



UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

Kluczowe umiejętności z zakresu opieki



Co-funded by
the European Union



EFEKTY UCZENIA SIĘ

01. Poznanie **chorób** takich jak demencja i zaburzenia funkcji fizycznych, umysłowych i społecznych

03. Nauka **oczyszczania i pielęgnacji ran** oraz znajomość **różnych rodzajów opatrunków**

05. Znajomość **higieny ciała** pacjenta **w łazience i w łóżku** w przypadku pacjenta leżącego

02. Znajomość **zasad żywienia i płynów** niezbędnych pacjentom w zależności od ich potrzeb żywieniowych

04. Nauka udzielania wsparcia w zakresie **mobilizacji i przemieszczania się**



1

CHOROBY TAKIE JAK DEMENCJA

ZABURZENIA FUNKCJI FIZYCZNYCH,
UMYSŁOWYCH I SPOŁECZNYCH

DEMENCJA - CO TO JEST?

Demencja, inaczej zwana otępieniem starczym, jest przewlekłą, postępującą chorobą mózgu.





DLACZEGO LUDZIE CIERPIĄ NA DEMENCJĘ?

Czynniki odpowiedzialne za proces chorobowy

choroby naczyniowe

Parkinson



mechaniczne uszkodzenia mózgu

Choroba Creutzfelda-Jakoba

narkotyki

Huntington

skleroza

Alzheimer

zakażenie wirusem HIV

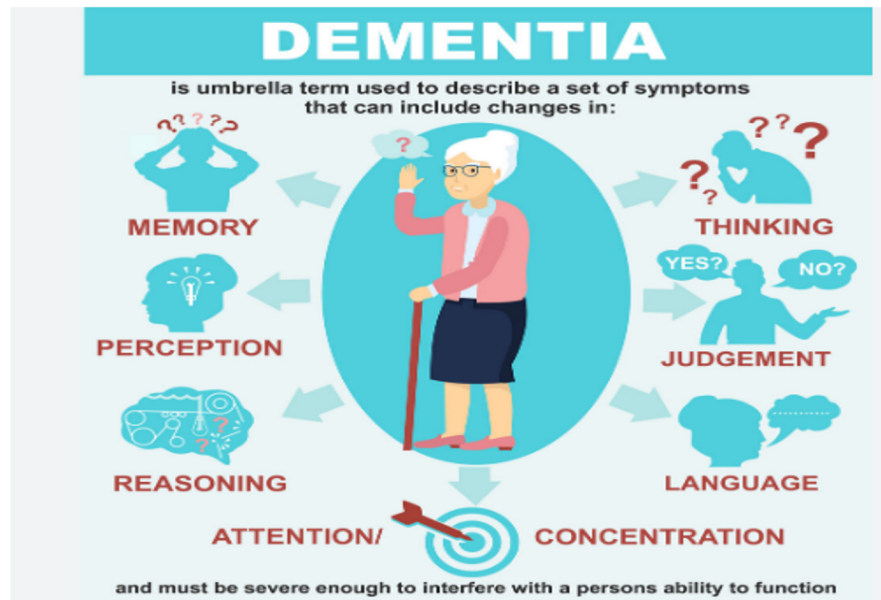
zapalenie opon mózgowych

alkohol

dopalacze



CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY DEMENCJI



DIAGNOZOWANIE DEMENCJI

W zależności od stopnia nasilenia choroby możemy wyróżnić otępienie **lekkie, umiarkowane oraz głębokie**. Kluczowe znacznie w diagnozowaniu choroby i określeniu stopnia jej nasilenia mają osoby bliskie, przebywające i opiekujące się chorym na co dzień.



DEMENCJA – LECZENIE I OPIEKA

Demencja jest **chorobą nieuleczalną**. Zmiany zachodzące w mózgu są nieodwracalne.

Farmakoterapia, styl życia- zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu, prawidłowa dieta, regularna aktywność fizyczna, mogą złagodzić przebieg choroby i ułatwić codzienne funkcjonowanie chorego.





2

ŻYWIENIE I PŁYNY DLA POTRZEB PACJENTA W OPARCIU O JEGO WYMAGANIA ŻYWIENIOWE

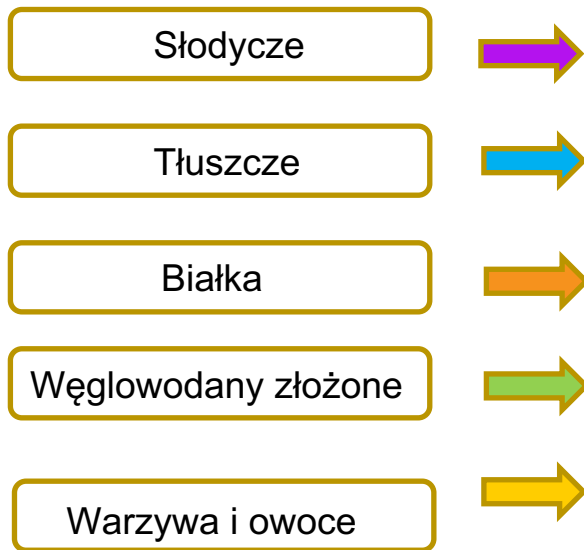
POTRZEBY I WYMAGANIA ŻYWIENIOWE

Na podstawie stanu odżywienia możemy ocenić ogólny stan zdrowia człowieka. Prawidłowo dobrane jedzenie jest szczególnie ważne w przypadku ludzi starszych. Ludzie w wieku podeszłym są szczególnie narażeni na **ryzyko niedożywienia**. Skutki niedożywienia w tej grupie społecznej są zdecydowanie trudniej kompensowane





PIRAMIDA ŻYWIENIA SENIORA



ZABURZENIA ODŻYWIANIA W DEMENCJI

Najczęstszym zaburzeniem odżywiania u osób cierpiących na demencję jest **odmowa przyjmowania posiłków**.

Rolą opiekuna jest wykazanie się cierpliwością i **nie stosowanie żadnych form przymusu** wobec podopiecznego.



ŻYWIENIE ENTERALNE

W przypadku zaburzeń odżywiania wynikających z odmowy przyjmowania pokarmów bądź zaburzeń połykania, jedzenie pacjentom podaje się bezpośrednio do żołądka, z pominięciem jamy ustnej.

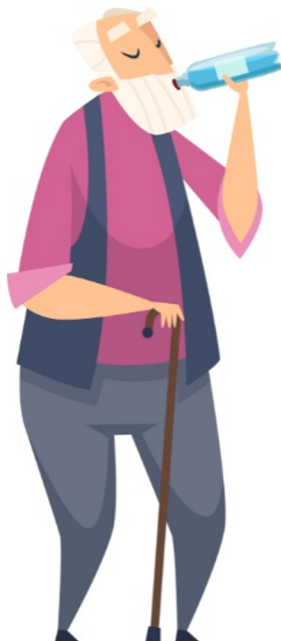


Source: Canva



ZAPOTRZEBOWANIE NA PŁYNY

Zawartość wody w organizmie osób starszych wynosi około 45%.



Osoby starsze mają większe zapotrzebowanie na płyny niż osoby młodsze.

ZAPOBIEGANIE ZADŁAWIENIOM

Zachłyśnięcie bądź zadławienie to stan, w którym do dróg oddechowych dostaje się płyn (woda, napój) lub niewielki przedmiot. Zachłyśnięcie jest czynnikiem zagrożenia życia, mogącym doprowadzić do uduszenia lub wywołania zachłystowego zapalenia płuc. Ryzykiem zachłyśnięcia objęci są pacjenci splątani oraz spożywający posiłki w pozycji leżącej.





ŻYWNOSĆ - SPRZĘT POMOCNICZY





3

OCZYSZCZANIE I PIEŁĘGNACJA RAN RODZAJE OPATRUNKÓW



CO TO JEST RANA ?

Rana to przerwanie ciągłości skóry lub skóry i tkanek pod nią położonych wskutek działania czynnika uszkodzającego.



TYPES OF WOUNDS

rany proste

małe rozmiary,
szybko się goją



rany złożone

uszkodzenia naczyń
krwionośnych,
ścięgien, narządów
wewnętrznych

rany powikłane

rany z zakażeniem,
ropniem

PODZIAŁ RAN ZE WZGLĘDU NA GŁĘBOKOŚĆ USZKODZENIA



rany powierzchniowe
rany naskórka

rany głębokie
przekraczają
warstwę tkanki
podskórnej

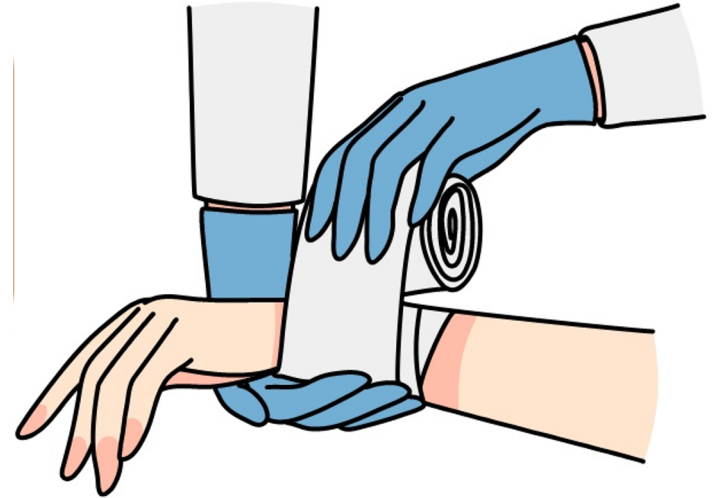
rany drążące
przenikające do
narządów
wewnętrznych

LECZENIE RAN GŁÓWNE ZASADY POSTĘPOWANIA

stosowanie się do zasad aseptyki i antyseptyki

zaopatrywanie ran w sposób jałowy

zachowanie właściwej kolejności
zaopatrywania ran- najpierw rany
czyste, później zainfekowane



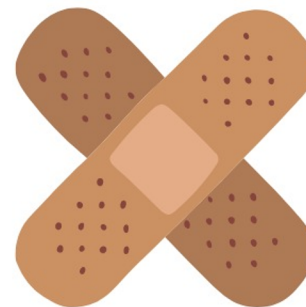


OPATRUNKI SPECJALISTYCZNE

Opatrunki
hydrożelowe

Opatrunki
hydrowłókniste,
alginanowe

Opatrunki z
jonami srebra



GOJENIE RANY

Rana z suchą
martwicą



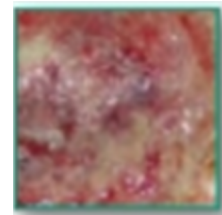
Rana sucha z
oddzielającą się
tkanką martwą



Rana naskórkująca



Rana z wysiękiem i
oddzielającą się
tkanką martwą



Rana z wilgotną
ziarniną



Rana zagojona





4

WSPARCIE PRZY MOBILIZACJI I ZAPEWNIENIE MOŻLIWOŚCI PRZEMIESZCZANIA SIĘ

RYZIKO UPADKÓW

Ryzyko upadku
wzrasta wraz z
wiekiem





USPRAWNIENIE PACJENTA

W opiece nad pacjentem z chorobą otępienną opiekunowie powinni skupić się na:

- wspomaganie, dążeniu do zachowania jak największej samodzielności ruchowej
- poprawy ruchomości stawów, utrzymaniu prawidłowego napięcia mięśniowego
- podejmować działania zapobiegające powstawaniu ograniczeń ruchowych
- minimalizować i zapobiegać ryzyku upadku
- sprawować opiekę aktywizującą
- dobrać właściwe sprzęty pomocnicze, ułatwiające przemieszczanie się pacjenta



FORMY USPRAWNIANIA PACJENTA

Ćwiczenia bierne



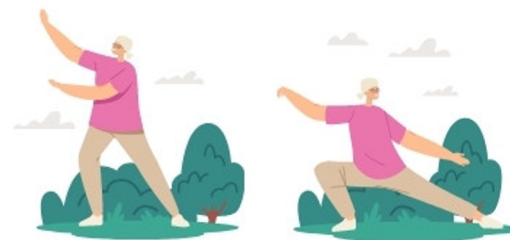
Ćwiczenia czynne



Ćwiczenia izometryczne-
polegające na napinaniu i
rozluźnianiu mięśni



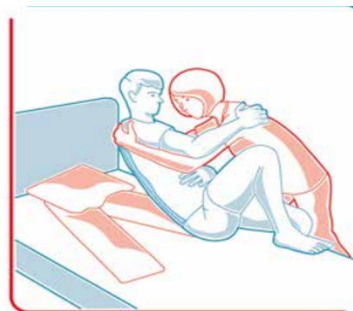
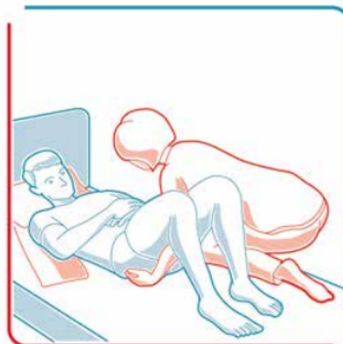
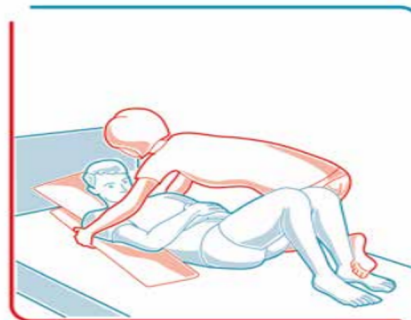
Ćwiczenia oddechowe



Tai Chi



POMOC W PORUSZANIU SIĘ



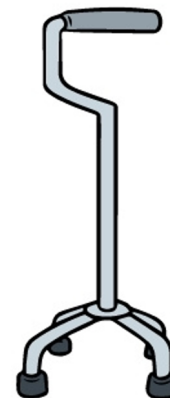
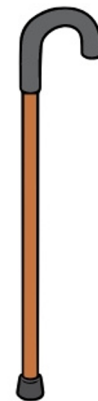
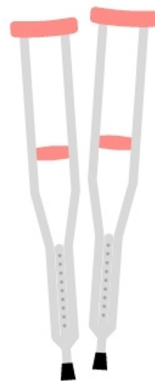
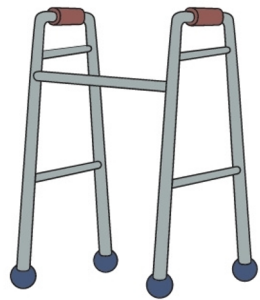
SPRZĘT POMOCNICZY

Właściwie dobrany sprzęt sprzyja zachowaniu zdrowia, pomaga je utrzymać oraz ułatwia pracę opiekuna.





SPRZĘT POMOCNICZY





5

HIGIENA CIAŁA PACJENTA W ŁAZIENCIE I W ŁÓŻKU W PRZYPADKU OSOBY LEŻĄCEJ



POTRZEBA CZYSTOŚCI

Czynnikami kształtującymi potrzebę utrzymania czystości są:

czynniki środowiskowe (rodzina, bliscy)

wychowanie

kultura i tradycja





ZABIEGI HIGIENICZNE

Szeroko pojęte zabiegi higieniczne polegają na zachowaniu czystości całego ciała, czyli utrzymaniu właściwej kondycji- skóry, włosów, paznokci, stóp, jamy ustnej, uszu, nosa, oczu, a także części intymnych.

Do zabiegów higienicznych zaliczamy także:

słanie łóżka

zmiana bielizny pościelowej

zmian bielizny osobistej





HIGIENA OSOBISTA

Celem higieny osobistej jest:

wzmacnianie oraz utrzymanie zdrowia

kształtowaniem zasad i norm higienicznych pacjenta

potrzymanie i rozwijanie sprawności fizycznej, psychicznej i umysłowej człowieka

ochrona organizmu przed chorobami, w tym chorobami zakaźnymi i

Pasożytniczymi



ZASADY WYKONYWANIA ZABIEGÓW HIGIENICZNYCH U PACJENTA LEŻĄCEGO, W WIEKU STARCZYM

Podczas wykonywania czynności higienicznych opiekun powinien zadbać o :

przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny

poszanowaniu praw pacjenta, a w szczególności prawa do zachowania godności osobistej podopiecznego

zachowania prawa do intymności chorego



AKCESORIA I SPRZĘT POMOCNICZY PODCZAS KĄPIELI PACJENTA LEŻĄCI



Wanny do mycia głowy

Łózkowanna
i wanna pneumatyczna



Siedzisko



Koniec modułu

Kluczowe umiejętności z zakresu opieki

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!



UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

Podstawowe umiejętności pielęgniarskie



EFEKTY UCZENIA SIĘ

1. Nauka obsługi urządzeń i sprzętu medycznego

2. Nauka zasad podawania leków (tak gdzie jest to dozwolone)

3. Znajomość zasad zapobiegania odleżynom

4. Nauka technik udzielania pierwszej pomocy





1

OBSŁUGA URZĄDZEŃ I SPRZĘTU MEDYCZNEGO

CIŚNIENIOMIERZ
PULSOKSYMETR
BUTLA TLENOWA

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI

OBSŁUGA CIŚNIENIOMIERZA ZEGAROWEGO

Ciśnieniomierz zegarowy wyróżnia się ponadprzeciętną dokładnością i precyzją pomiarową, z tego powodu jest często używany w placówkach medycznych oraz w prywatnych domach.



Osoba obsługująca aparat powinna mieć dobry słuch i powinna zapoznać się z instrukcją obsługi przed wykonaniem pierwszego pomiaru.

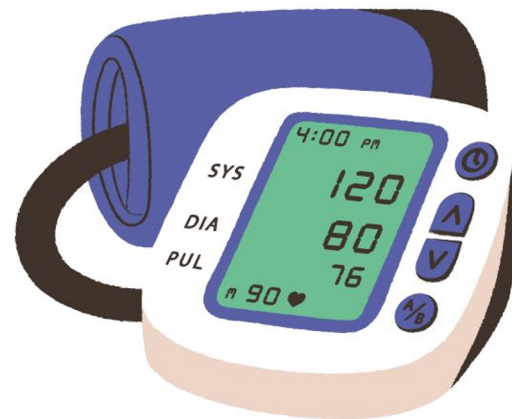


STOSOWANIE ELEKTRONICZNEGO CIŚNIENIOMIERZA KRWI

OBSŁUGA ELEKTRONICZNEGO CIŚNIENIOMIERZA KRWI

Ciśnieniomierz elektroniczny służy do nieinwazyjnego pomiaru wartości ciśnienia skurczowego i rozkurczowego u człowieka.

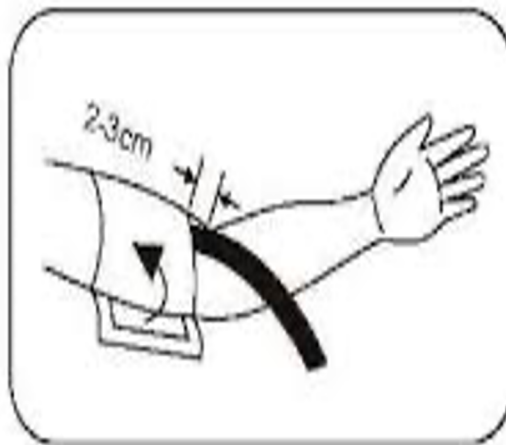
**Przed wykonaniem
pierwszego pomiaru
należy przeczytać
instrukcję obsługi.**





MANKIET DO POMIARU CIŚNIENIA KRWI

JAK PRAWIDŁOWO ZAŁOŻYĆ MANKIET?





KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO WG ESC-ESH

Kategoria	Ciśnienie skurczowe [mm Hg]	Ciśnienie rozkurczowe [mm Hg]
OPTYMALNE	< 120	< 80
PRAWIDŁOWE	120-129	80-84
WYSOKIE NORMALNE	130-139	85-89
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE I STOPNIA	140-159	90-99
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE II STOPNIA	160-179	100-109
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE III STOPNIA	≥ 180	≥110
IZOLOWANE NT SKURCZOWE	≥ 140	< 90

OBSŁUGA PULSOKSYMETRU

Pulsoksymetr to urządzenie elektroniczne, które służy do pomiaru wysycenia krwi tlenem, czyli tak zwanej saturacji. Innym dodatkowym parametrem mierzonym przez pulsoksymetr jest częstotliwość pracy serca, czyli puls.

Brak dostatecznej ilości tlenu w organizmie może spowodować nieodwracalne zmiany w pracy wielu narządów, a także doprowadzić do śmierci.

Za prawidłowy wynik uważa się poziom natlenienia hemoglobiny tlenem na poziomie od 95% do 99%.



Prowadzenie tlenoterapii w domu

Tlenoterapia w domu to ważny element wspomagania pacjentów z różnymi chorobami przewlekłymi. Podanie tlenu w warunkach domowych jest możliwe jednak tylko wtedy, gdy stan chorego jest stabilny.

**MEDICAL
OXYGEN**



PROWADZENIE TLENOTERAPII W DOMU - urządzenia

Jeśli chcesz stosować tlenoterapię w domu, potrzebujesz odpowiedniego sprzętu. Wśród nich najczęściej stosowane to:

domowy koncentrator tlenu



butla tlenowa



PROWADZENIE TLENOTERAPII W DOMU - urządzenia

Decyzja o sposobie
prowadzenia
tlenoterapii zależy od
stanu chorego.





2

PODAWANIE LEKÓW

METODY PODAWANIA LEKÓW



JAKIE SĄ DROGI PODAWANIA LEKÓW?

Jest wiele sposobów podawania leków, ale w praktyce wykorzystuje się tylko niektóre z nich.

Nie w każdym kraju opiekun domowy może podawać pacjentowi leki.

Należy sprawdzić przepisy obowiązujące w kraju, w którym przebywasz.



DROGA DOUSTNA

Jest **najczęstszą**
i **najwygodniejszą** drogą podania leku,
ponieważ jest najbardziej naturalna.

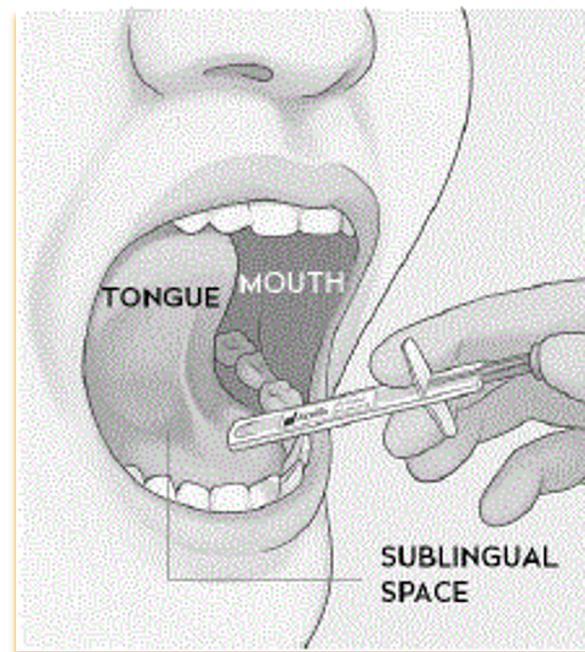




DROGA PODJĘZYKOWA

Jest to drugi sposób podawania leków doustnie.

Podanie podjęzykowe polega na umieszczeniu leku pod językiem, aby rozpuścił się i wchłonął do krwi przez znajdującą się tam tkankę.





DROGA DOODBYTNICZA

Niektóre leki muszą być wprowadzone do odbytu.

Leki doodbytnicze występują w różnych kształtach i rozmiarach, ale zazwyczaj są zwężone na jednym końcu.



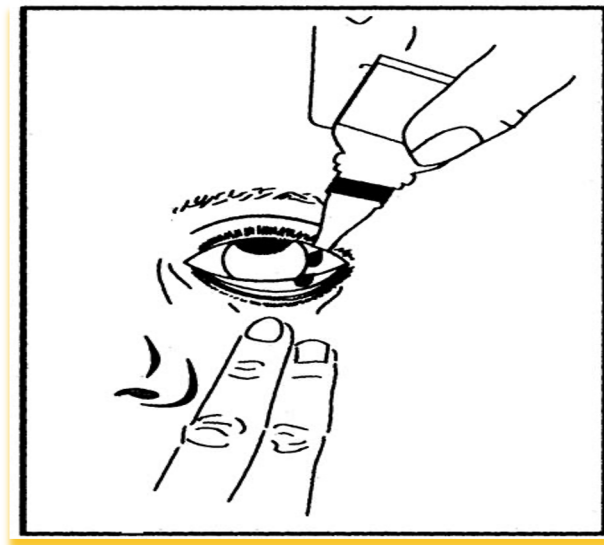
● APLIKACJA NA SKÓRĘ

Ten sposób podania może być stosowany w różnych celach, np. zmniejszenie obrzęku, bólu miejscowego, zasinienia skóry.



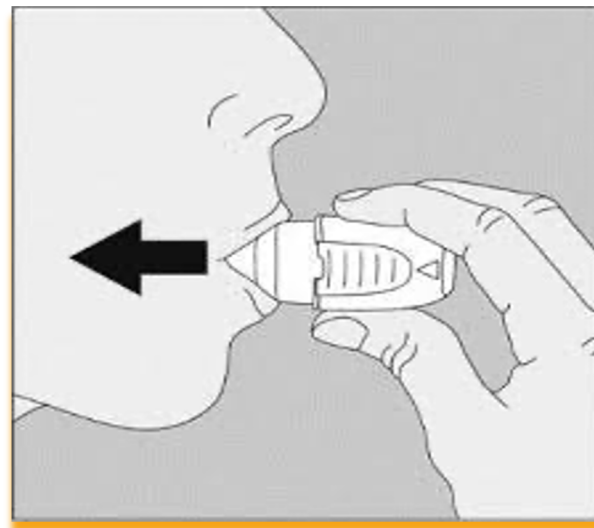
DROGA DOSPOJÓWKOWA

Jest stosowana w leczeniu chorób oczu za pomocą **kropli** okulistycznych.



DROGA WZIEWNA

Jest stosowana w celu podania leków w postaci **aerozolu**.





3

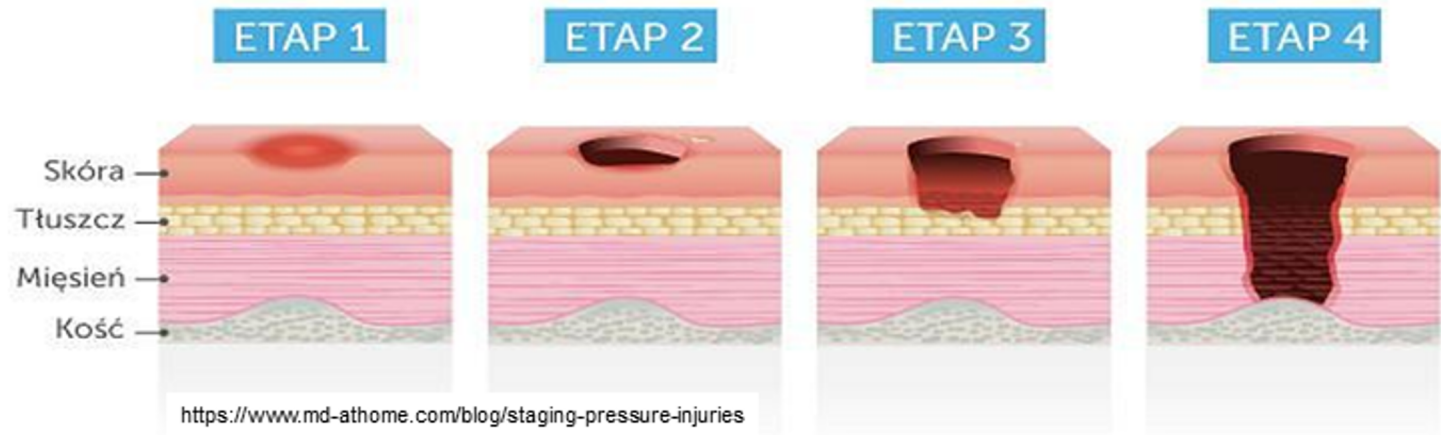
ZAPOBIEGANIE ODLEŻYNOM

DEFINICJA
PRZYCZYNY
PROFILAKTYKA

ODLEŻYNY – CO TO TAKIEGO?

Jest to uszkodzenie obszaru skóry spowodowane stałym naciskiem na ten obszar przez długi czas.

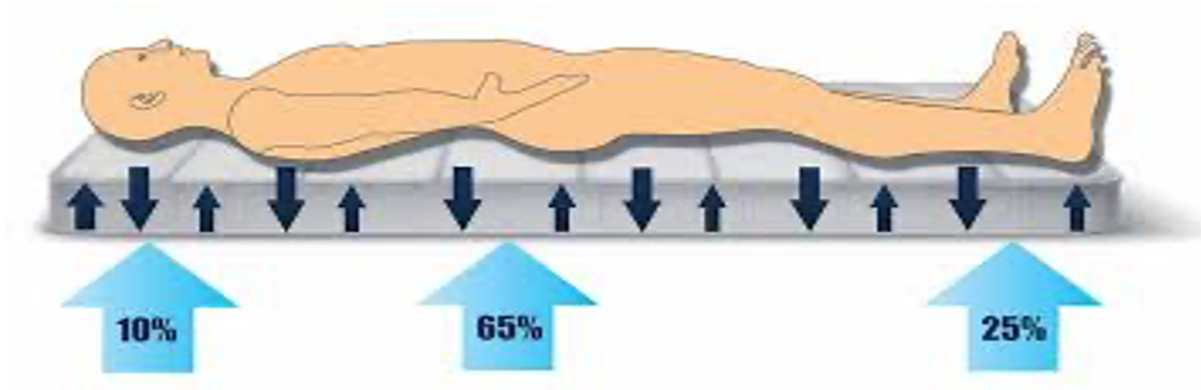
Zmiany odleżynowe dzieli się na cztery stopnie, gdzie stopień oznacza poziom uszkodzenia tkanki:





ODLEŻYNY – PRZYCZYNY

Odleżyny pojawią się najczęściej u pacjentów długotrwanie unieruchomionych.





ODLEŻYNY – PROFILAKTYKA

Zmiana pozycji





ODLEŻYNY – PROFILAKTYKA

Właściwa bielizna i pościel.



ODLEŻYNY – PROFILAKTYKA

**Właściwa
pielęgnacja skóry**



ODLEŻYNY – PROFILAKTYKA

**Stosowanie materacy
przeciwodleżynowych**





4

TECHNIKI UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA
RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

Pierwsza pomoc przedmedyczna to ogół czynności skierowanych, celem ratowania życia, do poszkodowanego w stanie zagrożenia zdrowia, do czasu przybycia wykwalifikowanych służb medycznych. Czynności te podejmowane są przez znajdujące się w miejscu zdarzenia osoby.

**Główna zasada pierwszej pomocy brzmi:
„nie szkodzić”.**



🕒 PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

1. Upewnij się, że jesteś bezpieczny.
2. Oceń reakcję poszkodowanego – potrząśnij delikatnie za ramiona i zapytaj: „Co się stało?, Czy wszystko w porządku?”
3. W przypadku, gdy **reaguje**:
Oceń stan poszkodowanego i uzyskaj informacje co do jego dolegliwości,
Wezwij pomoc medyczną w razie potrzeby.



☉ PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

4. W przypadku, gdy **nie reaguje**:

udroźnij drogi oddechowe

poszukaj prawidłowego oddechu



☉ PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

5. W przypadku **prawidłowego oddechu**:

Ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji.

Czekając na pomoc, regularnie oceniaj oddech



🕒 PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

6. Jeśli chory nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO):

Przed rozpoczęciem resuscytacji:

- zapewnij sobie pomoc,
- wezwij lub nakaż któremuś ze świadków, aby wezwał pomoc,
- nakaż innej osobie udać się po tzw. AED czyli przenośny defibrylator



☉ PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa powinna być prowadzona do momentu:

przybycia specjalnych służb,
powrotu prawidłowego oddechu,
odzyskania przez
poszkodowanego przytomności,
utrąty sił – organizm ulega
wyczerpaniu.





Koniec modułu

Podstawowe umiejętności pielęgniarskie

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!



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



DOC UP

UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

U3 – Ochrona Ciebie i Twoich klientów przed infekcjami



Co-funded by
the European Union



EFEKTY NAUCZANIA

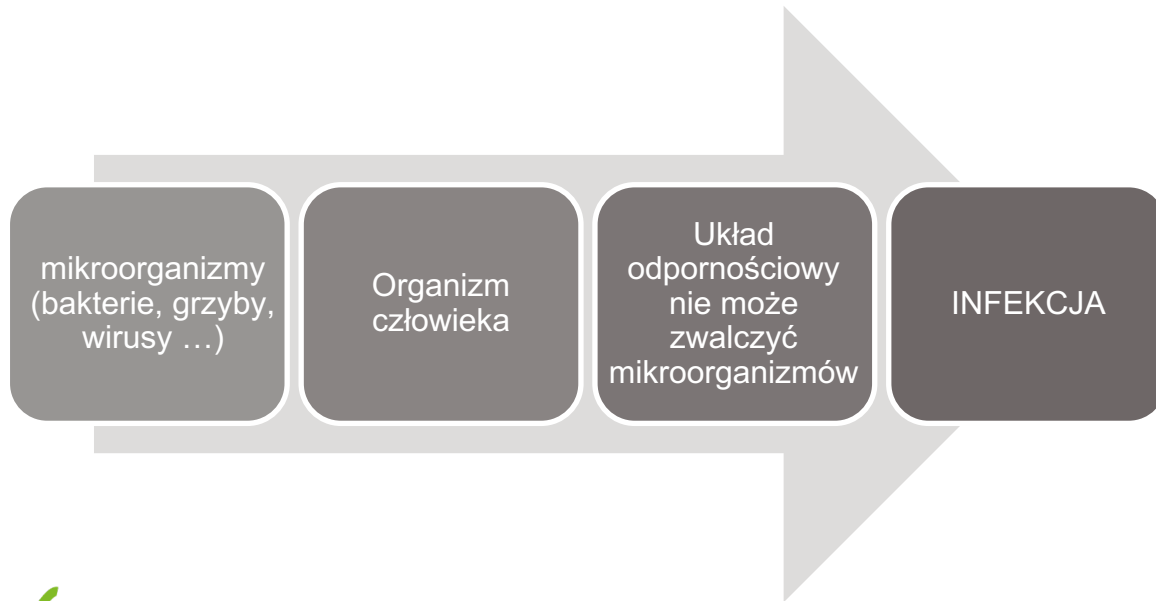
01. Znajomość i umiejętność stosowania technik w zakresie **zapobiegania i kontroli zakażeń**

03. Znajomość **prawidłowego stosowania PPE** (Środków ochrony osobistej)

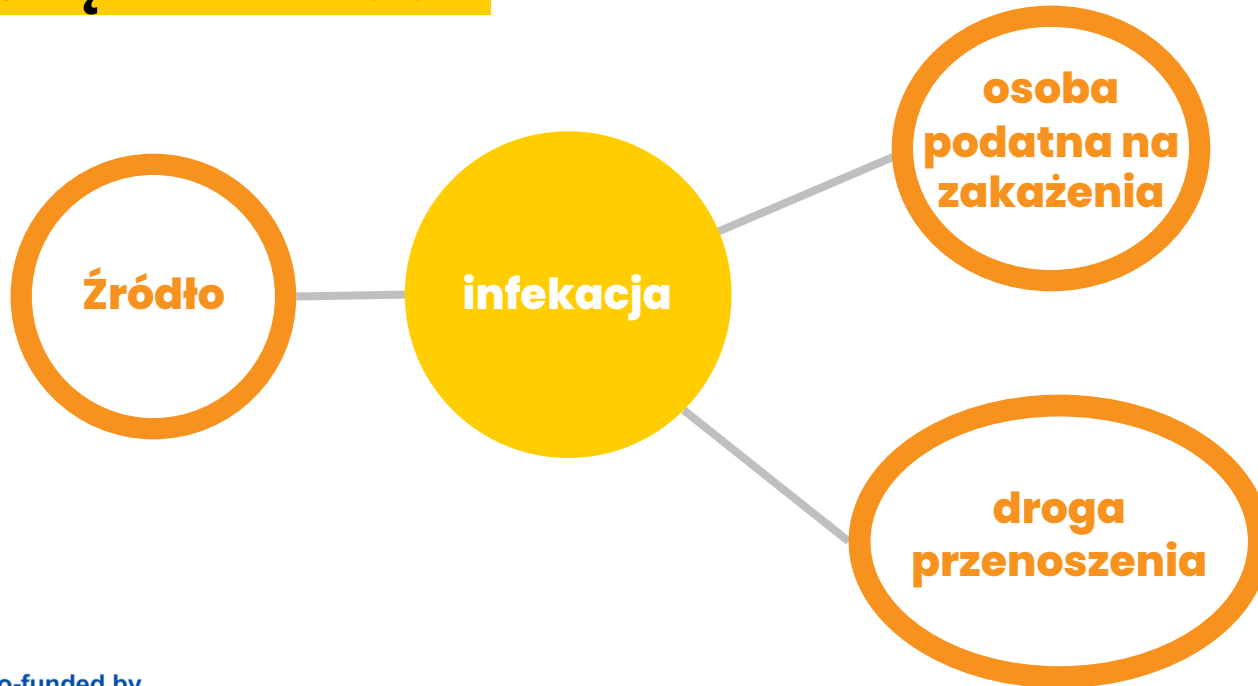
02. Stosowanie **zasad higieny sanitarnej i osobistej** obowiązujących podczas epidemii COVID-19 w celu zwiększenia ochrony.

04. Znajomość i umiejętność zastosowania **ekologicznych sposobów czyszczenia i odkażania** bez szkody dla środowiska i własnego zdrowia.

JAK ROZPRZESTRZENIAJĄ SIĘ INFEKCJE



JAK ROZPRZESTRZANIAJĄ SIĘ INFEKCJE



ZASADY ZAPOBIEGANIA I KONTROLI ZAKAŻEŃ

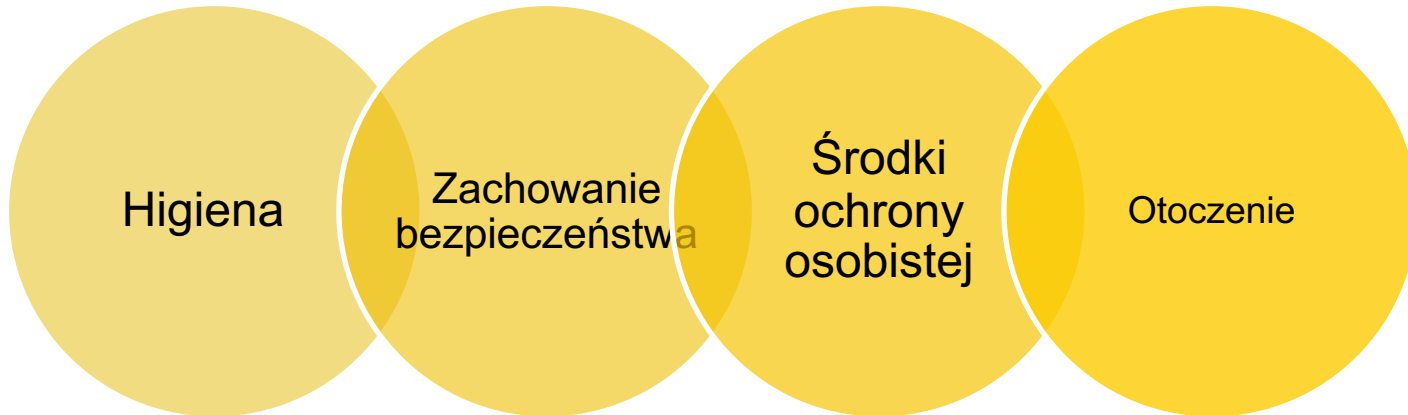
Dobre samopoczucie
osób objętych opieką

Kluczowe podczas
COVID-19

Codzienna
praktyka



ZASADY ZAPOBIEGANIA I KONTROLI ZAKAŻEŃ



2

Zasady higieny sanitarnej i osobistej podczas epidemii COVID-19

DOŚWIADCZENIA WYNIKAJĄCE Z
PANDEMII I DOBRE PRAKTYKI



REKOMENDACJE WHO

bepośrednio przed świadczeniem opieki podopiecznemu



bepośrednio po zakończeniu opieki nad pacjentem



bepośrednio po kontakcie z jakimikolwiek płynami ustrojowymi



bepośrednio po dotknięciu otoczenia pacjenta



bepośredni o po zdjęciu rękawic ochronnych



PRZED

1

Dotykaniem swoich ust, nosa i oczu

2

Jedzeniem

3

Przyjmowaniem i podawaniem leków



PRZED I PO

Przygotowywaniu
jedzenia

Korzystaniu z
toalety

Opatrywaniu ran

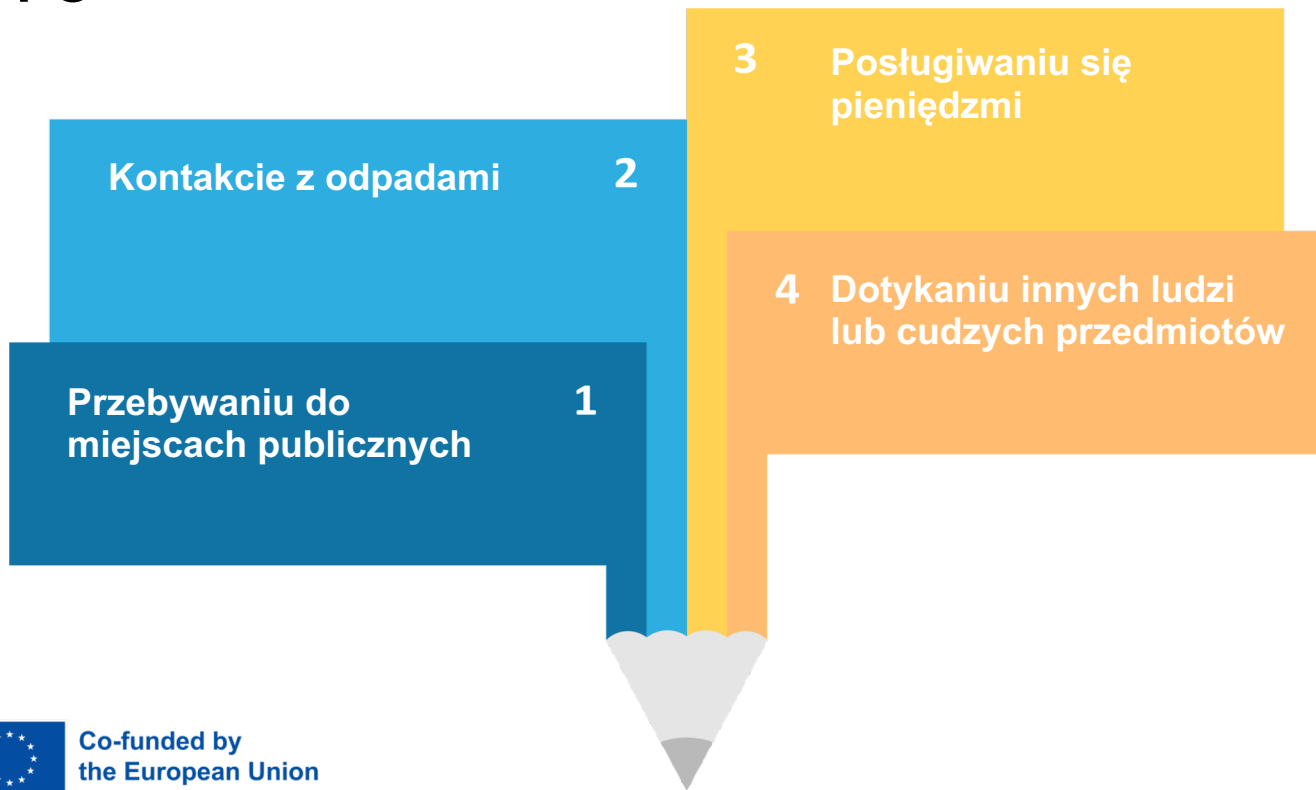
Zmianie
pieluchy

Kontakt z
osobą chorą





PO



PRZEDE WSZYSTKIM

pozostaw odkryte
ramiona poniżej
łokcia

zdejmij biżuterię z
nadgarstków i dłoni przed
rozpoczęciem pracy

miej krótkie, czyste
paznokcie bez lakieru lub
sztucznych paznokci

przykryj skaleczenia
lub otarcia
wodoodpornym
opatrunkiem



1. Zmocz ręce wodą

2. Nałóż tyle mydła, aby pokryć wszystkie powierzchnie rąk

3. Pocieraj dłoń o dłoń

4. Prawa dłoń na lewym grzbiecie z przeplecionymi palcami i odwrotnie

5. Dłoń do dłoni z przeplecionymi palcami

6. Grzbiet palców na przeciwległych dłoniach z palcami splecionymi

7. Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni i odwrotnie

8. Rozcieraj rotacyjne, w tył i w przód zaciśniętych palców prawej ręki w lewej dłoni i przeciwnie

9. Opłucz ręce wodą

10. Dokładnie osusz ręce ręcznikiem jednorazowym

11. Użyj ręcznika do zakręcenia kranu

12. Twoje ręce są teraz bezpieczne



HIGIENA RAŁ



<https://www.shutterstock.com/it/>

HIGIENA UKŁADU ODDECHOWEGO



- Gdy kaszlesz lub kichasz, rób to w zgięciu łokcia lub zakryj nos i usta chusteczką jednorazową
- Wyrzuć chusteczkę natychmiast po jej użyciu do odpadów niezróżnicowanych
- Wykonaj higienę rąk za pomocą wody z mydłem lub alkoholowego roztworu do rąk.

HIGIENA UKŁADU ODDECHOWEGO W OTOCZENIU



Zachowaj odległość co najmniej 1 metra między ludźmi

Zapewnij dobrą naturalną wentylację wszystkich pomieszczeń.

Zapewnij regularną dezynfekcję zabrudzonych lub często dotykanych powierzchni.

Zapewnij dostępność chusteczek, masek chirurgicznych i roztworu alkoholu.

3

Stosowanie PPE

ŚRODKI OCHRONY
INDYWIDUALNEJ





ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ

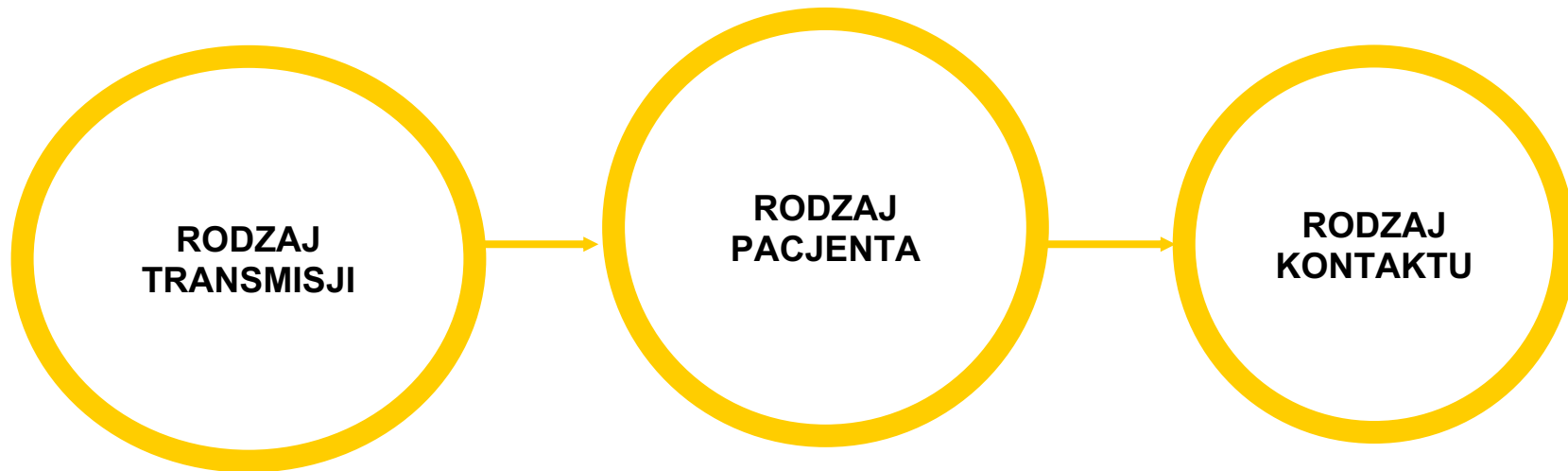
URAZY



ZAKAŻENIA

CHOROBY

JAKI RODZAJ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ?



JAKI RODZAJ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ?

Czynności domowe

Brak podejrzenia lub potwierdzenia COVID

Kontakt społeczny



Maska

Rękawice i fartuchy

Ochrona oczu

Image from Sora Shimazaki - Pexels

JAKI RODZAJ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ?

Maska



Image from Laura James - Pexels

Niewielkie
prawdopodobieństwo
kontaktu z krwią lub
płynami ustrojowymi

Brak podejrzenia
lub potwierdzenia
COVID

JAKI RODZAJ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ?

Możliwy kontakt z
krwią lub płynami
ustrojowymi

Brak podejrzania
lub potwierdzenia
COVID



Zdjęcie od Pavel Danilyuk - Pexels

Maska Typu IIR

Rękawice
(jednorazowe)

Ochrona oczu

Fartuch
(jednorazowy)

JAKI RODZAJ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ?

Maska Typu IIR

Rękawice
(jednorazowe)

Ochrona oczu

Fartuch
(jednorazowy)



Zapewniając opiekę lub sprzątając pokój

Podejrzenie lub potwierdzenie COVID

BEZPIECZNE STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ



01

Zdejmij i wyrzucić wszystkie środki ochrony indywidualnej do niesegregowanych odpadków



02

Zmieniaj rękawice pomiędzy jednym rodzajem oraz pomiędzy opieką nad różnymi osobami



03

Nie dotykaj maski lub ochrony oczu, gdy masz je na sobie



04

Nie zawieszaj maski na szyi ani nie zakładaj jej na głowę



05

Zakładaj i zdejmuj maski na twarz i ochronę oczu w odległości co najmniej 2 metrów od osób, którymi się opiekujesz



06

Nie używaj ponownie elementów środków ochrony indywidualnej, chyba że są one wyraźnie oznaczone jako nadające się do ponownego użycia

KIEDY NALEŻY ZMIENIĆ MASKĘ

Podejrzenie lub potwierdzony COVID-19

jest wilgotna, uszkodzona lub niewygodna

po 4 godzinach użytkowania

w czasie przerwy

między domami różnych osób

jest brudna lub zanieczyszczona





ZALECENIA



Higiena rąk i dróg oddechowych

Wyrzucić do odpowiedniego pojemnika na odpady

Maski i rękawice nie mogą być ponownie użyte

Właściwe użycie maski

4

Ekologiczne umiejętności w zakresie czyszczenia i dezynfekcji

bez szkody dla środowiska i
własnego zdrowia.





EKOLOGICZNY SEKTOR ZDROWIA I OPIEKI

Zmniejszenie ilości odpadów i kosztów eksploatacji

Zwiększenie wartości infrastruktury medycznej



Zwiększenie świadomości konsumentów

EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI

Rozwinięcie
ekologicznego sposobu
myślenia i wdrożenie
odpowiednich zachowań



Świadomość w
zakresie wykorzystania
materiałów



Ocena wpływu i
zarządzanie materiałami



Monitorowanie w
eksploatacji i utylizacji





JAK TO ODNOSI SIĘ DO OPIEKUNÓW DOMOWYCH?



Bardziej
efektywna
opieka



Poprawa jakości
życia osoby, którą
się opiekuje



Zmniejszenie
ryzyka wystąpienia
zarażenia



EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI SPRZĄTANIA

Utrzymanie ludzi i
środowiska w zdrowiu i
bez toksyn



Kontakt z chemikaliami i
toksynami powoduje
nieodwracalne szkody



**Produkty przyjazne
dla środowiska**

**Ograniczenie ilości
odpadów trafiających
na wysypiska**



SYSTEM OPARTY NA KOLORACH



Miejsca o
podwyższony
m ryzyku
skażenia

Ostrożne
podejście

Miejsca
przygotowywania
i spożywania
posiłków

Uniwersalne

● Zalety systemu opartego na kolorach

Optymalizacja
czasu

Zmniejszenie
ryzyka skażenia
bakteryjnego

Zróżnicowanie
produktów do
stosowania w
różnych miejscach

Zmniejszenie
ryzyka
wypadków





EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI W DEZYNFEKCJI



Myjki parowe mogą odkazić każdy rodzaj powierzchni w domu bez pozostawiania śladów chemicznych.

Sterylizacja UV zmienia genotyp wirusów, bakterii i zarazków, które tracą swój ładunek wirusowy, stając się nieszkodliwe i niezdolne do reprodukcji.



Koniec modułu

**OCHRONA CIEBIE I
TWOICH KLIENTÓW
PRZED INFEKCJAMI**

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!



DOC UP
✓

UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

UMIEJĘTNOŚCI
CYFROWE I
ADMINISTRACYJNE



Co-funded by
the European Union

GA: 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268



EFEKTY UCZENIA SIĘ

01. Dowiedz się, jak sporządzić raport, wypełnić plany opieki i dokumentację cyfrową

02. Rozwiń umiejętności techniczne w zakresie poczty elektronicznej i udostępniania danych

03. Poznaj i naucz się korzystać z systemu teleopieki

04. Rozwiń umiejętności ICT w zakresie obsługi urządzeń e-zdrowia

POROZMAWIAJMY O UMIEJĘTNOŚCIACH CYFROWYCH

Dlaczego umiejętności cyfrowe są ważne dla opiekunów domowych??

Udostępnianie
danych

Nauka i
rozwój



Korzystanie z
umiejętności
cyfrowych w
bezpośredniej
opiece

Zarządzanie
informacją

RAPORTOWANIE, WYPEŁNIANIE PLANÓW OPIEKI I DOKUMENTACJI CYFROWEJ

1

Po zakończeniu tej części, kursant będzie znał **rolę umiejętności cyfrowych w pracy związanej z opieką domową**. W szczególności, zostanie zapoznany z głównymi umiejętnościami cyfrowymi przydatnymi **w tworzeniu, monitorowaniu i aktualizowaniu cyfrowych planów opieki**.

Co to jest Cyfrowy Plan Opieki?

Obsługiwana zespołowo cyfrowa wersja konwencjonalnego papierowego planu opieki.

Zawiera **szczegółowe informacje:**

- **dłaczego** dana osoba otrzymuje opiekę
- **historię choroby**
- **dane osobowe**
- **oczekiwane i zamierzone rezultaty**
- **jaka** opieka i wsparcie zostaną zapewnione osobie, **jak**, **kiedy** i **przez kogo**



Zalety Cyfrowych Planów Opieki

Dla
opiekunów
formalnych

Dla
opiekunów
domowych


Dla rodzin i
przyjaciół

- + Konsultacje i aktualizacje za pomocą **aplikacji mobilnej**
- + **Komunikacja i współpraca** personelu medycznego
- + **Zintegrowany, elastyczny, spersonalizowany i efektywny proces opieki**

Pracownicy Opieki Domowej i Cyfrowe Plany Opieki

Opiekunowie domowi Główna rola w planowaniu cyfrowym

Planowanie cyfrowe

 oszczędność czasu

 przekazywanie informacji

 organizacja wszystkich dokumentów dotyczących opieki

 planowanie działań opiekuńczych w ciągu dnia



Umiejętności cyfrowe oraz wypełnianie cyfrowych planów opieki przez opiekunów domowych



Dostęp do cyfrowego planu opieki za pomocą urządzenia elektronicznego



Monitorowanie parametrów zdrowotnych osoby objętej opieką



Aktualizowanie i monitorowanie planu opieki



Rozpoznanie, czy występują **problemy techniczne** z aplikacją lub oprogramowaniem



Aplikacja do tworzenia cyfrowych planów opieki: Log my Care

Bezpłatny elektroniczny system planowania i zarządzania opieką w domu



Aplikacja dla pracowników opieki domowej



Bieżące śledzenie i aktualizowanie stanu zdrowia osoby objętej opieką





2

UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE DOTYCZĄCE POCZTY ELEKTRONICZNEJ I UDOSTĘPNIANIA DANYCH (NP. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO)

Po zakończeniu tej części kursu uczeń będzie wiedział, jaką **rolę odgrywają umiejętności cyfrowe w pracy opiekuna domowego**. W szczególności zapozna się z **umiejętnościami technicznymi dotyczącymi poczty elektronicznej i udostępniania danych**.

Czym jest poczta elektroniczna?

- **Ekonomiczny i efektywny sposób komunikacji.**
- **Informacja przechowywana na komputerze, wymieniana** między dwoma lub więcej użytkownikami za pośrednictwem telekomunikacji.
- Może zawierać **tekst, pliki, obrazy lub inne załączniki.**



Konto e-mail i adres e-mail

Do **otrzymywania wiadomości e-mail** potrzebne jest **konto pocztowe i adres e-mail**.

Do **wysyłania e-maili** do innych osób musisz mieć **ich adresy e-mail**.



Standardowy format adresów e-mail zawiera:

- **nazwę użytkownika** umożliwiającą identyfikację osoby
- symbol **@** (małpa)
- **domenę dostawcy poczty elektronicznej lub internetowej**

Dostawcy usług poczty elektronicznej



Webmail to bezpłatna internetowa usługa poczty elektronicznej.

Dostawcy usług poczty elektronicznej umożliwiają dostęp do konta e-mail z dowolnego miejsca z połączeniem internetowym

Trzech czołowych dostawców poczty internetowej:



Poczta elektroniczna i udostępnianie danych

E-mail może mieć również załączniki, takie jak **zdjęcie, plik PDF, dokument edytora tekstu, film, program lub dowolny plik** przechowywany na komputerze.

Ze względu na pewne **kwestie bezpieczeństwa**, wysyłanie niektórych typów plików może nie być możliwe bez **dodatkowych kroków**.



Poczta elektroniczna, udostępnianie danych, a pracownicy opieki domowej



**Posiadanie
kompetencji w zakresie
obsługi poczty
elektronicznej
może być przydatne
dla opiekunów
domowych**

Np. w celu:

- formalnego kontaktu ze specjalistami
- stworzenia tożsamości cyfrowej

...



3

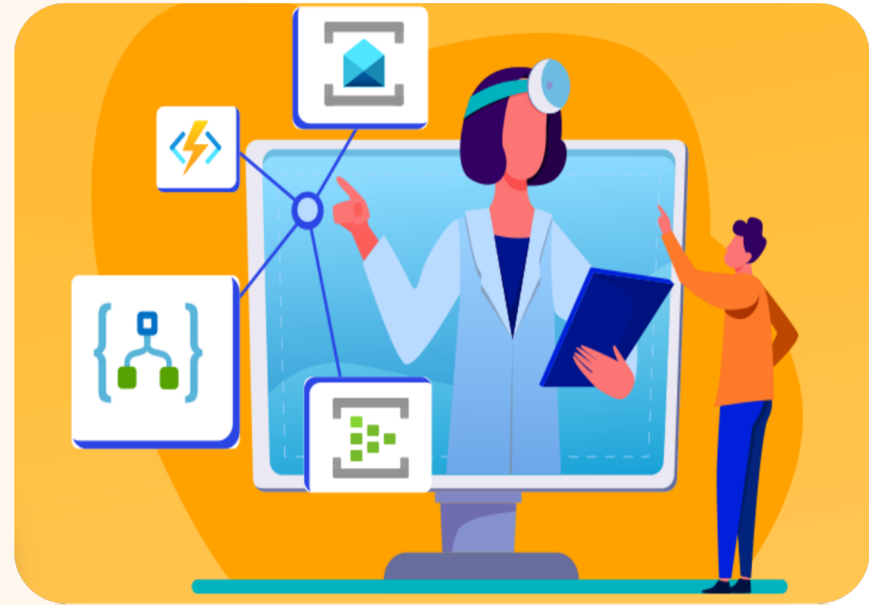
KORZYSTANIE Z SYSTEMU TELEOPIEKI

Upon the end of this subunit, the learner will know **the role of the digital skills in the domestic care work**. In particular, the learner will be introduced to the **telecare system**.

Co to jest Teleopieka?

Teleopieka to opieka świadczona na odległość przy użyciu odpowiedniej technologii.

Umożliwia ona osobom starszym lub niepełnosprawnym jak najdłuższe, **bezpieczne i niezależne pozostanie w swoim domu.**



Jak działa teleopieka

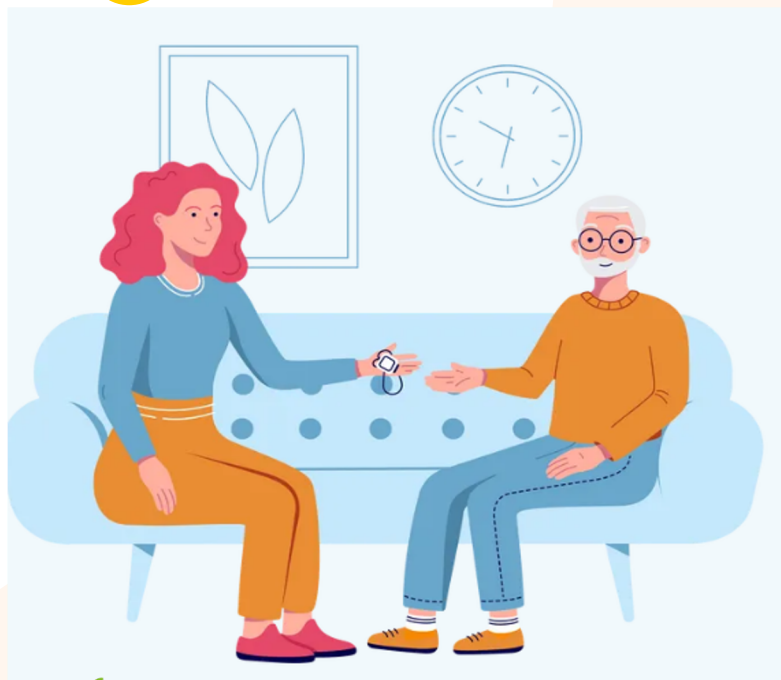
Istnieją dwa główne rodzaje teleopieki:

- **Osobisty przycisk alarmowy teleopieki**
- **Pasywna teleopieka, taka jak czujniki monitorujące aktywność w domu**

Oba te urządzenia są **podłączone do centrum monitorowania, które działa 24 godziny na dobę**.



Osobisty przycisk alarmowy do teleopieki



Małe urządzenie z pojedynczym przyciskiem, to osobisty alarm.

Jeśli przycisk zostanie wciśnięty, alarmuje centrum monitoringu poprzez stację bazową.



Przeszkolony pracownik podejmuje próbę kontaktu z użytkownikiem, a następnie z pracownikiem opieki, opiekunem domowym lub służbami ratowniczymi.

Czujniki monitorujące aktywność

Formy **pasywnej teleopieki do monitorowania poziomu aktywności użytkowników.**

Aktualizacje są wysyłane do centrum monitorowania.

Jeśli coś jest nie tak, pracownik uaktywnia **stację bazową** i/lub powiadamia wcześniej **ustalony kontakt.**





Teleopieka a pracownicy opieki domowej

Forma **teleopieki**, która opiera się na inteligentnych urządzeniach domowych lub asystentach **bez usług monitorowania 24/7**.

Obecność **wyznaczonej osoby dostępnej i osiągalnej w każdej chwili** w celu zareagowania na alarm lub ostrzeżenie.

Pracownicy opieki domowej **Podnoszenie umiejętności cyfrowych** w celu zwiększenia bezpieczeństwa osób objętych wsparciem.



Image by pch.vector on Freepik



UMIEJĘTNOŚCI ICT W ZAKRESIE OBSŁUGI URZĄDZEŃ E-ZDROWIA

4

Po zakończeniu tej części kursant będzie wiedział, jaką **rolę odgrywają umiejętności cyfrowe w pracy opiekuna domowego**. W szczególności kursant zapozna się z umiejętnościami ICT w zakresie **obsługi urzędzeń e-zdrowia**.



Co to jest E-Zdrowie?

Praktyka opieki zdrowotnej wspierana przez procesy i komunikację elektroniczną.





Umiejętności ICT

Umiejętności w zakresie technologii informacyjnych i komunikacyjnych (ICT)



“umiejętność korzystania z różnych technologii w celu przekazywania, przechowywania, tworzenia, udostępniania lub wymiany informacji w ramach zwykłych czynności życia codziennego”



Wspólny cel w Europie: wykorzystanie narzędzi i zasobów opartych na ICT do wspierania i promowania e-Zdrowia

Image by pch.vector on Freepik

Umiejętności ICT, urządzenia e-zdrowia a pracownicy opieki domowej

Ułatwienie wszystkich usług
zdalnego wsparcia, takich
jak telekonsultacje medyczne
lub telemonitoring EKG

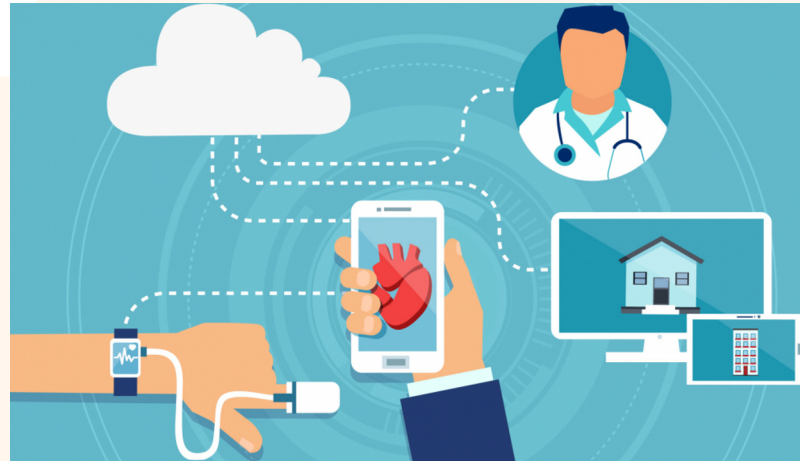
W e-Zdrowiu,
umiejętności
ICT opiekunów
domowych są
przydatne do

Wykorzystanie
**bezprowadowych
technologii mobilnych** do
logowania się do informacji
i usług zdrowotnych

Logowanie się do
elektronicznej
dokumentacji
medycznej (EHR)

Przykład: COMARCH HOMEHEALTH

Jest to **system telemedycyny** składający się z **aplikacji na tablet** połączonej z **urządzeniami medycznymi do pomiaru parametrów życiowych bezpośrednio w domu**.



Przykład: COMARCH HOMEHEALTH

Może być używany samodzielnie przez użytkownika bezpośrednio w domu, z pomocą **wykwalifikowanych w zakresie ICT pracowników opieki domowej**.

Zebrane dane są rejestrowane i przesyłane do **platformy telemedycznej w chmurze Comarch e-Care**. Na tej platformie personel medyczny może przeglądać i analizować parametry oraz zdalnie oceniać stan zdrowia pacjenta.





Koniec modułu

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE I ADMINISTRACYJNE

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!



UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

Komunikacija i relacije



Co-funded by
the European Union



EFEKTY UCZENIA SIĘ

01. Nauka **świadomości i ekspresji kulturowej**

02. Rozwijanie **umiejętności organizacyjnych, dbałości o szczegóły i punktualności**

03. Nauka postępowania w **sytuacjach konfliktowych i ich rozwiązywania.**

04. Nauka udzielania **wsparcia emocjonalnego w trudnych okolicznościach**



Świadomość i ekspresja kulturowa

Wrażliwość kulturowa i podejście skoncentrowane na człowieku

Pojęcie kultury i świadomości kulturowej

Kulturę można określić jako idee, zwyczaje i zachowania społeczne danego ludu lub społeczeństwa.

Charakterystyczne dla kultury kody kształtują ludzkie rozumienie, zachowania i reakcje emocjonalne.





Kultura Relacji

**Jestem częścią
grupy**

**Identyfikuję
siebie w
odniesieniu do
grupy**

**Moje indywidualne
potrzeby są
odkładane na bok
na rzecz woli grupy**

**Relacje w grupie
mają charakter
przewodni**

**Od dzieci
oczekuje się,
że będą się
opiekować
rodzicami**



Kultura Osiągnięć



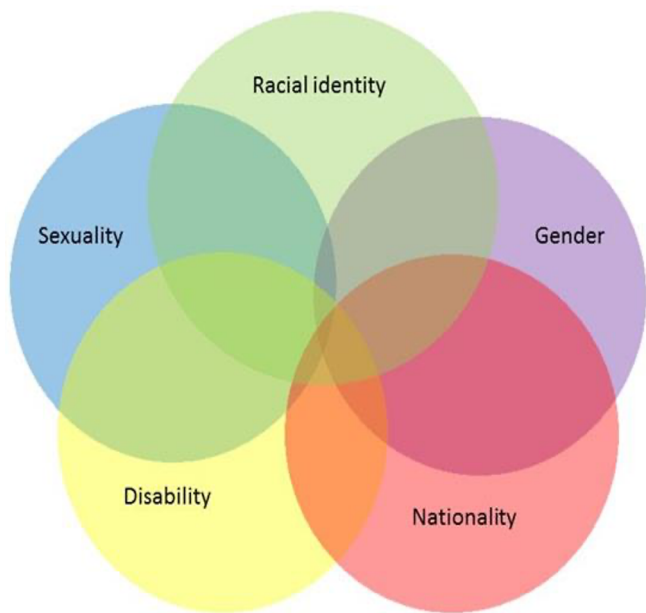


Podejście skoncentrowane na jednostce

- Poznając ludzi z innych kultur, trzeba poświęcić czas i zapytać "nie rozumiem, co masz na myśli?"
- Musimy poznać każdego człowieka jako jednostkę i nie dać się zaślepić temu, co nazywamy kulturą.



Intersekcjonalność



**Grupy są zróżnicowane.
Ludzie mają wiele różnych
tożsamości, które istnieją w tym
samym czasie.**

**Każdy ma swoje unikalne
doświadczenia związane z
dyskryminacją i opresją.**

Uniwersalne wyrażenia i komunikacja niewerbalna

- Istnieją wspólne czynniki i uniwersalne wyrażenia, takie jak empatia i szacunek
- Komunikacja niewerbalna jest bardzo ważna i należy ćwiczyć ciągłą uwagę.
- Dostosować się do kultury tak długo, jak to możliwe





2

Umiejętności organizacyjne

Z naciskiem na dbałość o szczegóły i punktualność

Umiejętności organizacyjne

Umiejętności organizacyjne obejmują zdolność do efektywnego i skutecznego wykorzystania przestrzeni fizycznej, zdolności umysłowych i energii w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu.



Umiejętności organizacyjne

Umiejętności organizacyjne mogą przybierać różne formy w zależności od konkretnego miejsca pracy i stanowiska, ale zazwyczaj obejmują utrzymanie uporządkowanego miejsca pracy, dotrzymywanie terminów i dobrą komunikację z zespołem.



Dbałość o szczegóły i punktualność



Rozwijanie silnej dbałości o szczegóły sprawia, że jesteś bardziej efektywny w miejscu pracy, zwiększając swoją produktywność i zmniejszając prawdopodobieństwo popełnienia błędu. Jest to umiejętność, która jest pożądana przez firmy.



Dbłość o szczegóły i punktualność

- Zorganizuj się
- Stwórz listy
- Ustal trzy do pięciu zadań na każdy dzień



Dbłość o szczegóły i punktualność

- ★ Graj w gry poprawiające koncentrację
- ★ Naucz się medytować
- ★ Pobierz aplikację, która pozwoli Ci się zorganizować





Jak utrzymać wysoką dbałość o szczegóły

**Bądź
skupiony i
minimalizuj
rozproszenie
uwagi**

**Rób małe
przerwy**

**Skupi się
na jednym
zadaniu w
danym
czasie**




Działanie w sytuacjach konfliktowych i ich rozwiązywanie

Konflikty i konstruktywne zarządzanie konfliktami

Znaczenie konfliktu

- Konflikty są częścią relacji międzyludzkich
- Mogą stanowić pozytywną siłę zmiany zarówno dla jednostki, jak i dla grupy
- Konflikty powstają, gdy blokuje się prośby i potrzeby, co prowadzi do frustracji



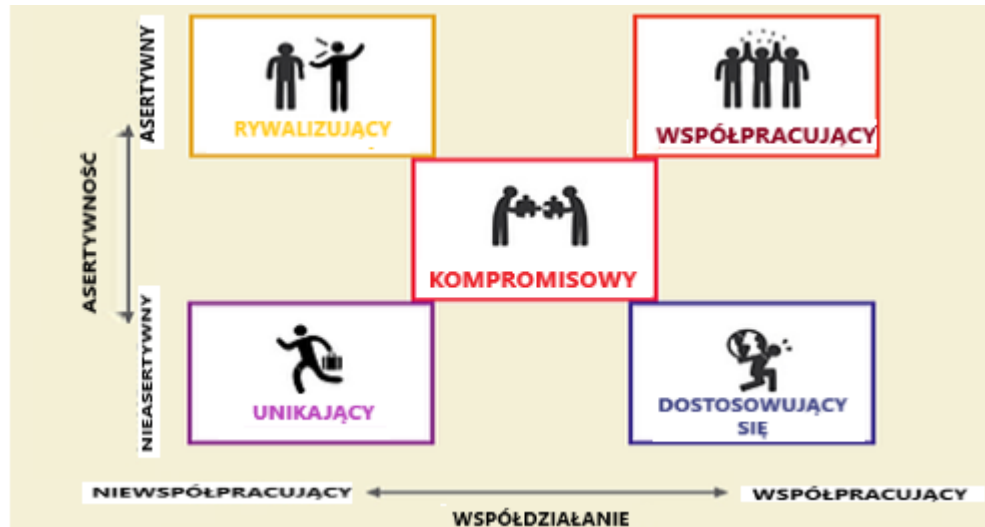


Ludzkie potrzeby, które prowadzą do frustracji, gdy są zablokowane

Uczciwość	Zaufanie	Szacunek
Potwierdzenie	Zrozumiałość	Stymulacja
Racjonalne obciążenie pracą	Solidarność	Autonomia

5 stylów zarządzania konfliktem

Różne style zarządzania konfliktem

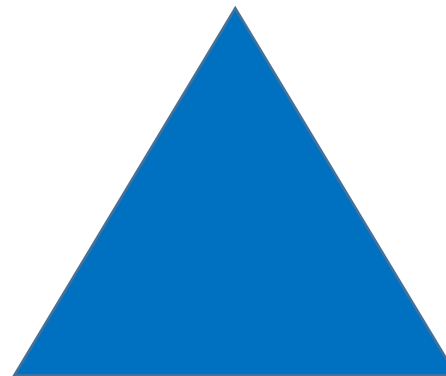




Model ABC

Model ABC

- ⊙ **Wierzchołek A:** Postawy, emocje i myśli,
- ⊙ **Wierzchołek B:** Zachowania
- ⊙ **Wierzchołek C:** Fakty



Jak postępować w przypadku konfliktu

- ☉ Jeśli konflikt dotyczy wierzchołka A, strony muszą zmienić swoje nastawienie do siebie
- ☉ Jeśli konflikt dotyczy wierzchołka B, to pierwszym krokiem powinno być zminimalizowanie i zaprzestanie destrukcyjnych zachowań



Jeśli ani zachowania, ani emocje nie nasiliły się i nie doszło do eskalacji, jest dobra okazja, aby zacząć od pytania o fakty (Wierzchołek C)

Najważniejszą kwestią mającą na celu powstrzymanie i zapobieganie eskalacji jest wzajemna komunikacja. Słuchajcie z zamiarem zrozumienia siebie nawzajem. Zaakceptujcie, że możecie mieć różne poglądy.

“



Udzielanie wsparcia emocjonalnego

4

Wsparcie emocjonalne w trudnych okolicznościach

Wybierz miejsce i integralność

- Do udzielenia wsparcia emocjonalnego potrzeba czasu i przestrzeni, wybierz integralne miejsce bez nadmiernych rozpraszaczy.
- Poświęć czas na stworzenie dobrej rozmowy i nie zapomnij dostosować tonu głosu do sytuacji.





Słuchaj wszystkimi zmysłami

**Utrzymuj
kontakt
wzrokowy**

**Słuchaj
uważnie**

**Nie
przerywaj**

Podsumuj i zatwierdź uczucia



**Najpierw wysłuchaj i unikaj zbyt
szybkiego wyrażania swojej opinii**

**Podsumuj to, co powiedziała Tobie
druga osoba**

Potwierdź jej/jego uczucia.



Język ciała

Język ciała jest ważny, na przykład, lepiej nie odbierać telefonu w trakcie rozmowy

Uśmiech, przytulenie czy spojrzenie, może być czasem najlepszym wsparciem.



"Empatia to umiejętność postawienia się w sytuacji innych ludzi. Na bazie zrozumienia ich sytuacji możemy zrozumieć, jak się czują, jak myślą i dlaczego zachowują się w określony sposób"

“





Koniec modułu

KOMUNIKACJA I RELACJE

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!



Co-funded by
the European Union



DOC UP

UPSKILLING DOMESTIC CARE
WORKERS TO ENSURE RESILIENT
EMPLOYMENT PATHWAYS

Osobista sprawczość
oraz dobre samopoczucie



Co-funded by
the European Union

GA: 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268



EFEKTY UCZENIA SIĘ

01. Nauka radzenia sobie ze stresem

02. Nauka właściwego zarządzania czasem

03. Nauka ustalania priorytetów w pracy

04. Wzmacnianie pozycji: jakie są istotne prawa i jak wzmocnić osobistą sprawczość



1

Zarządzanie stresem

Po zakończeniu tej części kursant będzie wiedział, jak praktykować techniki radzenia sobie ze stresem (takie jak techniki relaksacyjne, mediacyjne i uważności)

Dowiedzmy się czegoś o stresie

- ☉ **Stres** to reakcja organizmu na wszelkiego rodzaju **żądania lub zagrożenia** (prawdziwe lub wymaginowane) → Reakcja “**Walcz-albo-uciekaj**”, automatyczny proces organizmu, który Cię **chroni**.
- ☉ Reakcja na **stres**, gdy przebiega prawidłowo, może pomóc Ci **zachować koncentrację, energię i czujność**.
- ☉ **Powyżej pewnego poziomu** → **stres powoduje szkody** → To, co ma duży wpływ na Twoje ogólne samopoczucie, to sposób, w jaki radzisz sobie ze stresem.
- ☉ Trzy rodzaje stresu: ostry, epizodyczny ostry i przewlekły.

● Strategie radzenia sobie ze «złym stresem»

- Zorientowana na działanie
- Zorientowana na emocje
- Zorientowana na akceptację



Image by pch.vector on Freepik

● Radzenie sobie ze stresem poprzez... relaksację

Kiedy jesteśmy zestresowani, reakcją organizmu jest uwalnianie hormonów, które zwiększają ciśnienie krwi i podnoszą tętno.



Ćwiczenie głębokiego oddychania



Image retrieved from iStock by Getty Images

● Radzenie sobie ze stresem poprzez... Medytacje

Obejrzyj ten film, aby dowiedzieć się więcej o medytacji i rozpocząć swoją drogę na świecie medytacji!



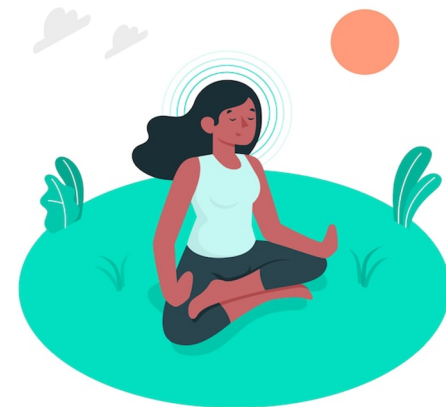


Radzenie sobie ze stresem poprzez... Uważność (*mindfulness*)

Uważność (*mindfulness*) to podstawowa ludzka zdolność do bycia w pełni obecnym, świadomym tego, gdzie jesteśmy i co robimy, a nie nadmiernie reagującym lub przytłoczonym tym, co dzieje się wokół nas.

Wskazówki, jak ją praktykować:

- Medytuj siedząc, chodząc, stojąc i poruszając się, kładąc się;
- Rób krótkie przerwy w codziennym życiu;
- Praktykowanie jogi lub uprawianie sportu.



Inne sugestie... dotyczące walki ze stresem

Znalezienie receptury, która pasuje do Ciebie, aby poradzić sobie ze stresem jest decyzją, która będzie wymagała czasu i trochę procesu prób i błędów, ale co z poleganiem na...

- Aktywności fizycznej
- Socjalizacji
- Asertywności
- Trosce o siebie



● Ale... Czy stres jest naszym wrogiem?

Nie udało nam się Ciebie przekonać? Sprawdź Ted Talk, (napisy dostępne na YouTube), który wyjaśnia, jak uczynić stres swoim przyjacielem!





2

ZARZĄDZANIE CZASEM



Po zakończeniu tej części kursant będzie wiedział,
jak ćwiczyć techniki zarządzania czasem

Czas kontra stres

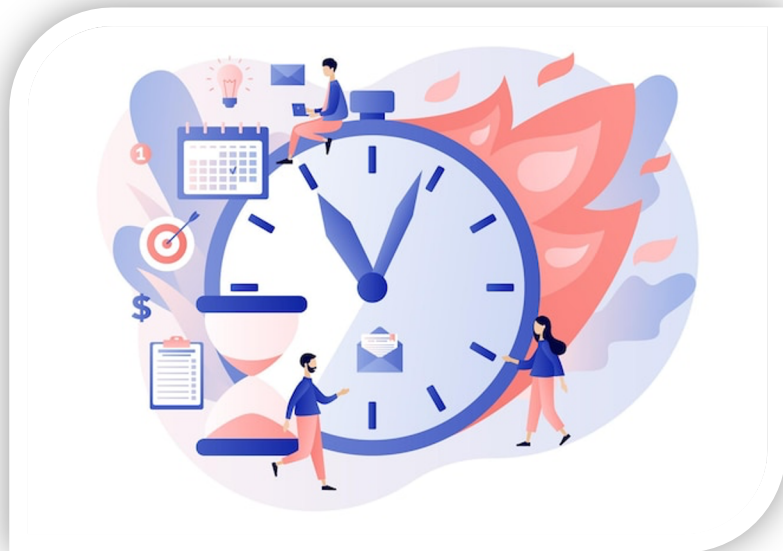


Image by marta1995k on Freepik

W naszych czasach stres jest ściśle związany z brakiem czasu..

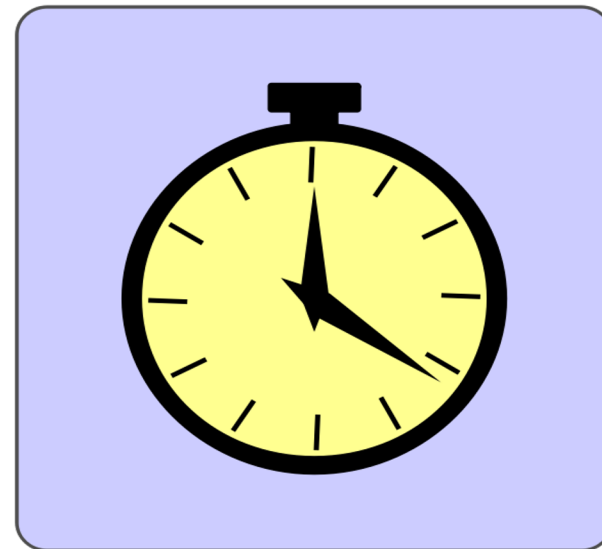
Jak odzyskać swój czas??

Zarządzanie czasem

Problemem nie jest to, że jest za mało czasu, to raczej błąd w naszym planowaniu czasu.

Zarządzanie czasem

Efektywne zarządzanie czasem przekłada się na większą produktywność i jakość życia.



Pocket watch icon image retrieved from freesvg



Jak odzyskać czas na nowo? Technika GTD

Technika, która pozwoli Ci oczyścić Twój mózg z szumu?
Sprawdź poniższe nagranie, aby dowiedzieć się więcej o technice Getting Things Done (GTD)



Jak cofnąć zegar? Pomodoro dla wszystkich!

*"All work and no play makes Jack a dull boy,
All play and no work makes Jack a mere toy."
(Maria Edgeworth, 1825)*

"Nie samą pracą człowiek żyje"

Kluczem jest równowaga, więc dlaczego nie spróbować techniki Pomodoro?

“



Jak cofnąć zegar? Prawo Parkinsona.

Im więcej mamy czasu, tym więcej zajmie nam wykonanie jakiegoś zadania... albo pozwoli nam to na dalsze zwlekanie! Obejrzyj film, aby zerwać z tym zjawiskiem!





Czego należy unikać?

Zaproponowaliśmy zadania do wykonania, ale... Czego nie powinieneś robić?

- Unikaj przerw w pracy
- Unikaj używania telefonu komórkowego
- Unikaj odkładania na później



USTALANIE PRIORYTETÓW W PRACY

Po zakończeniu tej części, kursant będzie wiedział,
jak poprawić stan własnego zdrowia



Czas kontra Ty

Jak zarządzać naszym obciążeniem pracą? Najpierw obejrzyjmy Ted Talk z kluczem do radzenia sobie z organizacją z punktu widzenia autopromocji!





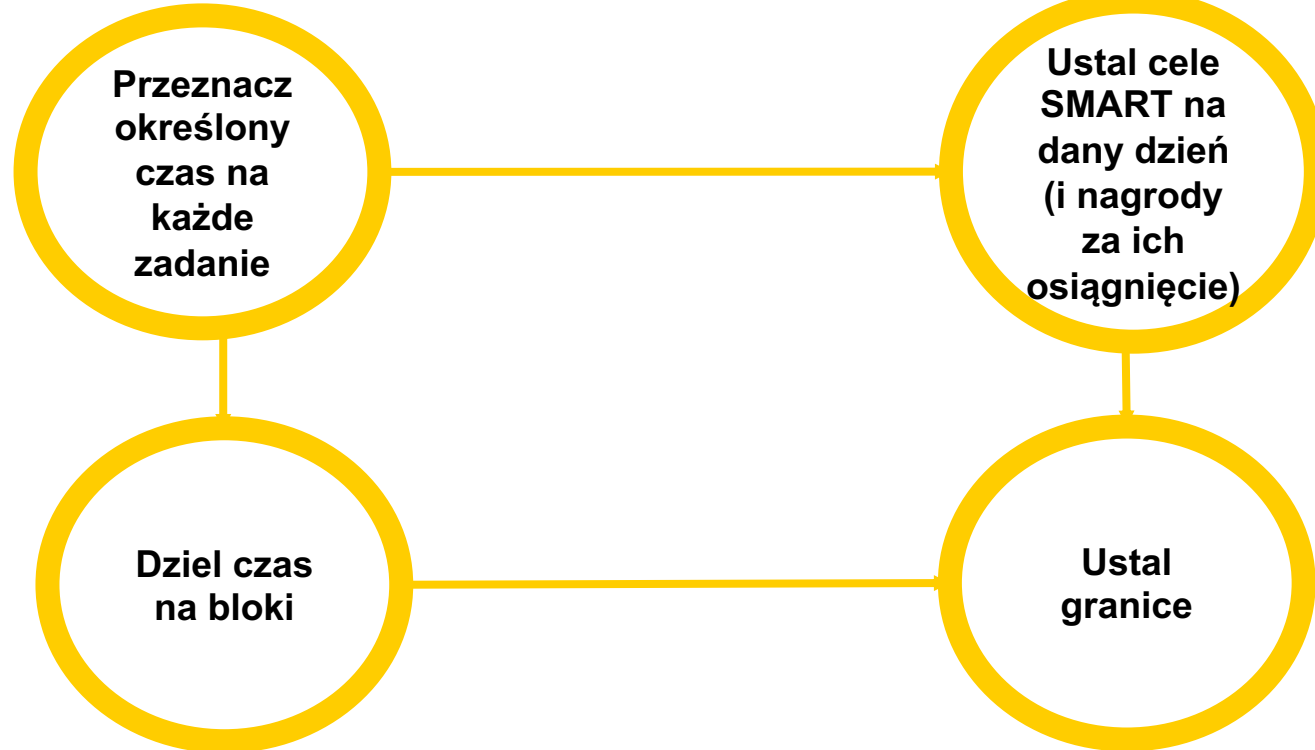
Ustalanie priorytetów jak profesjonalista

Macierz Eisenhowera

	Pilne	Niepilne
Ważne	Wykonaj - Zrób to teraz	Decyduj - Kiedy wykonasz to zadanie?
Nieważne	Deleguj - Kto może Cię wesprzeć w tym zadaniu lub wykonać je samodzielnie?	Eliminuj - To zadanie nie powinno być na twojej głowie



Co robić na co dzień?



Ale... Po co to wszystko??



Image by rawpixel.com on Freepik

Umiejętności zarządzania czasem

- Lepsze wykonanie zadań
- Poczucie większej kontroli nad swoim życiem i tym, co chcesz osiągnąć
- Zidentyfikowanie tego, co jest dla Ciebie ważne, znalezienie osiągalnych celów i rozpoczęcie ich realizacji za pomocą jasnych, priorytetowych zadań.
- Wiedza, kiedy powiedzieć „nie”, zrobić sobie przerwę

Ale... kiedy nadejdzie mój czas??



Image by freepik on Freepik

W świecie, który szybko się porusza, poleganie na "the show must go on" ("przedstawienie musi trwać") zawsze prowadzi do wypalenia...

Jak masz być na dyżurze opiekuńczym, jeśli nie dbasz o siebie?

Poznaj metody i techniki i znajdź to, co Ci odpowiada



4

WZMOCNIENIE POZYCJI

Pod koniec tej części kursant będzie znał istotne prawa pracownicze oraz wiedział, jak wzmocnić osobistą sprawczość i dobre samopoczucie zarówno osób korzystających z opieki jak również pracowników opieki.

● Ramy dla wszystkich

Unia Europejska działa jako ponadnarodowy podmiot, który zachęca kraje do wypełniania **praw chroniących pracowników**.

Jeśli nie jesteś świadomy ich istnienia, sprawdź je [tutaj](#)



Priorytet dla wszystkich

Niezależnie od tego, w którym kraju UE jesteś, Twój pracodawca powinien dostosować się do **Europejskiego Systemu Praw Socjalnych**, który w **20 zasadach** prowadzi nas w kierunku silnej Europy społecznej, która jest sprawiedliwa, integracyjna i pełna możliwości.

Sprawdź stronę internetową [tutaj](#).



Europejski System Praw Socjalnych pobrany ze strony Komisji Europejskiej.

Co to jest osobista sprawczość (personal agency) ?

“Having a sense of personal agency and ownership: The belief or experience that “I” (agency) am the cause of “my own” (ownership) thoughts and actions.”

“Posiadanie poczucia osobistej sprawczości i własności: Przekonanie lub doświadczenie, że “ja”(sprawczość) jestem przyczyną “moich własnych” (własność) myśli i działań”.

(Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

Zdolność do podejmowania decyzji i odgrywania roli w kierowaniu własnym życiem.

Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na tę stronę w języku angielskim lub obejrzyj film

“



Domagaj się własnej sprawczości

Gotowy, by sprawić, że piłka będzie się toczyć? Obejrzyj ten film z napisami, który zachęci Cię do tego, aby się nie poddawać i dowiedz się więcej o tym, jak poczuć własną sprawczość.



● Wzmocnienie osobistej sprawczości jako pracownika opieki

W celu zwiększenia osobistej sprawczości jako pracownika opieki, zalecamy:

- Unikanie infantylizowania osoby zależnej
- Nieustannie doszkalać się, aby się rozwijać i ewoluować
- Nie bać się porażek



Image by pch.vector on Freepik




Wzmocnienie osobistej sprawczości jako pracownika opieki

Celem zwiększenia osobistej sprawczości jako osoby korzystającej z opieki, zalecamy:

- Unikanie zdejmowania odpowiedzialności
- Nie powoływanie się na niezdolność, aby uniknąć odpowiedzialności
- Bycie aktywnym w uczeniu się poprzez ćwiczenie szerokiego zakresu zdolności wewnętrznych, zewnętrznych, umysłowych, emocjonalnych i fizycznych



Image by macrovector on Freepik



Koniec modułu

**OSOBISTA SPRAWCZOŚĆ
ORAZ DOBRE
SAMOPOCZUCIE**

Wsparcie Komisji Europejskiej dla tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o projekcie DoCuP:

Obserwuj nas by uzyskać więcej informacji w naszych mediach społecznościowych i sprawdź pozostałe moduły na naszym MOOC!