Obrazac A-2

**REZIME PROGRAMA OBUKE**

|  |
| --- |
| **Naziv programa obuke** |
| Obuka za pružanje usluge predaha neformalnim njegovateljima koji brinu o starijima i odraslim osobama u potrebi za dugotrajnom njegom |

|  |
| --- |
| **Autor, odnosno koautor programa obuke** |
| mr Jelena Šofranac, psihološkinja, Crveni krst Crne Gore |

|  |
| --- |
| **Realizator programa obuke** |
| mr Jelena Šofranac, psihološkinja  Kontakt: [j.sofranac@gmail.com](mailto:j.sofranac@gmail.com) 069 651 999  Ivana Smolović, programska koordinatorka u Crvenom krstu Crne Gore  Kontakt: [ivana.smolovic@ckcg.me](mailto:ivana.smolovic@ckcg.me) 067 640 306 |

|  |
| --- |
| **Kontakt osoba (telefon i e-mail)** |
| [**j.sofranac@gmail.com**](mailto:j.sofranac@gmail.com)069 651 999 |

|  |
| --- |
| **Ciljevi i zadaci programa obuke i oblast socijalne i dječje zaštite na koju se odnose** |
| Cilj programa obuke je sticanje znanja i vještina potrebnih za pružanje usluge predaha neformalnim njegovateljima koji brinu o starijima i odraslim osobama u potrebi za dugotrajnom njegom.  Strategija deinstitucionalizacije u Crnoj Gori podrazumijeva razvoj usluga podrške za život u zajednici i omogućavanje ljudima da što duže borave u najmanje restriktivnom okruženju. Jedna od usluga koja bi obezbijedila boravak starijih u kućnim uslovima jeste svakako usluga predaha kao podrška neformalnim njegovateljima. Sprovođenjem ove usluge ne samo da se sprečava institucionalizacija starijih već se i sprečava sindrom sagorijevanja kod neformalnih njegovatelja. Usluga predaha omogućava da njegovatelj napravi pauzu tokom njege koja će mu omogućiti da se odmori ili da realizuje aktivnosti koje nije u mogućnosti da obavi kada je okupiran poslovima njege. Ove usluge mogu da budu ponuđene u kraćem ili dužem periodu. Usluga predaha se može odvijati u dnevnim centrima, ali i u kućnim uslovima. U slučaju dnevnih centara njegovatelji ostavljaju stariju osobu na bezbjedno mjesto određeni vremenski period, gdje je zbrinuta i ima obezbijeđen obrok, njegu i psiho-socijalnu podršku. U slučaju kućnih posjeta pružaoci usluge mogu biti saradnici koji unaprijed dogovaraju sa neformalnim njegovateljima vrijeme i trajanje posjete, kao i koje će poslove obavljati u tom periodu. To može biti: vođenje računa o sigurnosti osobe, briga o osnovnim potrebama, nadgledanje, pružanje podrške u obavljanju nekih aktivnosti, psiho-socijalna podrška itd. Dakle, program obuke u potpunosti je usklađen sa potrebama koje se prepoznaju u praksi, a sa druge strane i sa strateškim dokumentima resornog ministarstva. |

|  |
| --- |
| **Sadržaj programa obuke** |
| Program obuke sastoji se iz: uvoda, 12 nezavisnih cjelina i zaključka.   1. **Uvodni dio obuke: Upoznavanje, predstavljanje programa obuke, očekivanja učesnika** 2. **Definisanje osnovnih pojmova – različiti aspekti starenja, demografski trendovi u svijetu i u Crnoj Gori, usluge podrške za život u zajednici**: Definisanje starijih i starosti (pristup hronološkog, fiziološkog i socijalnog definisanja starosti i starijih ljudi). Trener će govoriti i o primarnom i sekundarnom starenju, kao i o fizološkom i patološkom starenju. Posebna pažnja biće posvećena pristupu „životnog toka“ koji sagledava starenje kao dinamičan proces koji se odigrava u nekoliko dimenzija: biološka, socijalna, zdravstvena i psihološka. Ove dimenzije se dalje ukrštaju u okviru tri konteksta: profesionalni život, porodični život i učešće u zajednici. Tokom sesije će biti prikazana demografska kretanja, kao i Zakon o socijalnoj i dječjoj zaštiti i usluge podrške za život u zajednici. 3. **Psihologija starenja i uloga neformalnih njegovatelja:** Trener će govoriti o temama od značaja za treće životno doba, a koje se odnose na: Očuvanje zdravlja i prilagođavanje na smanjenu fizičku snagu; Prilagođavanje na penziju – napuštanje radne aktivnosti; Očuvanje finansijske nezavisnosti – prilagođavanje na primanja; Preoblikovanje identiteta i socijalnog položaja; Prilagođavanje na smrt bračnog partnera; Očuvanje partnerstva, prijateljstva i uspostavljanje novih sa drugim starijim ljudima; Održavanje kontakta sa širom zajednicom; Održavanje zadovoljavajuće brige za vlastite potrebe; Prihvatanje i osmišljavanje prošlog i sadašnjeg življenja. Trener će sefokusirati i na različite reakcije na sam proces starenja, u odnosu na to i stavove starijih, pogled na život, kao i volju da sarađuju. Trener će govoriti o najčešćim bolestima kod starijih, kao i njihovim posledicama po zdravlje: kardiovaskularni problemi, problemi respiratornih organa, karcinom i dijabetes. U trećem dijelu sesija trener će definisati neformalne njegovatelje, njihovu ulogu i ukazati na teškoće sa kojima se svakodnevno suočavaju. 4. **Usluga predaha - svrha i značaj za korisnike i neformalne njegovatelje:** Usluga predaha omogućava da njegovatelj napravi pauzu tokom njege koja će mu omogućiti da se odmori ili da realizuje aktivnosti koje nije u mogućnosti da obavi kada je okupiran poslovima njege. Ove usluge mogu da budu ponuđene u kraćem ili dužem periodu. Usluga predaha se može odvijati u dnevnim centrima, ali i u kućnim uslovima. 5. **Upravljanje vremenom, organizacija posjeta:** Tokom ove sesije učesnici se upoznaju sa načinom pravljenja plana posjeta tako da se zadovolje potrebe korisnika i ispoštuje satnica predviđena planom usluga. 6. **Lične karakteristike poželjne za pružanje usluge predaha:** Trener će podstaći grupu da govori o po njima (ne)poželjnim osobinama pružaoca usluga i dati im zadatak da argumentuju svoje mišljenje. Nakon što kao grupa naprave listu (ne)poželjnih osobina imaju zadatak da prepoznaju šta je to kod njih lično što im može otežati ili olakšati rad sa starijima ili osobama koje su u potrebi za dugotrajnom njegom. 7. **Komunikacija sa starijima i aktivno slušanje:** Trener će predstaviti segmente verbalne komunikacije i pojedinačno govoriti o svakom: aktivno slušanje koje uključuje 6 vještina: poštovanje i prihvatanje različitosti; empatija; ohrabrivanje; postavljanje pitanja (otvorena, zatvorena, sugestivna); parafraziranje i reflektovanje; sumiranje; JA poruke; Nenasilna komunikacija. U drugom dijelu sesije trener će ukazati na značaj neverbalne komunikacije koja nam često daje dodatne informacije, posebno u situacijama kada postoje ograničenja verbalne komunikacije usled bolesti osobe. Kao primjere neverbalne komunikacije trener će izdvojiti: gestikulaciju; dodire; izraze lica; kontakti očima; fizičku udaljenost među sagovornicima; držanje; paralingvističke znakove; način govora; spoljašnji izgled; okruženje. Trener će sumirati sve navedeno kroz principe dobre komunikacije kao što su: poštovanje ličnosti, ljubaznost, srdačnost, taktičnost, strpljivost, umijeće slušanja, umijeće kontrolisanja negativnih emocija, upućivanje pohvala itd. Nakon toga će se osvrnuti i na ono što učesnici ne treba da primjenjuju u komunikaciji. Učesnici će dobiti posebne savjete za komunikaciju sa osobama: sa oštećenjem vida; sa oštećenjem sluha; koje imaju cerebrovaskularnih problema; koje imaju depresiju. 8. **Razumijevanje demencije: simptomi, uobičajna ponašanja i komunikacija:** Trener će se posvetiti definisanju demencije, prezentaciji simptoma i uobičajenog ponašanja ljudi koji boluju od demencije. Nakon toga biće više riječi o problemima u komunikaciji sa osobama koje boluju od demencije, a učesnici će dobiti savjet i kako da se ponašaju u ovim okolnostima. 9. **Porodični odnosi: saradnja sa članovima porodice korisnika i razumijevanje njihovih potreba: T**rener će najprije razgovarati sa učesnicima obuke o tome ko čini porodicu, kakve porodice mogu biti tj. na kakve porodice u praksi mogu naići. Nakon diskusije trener daje definiciju porodice kao sistema koji je dio većih sistema i pod stalnim uticajem onoga što se dešava unutar ali i van porodice. Zatim navodi kroz koje faze prolaze i koji su to porodični događaji koji mogu značajno uticati na odnose članova porodice. U najvećem broju slučajeva njega zahtijeva reorganizaciju ličnog života kako njegovatelja, tako i osobe kojoj se njega pruža, ali i reorganizaciju porodičnog, poslovnog i društvenog života. Trener će se tokom prezentacije posebno fokusirati na promjene i posledice do kojih dolazi. 10. **Izazovi u radu – nasilje nad starijima, mentalne poteškoće starijih i dr:** Trener definiše šta je nasilje, koji oblici nasilja postoje i šta svaki oblik podrazumijeva. Trener posebno navodi šta je: psihičko, fizičko, seksualno i finansijsko nasilje, ali i šta znači zanemarivanje/zapostavljanje kao oblik nasilja. Za svaki oblik nasilja učesnici će naučiti kako se prepoznaje, koje su posledice nasilja po pojedinca, porodicu i na kraju kako djelovati u slučaju sumnje da se nasilje dešava u okruženju u kojem se pruža usluga predaha. Kada su u pitanju mentalne teškoće trener kao najčešće zastupljene kod starijih navodi: demenciju, depresiju, anksioznost, delirij, upotrebu psihoaltivnih supstanci (najčešće se odnosi na neadekvatnu upotrebu ljekova), nesanicu, hipohondriju, suicid, itd. Za sve navedeno navode se simptomi, karakteristično ponašanje, ali i ukazuje na značaj pisanja izvještaja o svemu uočenom, razmjene informacija sa neformalnim njegovateljima i uključivanja stručnog lica. 11. **Praktične vještine:** Za svaku aktivnost koja se obavlja prilikom pružanja usluge predaha će biti prikazana video simulacija sa postupnim objašnjenjem kako se koja aktivnost izvodi i koji su rizici (npr. u kom položaju treba da bude osoba prilikom hranjenja, koju vrstu hrane može jesti, kako pravilno promijeniti položaj tijela, kako pravilno pridržavati osobu prilikom kretanja itd). 12. **Savjeti za prevazilaženje profesionalnog stresa – prevencija sindroma sagorijevanja:** Učesnici će saznati nešto više o faktorima koji dovode do hronične fizičke, psihičke i emocionalne iscrpljenosti prilikom pružanja usluge predaha, ali i o aktivnostima koje im mogu pomoći da očuvaju sopstveno mentalno zdravlje i preveniraju sindrom sagorijevanja. 13. **Osnovne tehnike pružanja prve pomoći:** Kod velikog broja slučajeva, stanja i povreda, pokazalo se da brza i adekvatna reakcija može spasiti život ili smanjiti oštećenja. Upravo iz tih razloga, ali i zbog većeg samopouzdanja i sigurnosti pružaoca usluge, u okviru obuke će se realizovati i ubrzani kurs prve pomoći. Kurs podrazumijeva sledeće teme: značaj i postupci prve pomoći; stanja; krvarenja; prelomi; kardiopulmonalna reanimacija (KPR). 14. **Zaključak, evaluacija obuke.** |

|  |
| --- |
| **Kompetencije koje će program obuke razvijati** |
| Programom obuke se razvijaju i unaprjeđuju sledeća znanja i vještine: sticanje znanja o trendovima starenja u svijetu i kod nas, poznavanje osnovnih definicija starenja i starijih ljudi; sticanje znanja o postojećim uslugama podrške za život u zajednici u Crnoj Gori; sticanje znanja i bolje razumijevanje starenja kao dinamičnog procesa, kao i zadataka treće životne dobi; sticanje uvida u samu ulogu i značaj neformalnih njegovatelja za starije, ali i bolje razumijevanje teškoća sa kojima se oni svakodnevno suočavaju; razumijevanje svrhe i značaja usluge predaha za korisnike i neformalne njegovatelje; razumijevanje sopstvene uloge i pozicije u sistemu podrške, kao i opisa zadataka koje treba obavljati u najboljem interesu krajnjih korisnika; usvajanje znanja i vještina potrebnih za dobru komunikaciju sa starijima; sticanje znanja i mogućnost razumijevanja simptoma, promjena i uobičajenih ponašanja ljudi koji boluju od demencije; usvajanje vještina komunikacije sa osobama koje boluju od demencije; sticanje znanja i bolje razumijevanje porodične dinamike, odnosa, promjena koje nastaju u situacijama kada je neophodna njega, kao i sticanje znanja o vještinama neophodnim za izgradnju odnosa povjerenja i adekvatne komunikacije sa članovima porodice korisnika; sticanje znanja o različitim oblicima nasilja nad starijima, posledicama istog, kao i o mogućim mentalnim poteškoćama starijih; usvajanje znanja neophodnog za pružanje pomoći starijima prilikom hranjenja, kretanja ili održavanja lične higijene; sposobnost prepoznavanja sindroma sagorijevanja, sposobnost adekvatnog reagovanja i poznavanje metoda kojima se čuva sopstveno mentalno zdravlje; usvajanje osnovnih tehnika pružanja prve pomoći usled naglo nastalog stanja ili povrede korisnika. |

|  |
| --- |
| **Ciljna grupa profesionalaca kojima je obuka namijenjena** |
| Program obuke namijenjen je:  Osobama koje pružaju uslugu predaha ili namjeravaju da pružaju ovu uslugu (njegovatelji ili budući njegovatelji), stručnim radnicima, saradnicima i svim zainteresovanima koji žele nešto više da saznaju o načinu pružanja i specifičnostima ove obuke. |

|  |
| --- |
| **Uslovi za uključivanje profesionalaca u obuku** |
| Obuku mogu pohađati učesnici koji zadovoljavaju sledeće uslove:  - stručni radnici (VII1 kvalifikacija visokog obrazovanja);  - saradnici (IV1 nivo: kvalifikacija srednjeg opšteg i stručnog obrazovanja). |

|  |
| --- |
| **Krajnji korisnici** |
| Krajnji korisnici programa obuke odnosno usluge predaha su:  - starije osobe (65+) i odrasle osobe u potrebi za dugotrajnom njegom. Najčešće su u pitanju starije osobe koje imaju teškoće u samostalnom obavljanju svakodnevnih aktivnosti (usled starosti, invalidnosti ili bolesti);  - neformalni njegovatelji – osobe bilo koje životne dobi, obrazovanja, ekonomskog statusa i profesionalnog angažovanja, a najčešće najbliži srodnici, prijatelji ili komšije koji brinu o svojim bližnjim koji su u stanju potrebe usled: starosti, invalidnosti, hroničnih oboljenja itd. |

|  |
| --- |
| **Broj učesnika u grupi (min/max)** |
| Minimalni broj učesnika za realizaciju obuke je 10, a maksimalni 25. |

|  |
| --- |
| **Dužina trajanja programa obuke** |
| Program obuke se realizuje tokom tri dana u ukupnom trajanju od 16 časova (bez pauza za kafu i ručak). |