejsca pomiaru temperatury ciała.○ Obserwacja tętna: charakterystyka tętna, metoda i miejsce pomiaru. Monitorowanie ciśnienia krwi, zasady i techniki pomiaru. Obserwacja oddychania, typy oddechu, zaburzenia oddychania, technika pomiaru oddychania. Pomiar poziomu glukozy we krwi za pomocą glukometru.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Przygotowanie osoby starszej do samoobserwacji i samoopieki • Interpretacja uzyskanych wyników podstawowych pomiarów ciała.
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	120 minut.
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	<p>Dodatkowe zasoby do pobrania</p> <p>Filmy instruktażowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomiar ciśnienia krwi • Pomiar poziomu glukozy we krwi <p>Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.</p>

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.3. Higiena osobista

CELE NAUKI	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z podstawowymi zabiegami higienicznymi zapewniającymi utrzymanie czystości i higieny osobistej osoby starszej • Zasady wykonywania zabiegów higienicznych u osoby starszej i ich specyfikę w zależności stanu zdrowia oraz samodzielności osoby starszej
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	Po ukończeniu tego modułu uczestnik będzie mógł:

	<ul style="list-style-type: none"> • zadbać o właściwe utrzymanie higieny osobistej osoby starszej i jej otoczenia • udzielić pomocy osobie starszej w czynnościach związanych ze zmianami pozycji ciała i ruchu • zorganizować warunki mieszkaniowe dla osoby starszej wymagającej opieki, tj. przygotować pokój i podstawowe wyposażenie dla osoby starszej • zapewnić osobie starszej komfort i bezpieczeństwo oraz szacunek dla godności osobistej
<p>ZAGADNIENIA OGÓLNE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne: <ul style="list-style-type: none"> ○ Higiena osobista osoby starszej: pielęgnacja ciała, higiena jamy ustnej, pielęgnacja włosów i skóry głowy ○ Ścielenie łóżka, zmiana pościeli i bielizny ○ Higiena i toaleta osoby leżącej ○ Higiena osób z problemami z wypróżnianiem • Przemieszczanie – przenoszenie w bezpieczny sposób i podnoszenie osoby starszej: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zmiana pozycji osoby starszej, przeniesienie osoby starszej z łóżka na wózek inwalidzki, krzesło i fotel. Sposoby ułożenia w łóżku. • Organizacja warunków domowych dla osoby starszej: <ul style="list-style-type: none"> ○ Przygotowanie pomieszczeń i wyposażenia dla osoby starszej. ○ Utrzymanie właściwego mikroklimatu w pomieszczeniach. Wietrzenie pomieszczenia. Oświetlenie. Natężenie hałasu.
<p>FORMA NAUKI</p>	<p>Nauka samodzielna on-line</p>

CZAS TRWANIA NAUKI	240 minut.
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Dodatkowe zasoby do pobrania Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.4: Żywnienie osób starszych

CELE NAUKI	<p>W tym module słuchacz dowie się:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jakie jest zapotrzebowanie na energię u osób starszych• Jakie składniki odżywcze powinny się znaleźć w codziennej diecie osoby starszej• Jakie są najważniejsze zasady zdrowego żywienia osób w podeszłym wieku• Czym charakteryzują się wybrane diety dla osób starszych• Jakie zasady żywieniowe należy przestrzegać przy określonych chorobach wieku starczego
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	<p>Po ukończeniu tego modułu, słuchacz będzie umiał:</p> <ul style="list-style-type: none">• stworzyć menu dla osoby starszej, uwzględniając podstawowe zasady żywienia osób starszych• Obliczyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze w diecie osoby starszej

	<ul style="list-style-type: none">• Przygotować posiłki z uwzględnieniem specjalnej diety (np. na wybrane choroby)
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Starzenie się a Sposób Żywienia• Zapotrzebowanie na Energię• Specjalne Potrzeby Żywieniowe:<ul style="list-style-type: none">○ Białko○ Witamina D i Wapń○ Błonnik Pokarmowy○ B12 i Potas• Zasady Żywienia Osób Starszych: GERD, Zaparcia, Dieta dla Diabetyków• Wybrane Diety dla osób starszych
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	180 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Dodatkowe zasoby do pobrania Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.5. Opieka i higiena podczas epidemii wywołanej zakażeniem wirusowym

CELE NAUKI	<ul style="list-style-type: none">• Poznanie przyczyn infekcji wirusowych i w jaki sposób można chronić osobę starszą przed chorobami wywołanymi wirusami• Symptomy towarzyszące zakażeniu koronawirusem SARS-CoV-2• Podstawowe zasady higieny osobistej osoby starszej i jej otoczenia, w okresie zwiększonego ryzyka zakażenia wirusowego wirusem• Rehabilitacja osoby starszej, która przebyła chorobę związaną z COVID-19
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	<p>Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jak uchronić osobę starszą przed chorobami zakaźnymi i niezakaźnymi, w tym przed zakażeniem wirusowym• Jak dbać o higienę osobistą osoby starszej, szczególnie w czasie epidemii wywołanej wirusem• Jak opiekować się osobą starszą w okresie choroby w wywołanej zakażeniem wirusowym oraz po ustąpieniu objawów
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Infekcje Wirusowe• Zapobieganie Infekcji Wirusowej• Higiena mycia rąk i Dezynfekcja• Rehabilitacja po przebytej chorobie COVID-19
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line

CZAS TRWANIA NAUKI	180 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Dodatkowe zasoby do pobrania Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 1: Opieka nad osobą starszą. Moduł 1.6. Pierwsza Pomoc Osobom Starszym w nagłych wypadkach

CELE NAUKI	<ul style="list-style-type: none">• Jak radzić sobie z nagłym pogorszeniem stanu zdrowia osoby starszej wywołanym różnymi czynnikami• Jak zapobiegać powikłaniom związanym z unieruchomieniem osoby starszej
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">• Udzielić pierwszej pomocy osobie starszej ze śpiączką cukrzycową lub podejrzeniem zawału serca• poradzić sobie ze złamaniami, przeziębieniami i innymi nagłymi sytuacjami związanymi z pogorszeniem stanu zdrowia• zapobiec oparzeniom i odleżynom, a także radzić sobie z takimi objawami, gdy wystąpią u osoby starszej
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Sytuacje związane są z nagłymi wypadkami pogorszenia stanu zdrowia osoby starszej:

	<ul style="list-style-type: none">○ Śpiączka cukrzycowa○ Atak serca○ Upadki i złamania○ Osłabienie i utrata świadomości○ Drgawki (konwulsje)○ Otarcia○ Krwotok z nosa○ Zatrucie pokarmowe● Radzenie sobie z nagłym pogorszeniem stanu zdrowia osoby starszej wywołanym różnymi czynnikami● Zapobieganie powikłaniom związanym z unieruchomieniem osoby starszej
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	180 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 2: Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego. Moduł 2.1.

Inteligencja emocjonalna w opiece nad osobami starszymi

CELE NAUKI	<p>Inteligencja emocjonalna i asertywność stanowią dużą pomoc w opiece nad osobami starszymi.</p> <p>W tym module opiekun nabierze podstawowej wiedzy na temat różnych emocji, co stanowi nieocenioną pomoc przy opiece nad osobą starszą. W trakcie opieki opiekun często</p>
-------------------	--

	<p>spotyka się z różnymi reakcjami ze strony osób starszych, dlatego też ważne jest, aby móc je rozpoznać i zareagować na nie w sposób dojrzały i zrównoważony.</p> <p>Inteligencja emocjonalna pozwala również zaspokoić potrzeby osób starszych i dbać o nie w najlepszy możliwy sposób. Warto móc wyrażać swoją opinię w asertywny sposób, który nie godziłby w godność drugiej osoby.</p>
<p>SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI</p>	<p>Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mieć podstawową wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej, tego co nazywamy emocjami, które rządzą ludzkim życiem • być w stanie zidentyfikować i/lub rozpoznać różne emocje i reakcje u osoby starszej • mieć większą pewność co do własnej wiedzy na ten temat.
<p>ZAGADNIENIA OGÓLNE</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Emocje – czym są emocje? – Rodzaje emocji: gniew, smutek, strach, zadowolenie, miłość, zaskoczenie, obrzydzenie, wstyd – Rozpoznawanie i nazywanie emocji u osoby starszej (np. osób z demencją) – Inteligencja emocjonalna - jak ją zrozumieć? – Wyrażanie uczuć – Komunikacja z osobami starszymi (np. osobami starszymi z objawami demencji) – Inne
<p>FORMA NAUKI</p>	<p>Nauka samodzielna on-line</p>

CZAS TRWANIA NAUKI	180 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 2: Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego. Moduł 2.2. Radzenie sobie ze stresem

CELE NAUKI	Zespół stresu opiekuna występuje u osób, które sprawują długotrwałą opiekę nad starszą lub przewlekle chorą osobą. Często poświęcają oni własne życie, aby móc opiekować się osobą starszą (np. swoim rodzicem). Z biegiem czasu takie bezgraniczne poświęcenie i przytłaczający ciężar odpowiedzialności może prowadzić do frustracji, a nawet depresji. Istotne jest, aby zdawać sobie sprawę i obserwować objawy stresu, tak aby wiedzieć kiedy należy podjąć kroki w celu jego zwalczania.
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">• być w stanie rozpoznać sygnały i objawy stresu.• potrafić rozpoznawać sygnały ostrzegające o ryzyku wypalenia.
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Zespół Stresu Opiekuna (ZSO)<ul style="list-style-type: none">○ Czym jest ZSO?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Objawy ZSO ○ Jak radzić sobie z ZSO? • Strategie radzenia sobie ze stresem opiekuna.
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	210 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.

Obszar 2: Inteligencja emocjonalna opiekuna nieformalnego. Moduł 2.3. Wypalenie, depresja oraz wykluczenie społeczne u opiekuna.

CELE NAUKI	<p>Pełnienie roli opiekuna dla osoby z rodziny - choć godne podziwu i satysfakcjonujące - może być również niesamowicie wyczerpujące oraz skutkować wypaleniem i depresją. Depresja może dotyczyć zarówno opiekuna, jak i osoby starszej znajdującej się pod jego opieką.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie wypalenia i objawów depresji. • Sposoby i metody przeciwdziałania wypaleniu i depresji.
SPODZIEWANE EFEKTY NAUKI	<p>Po ukończeniu tego modułu, uczestnik powinien umieć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dostrzec oznaki wypalenia

	<ul style="list-style-type: none">• zapobiec niektórym objawom wypalenia
ZAGADNIENIA OGÓLNE	<ul style="list-style-type: none">• Czym jest wypalenie u opiekuna?• Objawy i oznaki wypalenia u opiekuna• Jak uniknąć wypalenia?• Wypalenie a depresja. Czym jest depresja opiekuna?• Depresja osoby starszej: objawy i oznaki.• Jak uniknąć depresji osoby starszej?<ul style="list-style-type: none">• Wykluczenie społeczne. Jak go uniknąć
FORMA NAUKI	Nauka samodzielna on-line
CZAS TRWANIA NAUKI	180 minut
METODY OCENY	5 pytań jednokrotnego wyboru
WSKAZÓWKI DALSZEGO ROZWOJU	Wykaz polecanej literatury, publikacji i innych źródeł internetowych do dalszego samokształcenia.