

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΠΑΡΟΧΩΝ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΒΙΩΣΙΜΩΝ
ΠΡΟΟΠΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Ηλεκτρονικό Βιβλίο

DOC  **UP**

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



Co-funded by
the European Union

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενο

| | |
|--|----|
| Εισαγωγή..... | 4 |
| Δεξιότητες εντατικής φροντίδας..... | 6 |
| Βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες..... | 12 |
| Προστατεύοντας τον εαυτό σας και τους ασθενείς σας από μολύνσεις..... | 18 |
| Ψηφιακές και δικοικητικές δεξιότητες | 25 |
| Επικοινωνία και σχέσεις..... | 30 |
| Προσωπική δράση και ευημερία..... | 35 |

Εισαγωγή

ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μεταβαλλόμενες πρακτικές φροντίδας εντός των οικογενειών, οι δημογραφικές αλλαγές και η αύξηση του ηλικιωμένου πληθυσμού που χρήζει φροντίδας, σε συνδυασμό με την αλλαγή στάσης υπέρ της κατ' οίκον φροντίδας πριν και κυρίως μετά την πανδημία COVID-19, έχουν καταστήσει τις υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας όλο και πιο σημαντικές στις χώρες της ΕΕ.

.Η παροχή κατ' οίκον φροντίδας γίνεται όλο και πιο ποικίλος τομέας που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα καθηκόντων. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το σύνολο των καθηκόντων που αναμένονται από τους παρόχους κατ'οίκον φροντίδας, ιδίως τις γυναίκες, διευρύνθηκε ακόμη περισσότερο. Πιο συγκεκριμένα, σημαντικός αριθμός παρόχων κατ'οίκον φροντίδας κλήθηκε να χρησιμοποιεί τεχνολογικό λογισμικό και εφαρμογές για να παρακολουθεί τις ανάγκες υγείας των εξυπηρετούμενων, να παρέχει στους εξυπηρετούμενους εκτεταμένη ιατρική φροντίδα, σωματική και ψυχολογική θεραπεία, ακόμη και νοσηλεία.

ΤΟ ΕΡΓΟ DOCUP

Στο πλαίσιο αυτό, το έργο DocUP, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, θέλει να δώσει στους παρόχους κατ'οίκον φροντίδας (όσοι έχουν ήδη εργασία ή αναζητούν εργασία) ένα μείγμα δεξιοτήτων κοινωνικής φροντίδας, οριζόντιων δεξιοτήτων και συμπεριφοράς, ώστε να διασφαλιστεί ότι θα μπορέσουν να διατηρήσουν τη δουλειά τους και να βελτιώσουν το ρυθμιστικό περιβάλλον και τις συνθήκες εργασίας για την κατ'οίκον φροντίδα (σε θεσμικό επίπεδο).

ΟΙ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Πώς μπορεί να σας είναι χρήσιμο το DocUP;

- Ένα σύνολο **έξι τομέων ικανοτήτων** στον τομέα της παροχής κατ' οίκον φροντίδας
- Μια δεξαμενή **παιδαγωγικών πόρων** (εκπαιδευτικές οδηγίες, υλικό μάθησης και αξιολόγησης)
- Ένα **ηλεκτρονικό βιβλίο**
- Ένα **μαζικό ανοικτό διαδικτυακό μάθημα (MOOC)**: προσιτός και ευέλικτος τρόπος για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής ανέλιξης μέσω άτυπης ποιοτικής εκπαιδευτικής εμπειρίας

[MOOC LINK](#)

ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ DOCUP

Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο προσφέρει μια εναλλακτική μαθησιακή προσέγγιση που σχετίζεται άμεσα με το ΜΟΟC.

Επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να συνεχίσουν τη θεωρητική τους εκπαίδευση οποτεδήποτε και οπουδήποτε (online και offline). Το ηλεκτρονικό βιβλίο μπορεί να μεταφορτωθεί από την ιστοσελίδα του έργου σε κινητές συσκευές (π.χ. smartphones και tablets) προσφέροντας μεγάλη ευελιξία και δυνατότητες αυτοδιδασκαλίας.

Το ηλεκτρονικό βιβλίο περιλαμβάνει τις ακόλουθες μαθησιακές ενότητες:

1. Δεξιότητες κρίσιμης φροντίδας
2. Βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες
3. Προστατεύοντας τον εαυτό σας και του ασθενείς σας από μολύνσεις
4. ψηφιακές και διοικητικές δεξιότητες
5. Επικοινωνία και σχέσεις
6. Προσωπική δράση & ευημερία

THE PARTNERSHIP



Folkuniversitetet

ΣΟΥΗΔΙΑ (Επικεφαλής εταίρος)



ANS
Anziani e non solo
società cooperativa sociale

ΙΤΑΛΙΑ



INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

ΙΣΠΑΝΙΑ



Akademia
Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

ΠΟΛΩΝΙΑ



PROMEIA

ΕΛΛΑΔΑ

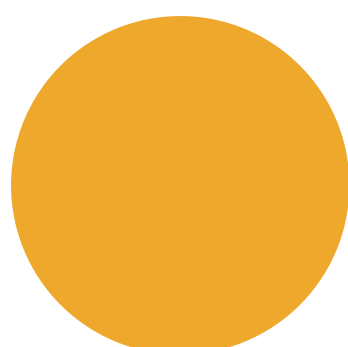
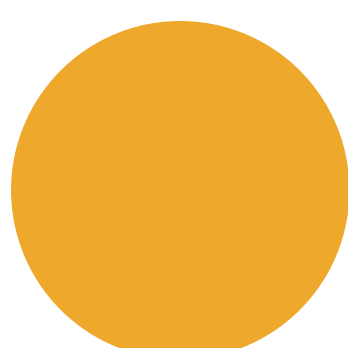
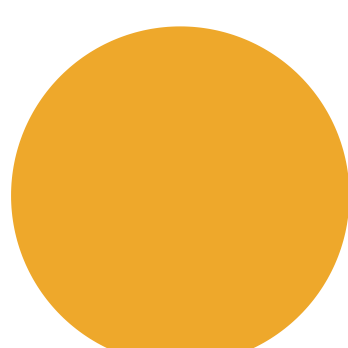
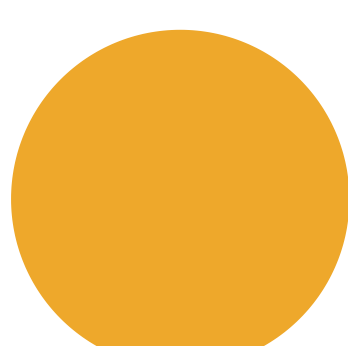
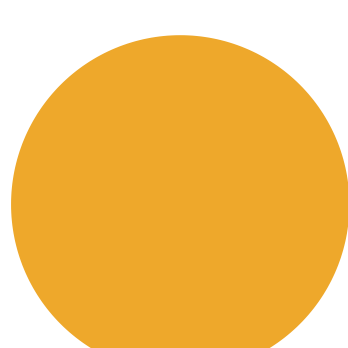
<https://docuproject.eu/>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Δεξιότητες εντατικής φροντίδας

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

-  Γνώση ασθενειών όπως η άνοια και η αναπηρία των σωματικών, νοητικών και κοινωνικών λειτουργιών
-  Γνώση των **βασικών αρχών** της διατροφής και των υγρών που χρειάζονται οι ασθενείς με βάση τις διατροφικές τους απαιτήσεις
-  Εκμάθηση του τρόπου **καθαρισμού και φροντίδας των πληγών** και γνώση των **διαφόρων τύπων επιδέσμων**
-  Εκμάθηση του τρόπου παροχής υποστήριξης **κινητοποίησης και βάδισης**
-  Γνώση της υγιεινής του **σώματος του ασθενή στο μπάνιο και στο κρεβάτι** σε περίπτωση κατάκοιτου ασθενή

1

Ασθένειες όπως η άνοια και η αναπηρία της σωματικής, νοητικής και κοινωνικής λειτουργίας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΟΙΑ; **Είναι μια προοδευτική ασθένεια του εγκεφάλου.**


ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΝΟΙΑ;

Υπεύθυνοι παράγοντες

| | | |
|------------------------------|------------------------|-------------------------|
| αγγειακές διατραχές | Πάρκινσον | νόσος Creutzfeldt-Jakob |
| φάρμακα | Αλτσχάιμερ | μηνιγγίτιδα |
| μηχανική βλάβη του εγκεφάλου | Η νόσος του Huntington | σκλήρυνση |
| λοιμώξεις HIV | αλκοόλ | ναρκωτικά |

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Αλλαγές:

| | | |
|----------|--------------|---|
| ΜΝΗΜΗΣ | ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ | ΛΟΓΙΚΗΣ |
| ΠΡΟΣΟΧΗΣ | ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ | ΣΚΕΨΗΣ |
| ΚΡΙΣΗΣ | ΓΛΩΣΣΑΣ |  |

πρέπει να είναι αρκετά σοβαρή ώστε να παρεμποδίζει την ικανότητα του ατόμου να λειτουργήσει

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Ήπια, ήπια-μέτρια και προχωρημένη άνοια: Το κλειδί για τη διάγνωση της νόσου και τον προσδιορισμό της σοβαρότητάς της είναι όσοι βρίσκονται κοντά στον ασθενή, διαμένουν μαζί του και τον φροντίζουν καθημερινή βάση.

ΑΝΟΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Η άνοια είναι μια ανίατη ασθένεια. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο είναι μη αναστρέψιμες.

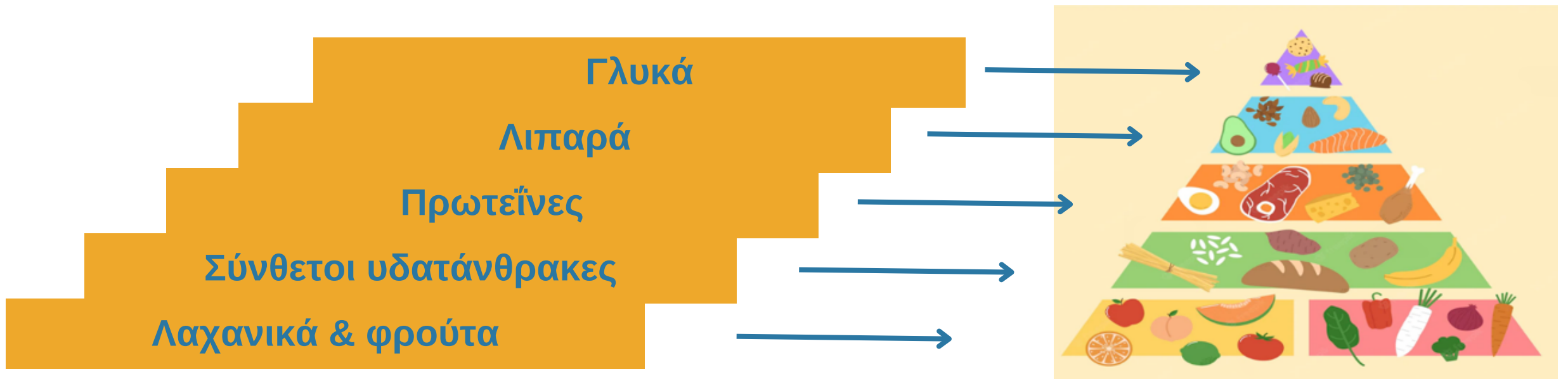
Η φαρμακοθεραπεία, ο τρόπος ζωής - υγιεινή διατροφή, επαρκής ύπνος, σωστή διατροφή, τακτική σωματική δραστηριότητα - μπορούν να ανακουφίσουν την πορεία της νόσου και να διευκολύνουν την καθημερινότητα του ασθενή.



Η διατροφή και τα υγρά που χρειάζονται οι ασθενείς βάση των διατροφικών τους απαιτήσεων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ & ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Με βάση τη διατροφική κατάσταση, μπορούμε να αξιολογήσουμε τη συνολική υγεία ενός ατόμου. Η σωστή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα από υποσιτισμό. Οι επιπτώσεις του **υποσιτισμού** σε αυτή την κοινωνική ομάδα είναι πολύ πιο δύσκολο να αντισταθμιστούν.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Άρνηση φαγητού

Ο ρόλος του παρόχου κατ'οίκον φροντίδας είναι να επιδεικνύει υπομονή και να μη χρησιμοποιεί καμία μορφή βίας εναντίον του ασθενή.

ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στην περίπτωση διατροφικών διαταραχών που οφείλονται σε άρνηση τροφής ή σε διαταραχές κατάποσης, η τροφή χορηγείται στους ασθενείς απευθείας στο στομάχι, παρακάμπτοντας το στόμα.

ΑΝΑΓΚΗ ΥΓΡΩΝ

Η περιεκτικότητα του νερού στο σώμα των ηλικιωμένων είναι περίπου 45%.

Οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερη ανάγκη σε υγρά από ό,τι οι νεότεροι.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΟΥ

Ο πνιγμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένα υγρό (νερό, ποτό) ή ένα μικρό αντικείμενο εισέρχεται στον αεραγωγό. Ο πνιγμός είναι ένας παράγοντας απειλητικός για τη ζωή, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε ασφυξία ή να προκαλέσει πνευμονία από πνιγμό. Οι ασθενείς που βρίσκονται σε σύγχυση και τρώνε σε ξαπλωμένη θέση διατρέχουν κίνδυνο αναγούλας.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΛΗΓΩΝ

ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΩΝ

3

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΛΗΓΗ;

Η πληγή είναι μια διακοπή της συνέχειας του δέρματος ή του δέρματος και των υποκείμενων ιστών που προκαλείται από έναν βλαπτικό παράγοντα.

ΤΥΠΟΙ ΠΛΗΓΩΝ

απλές πληγές
μικρές σε μέγεθος,
επουλώνονται
γρήγορα

σύνθετες πληγές
Καταστρέφει
αιμοφόρα αγγεία,
τένοντες, εσωτερικά
όργανα

περίπλοκες πληγές
με λοίμωξη,
απόστημα

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΛΗΓΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ ΦΘΟΡΑΣ

**επιφανειακές
πληγές**
επιδερμικές πληγές

βαθιές πληγές
διαπερνά το
υποκείμενο στρώμα
ιστού

διεισδυτικές πληγές
διείσδυση στα
εσωτερικά όργανα

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΛΗΓΩΝ - ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

- τήρηση των αρχών της ασηψίας και της αντισηψίας
- τροφοδότηση των τραυμάτων με αποστειρωμένη μέθοδο
- τήρηση της σωστής σειράς φροντίδας των τραυμάτων - πρώτα τα καθαρά τραύματα, μετά τα μολυσμένα τραύματα

ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΔΕΣΜΟΙ

**Επίδεσμοι
υδρογέλης**

**Επίδεσμοι από
υδροΐνες, αλγινικά
επιθέματα**

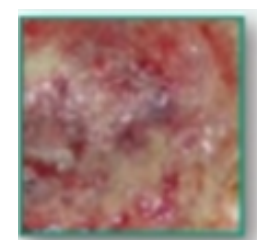
**Επίδεσμοι ιόντων
αργύρου**

ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΠΛΗΓΩΝ

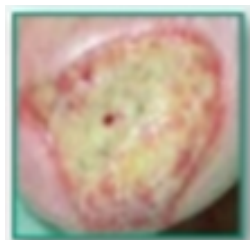
Πληγή με ξηρή νέκρωση



Πληγή με εξίδρωμα και
διαχωρισμό νεκρού ιστού



Στεγνή πληγή με
διαχωρισμό νεκρού
ιστού



Πληγή με υγρό ιστό
κοκκίωσης



Επιδερμική πληγή



Επουλωμένη πληγή



ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗΣ

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΤΩΣΗΣ

Ο κίνδυνος πτώσης αυξάνεται με την ηλικία

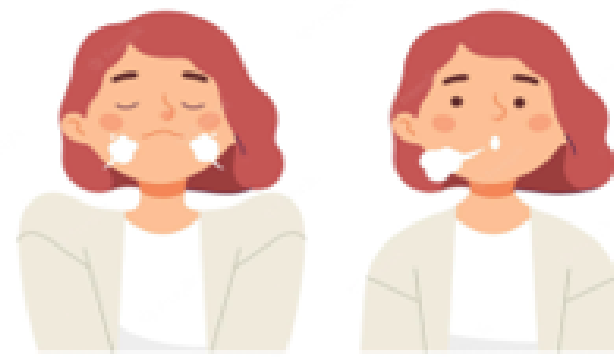
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Παθητικές ασκήσεις

Ενεργές ασκήσεις

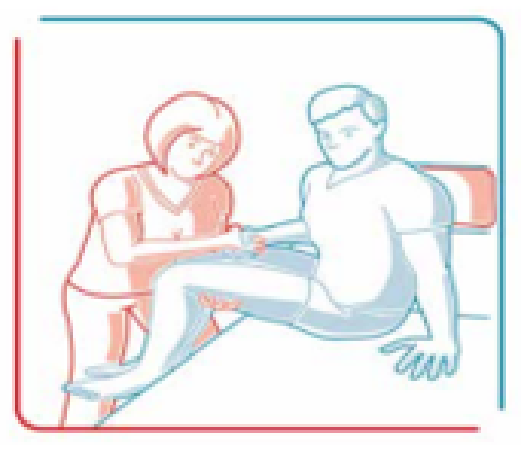
Ασκήσεις αναπνοής

Tai Chi



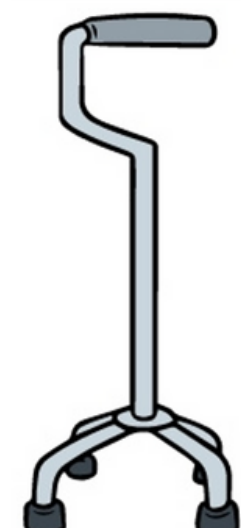
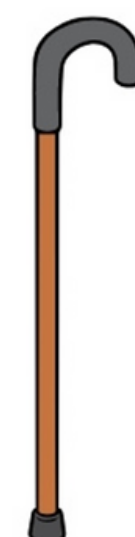
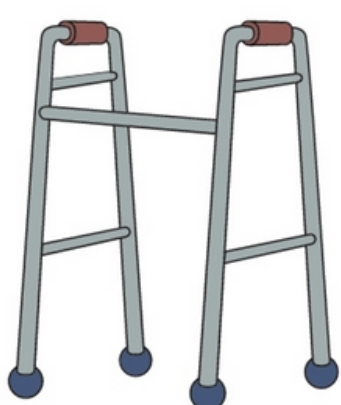
Ισομετρικές ασκήσεις - που περιλαμβάνουν τη σύσφιξη και χαλάρωση των μυών

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ο σωστός εξοπλισμός ενισχύει την υγεία, συμβάλλει στη διατήρησή της και διευκολύνει το έργο του παρόχου κατ' οίκον φροντίδας.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Οι παράγοντες που διαμορφώνουν την ανάγκη για καθαριότητα είναι:

- στοιχεία του περιβάλλοντος (οικογένεια, συγγενείς)
- πολιτισμός και παράδοση

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η υγιεινή με την ευρύτερη έννοια έχει να κάνει με τη διατήρηση ολόκληρου του σώματος καθαρού, δηλαδή τη διατήρηση του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών, των ποδιών, του στόματος, των αυτιών, της μύτης, των ματιών, καθώς και των ευαίσθητων περιοχών.

Η φροντίδα υγιεινής περιλαμβάνει επίσης:

- στρώσιμο του κρεβατιού
- αλλαγή κλινοσκεπασμάτων
- αλλαγή προσωπικών εσωρούχων

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ο σκοπός της προσωπική υγιεινής είναι:

- διατήρηση και συντήρηση υγείας
- ανάπτυξη κανόνων και προτύπων υγιεινής των ασθενών
- διατήρηση και ανάπτυξη της σωματικής, πνευματικής και ψυχολογικής ικανότητας του ανθρώπου
- προστασία του οργανισμού από ασθένειες, συμπεριλαμβανόμενων των μολυσματικών και παρασιτικών ασθενειών

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων υγιεινής, ο πάροχος κατ'οίκον φροντίδας θα πρέπει να φροντίζει για :

- Την τήρηση των κανόνων υγείας και ασφάλειας
- Τον σεβασμό των δικαιωμάτων του ασθενή, ιδίως του δικαιώματος διατήρησης της προσωπικής ακεραιότητας του ενδιαφερομένου
- Τον σεβασμό του δικαιώματος του ασθενή στην ιδιωτική ζωή

ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΛΟΥΣΙΜΟ ΚΑΤΑΚΟΙΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Λεκάνες πλυσίματος κεφαλής



Κρεβάτι μπανιέρας

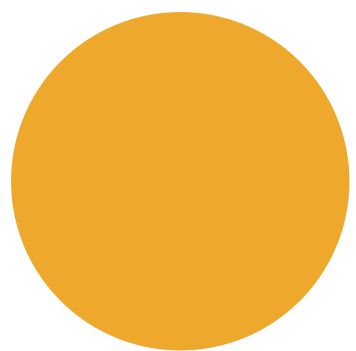


Κάθισμα

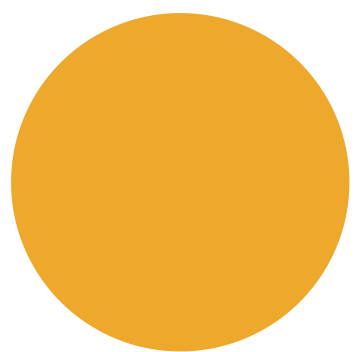


Βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες

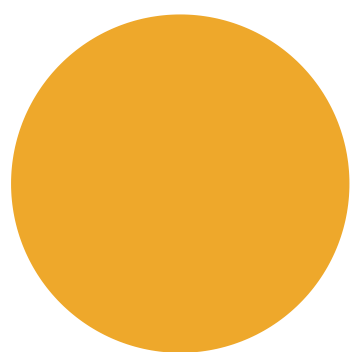
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



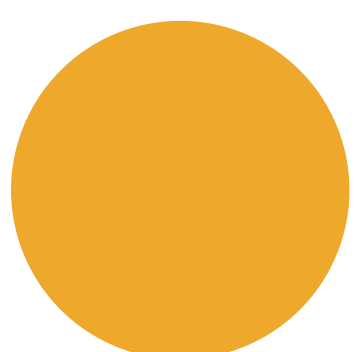
Γνώση και ικανότητα χρήσης **ιατρικών συσκευών/εξοπλισμού**



Ικανότητα **χορήγησης φαρμάκων** (όπου επιστρέφεται) και **κατανόηση ιατρικής συνταγής.**



Γνώση της **πρόληψης των κατακλισμών**



Γνώση και ικανότητα εφαρμογής **τεχνικών πρώτων βοηθειών**

ΧΡΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ

ΧΡΗΣΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟΥ

Το χειροκίνητο πιεσόμετρο χαρακτηρίζεται με μεγαλύτερη ακρίβεια και αξιοπιστία μέτρησης και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται συχνά σε ιατρικές εγκαταστάσεις και σε ιδιωτικές κατοικίες.

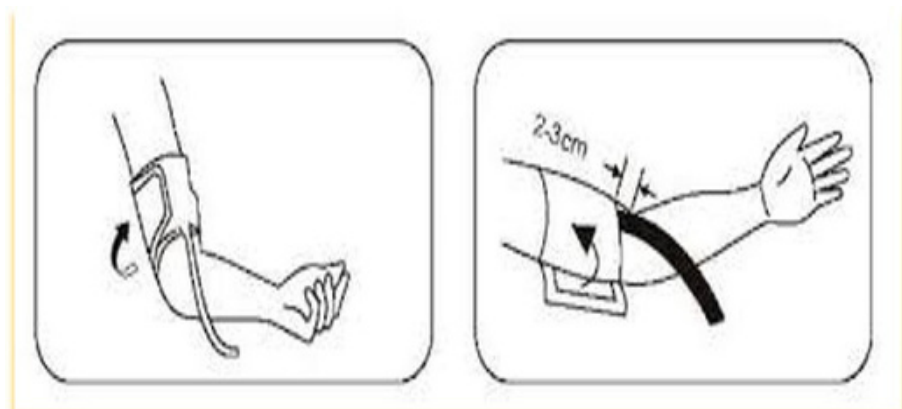
Το άτομο που χειρίζεται τη συσκευή θα πρέπει να έχει καλή ακοή και να είναι εξοικειωμένο με το εγχειρίδιο χρήσης πριν από την πρώτη μέτρηση.

ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟΥ

Το ηλεκτρονικό πιεσόμετρο χρησιμοποιείται για τη μη επεμβατική μέτρηση των τιμών της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης ενός ατόμου.

Η ΠΕΡΙΧΕΙΡΙΔΑ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΧΕΙΡΙΔΑ;



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ESC-ESH

| Κατηγορία | Συστολική | Διαστολική |
|--------------------------------|-----------|------------|
| ΕΠΙΛΕΞΙΜΗ | < 120 | < 80 |
| ΚΑΝΟΝΙΚΗ | 120-129 | 80-84 |
| ΥΨΗΛΗ ΚΑΝΟΝΙΚΗ | 130-139 | 85-89 |
| 1ου ΒΑΘΜΟΥ ΥΠΕΡΤΑΣΗ | 140-149 | 90-99 |
| 2ου ΒΑΘΜΟΥ ΥΠΕΡΤΑΣΗ | 150-159 | 100-109 |
| 3ου ΒΑΘΜΟΥ ΥΠΕΡΤΑΣΗ | 160-179 | ≥110 |
| ΑΠΟΜΟΝΩΜΕΝΗ ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ | ≥ 140 | < 90 |



ΧΡΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

1

ΧΡΗΣΗ ΟΞΥΜΕΤΡΟΥ

Το παλμικό οξύμετρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση του κορεσμού του αίματος σε οξυγόνο ή του λεγόμενου κορεσμού. Μια άλλη πρόσθετη παράμετρος που μετριέται από το παλμικό οξύμετρο είναι ο ρυθμός των καρδιακών παλμών, ή αλλιώς ο σφυγμός.

Η ανεπάρκεια οξυγόνου στο σώμα μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες αλλαγές στη λειτουργία πολλών οργάνων και να οδηγήσει στο θάνατο.



Το επίπεδο οξυγόνωσης της αιμοσφαιρίνης μεταξύ 95% και 99% είναι ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα.

ΠΑΡΟΧΗ ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η οξυγονοθεραπεία στο σπίτι αποτελεί σημαντικό μέρος της υποστήριξης ασθενών με διάφορες χρόνιες παθήσεις. Ωστόσο, η χορήγηση οξυγόνου στο σπίτι είναι δυνατή μόνο εάν η κατάσταση του ασθενούς είναι σταθερή.

ΠΑΡΟΧΗ ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ - συσκευές

οικιακός
συμπυκνωτής
οξυγόνου



Φιάλη
οξυγόνου



ΠΑΡΟΧΗ ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ - συσκευές

Η απόφαση για τον τρόπο χορήγησης της θεραπείας με οξυγόνο εξαρτάται από την κατάσταση του ασθενούς.





ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

ΤΡΟΠΟΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ;

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Είναι η πιο κοινή και εύκολη μέθοδος χορήγησης φαρμάκων, καθώς είναι η πιο φυσική.

ΥΠΟΓΛΩΣΣΙΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Αυτός είναι ο δεύτερος τρόπος χορήγησης φαρμάκων από το στόμα.

Η υπογλώσσια χορήγηση περιλαμβάνει την τοποθέτηση ενός φαρμάκου κάτω από τη γλώσσα σας για να διαλυθεί και να απορροφηθεί από το αίμα σας μέσω του εκεί ιστού.

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΘΟ

Ορισμένα φάρμακα πρέπει να εισαχθούν στο ορθό.

Τα ορθικά φάρμακα υπάρχουν σε διάφορα σχήματα και μεγέθη, αλλά συνήθως στενεύουν στο ένα άκρο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Αυτός ο τρόπος χορήγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους σκοπούς, π.χ. μείωση του οιδήματος, τοπικός πόνος, μώλωπες στο δέρμα.

ΟΦΘΑΛΜΙΚΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

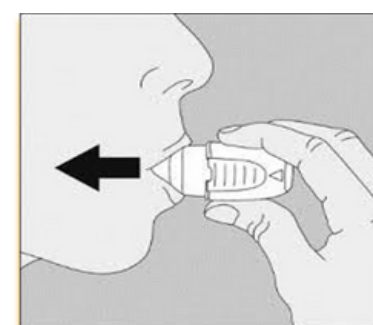
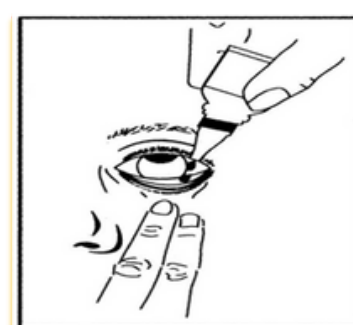
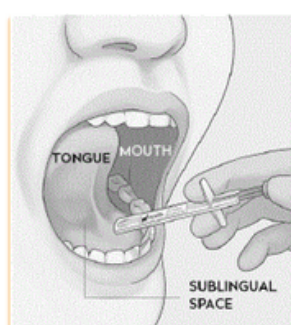
Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για τη θεραπεία οφθαλμικών παθήσεων με οφθαλμικές σταγόνες.

ΕΙΣΠΝΟΕΣ

Μέθοδος εισπνοής χρησιμοποιείται για τη χορήγηση φαρμάκων σε μορφή αερολύματος.

Δεν επιτρέπει κάθε χώρα στον πάροχο κατ'οίκον φροντίδας να δίνει φάρμακα σε ασθενή.

Είναι σημαντικό να ελέγξετε τους κανόνες της χώρας στην οποία βρίσκεστε.

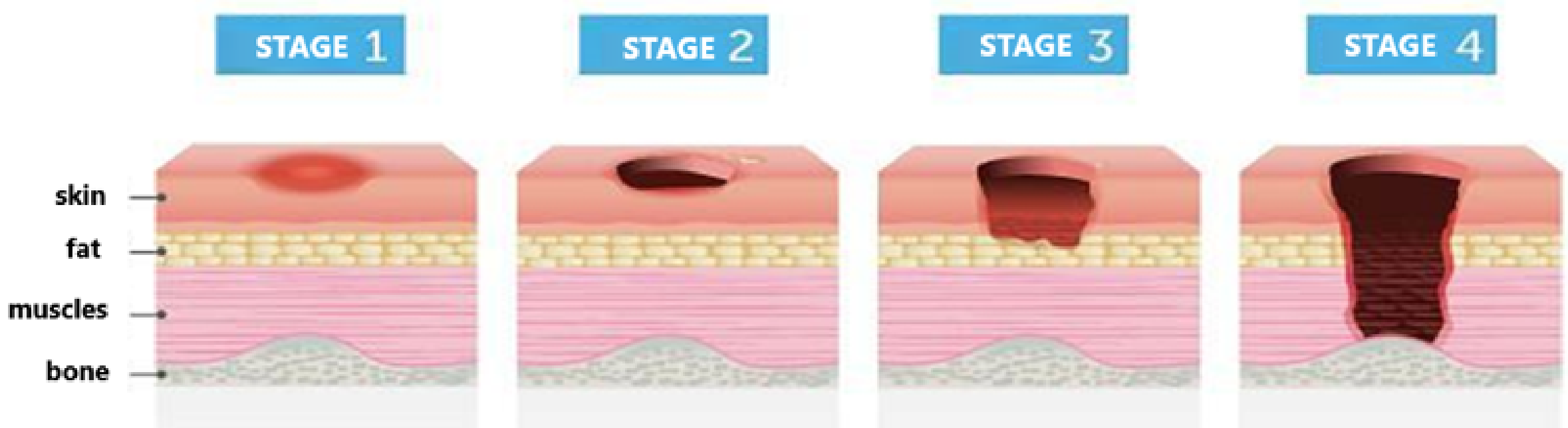


ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΙΣ;

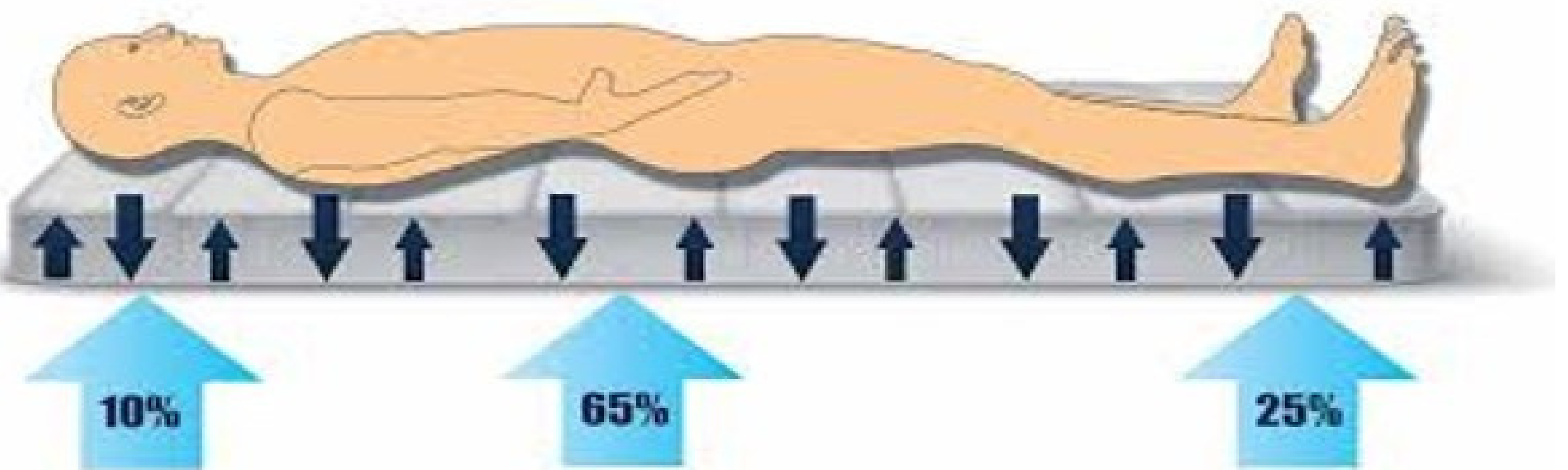
Πρόκειται για φθορά σε μια περιοχή του δέρματος που προκαλείται από συνεχή πίεση στην περιοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι τραυματισμοί από πίεση ταξινομούνται σε τέσσερα στάδια, όπου το στάδιο υποδηλώνει το βαθμό της ιστικής βλάβης:



ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΙΣ - ΑΙΤΙΕΣ

Οι κατακλίσεις εμφανίζονται συχνότερα σε ασθενείς που είναι ακίνητοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα.



ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΙΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ

- Αλλαγή στάσης
- Κατάλληλα εσώρουχα και κλινοσκεπάσματα
- Σωστή φροντίδα της επιδερμίδας
- Χρήση στρωμάτων κατά των πληγών

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΠΡΟ-ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΚΑΡΠΑ

ΠΡΟ-ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Οι προ-ιατρικές πρώτες βοήθειες είναι ένα σύνολο ενεργειών που αποσκοπούν στη διάσωση της ζωής ενός θύματος σε επείγον ιατρικό περιστατικό μέχρι την άφιξη των ειδικευμένων ιατρικών υπηρεσιών.

Οι ενέργειες αυτές αναλαμβάνονται από άτομα επί τόπου.

Η βασική αρχή των πρώτων βοηθειών είναι "μην κάνεις κακό".

ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι είστε ασφαλείς....
2. Αξιολογήστε την αντίδραση του τραυματία - κουνήστε τον απαλά από τους ώμους και ρωτήστε τον: "Τι συνέβη; , Είσαι καλά;",
3. **Εάν ανταποκρίνεται:**
 - Αξιολογήστε την κατάσταση του τραυματία και λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις παθήσεις του,
 - Καλέστε ιατρική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
4. **Εάν δεν ανταποκρίνεται:**
 - καθαρίστε τον αεραγωγό
 - ελέγξτε τη σωστή αναπνοή
5. **Εάν η αναπνοή είναι φυσιολογική:**
 - Τοποθετήστε τον τραυματία σε θέση ανάρρωσης.
 - Ενώ περιμένετε βοήθεια, αξιολογείτε τακτικά την αναπνοή



6. **Εάν ο ασθενής δεν αναπνέει, ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)**

Πριν από την έναρξη της ανάνηψης:

- ζητήστε βοήθεια
- καλέσετε ή δώστε εντολή σε μάρτυρα να καλέσει βοήθεια,
- ζητήστε από άλλο άτομο να πάει να φέρει έναν AED ή φορητό απινιδωτή

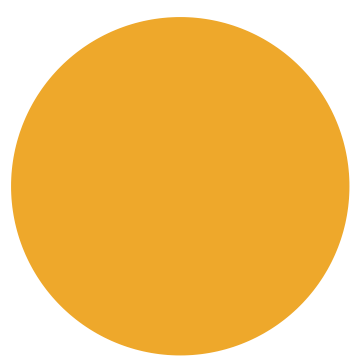


Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση πρέπει να διεξάγεται μέχρι:

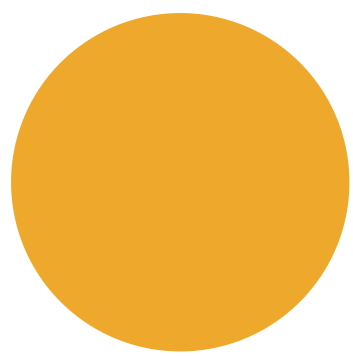
- την άφιξη ειδικών υπηρεσιών,
- την επιστροφή της κανονικής αναπνοής,
- το θύμα να ανακτήσει τις αισθήσεις του,
- την απώλεια δυνάμεων του βοηθού - το σώμα εξαντλείται.

Προστατεύοντας τον εαυτό σας και τους ασθενείς σας από μολύνσεις

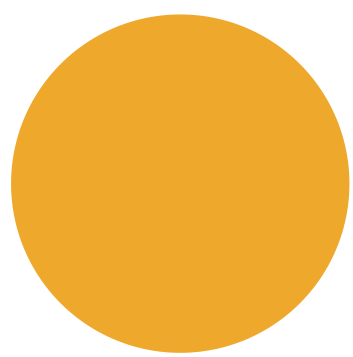
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



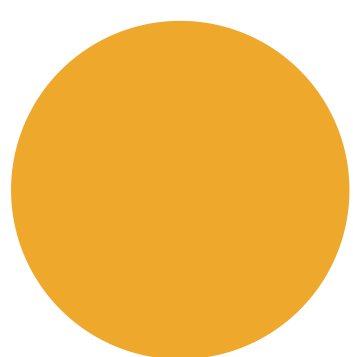
Γνώση και ικανότητα εφαρμογής **πρακτικών πρόληψης και ελέγχου των μολύνσεων**



Εφαρμογή **πρακτικών υγιεινής και προσωπικής υγιεινής** που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 για αυξημένη προστασία.



Γνώση της **σωστής χρήσης των Μ.Α.Π.** (μέσων ατομικής προστασίας)

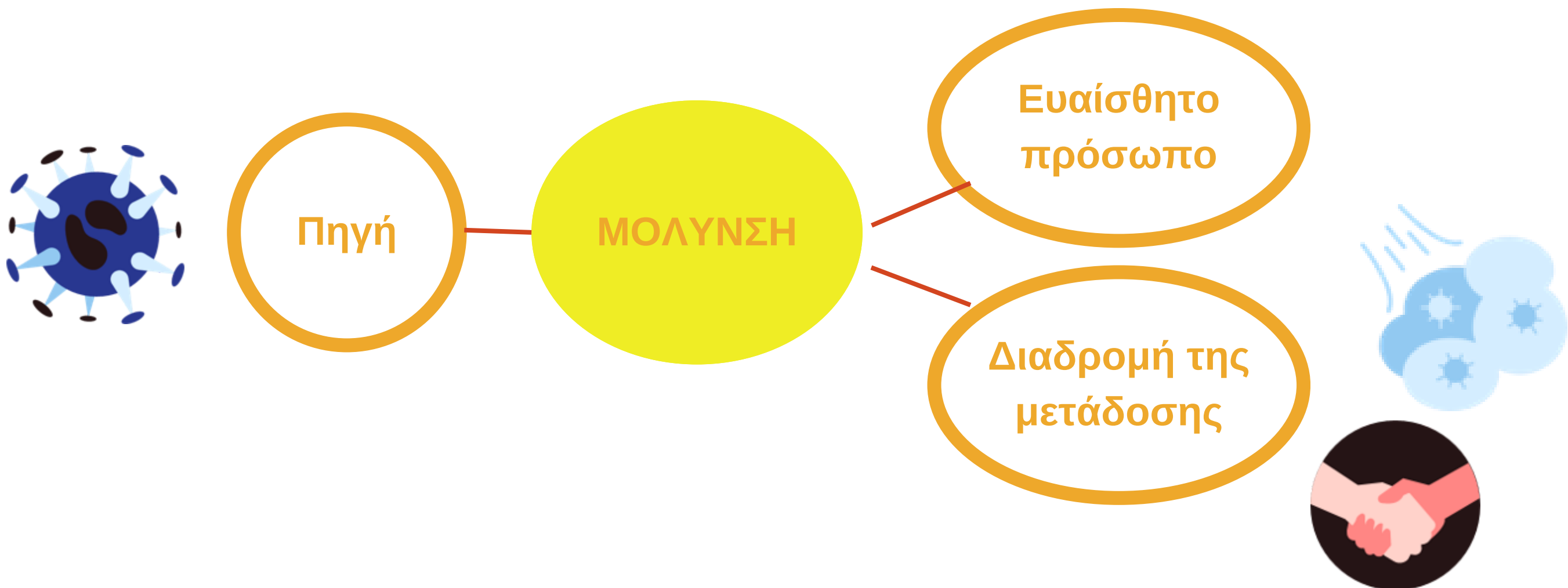
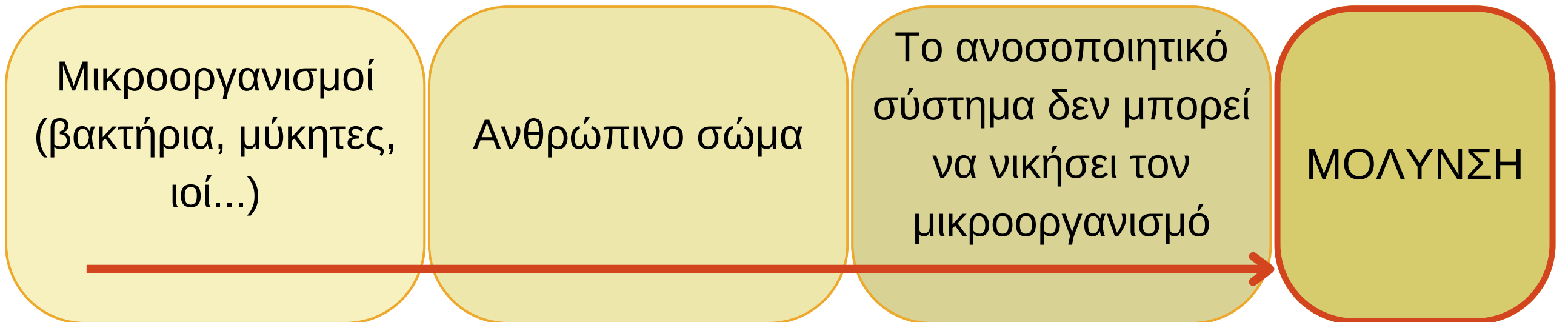


Γνώση και ικανότητα εφαρμογής **πράσινων δεξιοτήτων για τον καθαρισμό και την απολύμανση** χωρίς να βλάπτεται το περιβάλλον ή η ίδια η υγεία.

1

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ

ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΝΤΑΙ ΟΙ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ



- Ευημερία των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα
- Καθοριστικό κατά τη διάρκεια του COVID-19
- Καθημερινή πρακτική



2

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Συμπεράσματα της πανδημίας και καλές πρακτικές

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ Π.Ο.Υ.

λίγο πριν την παροχή φροντίδας



μόλις τελειώσετε την παροχή φροντίδας



αμέσως μετά την έκθεση σε σωματικά υγρά



αμέσως μετά το άγγιγμα του περιβάλλοντος του ατόμου



μόλις βγάλετε τα προστατευτικά γάντια



ΠΡΙΝ

Να αγγίξετε το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας - Το φαγητό - Τη λήψη και τη χορήγηση φαρμάκων

ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

Την επαφή με τα τρόφιμα - Τη χρήση των τουαλετών - Την επίδεση μιας πληγής - Την αλλαγή της πάνας - Την επαφή με άρρωστο άτομο

ΜΕΤΑ

Την παραμονή σε δημόσιους χώρους - Την επαφή με τα σκουπίδια - Τη χρήση χρημάτων - Το άγγιγμα άλλων ανθρώπων ή αντικείμενα άλλων ανθρώπων

Πρώτα απ' όλα, για να διευκολύνετε το τακτικό πλύσιμο των χεριών σας, θα πρέπει:

- να κρατάτε τα χέρια σας ακάλυπτα κάτω από τον αγκώνα
- αφαιρέστε τα κοσμήματα στους καρπούς και τα χέρια πριν ξεκινήσετε την εργασία σας
- να έχετε κοντά, καθαρά νύχια χωρίς βερνίκι νυχιών ή ψεύτικα νύχια
- να καλύπτετε τα κοψίματα ή τις γρατζουνιές με αδιάβροχο επίδεσμο

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

2

Συμπεράσματα της πανδημίας και καλές πρακτικές

ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

| | | |
|--|--|--|
| 1 Βρέξτε τα χέρια σας με νερό | 2 Εφαρμόστε αρκετό σαπούνι για να καλύψετε όλες τις επιφάνειες των χεριών | 3 Τρίψτε τα χέρια σας από παλάμη σε παλάμη |
| 4 Δεξιά παλάμη πάνω στην αριστερή ράχη με πλεγμένα δάχτυλα και αντίστροφα | 5 Παλάμη προς παλάμη με τα δάχτυλα πλεγμένα μεταξύ τους | 6 Πίσω μέρος των δακτύλων σε αντίθετες παλάμες με τα δάκτυλα ενωμένα |
| 7 Περιστροφική τριβή του αριστερού αντίχειρα που σφίγγεται στη δεξιά παλάμη και αντίστροφα | 8 Περιστροφική τριβή, προς τα πίσω και προς τα εμπρός με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού σφιγμένα στην αριστερή παλάμη και αντίστροφα | 9 Ξεπλύνετε τα χέρια σας με νερό |
| 10 Στεγνώστε καλά τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσης | 11 Χρησιμοποιήστε πετσέτα για να κλείσετε τη βρύση | 12 Τα χέρια σας είναι πλέον ασφαλή |

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- Να βήχετε ή να φτερνίζεστε στην κάμψη του αγκώνα ή να καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με ένα χαρτομάντιλο μιας χρήσης.
- Πετάξτε το χαρτομάντιλο αμέσως μετά τη χρήση στα αδιαφοροποίητα απορρίμματα
- Πραγματοποιήστε απολύμανση των χεριών με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα χεριών

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ



01

Διατηρήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ των ατόμων.

02

Εξασφαλίστε καλό φυσικό αερισμό όλων των χώρων (άνοιγμα παραθύρων) ή μηχανικό αερισμό.

03

Βεβαιωθείτε ότι οι λερωμένες ή συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες απολυμαίνονται τακτικά.

04

Βεβαιωθείτε ότι στην περιοχή υπάρχουν χαρτομάντιλα, χειρουργικές μάσκες και αλκοολούχο διάλυμα.

Χρήση των Μ.Α.Π. Μέσα ατομικής προστασίας

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ Μ.Α.Π.;

- Τύπος μετάδοσης
- Τύπος ασθενούς
- Είδος φροντίδας επαφής

- Παροχή υπηρεσιών κατ'οίκον φροντίδας
- Καμία υποψία ή επιβεβαίωση κρούσματος COVID
- Κοινωνική επαφή

- Μάσκα
- Γάντια και προστατευτικές ποδιές
- Προστασία των ματιών

- Μάσκα

- Χαμηλή πιθανότητα επαφής με αίμα ή σωματικά υγρά
- Καμία υποψία ή επιβεβαίωση κρούσματος COVID

- Πιθανή επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά
- Καμία υποψία ή επιβεβαίωση κρούσματος COVID

- Τύπος μάσκας IIR
- Γάντια (μίας χρήσης)
- Προστασία των ματιών
- Ποδιά (μίας χρήσης)

- Τύπος μάσκας IIR
- Γάντια (μίας χρήσης)
- Προστασία των ματιών
- Ποδιά (μίας χρήσης)

- Παροχή φροντίδας ή καθαρισμός του δωματίου
- Ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID



ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ Μ.Α.Π.

3

Μέσα ατομικής προστασίας

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ Μ.Α.Π.

1. Απομακρύνετε και απορρίψτε όλες τις συσκευές ΜΑΠ σε αδιαφ απορρίμματα.
2. Αλλαγή γαντιών μεταξύ ενός τύπου δραστηριότητας και ενός άλλου και μεταξύ διαφορετικών ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα.
3. Μην αγγίζετε τη μάσκα ή την προστασία των ματιών σας όταν τα φοράτε.
4. Μην κρεμάτε τη μάσκα προσώπου ή την προστασία των ματιών γύρω από το λαιμό σας ή μην την τοποθετείτε στην κορυφή του κεφαλιού σας.
5. Φοράτε και αφαιρείτε τις μάσκες προσώπου και την προστασία των ματιών σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τα άτομα που φροντίζετε.
6. Μην επαναχρησιμοποιείτε τα είδη ΜΑΠ, εκτός εάν φέρουν σαφή σήμανση ως επαναχρησιμοποιήσιμα.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ

| | | |
|---|------------------------|--|
| Ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 | μετά από 4 ώρες χρήσης | μεταξύ των σπιτιών διαφορετικών ανθρώπων |
| υγρή, κατεστραμμένη ή άβολη | κατά τα διαλείμματα | Αν είναι βρώμικη ή μολυσμένη |

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Υγιεινή των χεριών και του αναπνευστικού συστήματος

Απόρριψη σε κατάλληλο δοχείο απορριμμάτων

Οι μάσκες και τα γάντια δεν μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν

Σωστή χρήση μάσκας





ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ χωρίς να βλάπτεται το περιβάλλον ή η ίδια η υγεία

ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

- Μείωση των απορριμμάτων και του λειτουργικού κόστους
- Αύξηση της αξίας των εγκαταστάσεων υγειονομικής περίθαλψης
- Βελτίωση της ευαισθητοποίησης των καταναλωτών

ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Ανάπτυξη πράσινης νοοτροπίας και υιοθέτηση συμπεριφορών
- Ευαισθητοποίηση στη χρήση των υλικών
- Αξιολόγηση των επιπτώσεων και διαχείριση των υλικών
- Επίβλεψη κατά τη χρήση και την απόρριψη



ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ

Διατήρηση της υγείας των ανθρώπων και του περιβάλλοντος χωρίς τοξίνες

Φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα

Η έκθεση σε χημικές ουσίες και τοξίνες προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες

Μείωση των απορριμμάτων που καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής

ΤΟ ΧΡΩΜΑΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



Περιοχές με υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης

Επιφυλακτική προσέγγιση

Επιφάνειες προετοιμασίας Γενικής χρήσης και κατανάλωσης τροφίμων

- Πλεονεκτήματα
- Βελτιστοποίηση του χρόνου
 - Μείωση του κινδύνου βακτηριακής μόλυνσης
 - Διαφοροποίηση των προϊόντων για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα
 - Μείωση του κινδύνου ατυχημάτων

ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Οι ατμοκαθαριστές μπορούν να απολυμάνουν κάθε τύπο επιφάνειας στο σπίτι χωρίς να απελευθερώνουν υπολείμματα χημικών ουσιών.

Η απολύμανση με UV αλλάζει τη γενετική σύνθεση των ιών, των βακτηρίων και των μικροβίων, τα οποία χάνουν το ιικό τους φορτίο, γίνονται αβλαβή και δεν μπορούν να αναπαραχθούν.



Ψηφιακές και διοικητικές δεξιότητες

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Γνώση σύνταξης αναφοράς, συμπλήρωσης σχεδίων φροντίδας και ψηφιακών αρχείων
- Ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων σχετικά με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και την ανταλλαγή δεδομένων
- Γνώση και ικανότητα χρήσης του συστήματος τηλεφροντίδας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ΤΠΕ για την υποστήριξη με συσκευές ηλεκτρονικής υγείας

1

ΑΝΑΦΟΡΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΣΧΕΔΙΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΑΡΧΕΙΩΝ

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Γιατί είναι σημαντικές οι ψηφιακές δεξιότητες για τους παρόχους κατ'οίκον φροντίδας;

- Κοινή χρήση δεδομένων
- Εκμάθηση και ανάπτυξη
- Χρήση ψηφιακών δεξιοτήτων στην άμεση φροντίδα
- Διαχείριση πληροφοριών



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;
Αναλυτικά:

- γιατί ένα άτομο λαμβάνει φροντίδα
- το ιατρικό ιστορικό
- προσωπικά στοιχεία
- αναμενόμενα και επιδιωκόμενα αποτελέσματα
- ποια φροντίδα και υποστήριξη θα παρασχεθεί στο άτομο, πώς, πότε και από ποιον

Μια ομαδική ψηφιακή έκδοση του συμβατικού χάρτινου σχεδίου φροντίδας.

Πλεονεκτήματα

- Συμβουλευτική και ενημέρωση μέσω **εφαρμογής**
- **Επικοινωνία και συνεργασία** της ομάδας που παρέχει φροντίδα
- **Ολοκληρωμένη, ευέλικτη, εξατομικευμένη και αποτελεσματική διαδικασία φροντίδας**

Για τους επίσημους παρόχους φροντίδας

Για τους παρόχους κατ'οίκον φροντίδας

Για τις οικογένειες και τους φίλους

ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ψηφιακές δεξιότητες

- Πρόσβαση στο ψηφιακό σχέδιο φροντίδας μέσω ηλεκτρονικής συσκευής
- Παρακολούθηση των παραμέτρων υγείας του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα
- **Ενημέρωση και παρακολούθηση του σχεδίου φροντίδας**
- Αναγνώριση εάν υπάρχουν **τεχνικά προβλήματα** με την εφαρμογή ή το λογισμικό

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ: LOG MY CARE



- ★ εξοικονομεί χρόνο
- ★ επικοινωνία πληροφοριών
- ★ οργάνωση όλων των εγγράφων περίθαλψης
- ★ προγραμματισμός των δραστηριοτήτων φροντίδας της ημέρας

- Δωρεάν ηλεκτρονικό σύστημα σχεδιασμού και διαχείρισης φροντίδας για παροχή κατ'οίκον φροντίδας
- Ενημέρωση και επικαιροποίηση της κατάστασης της υγείας του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ 2 ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ
ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ;

- Ένας οικονομικά αποδοτικός και αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας.
- Μια πληροφορία αποθηκευμένη σε υπολογιστή που ανταλλάσσεται μεταξύ δύο ή περισσότερων χρηστών μέσω τηλεπικοινωνιών.
- Μπορεί να περιέχει κείμενο, αρχεία, εικόνες ή άλλα συνημμένα

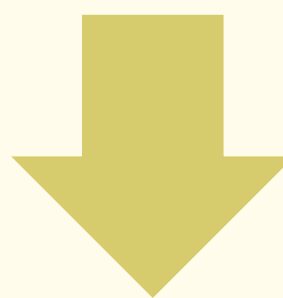
ΛΟΓΑΡΙΑΜΣΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ & ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ

- Για να λαμβάνετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου χρειάζεστε έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Για να στείλετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε άλλους πρέπει να έχετε τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους.

Οι πάροχοι Webmail σας επιτρέπουν να έχετε πρόσβαση στο λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας από οπουδήποτε υπάρχει σύνδεση στο Διαδίκτυο.

Η πρότυπη μορφή των διευθύνσεων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου περιλαμβάνει:

- ένα όνομα χρήστη για την ταυτοποίησή του
- το σύμβολο @
- τον τομέα του παρόχου ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή webmail



μια δωρεάν διαδικτυακή υπηρεσία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ & ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

- Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο μπορεί επίσης να έχει συνημμένα αρχεία, όπως μια εικόνα, ένα PDF, ένα έγγραφο του Word Processor, μια ταινία, ένα πρόγραμμα ή οποιοδήποτε αρχείο που είναι αποθηκευμένο στον υπολογιστή σας.
- Λόγω ορισμένων θεμάτων ασφαλείας, ενδέχεται να μην είναι δυνατή η αποστολή ορισμένων τύπων αρχείων χωρίς πρόσθετα βήματα.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Η γνώση χειρισμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να είναι χρήσιμη για τους παρόχους κατ' οίκον φροντίδας.

Για την επίσημη επικοινωνία με ειδικούς και τη δημιουργία ψηφιακής ταυτότητας



ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η
ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑ;

Είναι η φροντίδα που παρέχεται εξ αποστάσεως με τη χρήση τεχνολογίας.

Επιτρέπει στους ηλικιωμένους ή τα άτομα με αναπηρία να παραμείνουν με ασφάλεια και ανεξαρτησία στο σπίτι τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑ

Δύο βασικά είδη

- Προσωπική τηλεφροντίδα με κρεμαστό συναγερμό
- Παθητική τηλεφροντίδα, αισθητήρες παρακολούθησης δραστηριότητας

Συνδέονται με τηλεφωνικό κέντρο παρακολούθησης που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο.

ΚΡΕΜΑΣΤΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Εάν πατηθεί το κουμπί, ειδοποιείται το κέντρο παρακολούθησης μέσω της μονάδας βάσης.

Ένα εκπαιδευμένο μέλος του προσωπικού προσπαθεί να επικοινωνήσει με τον χρήστη και στη συνέχεια με έναν φροντιστή, έναν πάροχο κατ'οίκον φροντίδας ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

ΑΙΣΘΗΤΗΡΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

παθητική τηλεφροντίδα για την παρακολούθηση των επιπέδων δραστηριότητας του χρήστη.

Οι ενημερώσεις αποστέλλονται σε ένα κέντρο παρακολούθησης

Εάν κάτι δεν πάει καλά, ένα μέλος του προσωπικού ενεργοποιεί τη μονάδα βάσης ή/και μια προκαθορισμένη επαφή.

ΤΗΛΕΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν είδη τηλεφροντίδας που βασίζονται σε έξυπνες οικιακές συσκευές ή βοηθούς χωρίς υπηρεσίες παρακολούθησης 24/7.

Παρουσία ορισμένου ατόμου ο οποίος είναι διαθέσιμος και προσβάσιμος ανά πάσα στιγμή για να ανταποκριθεί σε συναγερμό ή ειδοποίηση.

Για τους παρόχους κατ'οίκον φροντίδας είναι σημαντική ή βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων για την αύξηση της ασφάλειας των υποστηριζόμενων ατόμων.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΠΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

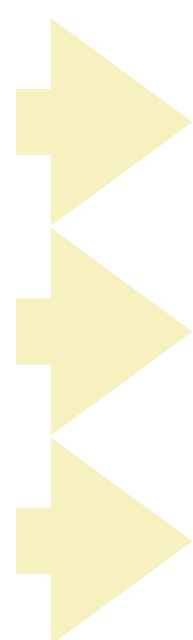
Πρακτική υγειονομικής περίθαλψης υποστηριζόμενη από ηλεκτρονικές διαδικασίες και επικοινωνία.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΠΕ

Οι δεξιότητες τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) περιλαμβάνουν: «την ικανότητα χρήσης διαφόρων τεχνολογιών για τη μετάδοση, την αποθήκευση, τη δημιουργία, τον διαμοιρασμό ή την ανταλλαγή πληροφοριών στις συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής»

ICT SKILLS. E-HEALTH DEVICES & DOMESTIC CARE WORKERS

Στην ηλεκτρονική υγεία, οι δεξιότητες ΤΠΕ των παρόχων κατ'οίκον φροντίδας είναι χρήσιμες για την:



Διευκόλυνση όλων των υπηρεσιών **εξ αποστάσεως βοήθειας**, όπως ιατρικές τηλεδιαβουλεύσεις ή τηλεπαρακολούθηση ΗΚΓ.

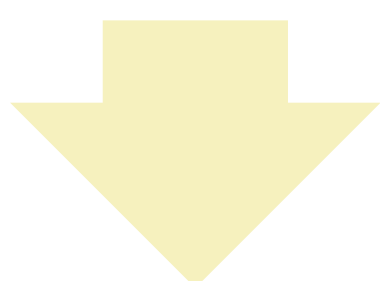
Χρήση κινητών **ασύρματων τεχνολογιών** για την είσοδο σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας

Σύνδεση στους **ηλεκτρονικούς φακέλους υγείας (ΗΦΥ)**

Ένα παράδειγμα: COMARCH HOMEHEALTH

Πρόκειται για ένα **σύστημα τηλεϊατρικής** που αποτελείται από μια **εφαρμογή tablet** συνδεδεμένη με **ιατρικές συσκευές** για τη μέτρηση **ζωτικών παραμέτρων** απευθείας στο σπίτι.

Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα από τον χρήστη απευθείας στο σπίτι, με τη βοήθεια παρόχων κατ'οίκον φροντίδας ειδικευμένων στην ΤΠΕ.

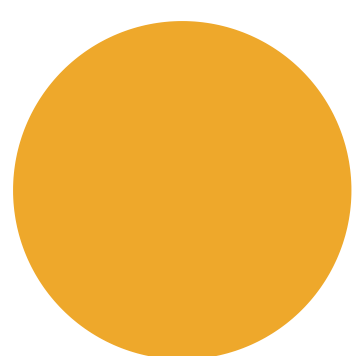


Τα δεδομένα που συλλέγονται καταγράφονται και αποστέλλονται στην πλατφόρμα τηλεϊατρικής Comarch.

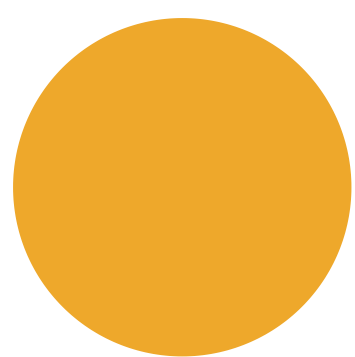
Το **ιατρικό προσωπικό** μπορεί να δει και να αναλύσει τις παραμέτρους και να αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας του ασθενούς **εξ αποστάσεως**.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ

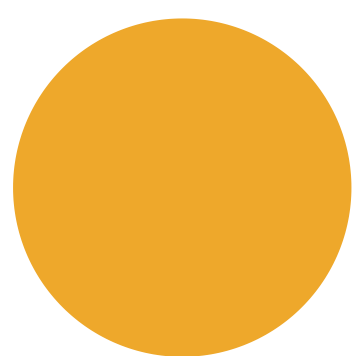
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



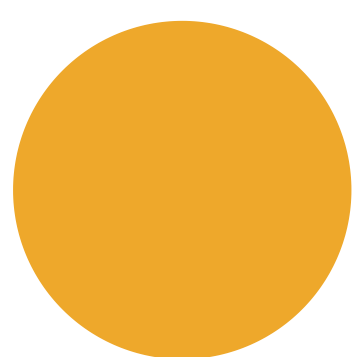
Εκμάθηση πολιτιστικής συνείδησης & έκφρασης



Ανάπτυξη οργανωτικών δεξιοτήτων, εστίαση στη λεπτομέρεια και στην ακρίβεια



Εκμάθηση αντίδρασης σε περιπτώσεις συγκρούσεων και επίλυση καταστάσεων



Εκμάθηση παροχής συναισθηματικής υποστήριξης σε δύσκολες περιστάσεις

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ

1

Πολιτισμική ευαισθησία και προσωποκεντρική προσέγγιση

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Ο πολιτισμός μπορεί να χαρακτηριστεί ως οι ιδέες, τα έθιμα και η κοινωνική συμπεριφορά ενός συγκεκριμένου λαού ή μιας κοινωνίας.

Οι συγκεκριμένοι πολιτισμικοί κώδικες διαμορφώνουν τις αντιλήψεις, τις συμπεριφορές και τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων.



Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Είμαι μέλος της ομάδας
Προσδιορίζω τον εαυτό μου σε σχέση με την ομάδα.

Οι ατομικές μου ανάγκες συχνά παραμερίζονται για τη βούληση της ομάδας
Οι σχέσεις στην ομάδα είναι καθοδηγητικές.

Τα παιδιά αναμένεται να φροντίζουν τους γονείς τους.

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Ατομοκεντρικό
Αναγνωρίζω τον εαυτό μου από τον εαυτό μου

Ανεξαρτησία
Αυτάρκεια
Οι νόμοι και οι κανόνες της κοινωνίας καθοδηγούν τις σχέσεις

Τα ιδρύματα φροντίζουν τους γονείς μας

ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ & ΔΙΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

Όταν συναντάτε ανθρώπους από άλλους πολιτισμούς, πρέπει να αφιερώνετε χρόνο και να ρωτάτε "Δεν καταλαβαίνω, τι εννοείτε;".
Πρέπει να συναντάμε κάθε άτομο ως άνθρωπο και να μην τυφλωνόμαστε από αυτό που ονομάζουμε πολιτισμό

Οι ομάδες είναι διαφορετικές. Οι άνθρωποι είναι πολλές διαφορετικές ταυτότητες που υπάρχουν ταυτόχρονα
Ο καθένας έχει τις δικές του μοναδικές εμπειρίες διακρίσεων και καταπίεσης

ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ & ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Υπάρχουν κοινοί παράγοντες και παγκόσμιες εκφράσεις όπως η **ενσυναίσθηση** και ο **σεβασμός**

Η **μη λεκτική επικοινωνία** είναι πολύ σημαντική και πρέπει να ασκείται συνεχής προβληματισμός

Προσαρμογή στους πολιτισμούς όσο είναι δυνατόν





ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Με έμφαση στη λεπτομέρεια και τη συνέπεια

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Περιλαμβάνουν τη διατήρηση ενός οργανωμένου χώρου εργασίας, την τήρηση των προθεσμιών και την καλή επικοινωνία με την ομάδα σας.

Η ικανότητα να χρησιμοποιείτε το φυσικό σας χώρο, τη νοητική σας ικανότητα και την ενέργειά σας αποτελεσματικά και αποδοτικά για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ & ΣΤΗ ΣΥΝΕΠΕΙΑ

Η ανάπτυξη ισχυρής προσοχής στη λεπτομέρεια σας κάνει πιο αποτελεσματικούς στον εργασιακό χώρο, αυξάνοντας την παραγωγικότητά σας και μειώνοντας την πιθανότητα λάθους. Πρόκειται για μια δεξιότητα που είναι επιθυμητή για τις εταιρείες

ΠΩΣ

Οργανωθείτε
Δημιουργήστε λίστες
Ορίστε τρεις έως πέντε εργασίες για κάθε μέρα

TIPS

- Να είστε παρόντες και να ελαχιστοποιείτε την απόσπαση της προσοχής σας
- Κάντε μικρά διαλείμματα
- Επικεντρωθείτε σε μία εργασία κάθε φορά
- Παίξτε παιχνίδια που ενισχύουν την συγκέντρωση
- Μάθετε να διαλογίζεστε
- Κατεβάστε μια εφαρμογή για να οργανωθείτε

ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

3

Συγκρούσεις και εποικοδομητική διαχείριση συγκρούσεων

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

- Οι συγκρούσεις είναι μέρος των ανθρώπινων σχέσεων
- Μπορούν να αποτελέσουν θετική δύναμη αλλαγής τόσο για το άτομο όσο και για την ομάδα
- Οι συγκρούσεις προκύπτουν επειδή η παρεμπόδιση των αιτημάτων και των αναγκών οδηγεί σε απογοήτευση

| | | |
|-----------------------|---------------|-----------|
| Δικαιοσύνη | Αυτοπεποίθηση | Σεβασμός |
| Επιβεβαίωση | Ευφυΐα | Διέγερση |
| Εύλογο φόρτο εργασίας | Αλληλεγγύη | Αυτονομία |

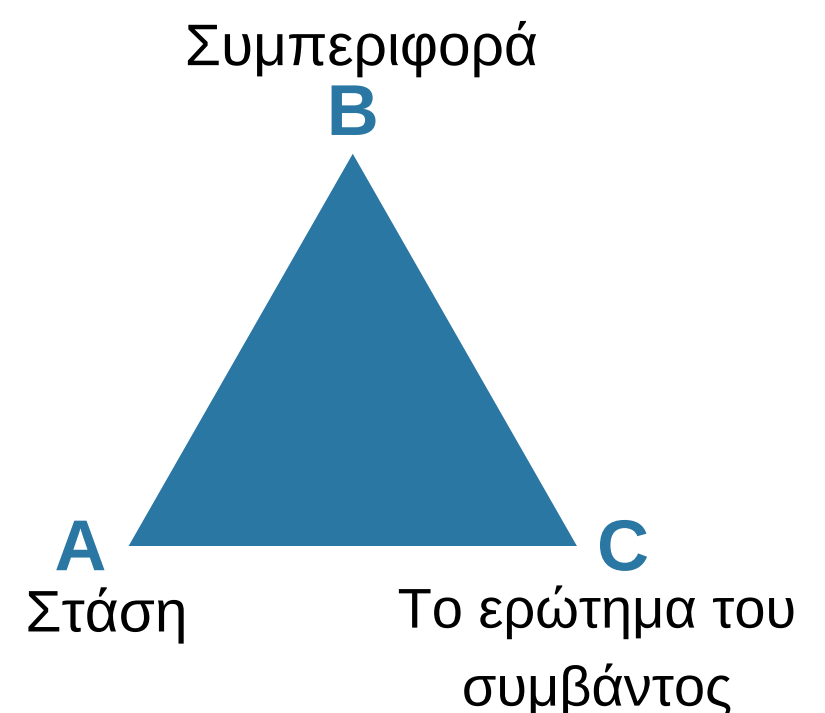
5 ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ



ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΒΓ

Εάν η σύγκρουση αφορά τη **γωνία Α**, τότε οι εμπλεκόμενοι πρέπει να επεξεργαστούν τη στάση τους το ένα απέναντι στο άλλο

Εάν η σύγκρουση αφορά τη **γωνία Β**, τότε το πρώτο βήμα θα πρέπει να είναι η ελαχιστοποίηση και ο τερματισμός των καταστροφικών συμπεριφορών.



Εάν ούτε οι συμπεριφορές ούτε τα συναισθήματα έχουν ενταθεί και κλιμακωθεί, υπάρχει μια καλή ευκαιρία να ξεκινήσετε με το ερώτημα του συμβάντος (Γωνία Γ)

Το πιο σημαντικό πράγμα για να σταματήσει και να αποτραπεί η κλιμάκωση είναι η επικοινωνία μεταξύ σας. Ακούστε με στόχο να καταλάβετε ο ένας τον άλλον. Αποδεχτείτε ότι μπορεί να έχετε διαφορετικές απόψεις.

ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

4 Συναισθηματική υποστήριξη σε δύσκολες περιστάσεις

| | | |
|--|--|---|
| <p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ</p> | <p>ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΕ ΟΛΕΣ ΣΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ</p> | <p>ΣΥΜΠΕΡΑΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΚΥΡΩΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ</p> |
| <p>Χρειάζεται χρόνος και χώρος για να δώσετε συναισθηματική υποστήριξη, επιλέξτε έναν χώρο με ακεραιότητα και χωρίς πολλούς περισπασμούς</p> <p>Αφιερώστε χρόνο για να δημιουργήσετε μια καλή συζήτηση και μην ξεχνάτε να προσαρμόζετε τον τόνο της φωνής σας στην κατάσταση</p> | <p>Διατηρήστε οπτική επαφή Ακούστε σωστά Μην διακόπτετε</p> | <p>Ακούστε πρώτα και αποφύγετε να εκφέρετε τη γνώμη σας πολύ γρήγορα Συμπεραίνετε όσα σας είπε ο άλλος Επικυρώστε τα συναισθήματά του/της.</p> |

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αν έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο, προσπαθήστε να εξηγήσετε πώς αισθανθήκατε και πώς το ξεπεράσατε.

Το να δείτε την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία μπορεί να βοηθήσει

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η γλώσσα του σώματος είναι σημαντική, αποφύγετε για παράδειγμα να σηκώνετε το τηλέφωνό σας.

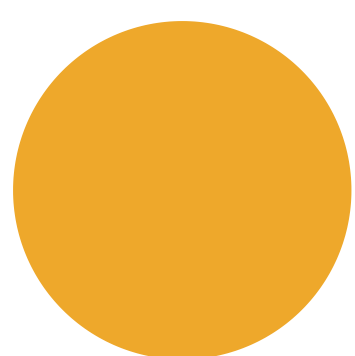
Ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά ή ένα βλέμμα, μπορεί μερικές φορές να είναι η καλύτερη υποστήριξη



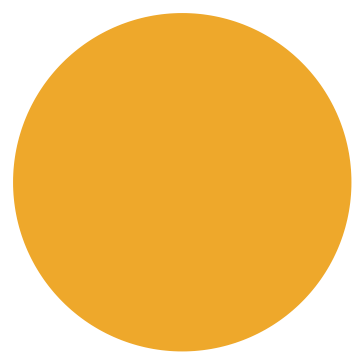
«Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων ανθρώπων. Με βάση την κατανόηση της κατάστασής τους, μπορούμε να καταλάβουμε πώς αισθάνονται, πώς σκέφτονται και γιατί συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο»

Προσωπική δράση & ευημερία

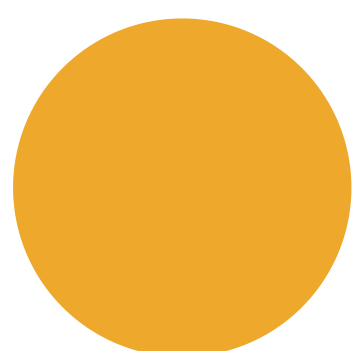
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



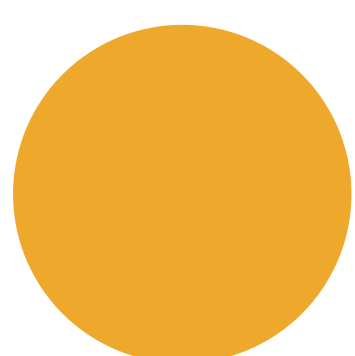
Εκμάθηση της **διαχείρισης του άγχους**



Εκμάθηση της **σωστής διαχείρισης του χρόνου**



Εκμάθηση του τρόπου **ιεράρχησης του φόρτου εργασίας**



Ενδυνάμωση: ποια είναι τα **σχετικά δικαιώματα** και πώς να **ενισχυθεί η προσωπική δράση**

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Αντιμετώπιση του άγχους μέσω...
χαλάρωσης

Όταν αγχώνεστε, η αντίδραση του σώματος είναι η απελευθέρωση ορμονών που αυξάνουν την αρτηριακή σας πίεση και τον καρδιακό σας ρυθμό.



**Ασκήσεις
βαθιάς
αναπνοής**

Αντιμετώπιση του άγχους μέσω...
Διαλογισμού

Ακολουθήστε αυτό το βίντεο με αυτοπαραγόμενες λεζάντες για να μάθετε περισσότερα για το διαλογισμό και να ξεκινήσετε την πορεία σας στον κόσμο του διαλογισμού!



Αντιμετώπιση του άγχους μέσω... **συνειδητοποίησης**

Η συνειδητότητα είναι η βασική ανθρώπινη ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες, έχοντας επίγνωση του πού βρισκόμαστε και τι κάνουμε, και όχι υπερβολικά αντιδραστικοί ή συγκλονισμένοι από ό,τι συμβαίνει γύρω μας.



Συμβουλές για την ανάπτυξή της:

Κάθισμα, περπάτημα, όρθιος και κινούμενος διαλογισμός, ξάπλωμα,
Κάντε μικρές παύσεις στην καθημερινή ζωή,
Εξάσκηση της γιόγκα ή του αθλητισμού.

Άλλες συμβουλές

Το να βρείτε τον τρόπο που σας ταιριάζει για να αντιμετωπίσετε το άγχος είναι κάτι που θα απαιτήσει χρόνο και κάποια διαδικασία δοκιμής / λάθους, αλλά θα πρέπει να βασιστείτε σε ...

- Σωματική δραστηριότητα
- Κοινωνικοποίηση
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοφροντίδα

Αλλά... Είναι το άγχος ο εχθρός μας;



Δεν σας πείσαμε; Δείτε αυτή την ομιλία Ted Talk, με υπότιτλους στο YouTube, η οποία εξηγεί πώς να κάνετε το άγχος φίλο σας.!

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, αλλά ότι υπάρχει λάθος στον προγραμματισμό του χρόνου μας.

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μεταφράζεται σε μεγαλύτερη παραγωγικότητα και ποιότητα ζωής.



το άγχος συνδέεται άμεσα με την έλλειψη χρόνου

Πώς να γυρίσετε το χρόνο πίσω; Η τεχνική GTD

Δείτε το βίντεο για να μάθετε περισσότερα για την τεχνική Getting Things Done (GTD)

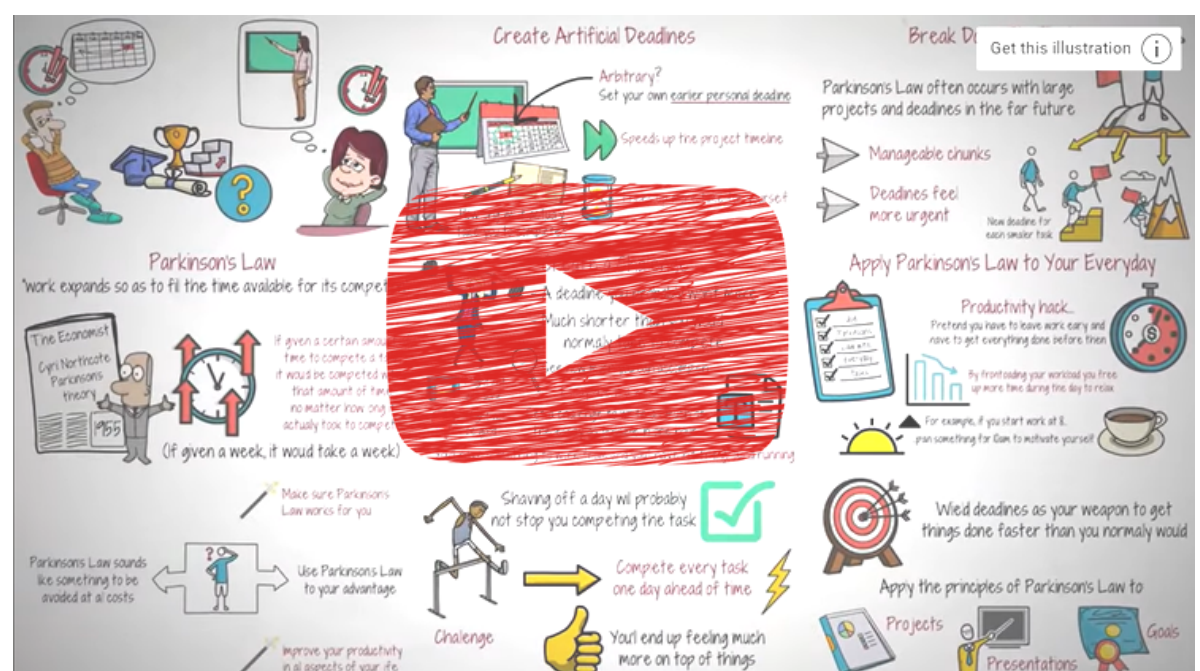


Πώς να γυρίσετε το χρόνο πίσω; Pomodoro για όλους!

Το κλειδί είναι η ισορροπία, οπότε γιατί να μην δοκιμάσετε την τεχνική Pomodoro;

Πώς να γυρίσετε το χρόνο πίσω; Ο νόμος Parkinson

Όσο περισσότερο χρόνο έχουμε, τόσο περισσότερο χρόνο θα χρειαστούμε για να ολοκληρώσουμε μια εργασία... ή θα μας δώσει την αίσθηση να συνεχίσουμε να αναβάλλουμε! Δείτε το βίντεο για να αποφύγετε από αυτό το φαινόμενο!



Τι να αποφύγετε;

- τις παρεμβάσεις
- τη χρήση του κινητού σας τηλεφώνου
- την αναβολή

ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Χρόνος εναντίον του εαυτού σας

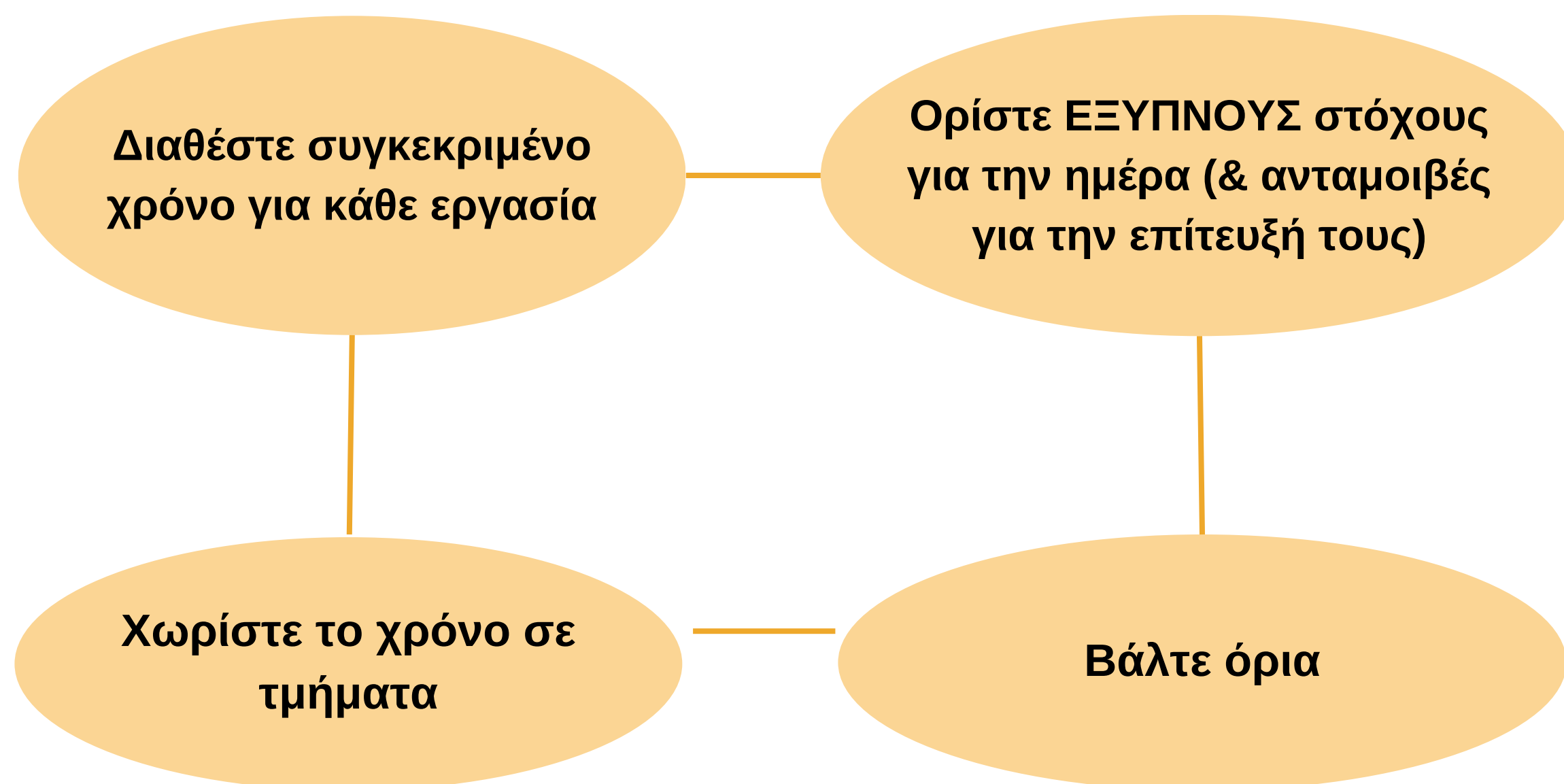
Πώς να διαχειριστούμε τον φόρτο εργασίας μας; Πρώτα, ας παρακολουθήσουμε αυτό το Ted Talk με τα στοιχεία κλειδιά για τον χειρισμό της οργάνωσης από την οπτική γωνία του αυτοπροσδιορισμού!

Ιεράρχηση προτεραιοτήτων σαν επαγγελματίας

Ο πίνακας Eisenhower

| | Urgent | Non urgent |
|---------------|--|--|
| Important | Do – Do it now | Decide – When would you do this task? |
| Not important | Delegate – Who can support you on this task or do it on their own? | Eliminate – This task shouldn't even be on your mind |

Τι να κάνετε καθημερινά;



Αλλά... Όλα αυτά για ποιο λόγο;

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου



- Να γίνονται περισσότερα
- Να αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο της ζωής σας και του τι θέλετε να πετύχετε
- Εντοπισμός του τι είναι σημαντικό για εσάς, εύρεση εφικτών στόχων και έναρξη της εκπλήρωσής τους με σαφή καθήκοντα που έχουν ιεραρχηθεί κατά προτεραιότητα.
- Να ξέρετε πότε να λέτε όχι, να κάνετε ένα διάλειμμα

Τι είναι η **προσωπική δράση**;

“Αίσθηση προσωπικής ευθύνης και ιδιοκτησίας: Η πεποίθηση ή η εμπειρία ότι “εγώ” (agency) είμαι η αιτία των “δικών μου” (ownership) σκέψεων και πράξεων.”
(Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

Η ικανότητα να λαμβάνει κανείς αποφάσεις και να παίζει ρόλο στην κατεύθυνση της ζωής του.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα; Ακολουθήστε αυτόν τον σύνδεσμο για την [ιστοσελίδα στα αγγλικά](#) ή δείτε αυτό το [βίντεο](#).

Διεκδικήστε τη δική σας προσωπική δράση



Είστε έτοιμοι να κάνετε τη μπάλα να κυλήσει; Παρακολουθήστε αυτό το [βίντεο](#) για να σας ενθαρρύνει να μην τα παρατήσετε και να μάθετε περισσότερα για το πώς να ηρεμήσετε την προσωπική σας δράση.

Ενίσχυση της προσωπικής δράσης ως **πάροχος κατ'οίκον φροντίδας**

Για να ενισχύσετε την προσωπική σας δράση ως πάροχος κατ' οίκον φροντίδας, σας συνιστούμε:

- Να αποφεύγετε την παιδικοποίηση του εξαρτώμενου
- Να συνεχίσετε να μαθαίνετε για να αναπτύσσετε και να εξελίξετε
- Να μη φοβάστε να αποτύχετε



Ενίσχυση της προσωπικής δράσης ως **πάροχος κατ'οίκον φροντίδας**

Για να ενισχύσετε την προσωπική σας δράση ως πάροχος κατ' οίκον φροντίδας, σας συνιστούμε

- Να αποφύγετε να σας αφαιρεθεί η ευθύνη
- Να αποφύγετε τον ισχυρισμό της ανικανότητας για να αποφύγετε την ευθύνη
- Να είστε ενεργοί στη μάθησή σας ως ασκούμενοι σε ένα ευρύ φάσμα εσωτερικών, εξωτερικών, νοητικών, συναισθηματικών και σωματικών ικανοτήτων

A blue curved graphic element on the left side of the page.

ΤΕΛΟΣ

Δεξιότητες εντατικής φροντίδας

Βασικές νοσηλευτικές δεξιότητες

Προστατεύοντας τον εαυτό σας και τους ασθενείς σας από μολύνσεις

Ψηφιακές και διοικητικές δεξιότητες

Επικοινωνία και σχέσεις

Προσωπική δράση & ευημερία

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για το έργο
DoCUp;

Επισκεφθείτε το MOOC μας για μια πλήρη online
εκπαίδευση [εδώ](#)

Ακολουθήστε μας για περισσότερες πληροφορίες
στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

<https://www.facebook.com/Docuproject>

<https://www.linkedin.com/showcase/docuproject/>

DOCUPROJECT.EU