

Αποτέλεσμα 2

Εγχειρίδιο εκπαιδευτή



**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



**Co-funded by
the European Union**

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Ακρωνύμιο Σχεδίου:	DoCUp
Όνομα έργου:	Αναβάθμιση των δεξιοτήτων των οικιακών βοηθών ώστε να εξασφαλιστούν ανθεκτικές οδοί απασχόλησης
Κωδικός έργου:	2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Ιστορικό εγγράφου

Έκδοση	Ημερομηνία	Αλλαγές	Τύπος μεταβολής	Παραδόθηκε από
1,0	03.03.23	Αρχικό έγγραφο	-	AHE
2,0	03.10.23	Τελικό έγγραφο		AHE

Πληροφορίες εγγράφου	
Όνομα αναγνωριστικού εγγράφου:	DoCUp_PR2_3_Trainer's_Handbook
Τίτλος εγγράφου:	Εγχειρίδιο εκπαιδευτή
Ημερομηνία παράδοσης:	03/03/2023
Τύπος δραστηριότητας:	
Επικεφαλής δραστηριότητας:	AHE
Επίπεδο διάδοσης:	Δημόσιο

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Οι πόροι του έργου που περιέχονται στο παρόν είναι δημόσιως διαθέσιμοι υπό την [άδεια Creative Commons 4.0 B.Y](#)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
Επισκόπηση έργου DoCuP	4
Σχετικά με το συντάκτη του εγχειριδίου	5
Παραλήπτες εγχειριδίου	6
Μαθησιακά αποτελέσματα	6
ΜΕΡΟΣ 2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	11
Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές	11
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 1	14
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 2	15
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 3	17
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 4	18
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 5	20
Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 6	21
ΜΕΡΟΣ 3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	23
Ανάπτυξη πρόσθετου διδακτικού υλικού	23
Οδηγίες για τα υλικά εκτίμησης	24
ΜΕΡΟΣ 4. DoCuP MOOC - Τεχνικές προδιαγραφές και κατευθυντήριες γραμμές	31
Το DoCuP Massive Open Online Course (MOOC)	31
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MOOC;	31
Το DoCuP MOOC: Πεδίο εφαρμογής και δομή	32
Το DoCuP MOOC: Παιδαγωγικές αρχές	34
Τρόπος πρόσβασης και χρήσης του DoCuP MOOC	35
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΑΦΟΡΩΝ	44

ΜΕΡΟΣ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Επισκόπηση έργου DoCUp

Οι υπηρεσίες υγείας και οι κοινωνικές υπηρεσίες είναι ένας από τους μεγαλύτερους αναπτυσσόμενους οικονομικούς τομείς. Ταυτόχρονα, ο τομέας αντιμετωπίζει θεμελιώδεις κοινωνικές αλλαγές, όπως η γήρανση του πληθυσμού, η παγκοσμιοποίηση, η αυξανόμενη πολιτιστική πολυμορφία, που αυξάνουν τις ανάγκες για κοινωνικές υπηρεσίες. Τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν επίσης τις αρνητικές συνέπειες της κοινωνικής ανισότητας όσον αφορά την υγεία, τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα, την εγκληματικότητα και τη λιγότερη κοινωνική συνοχή. Οι υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες καθοδηγούνται επίσης από νέες τάσεις πολιτικής όπως η αποϊδρυματοποίηση.

Οι μεταβαλλόμενες πρακτικές φροντίδας εντός των οικογενειών, οι δημογραφικές αλλαγές και η αύξηση του ηλικιωμένου πληθυσμού που χρειάζεται φροντίδα, σε συνδυασμό με τη μεταβαλλόμενη στάση υπέρ της κατ' οίκον περίθαλψης (σε αντίθεση με τη θεσμική) πριν και κυρίως μετά την επιδημία COVID-19, έχουν καταστήσει τις υπηρεσίες οικιακής φροντίδας όλο και πιο σημαντικές στις χώρες της ΕΕ.

Παρά τη μακροχρόνια συσχέτιση της αμειβόμενης οικιακής εργασίας με την άμισθη εργασία που εκτελούν οι γυναίκες στα σπίτια τους, η οικιακή εργασία είναι ένας ολοένα και πιο ποικιλόμορφος τομέας που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα καθηκόντων. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα καθήκοντα που αναμένονταν από τους οικιακούς βοηθούς, ιδιαίτερα τις γυναίκες, έγιναν ακόμα ευρύτερα. Πιο συγκεκριμένα, σημαντικός αριθμός οικιακών βοηθών έχουν κληθεί να χρησιμοποιήσουν τεχνολογικό λογισμικό και εφαρμογές για να παρακολουθήσουν τις ανάγκες υγείας των πελατών τους, να παρέχουν στους πελάτες τους εκτεταμένη ιατρική περίθαλψη, σωματική και ψυχολογική θεραπεία, ακόμη και νοσηλευτική. Το εύρος και το επίπεδο των δεξιοτήτων και ικανοτήτων με τις οποίες είναι εξοπλισμένοι οι οικιακοί βοηθοί παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές. Στην πραγματικότητα, ένα σημαντικό ποσοστό των εργαζομένων στην παροχή φροντίδας, δηλαδή εκείνων που έχουν χαμηλή ειδίκευση, είναι άνεργοι ή/και ανήκουν σε μειονεκτούσες κοινότητες (π.χ. πρόσφυγες, μετανάστες, άτομα που ζουν με επιδόματα) έχουν είτε περιορισμένη εμπειρική είτε καμία προηγούμενη γνώση πριν από την έναρξη των θέσεων κατ' οίκον περίθαλψης. Είναι από τις πιο ευάλωτες ομάδες εργαζομένων και διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης, κοινωνικής επισφάλειας και εκμετάλλευσης.

Η πανδημία COVID-19 έχει επηρεάσει τους οικιακούς βοηθούς, τους αποδέκτες περίθαλψης και τους ενδιάμεσους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των οικιακών υπηρεσιών υγείας, με διάφορους σημαντικούς τρόπους. Πολλές από τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν ήταν εντελώς νέες και προκλήθηκαν άμεσα



από την πανδημία. Με άλλα λόγια, η πανδημία επιδείνωσε τις μακροχρόνιες προκλήσεις στον τομέα της περίθαλψης. Κυβερνητικοί φορείς ασχολήθηκαν με μερικά από αυτά τα θέματα μέσω αλλαγών στις περιφερειακές και εθνικές πολιτικές, κανονισμούς και κατευθύνσεις. Τα οικιακά γραφεία περίθαλψης ανταποκρίθηκαν επίσης στις προκλήσεις των δικών τους πολιτικών και πρακτικών όσον αφορά τους εργαζόμενους.

Οι οικιακοί βοηθοί και τα οικιακά γραφεία παρέχουν υπηρεσίες και υποστήριξη στα άτομα που παραμένουν με ασφάλεια στα σπίτια τους. Ο όρος οικιακής φροντίδας αναφέρεται σε ιατρικές, διοικητικές και άλλες σχετικές υπηρεσίες που παρέχονται στο σπίτι, όπως η εργοθεραπεία, η φυσικοθεραπεία και η νοσηλευτική, καθώς και η προσωπική φροντίδα.

Το DoCUp είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ KA220, το οποίο αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των προαναφερθεισών προκλήσεων παρέχοντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την αναβάθμιση των δεξιοτήτων των οικιακών βοηθών. Συντονίζεται από το Folkuniversitetet της Ουψάλα (Σουηδία), η κοινοπραξία DOCUP αποτελείται από 5 ιδρύματα και οργανισμούς με έδρα την Ιταλία (Anziani e non solo), την Ελλάδα (Promea), την Ισπανία (Infodef) και την Πολωνία (University of Humanities and Economics in Lodz) που δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση και την κατάρτιση και την υποστήριξη της καινοτομίας στις υπηρεσίες περίθαλψης. Το σχέδιο ανέπτυξε ευέλικτες μεθόδους παροχής κατάρτισης (π.χ. e-book, MOOC) και καινοτόμες πηγές ανοικτής πρόσβασης για την αντιμετώπιση πρακτικών, τεχνολογικών και οργανωτικών πτυχών της διδασκαλίας και της μάθησης. Το μάθημα DoCUp έχει ως στόχο να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα που απασχολούνται ή αναζητούν εργασία στον τομέα της περίθαλψης, αλλά χωρίς επίσημη εκπαίδευση στον τομέα, να αποκτήσουν εξειδικευμένες δεξιότητες φροντίδας, ψηφιακές και οργανωτικές δεξιότητες μαζί με εγκάρσιες (όπως κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες για την αλληλεπίδραση με τους πελάτες) και τις ικανότητες στάσης (προσωπική υπηρεσία, πολιτιστική ευαισθητοποίηση και έκφραση), μέσω ενός συνδυασμού παιδαγωγικών πόρων. Οι πόροι αυτοί θα τους βοηθήσουν να αυξήσουν την ετοιμότητά τους για τις ανάγκες του τομέα κατά την περίοδο μετά την COVID-19, θα τους εξοπλίσουν με ένα σύνολο μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων και θα ενισχύσουν την απασχολησιμότητά τους και τις προσδοκίες τους ως προς τους μισθούς, καθώς και την ικανοποίηση της θέσης εργασίας.



Σχετικά με το συντάκτη του εγχειριδίου

Agnieszka Renn-Zurek, PhD, έχει επαγγελματική εμπειρία στον τομέα της μακροχρόνιας και παρηγορητικής φροντίδας και στην οικογενειακή νοσηλεία. Έχει εργαστεί ως εκπαιδευτής αγωγής υγείας και προώθησης της υγείας, ειδικευόμενη νοσηλεύτρια στο τμήμα εσωτερικής παθολογίας, νοσηλεύτρια μακράς διάρκειας σε οικιακή χρήση, νοσοκόμα παρηγορητικής φροντίδας, νοσηλεύτρια κοινοτικής οικογένειας και στη σχολική ιατρική. Έχει επίσης εργαστεί ως λέκτορας σε φορείς μεταπτυχιακής εκπαίδευσης που διδάσκουν εξειδικευμένα μαθήματα, μαθήματα εξειδίκευσης και εκπαίδευση εξειδίκευσης. Κατείχε διάφορες υπεύθυνες θέσεις, μεταξύ άλλων ως επικεφαλής του Κοινοτικού Σταθμού Περιθαλψής στη Μονή του Αγίου Ιωάννη του Θεού και ως επικεφαλής των μαθημάτων προσόντων και εξειδίκευσης για νοσηλευτές.



Παραλήπτες εγχειριδίου

Το Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή είναι αφιερωμένο στους εκπαιδευτικούς ενηλίκων που απασχολούνται ή αναζητούν απασχόληση στον τομέα της περίθαλψης, αλλά οι οποίοι δεν έχουν επίσημη κατάρτιση σε αυτόν τον τομέα, αλλά επιθυμούν να αποκτήσουν δεξιότητες ειδικής φροντίδας.

Το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές στην παροχή ενός προγράμματος κατάρτισης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων σχετικά με την παροχή οικιακής φροντίδας. Το εγχειρίδιο παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για την εκπαίδευση ενηλίκων με τη χρήση του υλικού κατάρτισης και αξιολόγησης DoCUp για κάθε Εκπαιδευτική ενότητα και οδηγίες για την ανάπτυξη πρόσθετου υλικού και πόρων σύμφωνα με τα μαθησιακά αποτελέσματα DoCUp. Το εγχειρίδιο του εκπαιδευτή DoCUp ριεριλαμβάνει ερίση λεριτοερεί ελέτε ριεριριτώσεων, ριρακτικέ ασκήσει, αναγνώσει υριόβαθρου και συνδέσει ενδιαφέροντο.

Ο εκπαιδευτής οικιακής φροντίδας πρέπει να είναι άτομο με ιατρική κατάρτιση, κατά προτίμηση κοινοτικός νοσηλευτής, κοινωνικός λειτουργός ή εργαζόμενος στον τομέα της υγείας μετά από κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Προκειμένου να αποκτηθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα των πραγματικών αναγκών σε δεξιότητες και των απαιτήσεων στον χώρο εργασίας, ζητήθηκε η γνώμη τριών διαφορετικών ομάδων-στόχων: οικιακοί βοηθοί, ιατροί και διαμεσολαβητές, σε μια προσπάθεια να προσδιοριστούν οι υπάρχουσες γνώσεις, δεξιότητες, ανάγκες και ικανότητες τους στον τομέα της ιατρικής περίθαλψης, των ψηφιακών και διοικητικών δεξιοτήτων και των ηπιών δεξιοτήτων.

Με βάση την έρευνα που διενεργήθηκε, κατέστη δυνατό να εντοπιστούν 6 τομείς με ποικίλο σύνολο ήπιων και σκληρών δεξιοτήτων, κρίσιμων για τους οικιακούς βοηθούς. Το μάθημα μάθησης DoCUp αποτελείται από 6 μονάδες και 25 υπομονάδες.

Η κατάρτιση θα πρέπει να παρέχει τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 1: Ικανότητες κριτικής φροντίδας
<i>E1.1. Ασθένειες όπως η άνοια και διαταραχές της σωματικής, ψυχικής ή κοινωνικής λειτουργίας</i>
Ο μαθητής γνωρίζει τον ορισμό της άνοιας και μπορεί να αναγνωρίσει τα συμπτώματα της νόσου
Ο μαθητής γνωρίζει και είναι σε θέση να καταγράψει τους παράγοντες που ευθύνονται για την ασθένεια
Ο μαθητής ξέρει πώς να οργανώσει ένα ασφαλές περιβάλλον για έναν ασθενή με άνοια
<i>E1.2. Διατροφή και υγρά για τον ασθενή με βάση τις διατροφικές του ανάγκες</i>
Ο μαθητής γνωρίζει τις θρεπτικές και ρευστές απαιτήσεις του ηλικιωμένου
Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της εντερικής διατροφής για τους ηλικιωμένους και τους ασθενείς χρόνιας ασθένειας
Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της διαιτητικής θεραπείας και τις επιπλοκές της θεραπείας διατροφής
Ο μαθητής γνωρίζει τα είδη και τη χρήση των ειδικών προϊόντων διατροφής
Ο μαθητής είναι σε θέση να προετοιμάσει ένα γεύμα σύμφωνα με την ενδεδειγμένη συνταγή (στερεά, ψιλοκομμένα, καθαρισμένα, υγρά)
Ο μαθητής είναι σε θέση να χορηγήσει ένα γεύμα από το στόμα χρησιμοποιώντας μια κατάλληλη τοποθέτηση
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει υγρά από του στόματος σύμφωνα με τη συνταγογραφημένη δόση
Ο μαθητής είναι σε θέση να διαχειριστεί τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση πνιγμού
<i>E1.3. Καθαρισμός και φροντίδα των πληγών και των τύπων επιδέσμων</i>
Ο μαθητής μπορεί να αναγνωρίσει και να αναγνωρίσει το είδος του τραύματος
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει τις βασικές αρχές της θεραπείας πληγών και της φροντίδας
Ο μαθητής μπορεί να εφαρμόσει ένα εξειδικευμένο επίδεσμο σε μια πληγή
Ο μαθητής είναι σε θέση να αξιολογήσει την έκταση της επούλωσης τραύματος
<i>E1.4. Υποστήριξη με κινητοποίηση και παροχή ασθενοφόρου</i>
Ο μαθητής γνωρίζει και μπορεί να εφαρμόσει τις αρχές της βελτίωσης του ασθενούς λαμβάνοντας υπόψη την κατάσταση και τις ικανότητες του ασθενούς
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στην πράξη τις διάφορες μορφές βελτίωσης των ασθενών
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στην πράξη τις διάφορες μορφές ασφαλούς μετακίνησης του ασθενούς
Ο μαθητής επιλέγει και γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί βοηθητικό εξοπλισμό
Ο μαθητής ξέρει πώς να οργανώσει ένα ασφαλές περιβάλλον για τον ασθενή με την εξάλειψη των εμποδίων
<i>E1.5 Υγιεινή σώματος ασθενούς στο μπάνιο και στο κρεβάτι σε περίπτωση παρασίτου</i>
Ο μαθητής γνωρίζει και είναι σε θέση να καταγράψει τους σκοπούς της διατήρησης του περιβάλλοντος του ασθενούς και της προσωπικής υγιεινής
Ο μαθητής είναι σε θέση να εκτελέσει κρεβάτι κάνοντας με ένα άδειο κρεβάτι και με έναν ασθενή ψεύτη
Ο μαθητής είναι σε θέση να εκτελέσει την αλλαγή των κλινοσκεπασμάτων σε ένα άδειο κρεβάτι και με έναν ασθενή που ψεύδεται

Ο μαθητής είναι σε θέση να εκτελέσει την αλλαγή των προσωπικών εσώρουχων σε ένα κρεβάτι με αναπηρία και με έναν ασθενή ψεύτη
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει διάφορες τεχνικές για την εκτέλεση ενεργειών υγιεινής ανάλογα με την κατάσταση και την ικανότητα του ασθενούς
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στην πράξη εξοπλισμό υποβοήθησης για να εκτελέσει την υγιεινή των ασθενών τόσο στο κρεβάτι όσο και στο μπάνιο

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 2: Βασικές δεξιότητες νοσηλευτικής

E2.1. Χρήση ιατρικού εξοπλισμού και συσκευών

Ο μαθητής ξέρει πώς να μετρήσει την αρτηριακή πίεση χρησιμοποιώντας μια οθόνη αιμοπίεσης
Ο μαθητής ξέρει πώς να μετρήσει την αρτηριακή πίεση χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρονικό όργανο παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης
Ο μαθητής γνωρίζει τις τιμές της αρτηριακής πίεσης
Ο μαθητής είναι σε θέση να αναγνωρίσει τις μη φυσιολογικές τιμές της αρτηριακής πίεσης
Ο μαθητής μπορεί να εκτελέσει μέτρηση κορεσμού οξυγόνου στο αίμα χρησιμοποιώντας ένα παλμικό οξύμετρο
Ο μαθητής είναι σε θέση να ερμηνεύσει το αποτέλεσμα της μέτρησης κορεσμού αίματος
Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της θεραπείας με οξυγόνο στο σπίτι
Ο μαθητής είναι σε θέση να χορηγήσει τη θεραπεία οξυγόνου στο σπίτι με ασφάλεια όπως ορίζεται
Ο μαθητής ξέρει πώς να μετρήσει την αρτηριακή πίεση χρησιμοποιώντας μια οθόνη αιμοπίεσης

E2.2. Χορήγηση φαρμάκων - Μέθοδοι χορήγησης φαρμάκων (Εφόσον επιτρέπεται)

Ο μαθητής γνωρίζει τους κανονισμούς της χώρας σχετικά με τη χορήγηση των φαρμάκων
Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει τις ιατρικές ενδείξεις για τη χορήγηση φαρμάκων από μια συγκεκριμένη οδό στον/στην ασθενή του/της
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει φάρμακα στον ασθενή από του στόματος
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει φάρμακα στον ασθενή μέσω της υπογλώσσιας οδού
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει φάρμακα στον ασθενή μέσω της ορθικής οδού
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει φάρμακα στον ασθενή μέσω της εφαρμογής του δέρματος
Ο μαθητής μπορεί να χορηγήσει φάρμακα στον ασθενή χρησιμοποιώντας την οφθαλμική οδό
Ο μαθητής μπορεί και κάνει χορήγηση φαρμάκων στον ασθενή μέσω της εισπνοής

E2.3. Πρόληψη πόνων υπό πίεση

Ο μαθητής γνωρίζει τις αιτίες των πληγών πίεσης
Ο μαθητής μπορεί να καθορίσει το βαθμό των πληγών πίεσης
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στην πράξη τις αρχές της πρόληψης των πληγών πίεσης
Ο μαθητής μπορεί να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των μέτρων πρόληψης που εκτελούνται

E2.4. Τεχνικές πρώτων βοηθειών

Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές των προ-ιατρικών πρώτων βοηθειών
Ο μαθητής ξέρει πώς να διαχειρίζεται τις πρώτες βοήθειες σύμφωνα με την απαιτούμενη σειρά ενεργειών διάσωσης

- Ο μαθητής είναι σε θέση να εκτελέσει καρδιοπνευμονική ανάνηψη
- Ο μαθητής ξέρει πώς να χειρίζεται το AED

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 3: Προστατεύοντας εσάς και τους πελάτες σας από τη μόλυνση

E3.1 Πρακτικές πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων

- Ο μαθητής γνωρίζει πώς εξαπλώνονται οι λοιμώξεις
- Ο μαθητής γνωρίζει και μπορεί να περιγράψει τις πηγές και τις οδούς εξάπλωσης των λοιμώξεων

E3.2. Πρακτικές υγιεινής και προσωπικής υγιεινής

- Ο εκπαιδευόμενος εφαρμόζει τις αρχές της υγιεινής και της προσωπικής υγιεινής που ισχύουν κατά τη διάρκεια της έξαρσης της νόσου COVID-19 για την αύξηση της προστασίας.
- Ο μαθητής αναγνωρίζει 5 στιγμές όπου είναι σημαντικό να εκτελέσει την υγιεινή των χεριών σε επαφή με ένα άτομο που χρειάζεται φροντίδα
- Ο μαθητής ξέρει τα βήματα και πώς να εκτελέσει το πλύσιμο χεριών Ayliffe
- Ο μαθητής γνωρίζει σε ποιες καταστάσεις πρέπει να χρησιμοποιείται υγιεινό πλύσιμο των χεριών
- Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει την αρχή της αναπνευστικής υγιεινής / εθιμοτυπία βήχα
- Ο μαθητής αναλαμβάνει δράση για τη διατήρηση της καλής αναπνευστικής υγιεινής στο περιβάλλον

E3.3. Χρήση των ΜΑΠ

- Ο μαθητής γνωρίζει και μπορεί να περιγράψει την PPE
- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να αξιολογήσει επιδημιολογικούς κινδύνους
- Ο μαθητής εφαρμόζει επιλεγμένα ΜΑΠ στην πράξη
- Ο μαθητής χρησιμοποιεί ΜΑΠ σε συνδυασμό με συγκεκριμένες προφυλάξεις

E3.4 Πράσινες δεξιότητες για καθαρισμό και απολύμανση

- Ο μαθητής έχει βασικές οικολογικές δεξιότητες
- Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στην πράξη διαδικασίες και δραστηριότητες οικολογικού καθαρισμού
- Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει στο νοικοκυριό ένα σύστημα διαχείρισης του νοικοκυριού με βάση το χρώμα
- Ο μαθητής απολυμαίνει τα καθορισμένα στοιχεία του περιβάλλοντος χρησιμοποιώντας οικολογικές τεχνολογίες και εξοπλισμό
- Ο μαθητής γνωρίζει και είναι σε θέση να εφαρμόσει μεθόδους οικολογικού καθαρισμού και απολύμανσης χωρίς να βλάπτει το περιβάλλον ή την υγεία του.

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 4: Ψηφιακές και διοικητικές δεξιότητες

E4.1.Υποβολή εκθέσεων, συμπλήρωση προγραμμάτων φροντίδας και ψηφιακά αρχεία

- Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της σύνταξης εκθέσεων, της ολοκλήρωσης των σχεδίων φροντίδας και των ψηφιακών αρχείων
- Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές και προετοιμάζει εκθέσεις και ψηφιακά σχέδια φροντίδας
- Ο μαθητής μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα των εκθέσεων και τη γραφή του ημερολογίου

Ο μαθητής γνωρίζει και χρησιμοποιεί τεχνικές αναζήτησης δεδομένων για τον εντοπισμό και την επιλογή σχετικών πληροφοριών
Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της σύνταξης εκθέσεων, της ολοκλήρωσης των σχεδίων φροντίδας και των ψηφιακών αρχείων
E4.2. Τεχνικές δεξιότητες σχετικά με τα ηλεκτρονικά μηνύματα και την ανταλλαγή δεδομένων
Ο μαθητής έχει τις τεχνικές δεξιότητες για να χρησιμοποιήσει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
Ο μαθητής ξέρει πώς να δημιουργήσει έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
Ο μαθητής γνωρίζει τους κύριους παρόχους υπηρεσιών ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
Ο μαθητής ξέρει πώς να επισυνάπτει πρόσθετα αρχεία
Ο μαθητής γνωρίζει τις αρχές της ανταλλαγής δεδομένων
Ο μαθητής είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει e-mail για να έρθει σε επαφή με τους ειδικούς στην παροχή της φροντίδας του ασθενούς
E 4.3. Χρήση συστήματος τηλεκάρας
Ο μαθητής ξέρει τι είναι η τηλεκάρε
Ο μαθητής γνωρίζει πώς λειτουργεί η τηλεκάρτα στην ενδιαφερόμενη χώρα
Ο μαθητής είναι σε θέση να εφαρμόσει το σύστημα τηλεκάρτας στην πράξη σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενούς
E4.4. Δεξιότητες ΤΠΕ για υποστήριξη με συσκευές ηλεκτρονικής υγείας
Ο μαθητής μπορεί να περιγράψει και να χρησιμοποιήσει τις ευρέως χρησιμοποιούμενες τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνίας στην οικιακή υγειονομική περίθαλψη
Ο μαθητής είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει το λογισμικό για να βρει πληροφορίες και μια σειρά υπηρεσιών
Ο εκπαιδευόμενος είναι ικανός στη χρήση ψηφιακού εξοπλισμού υγείας που απαιτεί δεξιότητες ΤΠΕ
Ο μαθητής μπορεί να περιγράψει και να χρησιμοποιήσει τις ευρέως χρησιμοποιούμενες τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνίας στην οικιακή υγειονομική περίθαλψη

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 5: Επικοινωνία και σχέσεις

E5.1. Πολιτιστική συνείδηση και έκφραση

- Ο μαθητής γνωρίζει την έννοια του πολιτισμού και της πολιτιστικής συνειδητοποίησης
- Ο μαθητής συμπεριφέρεται και ενεργεί σύμφωνα με την κουλτούρα των σχέσεων και των επιτευγμάτων
- Ο μαθητής κατανοεί και σέβεται την πολιτισμική πολυμορφία
- Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει τις αρχές της μη λεκτικής επικοινωνίας
- Ο μαθητής γνωρίζει την έννοια του πολιτισμού και της πολιτιστικής συνειδητοποίησης

E5.2. Οργανωτικές δεξιότητες

- Ο μαθητής αναπτύσσει οργανωτικές δεξιότητες, προσοχή στη λεπτομέρεια και την ακρίβεια
- Ο μαθητής διατηρεί την τάξη στον χώρο εργασίας
- Ο μαθητής εκπληρώνει τις προθεσμίες
- Ο μαθητής ξέρει πώς να συνεργαστεί σε μια διεπιστημονική ομάδα

E5.3. Δράση σε καταστάσεις σύγκρουσης και επίλυση

- Ο μαθητής αναγνωρίζει μια κατάσταση σύγκρουσης

Ο μαθητής γνωρίζει και κατανοεί τις αιτίες των διαπροσωπικών συγκρούσεων
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων
E5.4. Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης
Ο μαθητής ξέρει τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει μεθόδους συναισθηματικής υποστήριξης
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης
Ο μαθητής ξέρει πώς να εκφράζει συναισθήματα χρησιμοποιώντας μη λεκτική επικοινωνία
Ο μαθητής παρουσιάζει μια ενσυναισθητική στάση

Μαθησιακά αποτελέσματα, ενότητα 6: Προσωπικό γραφείο & ευημερία
E6.1. Διαχείριση τάσεων
Ο μαθητής γνωρίζει τεχνικές για την αντιμετώπιση του στρες
Ο μαθητής μπορεί να αναγνωρίσει θετικούς και αρνητικούς στρεσογούς παράγοντες
Ο μαθητής εξασκεί επιλεγμένες τεχνικές για την αντιμετώπιση του στρες σε δύσκολες καταστάσεις
E6.2. Διαχείριση χρόνου
Ο μαθητής γνωρίζει και εφαρμόζει τεχνικές διαχείρισης του χρόνου
Ο μαθητής διαχειρίζεται τον χρόνο του αποτελεσματικά
E6.3. Ιεράρχηση του φόρτου εργασίας
Ο μαθητής κατανοεί τη σημασία της ευημερίας της υγείας
Ο μαθητής φροντίζει για τη δική του υγεία
Ο μαθητής φροντίζει για τη δική του ευημερία
E6.4. Ενδυνάμωση
Ο μαθητής γνωρίζει τα δικαιώματά του/της
Ο μαθητής κατανοεί τις δυνατότητες της προσωπικής ενδυνάμωσης
Ο μαθητής σέβεται τον εαυτό του

ΜΕΡΟΣ 2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές

Οι μονάδες εκμάθησης DoCUP καλύπτουν επαγγελματικές δεξιότητες που εστιάζονται στην παροχή φροντίδας και ένα σύνολο δεξιοτήτων και ικανοτήτων που απαιτούνται για την εργασία και την αλληλεπίδραση με τους πελάτες.

Είναι σημαντικό να επιτευχθεί η στοχευόμενη ομάδα των μεταναστών και άλλων ατόμων χωρίς επίσημη ιατρική εκπαίδευση, οι οποίοι απασχολούνται επί του παρόντος ή αναζητούν εργασία ως οικιακοί βοηθοί.

Λαμβάνοντας υπόψη τις ομάδες στόχους, η κατάρτιση πρέπει να είναι:

- Η πρόσβαση στη γλώσσα είναι εύκολη
- Ολοκληρωμένη, που καλύπτει όλες τις βασικές απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες για το επάγγελμα που είναι πιο δύσκολο να μάθουν στην εργασία

Ο εκπαιδευτής πρέπει να θέσει και να εφαρμόσει στόχους μάθησης:

- Γνωστικοί στόχοι τύπου - ο οικιακός βοηθός μπορεί να μεταφράσει μηνύματα, να εξηγήσει, να εφαρμόσει ή να αναλύσει
- Στόχοι συναισθηματικού τύπου - ο οικιακός βοηθός σκέφτεται, αντιδρά, αξιολογεί, βιώνει, περιγράφει
- Στόχοι ψυχοκινητικού τύπου - ο οικιακός βοηθός εκτελεί, κάνει, ενεργεί

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να χρησιμοποιεί τις ακόλουθες αρχές εκπαίδευσης:

1. Η αρχή της συσχέτισης της θεωρίας με την πράξη - ορθολογικός συνδυασμός της θεωρίας και της πρακτικής:
 - συνδυασμός σκέψης και διδαγμένου περιεχομένου πρακτικού χαρακτήρα με τη σκέψη και το περιεχόμενο θεωρητικού χαρακτήρα
 - να συνδυάζουν τις αποκτηθείσες γνώσεις σε δομές και να τις χρησιμοποιούν στην πράξη, ιδίως όταν αποκτούν περαιτέρω γνώσεις
 - συνδυάζοντας την επιστήμη με την τεχνολογία, μεταβαίνοντας από τους νόμους της επιστήμης στις αρχές της τεχνολογίας

- συνδυάζοντας τη γνώση με τη δράση, το σχεδιασμό και την εκτέλεση ποικίλων αντικειμένων και δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το περιεχόμενο της διδασκαλίας.
2. **Η αρχή της προσεγγισιμότητας** - ή η αρχή της διαβαθμισμένης δυσκολίας. Η αρχή αυτή οδηγεί στους ακόλουθους διδακτικούς κανόνες (κατευθυντήριες γραμμές):
- στη διδασκαλία θα πρέπει να κινηθεί από κοντά σε μακρινό πράγματα
 - από το εύκολο στο δύσκολο
 - από γνωστό σε άγνωστο
3. **Αρχή της κανονικότητας ή της συστηματικότητας.** Αυτό οδηγεί στους ακόλουθους κανόνες:
- πριν από την εισαγωγή νέου περιεχομένου πρέπει να προηγείται ο προσδιορισμός των αρχικών γνώσεων (πρέπει να γίνεται αναφορά στις ήδη αποκτηθείσες γνώσεις)
 - τα θέματα που συζητήθηκαν πρέπει να χωριστούν σε σημεία και υποσημεία, τα οποία η συστηματοποίηση διευκολύνει την αφομοίωση της γνώσης
 - η επανάληψη του υλικού πρέπει να κατανέμεται στον χρόνο
 - ο δάσκαλος πρέπει να συνηθίσει τους οικιακούς βοηθούς στη συστηματική, ανεξάρτητη και παρατεταμένη προσπάθεια.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες **μεθόδους διδασκαλίας**:

- παροχή: διάλεξη, συνομιλία, αφήγηση, εξήγηση, εργασία με κείμενο
- αναζήτηση: μέθοδος προβλήματος, μέθοδος ενεργοποίησης με τη χρήση: διδακτικά παιχνίδια, συζητήσεις μελέτη περίπτωσης ή προσομοίωση
- έκθεση ή πρακτική: επίδειξη, εμπειρία, ασκήσεις, μέθοδος σχεδίου

Πρακτικές συμβουλές για εκπαιδευτές σχετικά με το μάθημα DoCUp:

1. Κατά την παροχή κατάρτισης βάσει της ενότητας 2, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ελέγχει αν όλο το περιεχόμενο είναι πιθανό να είναι χρήσιμο για την κατάρτιση και, αν είναι απαραίτητο, να προετοιμάζει εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τις συνθήκες και τους νομικούς κανονισμούς στη χώρα, όπου παρέχεται η κατάρτιση.

2. Το εκπαιδευτικό υλικό προετοιμάζεται για 40-60 ώρες εκπαίδευσης (περίπου 5-6 εβδομάδες), το οποίο δεν είναι αρκετό χρονικό διάστημα για να εξαντλήσει την περιοχή θέμα. Στόχος των συντακτών αυτής της έκδοσης ήταν η αύξηση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης των εκπαιδευτών ενηλίκων και να τους εμπνεύσει να εξερευνήσουν περαιτέρω υλικά που δίνονται, να χρησιμοποιήσουν τις πηγές και τα πρότυπα των σεναρίων χρήσης.
3. Το εργαστήριο συνιστάται για μια μικρή ομάδα, κατά προτίμηση 5 έως 6 άτομα.
4. Κατά την παροχή κατάρτισης βάσει των ενοτήτων 1 και 2, ο χώρος εκπαίδευσης πρέπει να είναι εξοπλισμένος με υλικό για τη διδασκαλία των πρώτων βοηθειών και την άσκηση των διαδικασιών νοσηλείας και υγιεινής
5. Η διαδικασία μάθησης είναι πιο αποτελεσματική όταν ο εκπαιδευτής εφαρμόζει την αρχή της σύνδεσης του περιεχομένου του προγράμματος σπουδών με την προηγούμενη γνώση ή εμπειρία των συμμετεχόντων στο εργαστήριο, και επίσης σχετίζεται με την τρέχουσα κατάστασή τους.
6. Οι συμμετέχοντες έχουν περισσότερα κίνητρα να μάθουν όταν αναγνωρίζουν ότι η γνώση που θα αποκτηθεί θα λύσει ένα σημαντικό πρόβλημα για αυτούς ή θα μεταφραστεί σε απτά οφέλη.

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 1

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Φροντίδα για έναν ανώτερο με έλκος κνήμης				
Κύριος στόχος	Μαθαίνοντας πώς να φροντίσει για έναν ανώτερο με έλκος κνήμης				
Ειδικοί στόχοι	1. Αναγνωρίστε την τρέχουσα κατάσταση του ασθενούς 2. αναγνωρίστε τα προβλήματα του ασθενούς και αξιολογήστε τα 3. δράση και φροντίδα σχεδίου 4. να λάβει θεραπευτικά μέτρα 5. να αναλάβει την εκπαίδευση.				
Μέθοδος	Προσομοίωση υψηλής πιστότητας/τυποποιημένος ασθενής				
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	1. Δίσκος εξοπλισμού 2. Καλάθι των απορριμμάτων	Εξοπλισμός μιας χρήσης	1. γάντια 2. λαβυρίνθου 3. αντισηπτικό 4. αποστειρωμένα και μη αποστειρωμένα τολύπια μιας χρήσης 5. απολυμαντικό χεριών. 6. ασημένιος επίδεσμος νέας γενιάς		

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ενημέρωση των συμμετεχόντων

Το έλκος κνήμης είναι ένα ελάττωμα που είναι δύσκολο να επουλωθεί στο δέρμα του κάτω ποδιού) ως αποτέλεσμα των αλλαγών στην αγγείωση των κάτω άκρων. Είναι χρόνιες πληγές (η θεραπεία διαρκεί περισσότερο από 8 εβδομάδες). Η συχνότητα εμφάνισης των δερματικών ελκών αυξάνεται με την ηλικία. Περίπου το 80% αυτών είναι φλεβικά έλκη (κιρσοί ή μεταθρομβωτικές βλάβες), σπάνια αρτηριακές (π. χ. αθηροσκλήρωση των αρτηριών των κάτω άκρων) ή άλλες αιτιολογίες, π. χ. στην πορεία των λοιμώξεων, του διαβήτη, των δερματικών όγκων ή συστηματικών παθήσεων.

Τα φλεβικά έλκη είναι μη επώδυνα, επηρεάζουν κυρίως τις γυναίκες, η αρτηριακή υπέρταση είναι επίσης παρούσα, υπάρχουν δερματικές αλλαγές: αποχρωματισμός και λέπιση του δέρματος, η δυσφορία αυξάνεται όταν κάθεται με τα πόδια χαμηλά και επίσης στο τέλος της ημέρας, εμφανίζονται κράμπες μοσχαραίων, μπορεί να εμφανιστούν βακτηριακές ή μυκητιακές επιμολύνσεις.

Τα αρτηριακά έλκη των κάτω ποδιών είναι πιο κοινά στους άνδρες, συχνά εμφανίζονται στο πόδι ή στην πλευρά του κάτω ποδιού, είναι επώδυνα, το περιβάλλον δέρμα είναι κρύο, με τροφικές αλλαγές και έλλειψη τριχοφυΐας.

Συχνά τα έλκη των ποδιών έχουν μικτή αρτηριοφλεβική αιτιολογία.

ΣΕΝΑΡΙΟ	
Περιγραφή σεναρίου	Η ασθενής Janina K. ηλικίας 78 ετών πάσχει από διαταραχές φλεβικής κυκλοφορίας για 10 χρόνια, ζει μόνη στο σπίτι και παρουσιάζει τα ακόλουθα συμπτώματα: ελικοειδές τραύμα στο δεξί μέρος της κνήμης, μέγεθος 5 cm, ερυθρότητα γύρω από το τραύμα, δυσφορία που αυξάνεται με παρατεταμένη καθιστή στάση και στο τέλος της ημέρας, πόνος στο άκρο. Πληγή καθαρό, κανένα σημάδι μόλυνσης.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - συνομιλία με τον ασθενή, - καθαρισμός του τραύματος, εφαρμογή εξειδικευμένου επιδέσμου, - κοινοποίηση πληροφοριών για την κατάσταση του ασθενούς στα μέλη της θεραπευτικής ομάδας
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Υ.3. είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να προσδιορίσει το είδος του τραύματος</p> <p>Υ.3. γνωρίζει και εφαρμόζει τις βασικές αρχές διαχείρισης στην αντιμετώπιση τραυμάτων και στην περίθαλψη</p> <p>Υ.3. ξέρει πώς να εφαρμόσει ένα εξειδικευμένο επίδεσμο σε μια πληγή</p>
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκνιέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 2

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Φροντίδα για ηλικιωμένους με υψηλή αρτηριακή πίεση				
Κύριος στόχος	Μαθαίνουντας πώς να φροντίζει για έναν ανώτερο με υψηλή αρτηριακή πίεση				
Ειδικοί στόχοι	1.Αναγνώριση της τρέχουσας κατάστασης του ασθενούς 2.Αναγνώριση των προβλημάτων του ασθενούς και αξιολόγησή τους 3. προγραμματισμός δράσης και φροντίδας 4. να λάβει θεραπευτικά μέτρα 5.Αναλαμβάνετε την εκπαίδευση.				
Μέθοδος	Προσομοίωση υψηλής πιστότητας				
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Αριθμός δωματίου		Αριθμός θέσης		Αριθμός εκπαιδευτών φαντασμάτων	Φάντασμα των ηλικιωμένων
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	1. στηθοσκόπιο 2. συσκευή παρακολούθησης αρτηριακής πίεσης			Εξοπλισμός μιας χρήσης	1. γάντια 2. απολυμαντικό χειρός

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ενημέρωση των συμμετεχόντων

Η υπέρταση διαγιγνώσκεται σε περισσότερο από το 60% των ηλικιωμένων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι μεμονωμένη συστολική υπέρταση (περισσότερο από 60% των περιπτώσεων). Οι τιμές για τη διάγνωση της υπέρτασης είναι 140 mmHg για τη συστολική πίεση και 90 mmHg για τη διαστολική πίεση. Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης υπέρτασης περιλαμβάνουν:

- υπερβολική κατανάλωση επιτραπέζιου αλατιού
- παχυσαρκία
- χαμηλή σωματική δραστηριότητα (η οποία απλώς μειώνεται με την ηλικία), καθιστικός τρόπος ζωής
- υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Οι επιπλοκές των οργάνων με υπέρταση στους ηλικιωμένους μπορεί να εμφανιστούν μετά από λίγα χρόνια της νόσου. Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου (τέσσερις φορές υψηλότερος σε ηλικιωμένους άνδρες με υπέρταση, 5,5 φορές υψηλότερος σε μεγαλύτερες γυναίκες), στεφανιαία καρδιακή νόσο, κυκλοφορική ανεπάρκεια και καρδιαγγειακά επεισόδια.

Η διάγνωση της υπέρτασης βασίζεται σε πολυάριθμες μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης, αλλά αυτό γίνεται όλο και πιο δύσκολο με την ηλικία, καθώς οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν πτώση της αρτηριακής πίεσης, π.χ. όταν στέκονται όρθιοι, μετά από τα γεύματα ή το πρόβλημα της λεγόμενης υπέρτασης λευκού περιβλήματος. Υπάρχει επίσης η πιθανότητα της λεγόμενης ψευδουπέρτασης (η οποία μπορεί να είναι ύποπτη σε άτομα που έχουν σταθερά αυξημένη αρτηριακή πίεση ελλείψει επιπλοκών οργάνων).

Προσέξτε τα εξής:

- επαρκή ανάπαυση. Η χαλάρωση μειώνει το επίπεδο του στρες που συμβάλλει σε μια επικίνδυνη αύξηση της αρτηριακής πίεσης
- αποφυγή του άγχους και ψυχολογική υποστήριξη. Οι ηλικιωμένοι συχνά συνοδεύονται από μια αίσθηση βαθιάς κατάθλιψης λόγω της μείωσης της σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ικανότητας. Πρέπει να υποστηρίξουμε την πρόταση προς το συμφέρον και τις δραστηριότητές τους και να φροντίσουμε για την ευημερία τους.

ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγραφή σεναρίου	Ο ασθενής Jan M., 75 ετών, ζει στο σπίτι, είναι ένα μόνο άτομο και το ιστορικό του δείχνει ότι αναφέρει αδυναμία, ταχεία κόπωση, πονοκεφάλους, εμβοές, θολή όραση, δυσκολία να κοιμηθεί, συχνό ξύπνημα, συχνή ζάλη στην άνοδο ή ακόμα και μετά από μικρή σωματική άσκηση. Έχει ένα μηχανήμα κλήσης για να μετρήσει την αρτηριακή πίεση της, αλλά δεν μπορεί να το χρησιμοποιήσει, έχει απώλεια ακοής και προβλήματα όρασης λόγω της ηλικίας της.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - συνομιλία με τον ασθενή, - μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, - κοινοποίηση πληροφοριών για την κατάσταση του ασθενούς στα μέλη της θεραπευτικής ομάδας
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Το U.1. γνωρίζει πώς να μετρά την αρτηριακή πίεση με τη χρήση ενός μετρητή αρτηριακής πίεσης</p> <p>Το U.1. γνωρίζει τις τιμές της αρτηριακής πίεσης</p> <p>Το U.1. είναι ικανό να αναγνωρίζει τις μη φυσιολογικές τιμές της αρτηριακής πίεσης</p>
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκνιέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 3

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Όνομα	Φροντίδα για έναν ανώτερο με λοίμωξη COVID-19				
Κύριος στόχος	Μάθετε πώς να φροντίζετε έναν ηλικιωμένο πολίτη με λοίμωξη COVID-19				
Ειδικοί στόχοι	1. Αναγνωρίστε την κατάσταση του ασθενούς 2. Αναγνωρίστε τα προβλήματα του Ασθενούς που προκύπτουν από τη λοίμωξη και αξιολογήστε τα 3. Σχεδιασμός δράσης και φροντίδας λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές επιδημιολογικής ασφάλειας 4. Χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας 5. Εκπαιδεύστε τον ασθενή				
Μέθοδος	Προσομοίωση υψηλής πιστότητας/τυποποιημένος ασθενής				
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	1. κάδος απορριμμάτων για διαχωρισμό των αποβλήτων 2. νεροχύτης, σαπούνι και απολυμαντικός διανομέας		Εξοπλισμός μιας χρήσης	1. γάντια 2. μάσκες 3. προστατευτικές ποδιές 4 Σαπούνι και απολυμαντικό χεριών. 5. απολυμαντικό επιφανείας	

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ	
Ενημέρωση των συμμετεχόντων	
<p>Η νόσος του κορονοϊού (COVID-19) είναι λοιμώδης νόσος που προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2. Οι περισσότεροι ασθενείς που νοσούν από τη νόσο COVID-19 θα παρουσιάσουν συμπτώματα ήπιας έως μέτριας σοβαρότητας. Τέτοια άτομα θα ανακάμψουν χωρίς ειδική θεραπεία. Άλλοι, ωστόσο, θα νοσήσουν σοβαρά και θα χρειαστούν ιατρική φροντίδα.</p> <p>Ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί σε μικρά σταγονίδια μέσω του στόματος ή της μύτης ενός μολυσμένου ατόμου όταν το άτομο βήχει, φτερνίζεται, μιλάει, τραγουδάει ή αναπνέει. Αυτά τα σωματίδια κυμαίνονται από μεγαλύτερα αναπνευστικά σταγονίδια σε μικρότερα αερολύματα.</p> <p>Η μόλυνση μέσω της εισπνοής του ιού μπορεί να προκύψει κατά την επαφή με άτομο με νόσο COVID-19 ή με την επαφή με μολυσμένη επιφάνεια και στη συνέχεια με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα. Ο ιός εξαπλώνεται πιο εύκολα σε εσωτερικούς χώρους. Τα πιο κοινά συμπτώματα του κορονοϊού:</p> <ul style="list-style-type: none"> • πυρετός • ξηρός βήχας • δύσπνοια • χαρακτηριστική σοβαρή κόπωση • μυαλγία • πονόλαιμος • κεφαλαλγία • απώλεια ή διαταραχή γεύσης και/ή όσφρησης (χαρακτηριστικό σύμπτωμα) 	

Το κλειδί για την αποτελεσματική προστασία από την εξάπλωση του ιού είναι η χρήση масκών που καλύπτουν το στόμα και τη μύτη. Κατά το πλύσιμο των χεριών σας με σαπούνι και νερό, είναι σημαντικό ότι αυτό διαρκεί όχι λιγότερο από 30 δευτερόλεπτα. Ένας εναλλακτικός τρόπος φροντίδας για την υγιεινή των χεριών είναι η απολύμανση.

ΣΕΝΑΡΙΟ	
Περιγραφή σεναρίου	Μια γυναίκα, η Τζοάνα Ζ., 67 ετών, διαγνώστηκε με νόσο του Πάρκινσον, μένει στο σπίτι, φροντίζεται από τον κατ' οίκον φροντιστή και επισκέπτεται την οικογένειά της μία φορά την εβδομάδα'. Οι επισκέψεις από τον φροντιστή, πραγματοποιούνται καθημερινά και διαρκούν 3 ώρες. Τις τελευταίες 3 ημέρες η γυναίκα είχε αυξημένη θερμοκρασία σώματος πάνω από 38 βαθμούς C, έχει εμφανισθεί ξηρός βήχας και δύσπνοια σε κατάσταση ηρεμίας. Η γυναίκα δεν μπορεί να μυρίσει το φαγητό που σερβίρεται. Κατά τη διάρκεια επίσκεψης στο σπίτι, ο γιατρός διέγνωσε λοίμωξη από COVID-19 με ήπια πορεία. Συνέστησε συνεχιζόμενη φροντίδα στο σπίτι με ειδικές προφυλάξεις.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - Μια ήρεμη συζήτηση με τον ασθενή. - χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας, - διαχωρισμός αποβλήτων
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	Η U.1 . γνωρίζει πώς εξαπλώνονται οι λοιμώξεις U.2. ξέρει τα βήματα και πώς να εκτελέσει το πλύσιμο χεριών Ayliffe U.2. γνωρίζει σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να χρησιμοποιείται υγιεινό πλύσιμο των χεριών U.2. γνωρίζει και εφαρμόζει την αρχή της αναπνευστικής υγιεινής/εθιμοτυπίας του βήχα U.2. ενεργεί για τη διατήρηση της καλής αναπνευστικής υγιεινής στο περιβάλλον
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκνιέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 4

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Ανάπτυξη δεξιοτήτων τηλεφροντίδας				
Κύριος στόχος	Μαθαίνοντας πώς να φροντίσει για έναν ανώτερο χρησιμοποιώντας τηλεφροντίδα				
Ειδικοί στόχοι	1. Αναγνωρίστε την κατάσταση της υγείας του ασθενούς 2. Αναγνωρίστε την ανάγκη για τηλεκάρε 3. Παρουσιάστε και περιγράψτε τα προβλήματα του ασθενούς κατά τη διάρκεια τηλεφωνικής διαβούλευσης				

	4. Εκτέλεση ιατρικών παραγγελιών που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της τηλε-θεραπείας		
Μέθοδος	Προσομοίωση υψηλής πιστότητας/τυποποιημένου ασθενή		
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες			
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	Τηλέφωνο	Εξοπλισμός μιας χρήσης	1. φύλλο χαρτιού, σημειωματάριο

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ	
Ενημέρωση των συμμετεχόντων	
<p>Η τηλεϊατρική είναι ο όρος για τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που παρέχονται μέσω ΤΠΕ ή συστημάτων επικοινωνίας (δηλαδή από απόσταση). Χάρη στην τηλεϊατρική, ένας γιατρός μπορεί, μεταξύ άλλων, να πάρει συνέντευξη από κάποιο ασθενή και να αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας του. Η τηλεϊατρική δεν αντικαθιστά πλήρως την κλασική επίσκεψη, αλλά λόγω των τεχνολογικών εξελίξεων λειτουργεί σε πάρα πολλές περιπτώσεις. Η χρήση της τηλεϊατρικής στην περίθαλψη ασθενών έχει εγκριθεί από το νόμο, είναι σύμφωνη με τις τρέχουσες ιατρικές γνώσεις και η ανάπτυξη της τηλεϊατρικής στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης συνιστάται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ). Η τηλεμεταφορά είναι απλά μια κλασική διαβούλευση με ένα γιατρό που βρίσκεται σε διαφορετικό μέρος από τον ασθενή. Ο γιατρός πρέπει να βρίσκεται στο γραφείο ή σε μέρος όπου οι παρευρισκόμενοι δεν μπορούν να τον ακούσουν. Η συνομιλία διεξάγεται μέσω τηλεφώνου ή χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή βιντεοκλήσεων. Η τηλεδιαβούλευση πληροί τις προϋποθέσεις μιας κλασικής διαβούλευσης: ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να ασκεί πλήρη επαγγελματισμό και δέουσα επιμέλεια και αργότερα, με βάση τη συνομιλία, να συντάσσει ή να συμπληρώνει το ιατρικό αρχείο. Στο πλαίσιο μιας τηλεδιαβούλευσης, ο ιατρός δικαιούται να εκδίδει τα απαραίτητα έγγραφα, όπως συνταγή, απαλλαγή, διαταγή ή παραπομπή.</p>	
ΣΕΝΑΡΙΟ	
Περιγραφή σεναρίου	Άνδρας John G. ηλικίας 82 ετών με υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακή ανεπάρκεια και διαβήτη τύπου 2. Λόγω της ηλικίας υπάρχει απώλεια ακοής και οπτική δυσλειτουργία λόγω καταρράκτη. Καλύπτεται από την φροντίδα στο σπίτι. Σήμερα, ο ασθενής αναφέρει ότι δεν αισθάνεται καλά - πονοκέφαλος, εμβοές, ζάλη και ζητά να συμβουλευτεί έναν γενικό ιατρό. Ο ασθενής διατάχθηκε να έχει τηλεπαρουσία, λόγω διαταραχών στην ακοή και την όραση, ο γιατρός είχε τηλεφωνική συνεννόηση με τον φροντιστή. Εξέδωσε ηλεκτρονική συνταγή, συνιστώμενη παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, τηρώντας ημερολόγιο παρακολούθησης και συστηματική χρήση φαρμάκων για υπέρταση.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - μιλώντας σε γιατρό, - παροχή πληροφοριών κατά την τηλεδιαβούλευση
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Το U.4. ξέρει τι είναι η τηλεκάρε</p> <p>U.4. γνωρίζει τις αρχές της τηλεκάρτας στην εν λόγω χώρα</p> <p>Το U.4. είναι σε θέση να εφαρμόσει τηλεκάρε στην πράξη σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενούς</p>
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκινέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 5

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης				
Κύριος στόχος	Μαθαίνοντας πώς να φροντίσει για έναν ανώτερο πολίτη σε μια συναισθηματική κατάσταση				
Ειδικοί στόχοι	1. αναγνώριση της συναισθηματικής κατάστασης του ασθενούς 2. εντοπισμός των αναγκών συναισθηματικής υποστήριξης 3. να τεθούν σε εφαρμογή στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας 4. εκπαίδευση δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης				
Μέθοδος	Προσομοίωση υψηλής πιστότητας/τυποποιημένος ασθενής				
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	Καμία απαίτηση		Εξοπλισμός μιας χρήσης	Καμία απαίτηση	

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ	
Ενημέρωση των συμμετεχόντων	
<p>Η κοινωνική στήριξη ορίζεται ως ένα είδος κοινωνικής αλληλεπίδρασης που αναλαμβάνει ένας ή και οι δύο συμμετέχοντες σε μια προβληματική, δύσκολη, αγχωτική κατάσταση. Στόχος της υποστηρικτικής αλληλεπίδρασης είναι να κρατήσει τα πνεύματα ψηλά, να μειώσει το άγχος, να διαχειριστεί την κρίση μέσω της συνοδείας, να δημιουργήσει μια αίσθηση της ένταξης και της ασφάλειας, την ελπίδα και να φέρει το άτομο πιο κοντά στην επίλυση του προβλήματος και την υπέρβαση της δυσκολίας.</p> <p>Συναισθηματική υποστήριξη - περιλαμβάνει την παροχή υποστηρικτικών, καθησυχαστικών συναισθημάτων που αντανακλούν τη φροντίδα και μια θετική στάση απέναντι στο άτομο που υποστηρίζεται. Η υποστηρικτική συμπεριφορά έχει ως στόχο να δημιουργήσει μια αίσθηση του ανήκειν, της φροντίδας και να αυξήσει την αυτοεκτίμηση. Με συναισθηματική υποστήριξη, οι πάσχοντες και οι άνθρωποι που βρίσκονται σε κρίση μπορούν να απελευθερώσουν τις δικές τους εντάσεις, να μοιραστούν τα αρνητικά τους συναισθήματα και να έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τους φόβους, τις αγωνίες και τις θλίψεις τους. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, αλλά έχει επίσης θετική επίδραση στην ευημερία. Η σωστή συμπεριφορά του ατόμου υποστήριξης προκαλεί μια αίσθηση ελπίδας στους ανθρώπους. Αυτός ο τύπος υποστήριξης είναι ο πιο κοινός, εμφανίζεται πιο συχνά. Ακόμα και αν δεν είναι απαραίτητο, αναμένεται πάντα από το άτομο που χρειάζεται υποστήριξη.</p> <p>Ένα από τα στοιχεία της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης είναι η ικανοποίηση της ανάγκης για ακρόαση (ενεργητική, ενσυναισθηματική ακρόαση). Η ενεργή ακρόαση βοηθά στη δημιουργία μιας αίσθησης αμοιβαίας εμπιστοσύνης και επιτρέπει μια αλλαγή προοπτικής. Στοιχεία ενεργητικής ακρόασης: διατήρηση της επαφής με τα μάτια, κατάλληλες χειρονομίες, ενθάρρυνση συνομιλίας, υποβολή πρόσθετων ερωτήσεων σχετικά με το τι λέει το άλλο άτομο, μη διακοπή του άλλου ατόμου, επίδειξη αποδοχής και κατανόησης, μη κρίση, μη διαλέξεις.</p>	
ΣΕΝΑΡΙΟ	

Περιγραφή σεναρίου	Η γυναίκα Catherine K., 72 ετών, ζει μόνη, χήρα πριν από έξι μήνες, χωρίς παιδιά. Για αρκετές εβδομάδες βιώνει αυξανόμενα συναισθήματα θλίψης, μοναξιάς και κοινωνικής ακαταλληλότητας. Τα αυξανόμενα συμπτώματα των χρόνιων ασθενειών (αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, σακχαρώδης διαβήτης) δυσκολεύουν την καθημερινή ζωή και προκαλούν φόβο για το μέλλον. Της αρέσει να αναπολεί το παρελθόν, στην οποία περίπτωση η διάθεσή της βελτιώνεται, ή να κοιτάζει φωτογραφίες, παλιές ταινίες. Ζωντανεύει κατά τη διάρκεια των κοινωνικών επαφών και της συνομιλίας με τους άλλους και απολαμβάνει τη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	- στη συνεργασία με ηλικιωμένους, με χρόνιες ασθένειες, - θεραπευτική ομάδα
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	Ο U.5. ξέρει τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη Το U.5. γνωρίζει και εφαρμόζει μεθόδους συναισθηματικής υποστήριξης Το U.5. γνωρίζει και εφαρμόζει την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης Ο U.5. ξέρει πώς να εκφράζει συναισθήματα χρησιμοποιώντας μη λεκτική επικοινωνία U.5. παρουσιάζει μια ενσυναισθητική στάση
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκινέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Σενάριο χρήσης για τη ενότητα 6

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Μάθηση για την αντιμετώπιση του στρες				
Κύριος στόχος	Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, μείωση του άγχους				
Ειδικοί στόχοι	1. προσδιορισμός της πηγής της καταπόνησης 2. προσδιορισμός των θετικών/αρνητικών στρεσογόνων παραγόντων 3. πρακτική εφαρμογή επιλεγμένων τεχνικών διαχείρισης της πίεσης 4. Κατάρτιση δεξιοτήτων μείωσης του άγχους με τη χρήση της αυτογενούς κατάρτισης Schultz				
Μέθοδος	Υψηλής πιστότητας προσομοίωση / μείωση του άγχους δεξιότητες κατάρτισης / autorelax				
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός	Καμία απαίτηση		Εξοπλισμός μιας χρήσης	Καμία απαίτηση	

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ενημέρωση των συμμετεχόντων

Schultz αυτογενετική εκπαίδευση είναι το όνομα μιας τεχνικής νευρομυϊκής χαλάρωσης. Η αυτογενετική φύση αυτής της τεχνικής έγκειται στο γεγονός ότι το άτομο αλληλεπιδρά με το δικό του νευρικό σύστημα. Η αυτογενετική εκπαίδευση Schultz αποτελείται από έξι φάσεις ή στοιχεία:

1. ένα αίσθημα βαρύτητας,
2. αίσθηση ζεστασιάς,
3. ρύθμιση του καρδιακού ρυθμού,
4. ρύθμιση της ελεύθερης αναπνοής,
5. μια αίσθηση ζεστασιάς στο ηλιακό πλέγμα,
6. αίσθηση ψύξης στο μέτωπο.

Οι ασκήσεις αυτογενούς εκπαίδευσης Schultz δεν θα πρέπει αρχικά να διαρκούν περισσότερο από 5 λεπτά σε κάθε φάση και 30 λεπτά σε ολόκληρη την εκπαίδευση. Στην αρχή, μόνο η αίσθηση του βάρους ασκείται για 2 εβδομάδες και μετά από 2 εβδομάδες προχωράτε στις επόμενες ασκήσεις (να επαναλαμβάνεται η μία μετά την άλλη). Οι ασκήσεις στην αρχική εκπαίδευση θα πρέπει να επαναληφθούν για 12 εβδομάδες.

Για την αυτογενετική εκπαίδευση του Σουλτς, καθίστε αναπαυτικά σε ένα ήσυχο μέρος. Στη συνέχεια, κλείστε τα μάτια σας και εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας. Παίρνουμε μερικές βαθιές αναπνοές μέσα και έξω, επικεντρώνοντας στη διαδικασία της αναπνοής. Στη συνέχεια, δίνουμε ψυχικά εντολές στον εαυτό μας σύμφωνα με τα έξι στάδια της αυτογενούς κατάρτισης Schultz, νιώθοντας το βάρος, τη ζεστασιά και την χαλάρωση των διαφόρων τμημάτων του σώματος με τη σειρά. Επαναλάβετε στο μυαλό σας ότι είστε γεμάτοι με χαρά και εσωτερική αρμονία. Στο τέλος της εκπαίδευσης, δίνουμε στον εαυτό μας την εντολή "Είμαι ξεκούραστος και χαλαρός". Ανοίγουμε τα μάτια μας - και πραγματικά νιώθουμε έτσι.

ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγραφή σεναρίου	Αναλύστε την κατάσταση που αντιλαμβάνεστε αυτήν τη στιγμή (ή στο κοντινό παρελθόν) ως προβληματική, αγχωτική. Αναγνώριση και ορισμός της φύσης των παραγόντων καταπόνησης (θετικός/αρνητικός, παρακινητικός/αποθαρρυντικός). Πες πώς αντιμετωπίζεις το άγχος, ποιες τεχνικές χρησιμοποιείς; Έχεις ξαναχρησιμοποιήσει; Περιγράψτε την τεχνική χαλάρωσης που έχετε μάθει (που παρουσιάζεται παραπάνω) που ονομάζεται Schultz αυτογενή εκπαίδευση. Εφαρμόστε το μόνοι σας σύμφωνα με την υποδεικνυόμενη ακολουθία των περιγραφόμενων φάσεων εκπαίδευσης.
Εφαρμογή των ικανοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> - στην καθημερινή εργασία του οικιακού βοηθού, - σε κάθε δύσκολη, προβληματική κατάσταση
Βασικές δεξιότητες/ Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>U.6. γνωρίζει τεχνικές διαχείρισης του άγχους</p> <p>Το U.6. είναι σε θέση να αναγνωρίζει θετικούς και αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες</p> <p>U.6. Πρακτικές που εφαρμόζονται σε επιλεγμένες τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους σε δύσκολες καταστάσεις</p>
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκινέσκα Ρεν-Ζούρεκ

ΜΕΡΟΣ 3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ανάπτυξη πρόσθετου διδακτικού υλικού

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δημιουργήσουν άλλα σενάρια από μόνοι τους, με βάση το πρότυπο σεναρίου που παρέχεται. Θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα σενάριο αφιερωμένο σε κάθε υπο-ενότητα.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ					Αύξων αριθμός
Διάρκεια	0:45	Ώρα σεναρίου	0:15	Αριθμός συμμετεχόντων	5-6
Θέμα	Όνομα σεναρίου				
Κύριος στόχος	Υποθετικός σκοπός των δραστηριοτήτων				
Ειδικοί στόχοι					
Μέθοδος					
Τεχνικές και οργανωτικές πληροφορίες					
Επαναχρησιμοποιήσιμος εξοπλισμός			Εξοπλισμός μιας χρήσης		
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ					

Ενημέρωση των συμμετεχόντων	
Επεξήγηση της ουσίας του θέματος, θεωρητική εισαγωγή στο πρακτικό μέρος. Μέθοδοι: - συμβατική διάλεξη, συζήτηση, συνομιλία, προβληματική - συνομιλία - συζήτηση	
ΣΕΝΑΡΙΟ	
Περιγραφή σεναρίου	Μέθοδοι: - μελέτη περίπτωσης - οδηγίες - επίδειξη
Εφαρμογή των ικανοτήτων	Περιγραφή της εφαρμογής των αποκτηθέντων δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή/επαγγελματική πρακτική
Βασικές δεξιότητες/	Μαθησιακά αποτελέσματα που αποδίδονται στις επιμέρους ενότητες σύμφωνα με το μέρος 1 του εγχειριδίου

Μαθησιακά αποτελέσματα	
Το έντυπο συντάχθηκε από	Αγκνιέσκα Ρεν-Ζούρεκ

Οδηγίες για τα υλικά εκτίμησης

Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορούν να αξιολογηθούν σε δύο στάδια:

- εξέταση θεωρητικών γνώσεων
- εξέταση των πρακτικών δεξιοτήτων

Η εξέταση θεωρητικών γνώσεων πρέπει να διαρκεί από 20 έως 30 λεπτά και να αποτελείται από τουλάχιστον 25 ερωτήσεις (ερωτήσεις μιας επιλογής) που να καλύπτουν όλα τα θέματα του κύκλου μαθημάτων (μία ερώτηση από κάθε υποενότητα).

Ο αξιολογητής μπορεί επίσης να προσθέσει μία ή δύο ανοικτές ερωτήσεις με βάση τα σενάρια προσομοίωσης που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Τα κριτήρια αξιολόγησης: Το τεστ θεωρείται επιτυχές αν τουλάχιστον το 60% των απαντήσεων είναι σωστές.

Στο τέλος του παρόντος κεφαλαίου περιλαμβάνονται τα δείγματα των εντύπων δοκιμών θεωρητικών γνώσεων με ερωτήσεις μίας μόνο επιλογής.

Η δοκιμασία πρακτικών δεξιοτήτων θα πρέπει να διαρκεί μεταξύ 90 και 120 λεπτών και να περιλαμβάνει τρεις εργασίες:

Εργασία 1: Με βάση το δεδομένο σενάριο, θα πρέπει:

- την αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας, της κοινωνικής κατάστασης, των συνθηκών διαβίωσης και των αναγκών του αποδέκτη της περίθαλψης
- να αναπτύξει ένα σχέδιο για την καθημερινή φροντίδα του δέκτη φροντίδας
- να προτείνει υποστηρικτικές δραστηριότητες

Καθήκον 2: Σε ένα φάντασμα επιδείξουν βήμα-προς-βήμα προ-ιατρικές πρώτες βοήθειες.

Εργασία 3: Εκτελέστε τις ακόλουθες βασικές δραστηριότητες υγιεινής και φροντίδας σε ένα φάντασμα:

- μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με τη χρήση μιας συσκευής παρακολούθησης



- μέτρηση του κορεσμού του αίματος
- εφαρμογή μουστάκι οξυγόνου ή μάσκα οξυγόνου
- αλλαγή της θέσης ενός κλινήρη ατόμου ως μέρος της πρόληψης πληγών πίεσης

Δεξιότητες δοκιμασμένες από τα πρακτικά καθήκοντα:

1. οργάνωση της φροντίδας και της υποστήριξης εργασίας με δέκτη φροντίδας
 - τη χρήση μητρών υγείας και κοινωνικών καταστάσεων
 - ανάπτυξη καθημερινού σχεδίου για βοήθεια, υποστήριξη και φροντίδα
 - τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων περίθαλψης και υποστήριξης
2. παροχή προιατρικών πρώτων βοηθειών
3. εκτέλεση βασικών δραστηριοτήτων φροντίδας και υγιεινής

Τα κριτήρια αξιολόγησης των πρακτικών καθηκόντων θα λαμβάνουν υπόψη:

- ορθότητα της αξιολόγησης της υγείας, της κοινωνικής κατάστασης, των συνθηκών διαβίωσης και των αναγκών,
- ορθότητα της συμπλήρωσης του προγράμματος περίθαλψης,
- ορθότητα της αναγνώρισης των προβλημάτων του υποψηφίου,
- τη συμμόρφωση των σχεδιαζόμενων δραστηριοτήτων με τα διαπιστωθέντα προβλήματα,
- ορθότητα της παροχής των πρώτων προιατρικών βοηθειών
- ορθότητα των βασικών δραστηριοτήτων περίθαλψης και υγιεινής

Οι συμμετέχοντες του μαθήματος, αφού περάσουν το θεωρητικό και πρακτικό τεστ, λαμβάνουν **πιστοποιητικό ολοκλήρωσης του μαθήματος για οικιακούς βοηθούς** (πιστοποιητικό δείγματος).

CERTIFICATE OF COMPLETION

This is to certify that

{{ Student name }}

Has pursued studies and completed all the requirements of

{{ Course name }}



Issued: {{ 2023-10-16 }}

{{ 2023-10-16 }}

Certificate ID: {{ Credential ID }}

ΔΟΚΙΜΗ ΓΝΩΣΗΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ - ΕΚΔΟΣΗ 1

Ενότητα 1

1	Η φροντίδα για έναν ασθενή με άνοια περιλαμβάνει: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
α. διατήρηση της ανεξαρτησίας του ασθενούς	β. απομόνωση του ασθενούς	γ. διάσωση του ασθενούς	δ. περιορισμός της επαφής με τους ανθρώπους	
2	Στη βάση της πυραμίδας τροφίμων για τους ηλικιωμένους είναι τα ακόλουθα: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
α. λίπη	β. γλυκά	γ. πρωτεΐνες	δ. φρούτα και λαχανικά	
3	Θεραπεία πληγής περιλαμβάνει: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
α. ξέπλυμα με ζεστό νερό	β. χύνοντας αλκοόλ στην πληγή	γ. χρήση αποστειρωμένων υγρών, απολύμανση	δ. ρίχνοντας αντιτικό υγρό πάνω στο τραύμα	
4	Κατά τη φροντίδα για έναν ασθενή με άνοια, οικιακός βοηθός θα πρέπει να επικεντρωθεί σε: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			

	α. μη χρήση βοηθητικών συσκευών	β. αύξηση του κινδύνου πτώσης του ασθενούς	γ. βελτίωση της κινητικότητας και του μυϊκού τόνου	δ. αποκλειστική οικογενειακή συμμετοχή στη φροντίδα
5	Η έλλειψη συντήρησης της καθαριότητας, δεν επηρεάζει τη δυσλειτουργία στη βιολογική, ψυχική και κοινωνική σφαίρα ενός ατόμου. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
Ενότητα 2				
6	Μια σωστά τοποθετημένη μανσέτα πίεσης αίματος θα πρέπει να είναι σε: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Γωνιακή γραμμή κάμψης	β. 2-3 cm πάνω από τον αγκώνα	γ. 3-4 cm πάνω από τον αγκώνα	δ. Δεν έχει σημασία
7	Ο πιο συνηθισμένος και ασφαλής τρόπος για να δώσετε φάρμακα είναι: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Υπογλώσσιο	β. Προφορική	γ. Ορθικό	δ. Εισπνοή
8	Η κύρια αιτία των πηγών πίεσης είναι: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Κακή διατροφή του ασθενούς	β. Υπερβολική χρήση φαρμάκων	γ. Χρόνια ακινητοποίηση	δ. Κατάθλιψη
9	Η συντομογραφία AED σημαίνει: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Καρδιοπνευμονική ανάνηψη	β. Φορητός απινιδωτής	γ. Κύκλος επιχειρήσεων διάσωσης	δ. Όλες οι απαντήσεις α, β, c είναι σωστές
Ενότητα 3				
10	Όλοι οι μικροοργανισμοί που έρχονται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα εξαλείφονται από το ανοσοποιητικό σύστημα. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
11	Η σωστή διαδικασία για την εκτέλεση της υγιεινής των χεριών περιλαμβάνει 12 βήματα και θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 40 δευτερόλεπτα. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
12	Μπορείτε να επαναχρησιμοποιήσετε την προστασία των ματιών και τα γάντια. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
13	Ένα σύστημα που βασίζεται στο χρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην οικιακή φροντίδα για να εξασφαλίσει πιο πράσινο και πιο βιώσιμο καθαρισμό. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
Ενότητα 4				
14	Ποιες από αυτές τις ψηφιακές δεξιότητες απαιτούνται για πρόσβαση στο σχέδιο ψηφιακής φροντίδας; (Σημειώστε την απάντηση: α, β ή γ)			
	α. γνωρίζουν πώς να γράφουν ένα email	β. γνωρίζουν πώς να κατεβάσουν την εφαρμογή που υποστηρίζει το ψηφιοποιημένο πρόγραμμα φροντίδας	γ. ξέρω πώς να κάνω μια βιντεοκλήση	
15	Τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορούν να είναι ένα εξαιρετικό όχημα για τους οικιακούς βοηθούς να επικοινωνούν με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			

	σωστό	λάθος
16	Παραδείγματα τηλεκάρτας είναι τα εξαρτημένα στοιχεία συναγερμού και οι αισθητήρες παρακολούθησης της δραστηριότητας. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)	
	σωστό	λάθος
17	Η ηλεκτρονική υγεία (e-Health) είναι μια πρακτική που δεν υποστηρίζεται από ηλεκτρονικές διαδικασίες και επικοινωνίες. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)	
	σωστό	λάθος
Ενότητα 5		
18	Η μη λεκτική επικοινωνία <u>δεν είναι</u> πολύ σημαντική όταν συναντάς άλλους πολιτισμούς. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)	
	σωστό	λάθος
19	Οι οργανωτικές δεξιότητες μπορούν να περιλαμβάνουν έναν εύτακτο χώρο εργασίας, προθεσμίες σύσκεψης και καλή επικοινωνία με την ομάδα σας. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)	
	σωστό	λάθος
20	Το τρίγωνο ABC μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κατανοήσουμε πώς να χειριστούμε τις συγκρούσεις. (Σημειώστε αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος).	
	σωστό	λάθος
21	Μπορούμε να εξασκηθούμε στην ενσυναίσθηση. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)	
	σωστό	λάθος
Ενότητα 6		
22	Ποια από τις παρακάτω στρατηγικές αντιμετώπισης τάσεων αντιστοιχεί με τον ακόλουθο ορισμό "σας βοηθά να αντιμετωπίσετε το άγχος όταν δεν έχετε καμία δύναμη να αλλάξετε ή να επηρεάσετε την πηγή του στρες." (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)	
	α. Δράσεις	β. Προσανατολισμός προς την αποδοχή
	γ. Συναισθηματικός προσανατολισμός	δ. Προσανατολισμένοι στην επιρροή
23	Ποια είναι η βασική δήλωση του νόμου Πάρκινσον; (Σημειώστε τη σωστή απάντηση: α, β, γ ή δ)	
	α. Η εργασία και ο διαθέσιμος χρόνος για ολοκλήρωση δεν σχετίζονται	β. Η εργασία επεκτείνεται έτσι ώστε να συμπληρωθεί ο διαθέσιμος χρόνος για την ολοκλήρωσή της
	γ. Συμβάσεις εργασίας που συμπληρώνουν τον διαθέσιμο χρόνο για την ολοκλήρωσή της	δ. Ο χρόνος θα πρέπει να δίνεται κατάλληλα στην εργασία που παρέχεται.
24	Ποιο τεταρτημόριο του πίνακα Eisenhower αντιστοιχεί σε αυτόν τον ορισμό «καθήκοντα που μπορούν να ανατεθούν»? (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)	
	α. Ούτε επείγον ούτε σημαντικό	β. Σημαντικό αλλά όχι επείγον
	γ. Επείγον αλλά όχι σημαντικό	δ. Επείγον και σημαντικό
25	Ευρωπαϊκή Ένωση ενεργεί ως υπερεθνικός παράγοντας που ενθαρρύνει τις χώρες να εκπληρώσουν τα δικαιώματα που προστατεύουν τους εργαζομένους.	
	σωστό	λάθος

ΔΟΚΙΜΗ ΓΝΩΣΗΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ - ΕΚΔΟΣΗ 2

Ενότητα 1

1	Η άνοια είναι όρος-ομπρέλα που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο συμπτωμάτων που μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές σε: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. όραμα	β. ακρόαση	γ. αντίληψη	δ. αισθητική
2	Οι ηλικιωμένοι δεν χρειάζονται περισσότερα υγρά από τους νεότερους. (Σημειώστε αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
3	Μεταξύ των ειδικών επιδέσμων, δεν διακρίνουμε μεταξύ των ακόλουθων: (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Επίδεσμοι υδρογέλης	β. Επίδεσμοι από ασήμι	γ. Επίδεσμοι υδροινών	δ. Μη αποστειρωμένοι επίδεσμοι
4	Τα άτομα με άνοια δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούν ιατρικά βοηθήματα. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
5	Ένας από τους σκοπούς της προσωπικής υγιεινής είναι η διατήρηση και ανάπτυξη της σωματικής, ψυχικής και ψυχολογικής ανθρώπινης ικανότητας. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
Ενότητα 2				
6	Ένα παλμικό οξύμετρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση . (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Κορεσμός οξυγόνου στο αίμα	β. Κορεσμός	γ. Καρδιακός ρυθμός	δ. Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές
7	Γιατί η ορθική οδός είναι ευεργετική για τον ασθενή; (Σημειώστε τη σωστή απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Παρακάμπτει την περιφερειακή κυκλοφορία	β. Μπορεί να δοθεί σε ασθενείς που κάνουν εμετό	γ. Συνιστάται για ασθενείς που έχουν χάσει τις αισθήσεις τους	δ. Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές
8	Αν είναι δυνατόν, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στρώματα αντί-στρωμνής. Αντικαθιστά την ανάγκη αλλαγής της θέσης του ασθενούς. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
9	Οι προιατρικές πρώτες βοήθειες αναφέρονται σε ενέργειες που αναλαμβάνονται για να σωθεί η ζωή ενός θύματος σε κατάσταση απειλητική για τη ζωή του μέχρι την άφιξη ειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών; (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
Ενότητα 3				
10	Για να συμβεί η μόλυνση πρέπει να υπάρχει: μια πηγή, ένα ευαίσθητο άτομο και μια οδός μετάδοσης. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
11	Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, οι πιο σημαντικές στιγμές κατά τις οποίες η υγιεινή των χεριών πρέπει να γίνεται όταν κάποιος ασχολείται με ένα άτομο που πρέπει να φροντίζεται είναι 2: μετά τη χρήση του μπάνιου και πριν την παροχή φροντίδας στο άτομο. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό		λάθος	
12	Τα ΜΑΠ είναι πραγματικά αποτελεσματικά μόνο όταν συνδυάζονται με την υγιεινή των χεριών και την αναπνευστική υγιεινή, καθώς και με άλλες συγκεκριμένες προφυλάξεις. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			

	σωστό	λάθος		
13	Το σύστημα υγείας δεν έχει κανένα συμφέρον να καταστεί το πλαίσιο υγειονομικής περίθαλψης πιο βιώσιμο. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
Ενότητα 4				
14	Ο οικιακός βοηθός συμμετέχει στο σχεδιασμό των σχεδίων φροντίδας; (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
15	Για να λαμβάνετε email, θα χρειαστείτε έναν λογαριασμό email και μια διεύθυνση email. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
16	Όλες οι συσκευές τηλεχειρισμού είναι συνδεδεμένες σε ένα κέντρο παρακολούθησης 24/7. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
17	Το Comarch HomeHealth είναι μια ψηφιακή συσκευή υγείας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σπίτι του χρήστη. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
Ενότητα 5				
18	Η διαθεματικότητα σημαίνει ότι οι ομάδες είναι ποικίλες. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
19	Ορίστε 15-20 εργασίες/ημέρα για να είναι αποτελεσματικές. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
20	Οι συγκρούσεις δεν μπορούν ποτέ να οδηγήσουν σε κάτι καλό. (Σημειώστε αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος).			
	σωστό	λάθος		
21	Είναι σημαντικό να επιβεβαιώσουμε τα συναισθήματα του άλλου ατόμου. (Σήμανση αν η πρόταση είναι σωστό ή λάθος)			
	σωστό	λάθος		
Ενότητα 6				
22	Ποιοι από τους παρακάτω παράγοντες τροφοδοτούν δυσφορία και επιδεινώνουν τη σωματική και γνωστική απόδοση μας; (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Χαλάρωση	β. Βιασύνη	γ. Προβληματισμός	δ. Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές
23	Ποια είναι η συνέπεια της αναβλητικότητας; (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)			
	α. Μας κάνει να αισθανόμαστε καλά	β. Μειώνει το άγχος μας ειδικά αν κάνουμε κάτι που μας αρέσει	γ. Αυτό οδηγεί στο άγχος όσο περισσότερο χρόνο περνά χωρίς να ολοκληρωθεί μια δραστηριότητα, τόσο	δ. Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές

		πιο πολύ χρόνο θα είμαστε.	
24	Ποιες από τις ακόλουθες εργασίες δεν θα πρέπει να εκτελούνται καθημερινά για την ιεράρχηση του φόρτου εργασίας; (Σημειώστε την απάντηση: α, β, γ ή δ)		
α. Καθορισμένα όρια	β. Ορισμός στόχων SMART	γ. Δώστε στον εαυτό σας ανταμοιβές	δ. Να εκτελείτε μόνο εργασίες που μας αρέσουν
25	Προσωπική Υπηρεσία μπορεί να γίνει κατανοητή ως υπεράσπιση ότι το άτομο είναι η ικανότητα να λαμβάνει αποφάσεις και να παίζει ρόλο στην κατεύθυνση της ζωής του ατόμου.		
	σωστό	λάθος	

Οι σωστές απαντήσεις στο τεστ γνώσεων - ΜΕΡΟΣ 1:

U.: 1.-γ, 2.-δ, 3.-γ, 4.-γ, 5.-λάθος

U2: 6.-b, 7.-b, 8.-c, 9.-b

U3: 10.-Λάθος, 11.- Σωστό, 12.-Λάθος, 13.-Σωστό

U4: 14.-b, 15.-Σωστό, 16.-Σωστό, 17.-Λάθος

U5: 18. -Λάθος, 19.-Σωστό, 20.-Σωστό, 21.- Σωστό

U6: 22.-b, 23.-b, 24.-c, 25.-Σωστό

Οι σωστές απαντήσεις στο τεστ γνώσεων - ΜΕΡΟΣ 2:

U1.: 1.-c, 2. -Λάθος, 3. -d, 4.- Λάθος, 5.- Σωστό

U2: 6.-d, 7.-d, 8.-Λάθος, 9.-Σωστό

U3: 10. -Σωστό, 11.- Λάθος, 12.- Σωστό, 13.- Λάθος

U4: 14.- Σωστό, 15.-Σωστό, 16.- Λάθος, 17 - Σωστό

U5: 18.-Σωστό, 19.- Λάθος, 20.-Λάθος, 21.- Σωστό

U6: 22.-β. 23.-c, 24.-d, 25.-Σωστό

ΜΕΡΟΣ 4. DoCUP MOOC - Τεχνικές προδιαγραφές και κατευθυντήριες γραμμές

Το DoCUP Massive Open Online Course (MOOC)

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MOOC;

Τα Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (MOOCs) είναι δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα σε διαφορετικούς κλάδους και τομείς σπουδών, που οργανώνονται γύρω από ένα ανοιχτό, κοινόχρηστο πρόγραμμα σπουδών, διαθέσιμο για όλους να εγγραφούν. Τα ΜΑΔΜ παρέχουν έναν οικονομικά προσιτό και ευέλικτο τρόπο για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής

εξέλιξης μέσω άτυπων ποιοτικών εκπαιδευτικών εμπειριών σε κλίμακα. Συνήθως, τα MOOCs ενσωματώνουν κοινωνική δικτύωση, προσβάσιμους διαδικτυακούς πόρους και είτε αυτο-ρυθμίζονται είτε διευκολύνονται από έμπειρους εκπαιδευτές στον τομέα των σπουδών. Τα ΜΑΔΜ βασίζονται στην εμπλοκή των εκπαιδευόμενων που βρίσκονται στο επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας και αυτοοργανώνουν τη συμμετοχή τους σύμφωνα με τους δικούς τους μαθησιακούς στόχους και ανάγκες ανάπτυξης δεξιοτήτων, την προηγούμενη γνώση και το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, και τον διαθέσιμο χρόνο και πόρους.



- **Μάθημα:** Ένα MOOC υποστηρίζει την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων μετά από ορισμένες δραστηριότητες μέσα σε ένα δεδομένο χρονικό διάστημα. Περιλαμβάνει τα μαθησιακά υλικά και ένα είδος διαμορφωτικής μεθόδου αξιολόγησης για την αξιολόγηση της γνώσης που αποκτήθηκε από τους μαθητές. Περιλαμβάνει διευκολυντές και μαθητές και επιτρέπει την αλληλεπίδραση μεταξύ φοιτητών και μεταξύ φοιτητών και διευκολυντών.
- **Ανοιχτό:** Από τη μία πλευρά, ένα MOOC θα πρέπει να παρέχει ανοικτή και ελεύθερη πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους και δραστηριότητες μάθησης, πράγμα που σημαίνει ότι οι μαθητές μπορούν να εγγραφούν και να παρακολουθήσουν το μάθημα χωρίς να πληρώνουν (ωστόσο, είναι κοινή πρακτική ότι ορισμένα χαρακτηριστικά, όπως η απόκτηση πιστοποιητικού, ή η αξιολόγηση των αναθέσεων εργασίας παρέχονται με χρέωση). Από την άλλη πλευρά, ένα MOOC θα πρέπει να είναι

ανοικτό σε όλους χωρίς προϋποθέσεις, όπως η χώρα προέλευσης, προηγούμενα προσόντα ή συγκεκριμένους βαθμούς.

- Διαδικτυακό: Το περιεχόμενο του μαθήματος είναι πάντα διαθέσιμο, μέσω του διαδικτύου, και μέσω διαφόρων συσκευών. Ένα MOOC δεν απαιτεί τη φυσική παρακολούθηση των μαθητών σε μια τάξη.
- Μαζικό: Ένα MOOC δεν έχει περιορισμό στον αριθμό των συμμετεχόντων, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή χιλιάδων εκπαιδευομένων από όλο τον κόσμο. Οι μαθητές γίνονται μέρος του μαθήματος συμμετέχοντας στη δουλειά των άλλων και όλοι μαθαίνουν από τη δουλειά των άλλων συμμετεχόντων.

Το DoCUP MOOC: ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΔΟΜΗ

Το DoCUP Massive Open Online Course (MOOC) είναι ένα αυτοκαθοδηγούμενο διαδικτυακό μάθημα το οποίο λειτουργεί ως μέθοδος παροχής ευρείας πρόσβασης για το πρόγραμμα σπουδών DoCUp. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να αντικατοπτρίζει τη δομή του ανεπτυγμένου προγράμματος σπουδών, όπως οργανώνεται γύρω από τις μονάδες εκμάθησης και τα μαθήματα, και περιλαμβάνει το υλικό κατάρτισης και αξιολόγησης του έργου, σε ηλεκτρονική μορφή (κείμενο, παρουσιάσεις, αρχεία πολυμέσων, διαδραστικά εργαλεία και ασκήσεις). Το DoCUp MOOC βασίζεται κυρίως σε οπτικά υλικά όπως παρουσιάσεις, βίντεο, γραφικά και όλες οι περιγραφές κειμένου συνοδεύονται από οπτικά βοηθήματα για να διευκολύνουν την κατανόηση από τους μαθητές. Το DoCUp MOOC ενσωματώνει επίσης πρόσθετους παιδαγωγικούς πόρους όπως μονάδες βίντεο και πρακτικές ασκήσεις που υποστηρίζουν την αυτόματη αξιολόγηση και μηχανισμούς συνεργασίας, με στόχο την παροχή βέλτιστης μαθησιακής εμπειρίας με αυξημένες ευκαιρίες συνεργασίας. Το ηλεκτρονικό μάθημα DOCUP διαρθρώνεται γύρω από **6 εκπαιδευτικές ενότητες**, οι οποίες αναλύονται περαιτέρω σε **56 μαθήματα**.

Το online μάθημα DoCUp είναι δομημένο γύρω από 6 εκπαιδευτικές ενότητες:

1. Εκπαιδευτική ενότητα 1 - Δεξιότητες Κριτικής Φροντίδας

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Ασθένειες όπως η άνοια και η αναπηρία της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής λειτουργίας
3. Η διατροφή και τα υγρά για τις ανάγκες των ασθενών - με βάση τις διατροφικές τους απαιτήσεις
4. Καθαρισμός και φροντίδα για τις πληγές - Είδη επίδεσμου
5. Υποστήριξη με κινητοποίηση και παροχή ασθενοφόρων

6. Η υγιεινή του σώματος του ασθενούς στο μπάνιο και στο κρεβάτι - Στην περίπτωση της Ξαπλώστρας
7. Αυτοαξιολόγηση
8. Πρόσθετα υλικά

2. Εκπαιδευτική Ενότητα 2 - Βασικές Νοσηλευτικές Δεξιότητες

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Χρήση ιατρικών συσκευών & εξοπλισμού
3. Χορήγηση Φαρμάκων
4. Πρόληψη Πόνου Υπό Πίεση
5. Τεχνικές Πρώτων Βοηθειών
6. Αυτοαξιολόγηση
7. Πρόσθετα υλικά

3. Εκπαιδευτική ενότητα 3 - Προστατεύοντας εσάς και τους πελάτες σας από λοιμώξεις

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Πώς Εξαπλώνονται Οι Λοιμώξεις
3. Πρακτικές υγιεινής και προσωπικής υγιεινής
4. Χρήση των ΜΑΠ
5. Πράσινες δεξιότητες για καθαρισμό και απολύμανση
6. Αυτοαξιολόγηση
7. Πρόσθετα υλικά

4. Εκπαιδευτική ενότητα 4 - Ψηφιακές δεξιότητες

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Δημιουργία αναφορών, συμπλήρωση προγραμμάτων φροντίδας και ψηφιακές εγγραφές
3. Τεχνικές δεξιότητες σε email και δεδομένα κοινής χρήσης (π.χ., Outlook, Gmail, Yahoo)
4. Χρήση συστήματος Telecare
5. Δεξιότητες ΤΠΕ για υποστήριξη με συσκευές ηλεκτρονικής υγείας
6. Αυτοαξιολόγηση
7. Πρόσθετα υλικά

5. Εκπαιδευτική ενότητα 5 - Επικοινωνία και σχέσεις

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Πολιτιστική συνείδηση και έκφραση
3. Οργανωτικές δεξιότητες
4. Δράση σε καταστάσεις σύγκρουσης και επίλυσης - Συγκρούσεις και εποικοδομητική διαχείριση συγκρούσεων
5. Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης
6. Αυτοαξιολόγηση
7. Πρόσθετα υλικά

6. Εκπαιδευτική ενότητα 6 – Προσωπική Δράση και Ευημερία

1. Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Διαχείριση άγχους
3. Διαχείριση χρόνου
4. Καθορισμός προτεραιοτήτων όσον αφορά το φόρτο εργασίας
5. Ενδυνάμωση
6. Αυτοαξιολόγηση
7. Πρόσθετα υλικά

Το DoCuP MOOC: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Το DoCuP Μαζικό Ανοιχτό Διαδικτυακό Μάθημα βασίζεται στις ακόλουθες παιδαγωγικές αρχές:

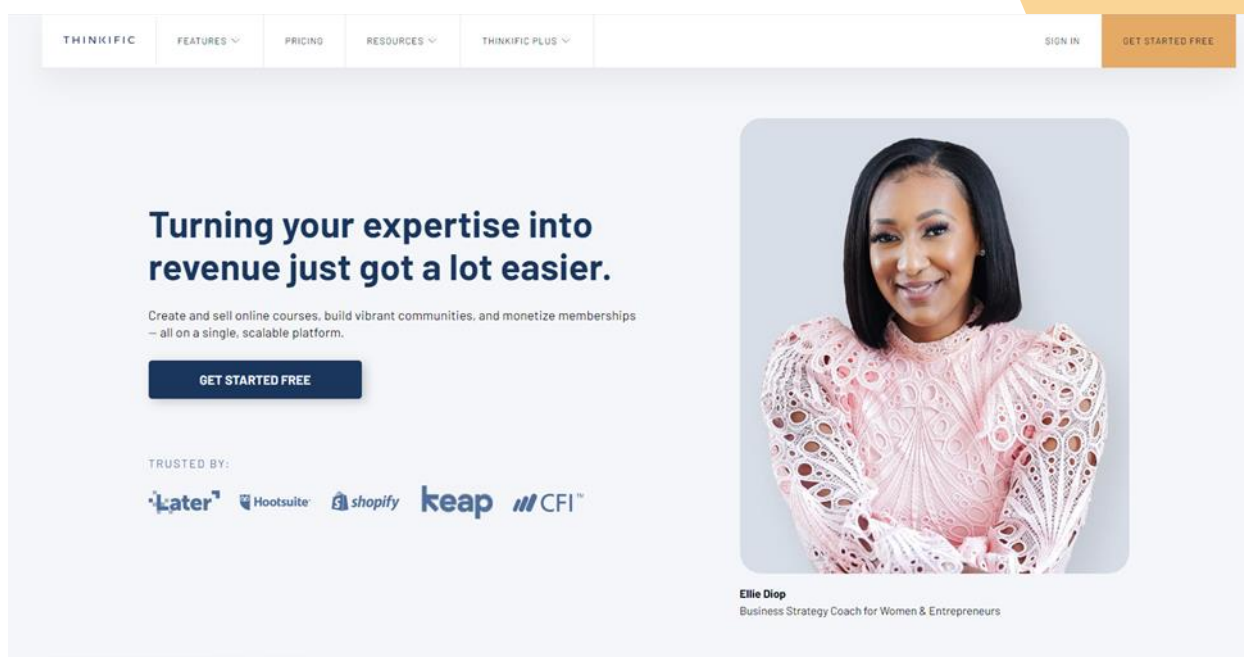
- **Μαθησιακή επικέντρωση:** Οι μαθητές βρίσκονται στο επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας, είναι σε θέση να καθιερώσουν ατομικούς στόχους μάθησης και μια προσωπική πορεία μάθησης με βάση το διαθέσιμο περιεχόμενο και τα υλικά.
- **Ευελιξία:** Οι μαθητές μπορούν να οργανώσουν το δικό τους πρόγραμμα μάθησης σύμφωνα με τους πόρους τους κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής του μαθήματος και να αποφασίσουν το επίπεδο συμμετοχής τους.
- **Διαδραστικότητα:** Το DoCuP MOOC κάνει ρητή αναφορά στην αξία της διαδραστικότητας και στις πολλαπλασιαστικές επιπτώσεις που έχει στη μάθηση και την ανάπτυξη ικανοτήτων. Οι

μαθητές ενθαρρύνονται σε όλα τα τμήματα του μαθήματος να συζητήσουν με τους συνομηλίκους τους και να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με το έργο του άλλου, όπου είναι δυνατόν.

- **Πανταχού παρούσα μάθηση:** Οι μαθητές είναι σε θέση να βιώσουν τις μαθησιακές δραστηριότητες και το περιεχόμενο σε οποιοδήποτε πλαίσιο και κατάσταση 24/7 την εβδομάδα μέσω κινητών συσκευών όπως φορητοί υπολογιστές, tablet και έξυπνα τηλέφωνα.
- **Δάσκαλος ως συντονιστής:** Στα ΜΑΔΜ, οι εκπαιδευτές πρέπει να εγκαταλείψουν τον παραδοσιακό τους ρόλο, ο οποίος είναι να μεταφέρουν πληροφορίες στους μαθητές και τώρα να ενεργούν ως διευκολυντές, παρακινώντας τους μαθητές να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες μαθημάτων και παρέχοντας ανατροφοδότηση και βοήθεια για τα καθήκοντά τους.
- **Μικτή αξιολόγηση:** Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για ένα MOOC είναι η καθιέρωση ενός μοντέλου αξιολόγησης που λειτουργεί σε πολύ μεγαλύτερη κλίμακα, με τη συμμετοχή ενδεχομένως χιλιάδων μαθητών στο μάθημα. Για να ανταποκριθεί σε αυτήν την πρόκληση, το DoCUP MOOC έχει χρησιμοποιήσει ένα σύστημα αξιολόγησης που ενσωματώνει τη μέθοδο της αυτοαξιολόγησης για την αξιολόγηση των επιδόσεων των εκπαιδευόμενων.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ DoCUP MOOC

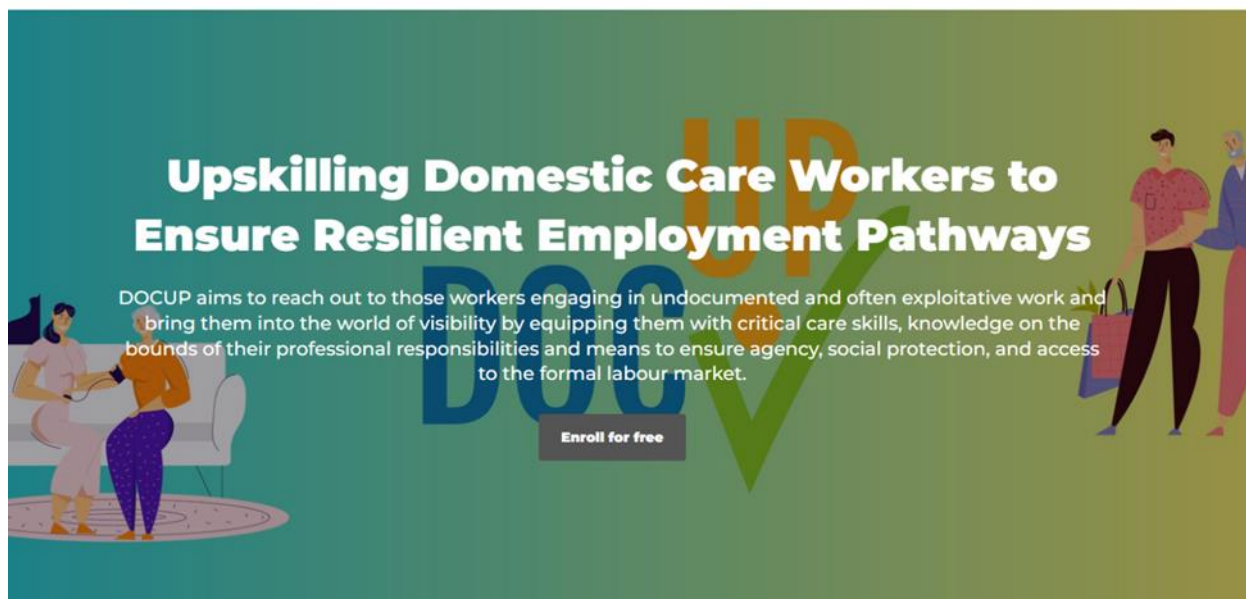
Το DoCUP online σεμινάριο φιλοξενείται στο THINKIFIC (<https://www.Thinkific.com/>), μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης που επιτρέπει σε μεμονωμένους εκπαιδευτικούς (π.χ. μεμονωμένους εκπαιδευτές, πανεπιστήμια, κολέγια, παρόχους ΕΕΚ, κοινοπραξίες, δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα, εταιρείες) να δημιουργούν και να παραδίδουν MOOCs σε ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων και θεμάτων. Το THINKIFIC δίνει σε οποιονδήποτε την ευκαιρία να προσφέρει πραγματικά διαδραστική διδασκαλία χωρίς την ανάγκη να γράψει οποιοδήποτε κώδικα. Οι δραστηριότητες μάθησης συνδυάζονται με κοινωνικούς μηχανισμούς και εργαλεία διευκόλυνσης/παρακολούθησης που επιτρέπουν τη δημιουργία ελκυστικών εμπειριών ηλεκτρονικής μάθησης. Η πλατφόρμα έχει σχεδιαστεί για να παρέχει ένα περιβάλλον μάθησης βασισμένο στην κοινότητα, στο οποίο οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία μάθησης και αισθάνονται ενδυναμωμένοι, παθιασμένες κοινότητες της πρακτικής ακμάζουν, και βαθιές εμπειρίες μάθησης προωθούνται μέσω προσεκτικά σχεδιασμένων και διαδραστικών μαθημάτων.



Το **THINKIFIC** σχηματίζει μια παγκόσμια εκπαιδευτική κοινότητα με περισσότερες από 35+ χώρες να εκπροσωπούνται και περισσότερες από 100 εκατομμύρια εγγραφές σε εκπαιδευτικά προγράμματα στα τέλη του 2020. Αυτή η πλατφόρμα παρέχει ένα ευρύ φάσμα εργαλείων σύνταξης για να κάνει τη διαδικασία της μάθησης ευκολότερη και πιο διασκεδαστική (π.χ., αυτόματη αξιολόγηση, blog, φόρουμ συζήτησης). Τα μαθήματα είναι δομημένα σε (ατομικά) μαθήματα μάθησης που είναι γεμάτα με κείμενο, εικόνες, βίντεο, παρουσιάσεις, γραφικά πληροφοριών, και ασκήσεις που ουσιαστικά ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης και επιτρέπουν στους μαθητές να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και την απόκτηση δεξιοτήτων.

Το **THINKIFIC** απασχολεί μια ροή εργασιών κοινωνικών μέσων με ενσωματωμένες γκαλερί, ανακοινώσεις, wiki, σελίδες blog και χώρους συζήτησης για να ενθαρρύνει το σχολιασμό και την προτίμηση καθ' όλη τη διάρκεια του μαθησιακού ταξιδιού των μαθητών. Αυτά τα εργαλεία στοχεύουν στην υποστήριξη της αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους και τους διευκολυντές και τελικά στην προώθηση μιας κοινότητας συνεργατικών εκπαιδευομένων. Η πλατφόρμα υποστηρίζει επίσης περιεχόμενο σε διαφορετικές γλώσσες. Τέλος, για την υποστήριξη της ευέλικτης και πανταχού παρούσας μάθησης, όλα τα μαθήματα είναι συμβατά με κινητές συσκευές όπως φορητούς υπολογιστές, έξυπνα τηλέφωνα και tablet.

Erasmus+ MOOCs All Courses Sign In



Upskilling Domestic Care Workers to Ensure Resilient Employment Pathways

DOCUP aims to reach out to those workers engaging in undocumented and often exploitative work and bring them into the world of visibility by equipping them with critical care skills, knowledge on the bounds of their professional responsibilities and means to ensure agency, social protection, and access to the formal labour market.

[Enroll for free](#)

Course curriculum

Welcome Activity	▼
Learning Unit 1 - Critical Care Skills	▼
Learning Unit 2 - Basic Nursing Skills	▼
Learning Unit 3 - Protecting you and your clients from infections	▼
Learning Unit 4 - Digital Skills	▼
Learning Unit 5 - Communication and Relationships	▼

Show more



About this course

-  56 lessons
-  Free



- **Ελάχιστες απαιτήσεις συστήματος**

Το παρόν τμήμα παρουσιάζει τις ελάχιστες απαιτήσεις συστήματος για τη χρήση του **THINKIFIC**. Οι απαιτήσεις αυτές ενδέχεται να μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου, μετά από μελλοντικές βελτιώσεις ή τροποποιήσεις στον προγραμματισμό.

Για να βεβαιωθείτε ότι το **THINKIFIC** λειτουργεί καλά, παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι ο επιτραπέζιος υπολογιστής σας, το laptop, το tablet, το smartphone, ή η έξυπνη συσκευή έχει τα ακόλουθα:

- ✓ Η πιο πρόσφατη έκδοση ενός από τα προγράμματα περιήγησης web που παρατίθενται παρακάτω
- ✓ Ενεργοποιημένη JavaScript
- ✓ Πρόσθετο PDF
- ✓ Δυνατότητα εξόδου γραφικών και ήχου
- ✓ Ευρυζωνική σύνδεση στο Διαδίκτυο με ελάχιστη ταχύτητα 5 Mbps (συνιστάται)
- ✓ Το TLS 1.2 υποστηρίζεται από το πρόγραμμα περιήγησης στο web

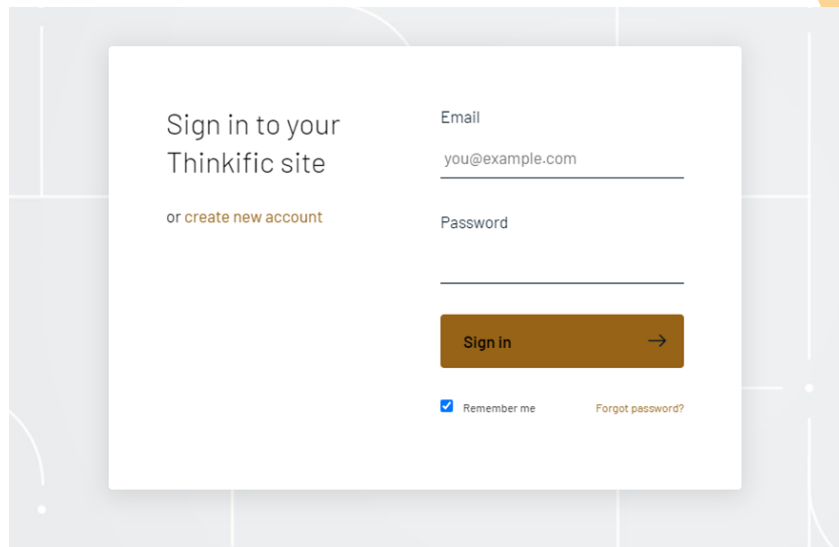
Ενώ η πλατφόρμα υποστηρίζει τα περισσότερα προγράμματα περιήγησης (Chrome, Firefox, Safari, Microsoft Edge), συνιστάται η χρήση του Chrome ή του Firefox στην επιφάνεια εργασίας για καλύτερα αποτελέσματα κατά τη δημιουργία των μαθημάτων σας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ελάχιστες απαιτήσεις συστήματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

<https://support.thinkific.com/hc/en-us/articles/360030354954-System-Requirements-and-Supported-Browsers>

- **Δημιουργία λογαριασμού στο THINK**

Όλοι οι χρήστες (εκπαιδευτικοί και εκπαιδευόμενοι) του **THINKIFIC** πρέπει να δημιουργήσουν ένα προφίλ χρήστη έτσι ώστε να έχουν πρόσβαση σε διαθέσιμα μαθήματα και εργαλεία σύνταξης. Για τη δημιουργία ενός νέου λογαριασμού προφίλ, οι χρήστες πρέπει να καταχωρίσουν το πλήρες όνομά τους, μια έγκυρη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για να τη χρησιμοποιήσουν ως όνομα σύνδεσης και ως όνομα προφίλ. Το τελευταίο θα είναι το όνομα που εμφανίζεται στην πλατφόρμα.



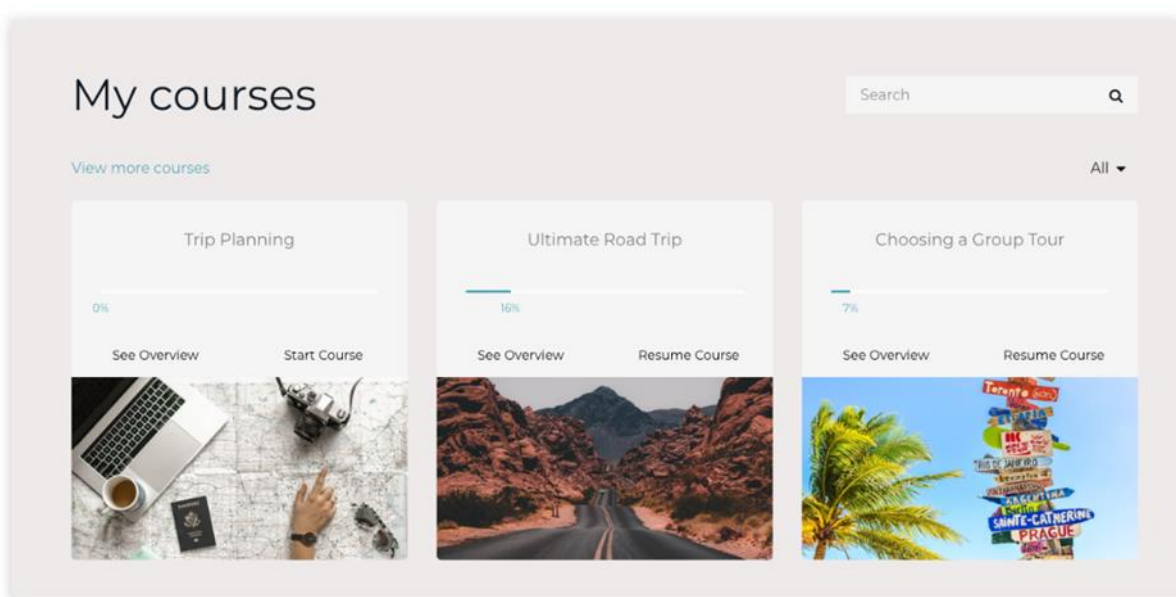
Για να εγγραφείτε, απαιτείται επίσης κωδικός πρόσβασης λογαριασμού. Συνιστάται στους χρήστες να δημιουργήσουν έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης που θα περιλαμβάνει ένα συνδυασμό κεφαλαίων γραμμάτων, πεζών γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων για την αποτροπή της μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης και τη διατήρηση του προφίλ τους ως ασφαλή.

- **Πώς να πλοηγηθείτε μέσα στο THINKIFIC**

Μόλις ο χρήστης είναι συνδεδεμένος στην τοποθεσία, υπάρχουν μερικές κύριες περιοχές που θα θέλουν να εξοικειωθούν με την έναρξη κατασκευής προϊόντων και την τοποθεσία. Οι τομείς αυτοί περιλαμβάνουν:

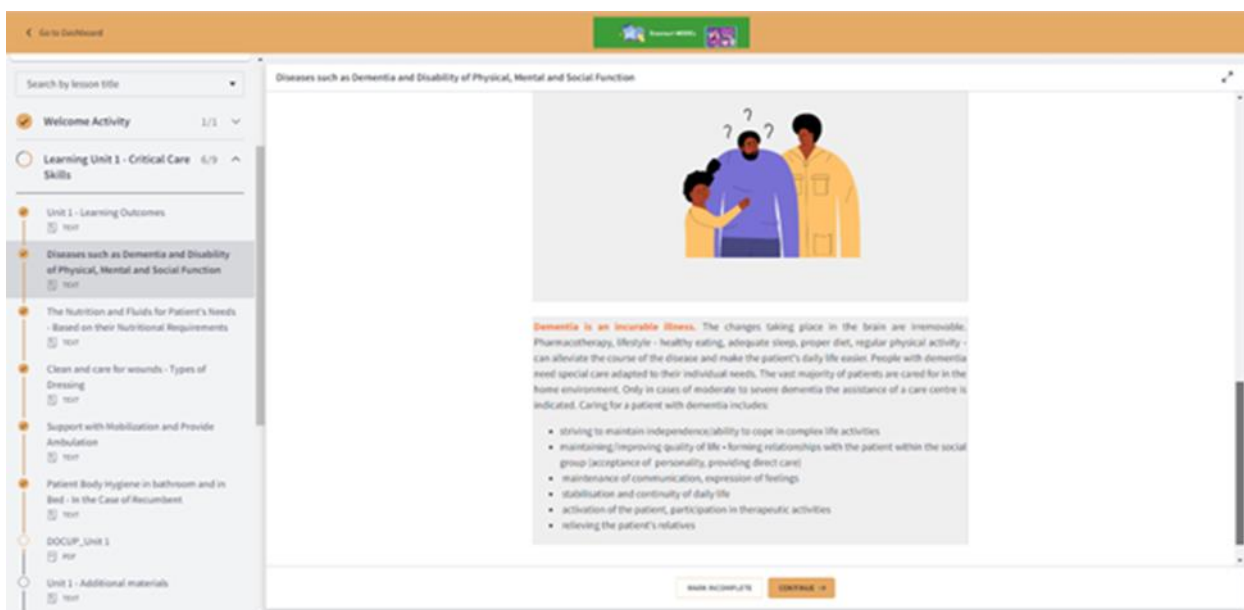
Πίνακας εργαλείων μαθητών

Οι μαθητές μεταφέρονται αμέσως στο Φοιτητικό Ταμπλό τους όταν συνδεθούν στο site σας. Το Student Dashboard θα εμφανίσει όλες τις εγγραφές προϊόντων και οι μαθητές μπορούν απλά να κάνουν κλικ σε οποιαδήποτε από τις κάρτες προϊόντων που διατίθενται για να έχουν πρόσβαση σε αυτά ή να συνεχίσουν όπου έχουν αφήσει μακριά!



Course Player

Το THINKIFIC Course Player είναι αυτό που οι εγγεγραμμένοι μαθητές βιώνουν όταν έχουν πρόσβαση στο μάθημα μέσω του Course Player. Ο παίκτης μαθημάτων είναι το ίδιο το περιβάλλον που λαμβάνει τα μαθήματα - το μέρος του site όπου οι μαθητές μπορούν να πάνε για να δείτε το πρόγραμμα σπουδών, να παρακολουθήσετε βίντεο, να πάρει κουίζ, και πολλά άλλα.



Αντιμετώπιση προβλημάτων μαθητών

Στις περισσότερες περιπτώσεις, όταν οι μαθητές κάνουν ερωτήσεις, αυτές αφορούν συγκεκριμένα προϊόντα. Όταν δεν είναι, είναι σχεδόν πάντα ένα ζήτημα τοπικού υπολογιστή.

Το ριψώτο βήμα είναι η αντιμετώπιση του ριροβλήατο στο τέλος του διαχειριστή - αν λειτουργεί για το διαχειριστή, είναι ριθανό να σχετίζεται ε τη συσκευή ή το ριεριηγείο. Ο Κάτοχος της Τοποθεσίας ή ο Διαχειριστής μπορεί πρώτα να επιβεβαιώσει την εγγραφή του φοιτητή στο μάθημα από τη [σελίδα Χρήστες](#). Ελέγξτε αν ο φοιτητής μπορεί να έχει μόλις δημιουργήσει έναν λογαριασμό στην ιστοσελίδα, και δεν έχουν εγγραφεί πλήρως στο προϊόν (ή απλά εγγράφηκαν σε μια δωρεάν προεπισκόπηση).

Στη συνέχεια, ο μαθητής ερωτάται ποιο πρόγραμμα περιήγησης χρησιμοποιεί και ποια συσκευή. Αν είναι δυνατόν, να στείλουν πάνω από ένα στιγμιότυπο οθόνης ή δύο από αυτά που βλέπουν στο τέλος τους.

Στη συνέχεια, τα ακόλουθα βήματα αντιμετώπισης προβλημάτων μπορούν να σταλούν στον μαθητή - αυτά θα βοηθήσουν στην επίλυση πολλών μαθητικών προβλημάτων!

1. Καθαρισμός λανθάνουσας μνήμης και επανεκκίνηση του προγράμματος περιήγησης
2. Δοκιμάστε ένα διαφορετικό πρόγραμμα περιήγησης (μας αρέσει το Google Chrome)
3. Δοκιμάστε ένα Incognito / Private Window (αυτό θα αποκλείσει ένα ζήτημα με τις επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης)
4. Επανεκκίνηση της συσκευής
5. Αν είναι δυνατό, δοκιμάστε μια διαφορετική συσκευή
6. Αν είναι δυνατό, δοκιμάστε μια διαφορετική σύνδεση στο Διαδίκτυο

Πώς να διευκολύνετε το DOCUP MOOC

Το DoCUp MOOC χρησιμοποιεί μια προσέγγιση μάθησης που εισέρχεται στον μαθητή και εξατομικευμένη που τοποθετεί τον μαθητή στην καρδιά των δραστηριοτήτων μάθησης και της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η μαθησιακή κεντρικότητα είναι μια εκπαιδευτική προσέγγιση που οδηγεί σε υψηλά κίνητρα και προσωπική δέσμευση για μάθηση, βαθύτερη εμπάθυνση σε μαθησιακές δραστηριότητες και μεγαλύτερη απόκτηση γνώσης. Σε αυτό το πλαίσιο, οι μαθητές μπορούν να καθορίσουν τη δική τους διαδρομή μάθησης, να διατυπώσουν μεμονωμένους στόχους και να επιλέξουν εκπαιδευτικό υλικό και πόρους που ανταποκρίνονται στις ξεχωριστές ανάγκες, προτιμήσεις και προσδοκίες τους.

Όταν διδάσκουν με τη χρήση ενός MOOC, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εγκαταλείψουν τον παραδοσιακό τους ρόλο, ο οποίος είναι να είναι η κύρια πηγή πληροφόρησης, και να γίνουν ένας διευκολυντής και κίνητρο μάθησης. Θα πρέπει να επικεντρωθούν περισσότερο στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, ικανοτήτων και χαρακτηριστικών και στην ολοκληρωμένη ανατροφοδότηση, παρά στη διάδοση του περιεχομένου. Στα ΜΑΔΜ, οι αρμοδιότητες των εκπαιδευτών περιλαμβάνουν:

- Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης.
- Προώθηση της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης και της περιέργειας.
- Παρακίνηση των εκπαιδευομένων να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες μάθησης και σε μηχανισμούς συνεργασίας.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να βρουν τρόπους για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον μάθησης που θα διεγείρει όλους τους συμμετέχοντες στην εικονική τάξη, θα δημιουργήσει βαθιά κατανόηση και θα προωθήσει τη συνεργατική μάθηση καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Κατά συνέπεια, ο εκπαιδευτής στο DoCUp MOOC πρέπει να αναλάβει το ρόλο του διαμεσολαβητή α) παροχή τακτικής και συνεπούς ανάδρασης σχετικά με τα καθήκοντα και τις ασκήσεις που παρέχονται από τους συμμετέχοντες στο MOOC, β) ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες μάθησης, γ) εντοπισμός των αδυναμιών και παρανοήσεων των εκπαιδευόμενων και δ) ανταπόκριση στις ερωτήσεις και τα αιτήματα των εκπαιδευόμενων.

Στο δεδομένο σενάριο, ο συντονιστής, έχοντας εγγραφεί με επιτυχία στο DoCUp, μπορεί να παραδώσει αποτελεσματικά το μάθημα χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα **που εγγράφεται ως μαθητής, αλλά ενεργεί ως διαμεσολαβητής**. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ενώ το THINKIFIC επιτρέπει σε πολλαπλούς εκπαιδευτικούς να συνεργάζονται και να δημιουργούν εκπαιδευτικό περιεχόμενο σε πραγματικό χρόνο (εφ' όσον έχουν μια συνδρομή), μόνο οι ιδιοκτήτες ιστοσελίδων, ο διαχειριστής ιστοσελίδων και οι διαχειριστές των μαθημάτων που συμμετέχουν στο σχεδιασμό του μαθήματος και ως εκ τούτου έχουν το δικαίωμα να προσθέτουν νέο υλικό και πόρους ή να επεξεργάζονται τη δομή του μαθήματος και οπτικά στοιχεία. Η PROMEA, ως διαχειριστής του διαδικτυακού σεμιναρίου DoCUp, διατηρεί την αποκλειστική αρμοδιότητα να παρέχει δικαιώματα σε άλλους χρήστες, κατόπιν συναίνεσης και συμφωνίας της κοινοπραξίας.

Για να διασφαλιστεί μια επαγγελματική προσέγγιση, ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να εξετάσει την εφαρμογή των ακόλουθων συμβουλών κατά την παροχή του μαθήματος DoCUp:

- Συστηθείτε στην τάξη

Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να συστηθούν στην τάξη παρουσιάζοντας ένα σύντομο προσωπικό βιογραφικό που αποδεικνύει το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο και τον τομέα ειδίκευσής τους. Από την αρχή, οι εκπαιδευτές πρέπει να ορίσουν τον τόνο για το μάθημα και να περιγράψουν τις προσδοκίες τους στην εικονική τάξη. Μια ενδιαφέρουσα εισαγωγή θα αυξήσει αποτελεσματικά την προθυμία των συμμετεχόντων να βιώσουν νέες ευκαιρίες μάθησης και να αναπτύξουν μια αίσθηση σύνδεσης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενων. Οι εκπαιδευτές μπορούν να προετοιμάσουν ένα ευπρόσδεκτο βίντεο για να παρουσιάσουν το μάθημα και να βοηθήσουν τους μαθητές να συνηθίσουν στη μορφή του DoCUp MOOC. Τα εισαγωγικά βίντεο θα πρέπει να απαντούν σε αρχικές ερωτήσεις και ανησυχίες και να καθορίζουν τις προσδοκίες του μαθήματος, βοηθώντας παράλληλα στη δημιουργία μιας θετικής πρώτης εντύπωσης.

- **Πρωθήστε online συζητήσεις και συνεργατική μάθηση**

Το DoCUp MOOC αναδεικνύει την αξία της ομότιμης βοήθειας και της συνεργατικής μάθησης μέσω της ενσωμάτωσης πινάκων συζητήσεων, ηλεκτρονικής συνομιλίας, συνδέσμων μέσω κοινωνικής δικτύωσης και ενός τομέα των φοιτητών. Ο τομέας των φοιτητών (π.χ., φόρουμ συζήτησης) είναι ο χώρος όπου οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν γνώσεις και πληροφορίες με άλλους συμμετέχοντες, να συζητήσουν βασικές έννοιες και προβλήματα που σχετίζονται με το μάθημα, να ανταλλάξουν απόψεις και απόψεις με τους εκπαιδευτές, και να συνεργαστούν με τους συνομηλίκους για να ολοκληρώσουν εργασίες και ασκήσεις. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους εκπαιδευόμενους να συμμετέχουν στο φόρουμ συζήτησης παρέχοντας κίνητρα (π.χ. παροχή πρόσβασης σε πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό και παιδαγωγικούς πόρους). Επίσης, οι εκπαιδευτές πρέπει να ενισχύσουν τα κίνητρα των εκπαιδευόμενων με το να είναι σαφείς σχετικά με τις προσδοκίες και τους βασικούς κανόνες για το φόρουμ online συζήτησης, θέτοντας το πλαίσιο για αλληλεπίδραση, συνεργασία μεταξύ ομοτίμων και διάλογο. Για να μετριαστεί το φόρουμ, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να γίνει διευκολυντής και να επανεξετάσει τις συζητήσεις χωρίς να ελέγχει ή να παρεμβαίνει στους διαλόγους. Όταν πρόκειται για ερωτήσεις, μερικές φορές είναι καλύτερο να αφήνετε χρόνο για άλλους συμμετέχοντες να απαντήσουν, έτσι ώστε να ενθαρρύνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών.

- **Δημιουργία ενός συστήματος επικοινωνίας**

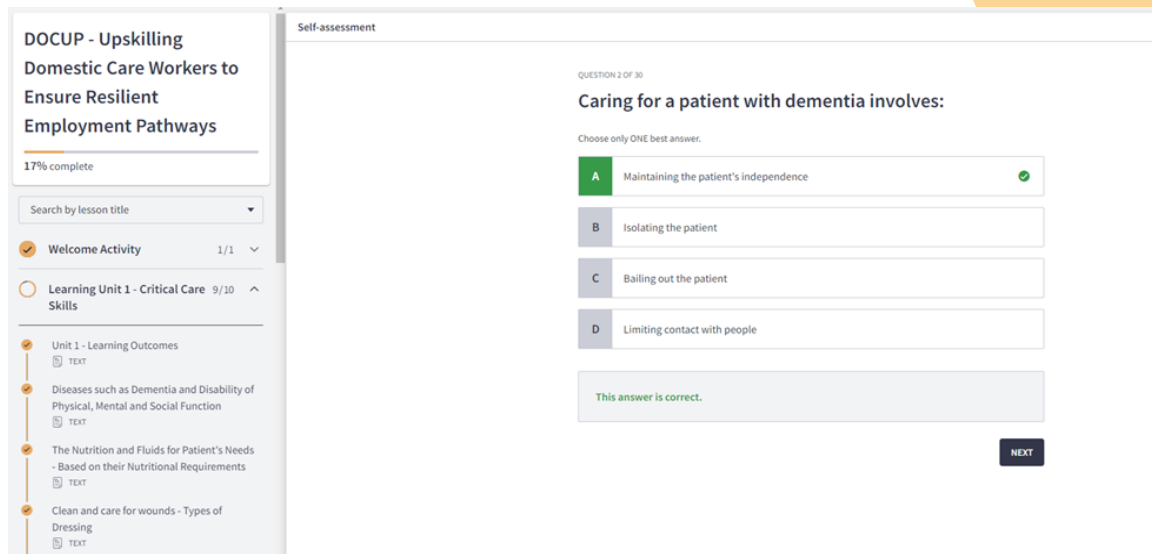
Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να καθιερώσουν ένα καλά καθορισμένο πρόγραμμα επικοινωνίας για να διευκολύνουν την αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευόμενους και να υποστηρίξουν τη μάθηση καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Επιπλέον, οι Εκπαιδευτές και οι Συντονιστές ενθαρρύνονται να ρυθμίζουν/προγραμματίζουν τις ώρες γραφείου σε απευθείας σύνδεση μία φορά την εβδομάδα μέσω

της ενότητας ανακοίνωσης ή της ηλεκτρονικής συνομιλίας, να συμμετέχουν σε ενεργές συζητήσεις με τους εκπαιδευόμενους και να παρέχουν βοήθεια και διευκρινίσεις, όπου χρειάζεται. Η στρατηγική δομημένη επικοινωνία μέσω τακτικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μηνυμάτων, συμπεριλαμβανομένων εβδομαδιαίων ανατροφοδότησης, ανακοινώσεων και υπενθυμίσεων, θα βοηθήσει στη διατήρηση της δέσμευσης και της εστίασης των εκπαιδευόμενων στην εμπειρία του μαθήματος και στην ενίσχυση της αντίληψης για «διδασκτική παρουσία» από τους συμμετέχοντες. Ένα άλλο κανάλι για να αλληλεπιδράσετε και να επικοινωνήσετε με τους μαθητές είναι μέσω του DoCUp τομέα των φοιτητών (φόρουμ συζήτησης). Οι εκπαιδευτές και οι συντονιστές πρέπει να παρακολουθούν και να αλληλεπιδρούν στο φόρουμ.

- **Παρακολούθηση της προόδου και της συμμετοχής των εκπαιδευομένων**

Το THINKIFIC παρέχει διάφορες επιλογές για να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, παρέχοντας αναλυτικά στοιχεία για όλους τους μαθητές, όπως την ημερομηνία εγγραφής και ολοκλήρωσης, τον ενεργό χρόνο που δαπανάται στο μάθημα, τη συνολική κατάσταση προόδου, και τα σχόλια που αναρτώνται στους πίνακες συζητήσεων. Αυτό επιτρέπει στους υπευθύνους να εξάγουν συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία για το μάθημα (π.χ., ποσοστό εγκατάλειψης του σχολείου, συμμετοχή, διαδραστικότητα) και το πιο σημαντικό είναι να προσδιορίσουν ποιοι φοιτητές υστερούν ή να επιδείξουν χαμηλή εμπλοκή ώστε να λάβουν διορθωτικά μέτρα που αυξάνουν την προθυμία τους να ολοκληρώσουν το μάθημα. Για παράδειγμα, οι συντονιστές μπορούν να στείλουν μηνύματα υπενθύμισης στους μαθητές, υποδεικνύοντας την πρόοδό τους και ενθαρρύνοντάς τους να ολοκληρώσουν όλες τις ενότητες.

Η απόδοση ενός μαθητή μπορεί να παρακολουθείται από τα κουίζ και το σκορ που επιτυγχάνεται. Για να παρακολουθείτε την πρόοδο, κάθε φορά που ένας μαθητής ολοκληρώνει και συνεχίζει σε ένα επόμενο τμήμα, εμφανίζεται μια γραμμή προόδου στην πάνω αριστερή πλευρά (δηλαδή, 17% ολοκληρώθηκε), όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.



- **Μοιραζόμαστε τα μαθήματα**

Υπάρχουν διάφορες επιλογές για την ανταλλαγή και τη διάδοση του DoCUP MOOC:

- Μπορείτε να προσκαλέσετε φοιτητές μέσω email μέσω της πλατφόρμας.
- Μπορείτε να μοιραστείτε το μάθημα στα social media (Facebook και LinkedIn).
- Μπορείτε να στείλετε το link του μαθήματος.
- Μπορείτε να ενσωματώσετε το DoCUP MOOC στο δικό σας ιστολόγιο ή ιστοσελίδα.
- **Συμβουλές για εκπαιδευτές και συντονιστές**
 - Διευκολύνετε το μάθημα και βοηθήστε τους μαθητές να επιτύχουν τους προσωπικούς μαθησιακούς τους στόχους.
 - Συνδεθείτε καθημερινά για να αλληλεπιδράσετε με τους συμμετέχοντες ή/και να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα των μαθημάτων.
 - Να παρακολουθεί την πρόοδο των μαθητών και να στέλνει μηνύματα υπενθύμισης στους μαθητές αναφέροντας την κατάσταση προόδου τους και ενθαρρύνοντάς τους να ολοκληρώσουν όλες τις ενότητες.
 - Μέτρια αλληλεπίδραση μαθητών στην περιοχή των φοιτητών DoCUP και στα chat rooms, καθώς και τα νήματα σχολίων σε κάθε σελίδα μαθήματος.
 - Απαντήστε στα email, τα μηνύματα και τις δημοσιεύσεις συζήτησης των μαθητών.
 - Πριν από την ημερομηνία κυκλοφορίας του DoCUP MOOC, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διορθώσουν ολόκληρο το μάθημα, να επανεξετάσουν όλο το εκπαιδευτικό υλικό και συνιστάται να παρέχουν στοιχεία επικοινωνίας και να ορίζουν τις ώρες γραφείου στο διαδίκτυο.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΑΦΟΡΩΝ

1. Krzywda P., Krzywda A., Opiekun osoby w podeszłym wieku, przewlekle chorej lub niedołąznej. Wydawnictwo: KaBe SC Krosno 2022
2. Grudziewska E.(κόκκινο) Metody i techniki pracy z osobami starszymi, z osobami z chorobami otępiennymi i ich rodzinami. Γουάιντ Ντίφιν. Βαρσοβία 2022
3. Kliszcz J. Psychologia potrzeb osób starszych. Potrzeby psychospołeczne po 65. roku życia. Γουάιντ Ντίφιν. Βαρσοβία 2019
4. Szpor G., Lipowicz I., Świerczyński M. Telemedycyna i e-Zdrowie. Γουάιντ. Wolters Kluwer Polska SA., Βαρσοβία 2019
5. Owczarek K., Lazarewicz M., Poradnik opiekuna seniora. Pogoda na starość. Γουάιντ. Wolters Kluwer Polska SA., Βαρσοβία 2019
6. Czekirda M. Symulacja medyczna w pielęgniarstwie Wyd. INNOVATIO PRESS Lublin 2019
7. Masterson M., An Exploration of the Potential Role of Digital Technologies for Promotion Learning in Foreign Language Classrooms: Courses for a Pandemic, JJET, 2020, 15, 14.
8. Reese S., Online περιβάλλοντα μάθησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: Connectivism vs. dissociation, Education and Information Technologies, 2015, 20
9. Anderson L.W., Krathwohl D. (επιμ.) Μια ταξινόμηση της μάθησης, της διδασκαλίας και της αξιολόγησης. Μια αναθεώρηση της ταξινομίας των εκπαιδευτικών στόχων του Μπλουμ. Νέα Υόρκη, Longman 2001.
10. Renn-Żurek A., Kozak G., Tokarski Z., Podręcznik symulacji medycznej. Centrum Symulacji Medycznej Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2019
11. DoCUp PR1.4, Ορισμός των μαθησιακών αποτελεσμάτων της DoCup βάσει των αναγκών σε δεξιότητες και των εντοπισμένων κενών, 2022, <https://docuproject.eu/download/363/>

DOCUPROJECT.EU