

Agenda szkolenia dla personelu medycznego nt. komunikacji
z osobami starszymi w ramach projektu
„Recepta na życie”

Data, godzina i miejsce spotkania:		xx.xx.2018, 14.00,
Czas trwania spotkania:		2 godziny 45 minut
Uczestnicy spotkania	Imię i nazwisko	Reprezentowana instytucja
		Trener/ koordynator projektu
	psycholog	Prowadzący spotkanie

Program spotkania		
L.p.	Temat(y) spotkania	Czas prezentacji
1	<p>Prezentowanie projektu „Recepta na życie”:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Czym się zajmujemy b. Co chcemy osiągnąć c. Jak to zrobimy 	15 min
2	<p>Prezentacja aktywności, które znalazły się na receptach:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Przedstawienie profili osób starszych zależnych b. Omówienie aktywności na receptach według profili 	20 min
3	<p>Komunikacja motywująca:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>Rozpocznij moduł pytaniem skąd bierze się motywacja uczestników? Co ich motywuje? Do pracy, do działania, do innych aktywności? Po pierwszej dyskusji zapytaj co wobec tego sprawia, że seniorom się chce? – dyskusja.</i> b. Motywacja – część teoretyczna. c. Ćwiczenie 1 – Muszę, powinieniem, wypadałoby, a chcę. <i>[Przeprowadź z uczestnikami ćwiczenie. Po zakończeniu ćwiczenia podyskutujcie o tym, jak przeformułowanie zwrotów może wpłynąć na motywację seniora.]</i> d. Wzmacnianie autonomii. <i>[Nawiąż do pierwszej dyskusji. Jeśli we wnioskach nie padło, że poczucie autonomii jest dla seniora ważne podkreśl to teraz i zaznacz, że o tym teraz będzie mowa.]</i> e. Ćwiczenie 2 – Wzmocnienie autonomii. Sformułowanie zdań, które najsilniej wzmacniają autonomię. f. Ćwiczenie 3 – Autonomia quiz. <u>Właściwe odpowiedzi: 1, 7, 8, 14, 18.</u> <i>[Ćwiczenie 4 - Po ćwiczeniach zaprosz uczestników do podzielenia się na 3 grupy i do spisania na flipie dobrych praktyk jak wzmacniać autonomię u pacjentów.]</i> g. Ćwiczenie 5 - Co jest (de)motywuujące? 	130 min

[Rozdaj uczestnikom kartki z komunikatami. Polecenie zostanie wyświetlone na slajdzie. Podyskutujcie jak inaczej można sformułować te zdania.]

- h. Style pacjentów. – *Aby wiedzieć, który komunikat będzie użyty adekwatnie do pacjenta poznajmy style pacjentów. Ta część teoretyczna pozwoli uczestnikom przygotować się do rozmowy z różnymi pacjentami w zależności od ich osobowości.*
- i. Od czego zacząć? – dobre praktyki.
- j. Podstawy dobrego kontaktu z drugim człowiekiem.
- k. Ćwiczenie 6 – scenki odegrane na podstawie otrzymanych profili pacjentów oraz zdobytych wiedzy i umiejętności.

Potrzebne zasoby, materiały

Prezentacja multimedialna projektu „Recepta na życie” nt. komunikacji motywującej

Rzutnik, ekran.

Flipy, post-ity, markery, notatniki, długopisy.

Wydrukowane ćwiczenia dla uczestników x liczba uczestników

Zestaw recept, które rozdają lekarze (w celach zarówno edukacyjnych, jak i przyszłościowych - wykonawczych)

Plakaty oraz tablice informacyjne

Podsumowanie tematów spotkania

1. Przedstawienie projektu „Recepta na życie”:

- Omówiono główne cele projektu. Pokazano jakie to może mieć przełożenie na przyszłość seniorów w mieście, jak również omówiono narzędzia do realizacji tego celu.
- Pokazano, jak ważne jest dobre przygotowanie i zaangażowanie lekarzy w ten projekt.

2. Prezentacja aktywności, które znalazły się na receptach

- Na spotkaniu przedstawiono według jakich stopni niepełnosprawności dokonano podziału recept na Profile A, B, C i D
- Przedstawiono jakie wydarzenia i zajęcia umieszczono na danych typach recept.

3. Komunikacja i motywacja.

- Uczestnicy wiedzą co motywuje ich jako lekarzy i wiedzą, że motywacje pacjentów mogą być różne.
- Uczestnicy wiedzą czym jest motywacja i skąd się bierze.
- Uczestnicy widzą wartość w zmianie sformułowania negatywnego „muszę, należy, powinienem” na pozytywne „chcę”. Potrafią przekazać wartość takiej komunikacji pacjentom.
- Omówiono aspekt wzmacniania autonomii u pacjentów jako czynnika kształtującego motywację. Przećwiczone komunikaty wzmacniające autonomię.
- Omówiono komunikaty motywujące. neutralne i demotywujące. Uczestnicy potrafią je odróżnić i dostosować je do odbiorcy.
- Przedstawiono różne style pacjentów i wskazówki dotyczące pracy z poszczególnymi pacjentami. Uczestnicy wiedzą, że każdy pacjent wymaga innego podejścia i inaczej sformułowanego komunikatu z uwagi na jego cechy charakterologiczne i osobowościowe.
- Uczestnicy znają dobre praktyki dotyczące komunikacji motywującej.
- Uczestnicy dostrzegają swój wpływ na powodzenie projektu.

Ćwiczenie 1

Dokończ zdania:

Muszę

Powinienem

Wypadałoby

Dobrze by było

Należy

Ćwiczenie 3

Autonomia quiz. Które zdania wg. Ciebie szanują autonomię drugiego człowieka?

1. Sądzę, że to dobry pomysł, jednocześnie to tylko moje zdanie.
2. Myślałem, że Ty się tym zajmiesz.
3. Będziesz musiał samodzielnie podjąć tę decyzję.
4. Od Ciebie zależy, czy to zrobisz.
5. Kiedyś wspominałeś, że bardzo tego chcesz.
6. Ktoś, kto rzeczywiście troszczy się o swoje zdrowie zrobiłby to.
7. Zdecyduj, możesz postąpić jakkolwiek chcesz.
8. Każde rozwiązanie ma swoje dobre i złe strony. Tylko Ty możesz zdecydować, jak to wygląda dla Ciebie.
9. Czasami trzeba po prostu zacisnąć zęby i zrobić to.
10. I tak musimy podporządkować się zasadom, nawet jeśli nam się nie podobają.
11. Nie rozumiem, dlaczego się wahasz. Po prostu spróbuj.
12. Aż strach pomyśleć, co się stanie, jeśli tego nie zrobisz.
13. Powinieneś się bardziej w to zaangażować.
14. Decyzja należy do Ciebie. Tylko ty wiesz, czego naprawdę chcesz.
15. Wiem, że bardzo się starałeś, ale musisz włożyć w to jeszcze więcej starań.
16. Od Ciebie zależy, czy zrobisz to, co należy zrobić.
17. Będziesz się źle czuł, jeśli sobie z tym nie poradzisz.
18. Gdyby to całkowicie zależało ode mnie, chciałbym aby wyglądało to tak ...
19. Jestem taka szczęśliwa i dumna, że się zmieniłeś.
20. Wiedziałam, że nasza ostatnia rozmowa przyniesie efekty.
21. Nie musisz tego robić, ale pomyśl, jak Twoje zachowanie wpłynie na Twoje otoczenie.



**Konstantynów
Łódzki**



PCG POLSKA
A PUBLIC CONSULTING GROUP, INC.
COMPANY

PCG Polska
ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź
+48 (42) 2908 230
www.pcgpolska.pl



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



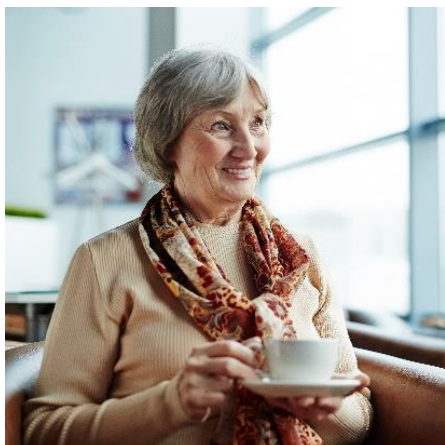
Ćwiczenie 5

Jesteś rehabilitantem i Twoim zadaniem jest zachęcić pacjenta do wykonania badań potrzebnych do dalszych zabiegów. Jak do tej pory pacjent wciąż odkładał to w czasie, mówiąc, że zajmie się tym w przyszłym miesiącu. Twoim zadaniem jest przekonać go, aby umówił się na wizytę już teraz. Zaznacz zdania, które są: motywujące, neutralne, demotywuujące:

1. To proste badanie. Dlaczego nie chce Pani/i umówić się na wizytę już teraz?
2. Jak Pan/i uważa, co przeszkadza w umówieniu się na wizytę?
3. Za każdym razem gdy poruszam ten temat podczas zabiegów rozmawiamy przez kwadrans. Dlaczego nigdy Pan/i nie poprosił/a, żebym dał/a spokój?
4. Popatrzmy na to realnie – właściwie wcale nie musi się Pan/i umawiać na tę wizytę.
5. Sam/a Pan/i zobaczy, że po badaniu będzie się Pan/i czuł/a lepiej.
6. Czy chciałby Pan/chciałaby Pani, aby ktoś towarzyszył Panu/Pani w tej wizycie?
7. Czy nie jest tak, że ma Pan/Pani nadzieję, że jeśli nie pójdzie na tę wizytę, to problem sam się rozwiąże?
8. Niech Pan/i wyobrazi sobie, że jest już po badaniu. Jak się Pan/Pani wtedy czuje?

Ćwiczenie 6

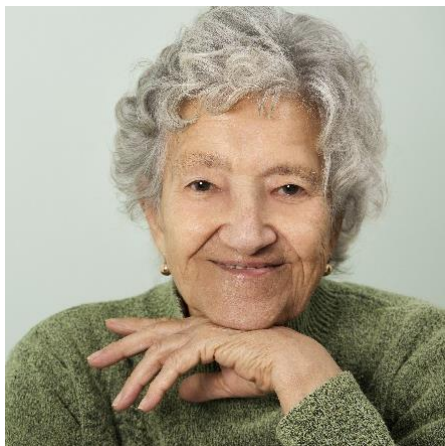
Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Kryisia, lat 75 , była krawcowa zam. na I p. Za sąsiadów ma głównie nowych najemców. Mąż zmarł a córka jest w Anglii. W pracy miała kontakt z koleżankami i okazję na ploteczki. Teraz rzadko wychodzi z domu, bo nie ma pomysłu. Siedzi i ogląda seriale. Dokuczają jej kolana i boi się sama schodzić po schodach. Czasem ktoś z sąsiadów pomaga. Do lekarza chodzi z cukrzycą i na konsultacje, częściej niż trzeba, bo lubi te wizyty. Rozmawia wtedy z ludźmi w kolejce, opowiada lekarzowi o swoim życiu. Ma okazję ładnie się ubrać.

Ćwiczenie 6

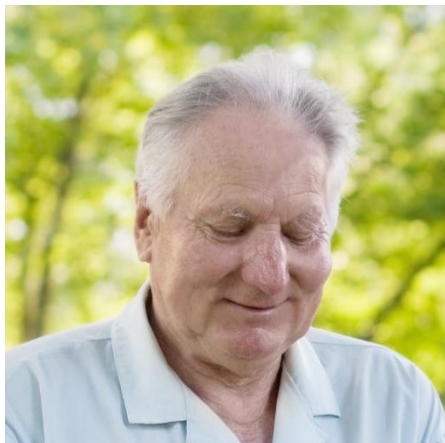
Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Anna, lat 70, mieszka na parterze z córką alkoholizką, która urządza jej często głośne awantury. Ma piękny pokój pełen roślin, samodzielnie chodzi do sklepu, do lekarza, czuje się jednak osamotniona z braku pogodnej osoby do rozmowy i dzielenia się wspomnieniami. Córka trochę ją ogranicza, nie pozwala na wiele rzeczy myśląc, że to „podstęp” i że „może namieszać matce w głowie”. Jej córka, kiedy nie pije, jest opiekunką osób starszych na godziny i potencjalnie mogłaby wspólnie z matką w wolnych chwilach uczestniczyć w różnych wydarzeniach, pod warunkiem że będzie to dla niej coś atrakcyjnego.

Ćwiczenie 6

Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Leon, lat 86, jest osobą z pogłębiającą się wadą wzroku. Potrzebuje pomocy rodziny w niektórych czynnościach. Słaby wzrok uniemożliwia mu samodzielne wyjście, więc większość czasu przesiaduje w samotności w domu słuchając audiobooków od dzieci. Jest osobą wciąż sprawną fizycznie, ale ma ograniczony wybór aktywności. Czuje się bezradny, niepotrzebny, samotny, pogorsza się także jego kondycja fizyczna.

Ćwiczenie 6

Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Eugeniusz, lat 82, emerytowany mechanik maszyn włókienniczych, wdowiec. Skłócony z córką i synem, którzy chcą tylko mieszkanie po nim, a rzadko go odwiedzają. Ma bardzo wyraźne poglądy na życie i zdanie na każdy temat i o każdym. Samodzielnie się porusza, ale niedostyszy (nosi aparat słuchowy), ma problemy z sercem i jest zacewnikowany, dlatego nie lubi wychodzić z domu. Odwiedza go znajoma Janina, która gotuje mu obiad i czasem posprząta. No i oczywiście widuje też pielęgniarkę, która regularnie wymienia mu cewnik.

Ćwiczenie 6

Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Janina, lat 89, była Pani domu, matka czwórki dzieci. babcia 10 wnucząt i 5 prawnucząt, kombatantka zaangażowana w Związku Kombatantów RP. Jest osobą otyłą, choruje na cukrzycę i zapaści (problemy z sercem). Mieszka z córką i wnuczką w kamienicy w centrum miasta. Choć radzi sobie jeszcze z zejściem po schodach, potrzebuje jednak wsparcia w dotarciu do dalszych miejsc wydarzeń (dalej niż 500 m). Transport najczęściej zapewniają jej córki lub wnuczek, co umożliwia jej uczestnictwo w różnych wydarzeniach. Wyraźnie widać ubytek w możliwościach poznawczych Janiny. Nie ma już tak dobrej pamięci, jak kiedyś i czasem powtarza się w rozmowach.

Ćwiczenie 6

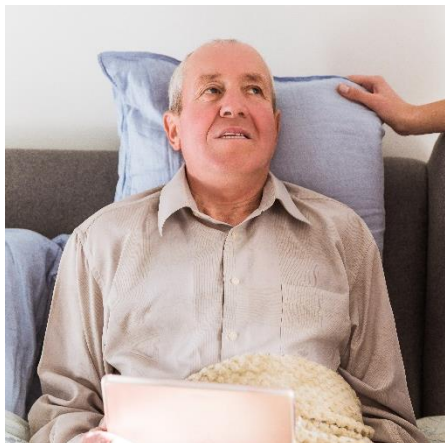
Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Maria, lat 85, dawna księgowa, mieszka samotnie na I. piętrze bloku, ma zwyrodnienie stawów, wychodzi tylko do sklepu koło bloku, nie może już samodzielnie korzystać z wanny w łazience. Chodzi o kulach, ale z wielkim wysiłkiem i bólem. Ma zakupiony wózek inwalidzki, ale jest zbyt ciężki, by samodzielnie z niego korzystała i nie mieści się w przejściach w mieszkaniu. W pracach w gospodarstwie domowym raz na kilka dni pomaga jej syn lub synowa. Na co dzień rozmawia z zaprzyjaźnioną sąsiadką z tej samej klatki i ogląda seriale. Chętnie spotkałaby się z rówieśnikami, by porozmawiać „na poziomie”.

Ćwiczenie 6

Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Remigiusz, lat 65, był pracownik fizyczny, mieszka w bloku na II piętrze, ale od lat nie wychodzi z domu. Po operacji raka odbytu i przejściu przewlekłego zapalenia płuc (poszpitalnego), cierpi na zanik mięśni wywołany również brakiem motywacji do rehabilitowania się. Jego stan i podejście uniemożliwia dalsze operacje i aktywne leczenie. Na co dzień leży unieruchomiony w swoim pokoju i dużo pali. Opiekuje się nim córka i jej konkubin. Coraz rzadziej odwiedzają go dawni koledzy „od kieliszka”. Sąsiedzi, którzy go pamiętają już odeszli lub sami są niepełnosprawni i rzadko wychodzą.

Ćwiczenie 6

Na podstawie profilu pacjenta przygotuj komunikat zachęcający do uczestnictwa w projekcie „Recepta na życie”. Określ, który to profil.



Regina, lat 86, dawna włóknianka, mieszkająca samotnie na II. Piętrze w bloku. Bardzo rzadko wychodzi z domu, tylko z pomocą osób trzecich – gdy odwiedzają ją pracujące daleko dzieci lub wnuki. Na co dzień wygląda przez okno na świat i ogląda seriale. Wyczekuje wizyt swojej opiekunki i pielęgniarki, która 2 x dziennie odwiedza ją by założyć i zdjąć rajstopy uciskowe oraz pomóc w domu. Regina ma bardzo pogłębioną wadę wzroku. Z bliska widzi tylko plamy ludzi, nie rozpoznaje twarzy. W przypiływie sił wchodzi i schodzi po piętrach bloku trzymając się poręczy – w ramach ćwiczeń. Zajmuje jej to jednak bardzo dużo czasu.