



Załącznik nr 2

## Scenariusz szkolenia: Wolontariusz – terapeuta w projekcie „Drżąca sieć”

**Uczestnicy:** seniorzy z Sudeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wałbrzychu

**Temat szkolenia:** Wolontariusz – terapeuta w projekcie „Drżąca sieć”

**Cele edukacyjne:**

- zapoznanie z projektem „Drżąca sieć”
- zapoznanie z objawami choroby Parkinsona
- zapoznanie ze sposobem działania narzędzia Google Hangouts
- zapoznanie z rodzajami terapii, które mogą zostać wykorzystane podczas wideokonferencji
- sposób prowadzenia terapii przez internet
- przygotowanie konspektu zajęć terapeutycznych na wideokonferencję

**Czas trwania:** 5 godzin

**Trenerzy:**

1. Lekarz-neurolog(zakresie objawów choroby Parkinsona oraz ograniczeń osób z chorobą Parkinsona).
2. Informatyk w zakresie korzystania z narzędzia Google Hangouts.
3. Innowator – terapeuta w zakresie przygotowania terapii podczas wideokonferencji

**Czas trwania:**5 godzin



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Zagadnienie	Czas	Opis, przebieg szkolenia	Potrzebne środki techniczne, materiały
<b>I część szkolenia (2h)</b>			
Wstęp	25 minut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moderatorzy witają uczestników, następnie prezentacja celów szkolenia i programu, ćwiczenie integracyjne (poznanie członków Stowarzyszenia z terapeutami).</li><li>• Propozycja ćw.</li><li>• 1. Każda osoba otrzymuje do notowania odpowiedzi kartkę A4, Podział na pary w których najmniej się znają, rozmowa na temat np. co lubię robić w wolnym czasie, moje najlepsze wakacje, z wygranej w lotto kupiłbym/łabym ..., sytuacja w z mojego życia, która była dla mnie szczególnym wyzwaniem (każda osoba odpowiada na te pytania, potem zmiana osoby w parze – na odpowiedz max 2 min/os)</li><li>• Następnie na forum jest prezentacja swojego rozmówcy.</li><li>• Lub</li><li>• 2. Na flipczarcie są napisane pytania uczestnicy stoją w dwóch kołkach zewnętrzne i wewnętrzne, ci od zew. się przesuwają albo w prawo albo w lewo wymieniając się ( 1.lubię robić ... 2. udane wakacji to ... 3. u ludzi lubię ...4. w wolnym czasie ... 5. moim autorytetem jest ... 6. za 4 lata chcę ...</li><li>• 7. moja mocno stroną jest ...8. Interesuje mnie ... 9 Potrafię ...</li><li>• Lub</li></ul>	flipchart, mazaki



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



		<ul style="list-style-type: none"><li>• 3. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę A4, na której rysuje Herb, który dzieli na 4 części, w których odpowiada na pyt. a-c, robi to indywidualnie a następnie łączy się w pary i wspólnie zastanawiają się nad pkt.d</li><li>• a) Moje zainteresowania</li><li>• b) Ulubione dane/5 cech mojego charakteru</li><li>• c) Ulubiony sposób spędzania czasu wolnego</li><li>• d) Element wspólny ... - to już w parze</li><li>• Prezentacja na forum.</li></ul>	
Prezentacja: - Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” - projektu „Drżąca sieć” - projektu Generator Innowacji Sieci Wsparcia	25 minut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Innowatorzy przedstawiają genezę projektu, podają informacje o Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „e” i projekcie Generator Innowacji Sieci Wsparcia. <u>Główne zadanie projektu</u> innowacyjnego polegać ma na przetestowaniu czy wideokonferencje podczas których członkowie stowarzyszenia podczas swoich spotkań mogą kontaktować się za pomocą komputera – używając narzędzia Google Hangouts - z osobami, które nie mogą uczestniczyć w spotkaniach ze względu na swoje ograniczenia (są osobami zależnymi). Gdy kontakt towarzyski zostanie zaakceptowany, wykorzystamy wideokonferencje do działań terapeutycznych – śpiewu, zajęć logopedycznych, ergoterapii, itp. Uczniowie – wolontariusze pomogą tym osobom zależnym w podłączeniu się do wideokonferencji, które mają największe problemy z obsługą komputera</li></ul>	Sala z rzutnikiem, komputer przenośny
Choroba Parkinsona	70 minut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoczęcie modułu poprzez zapytanie się uczestników z czym im się kojarzy choroba Parkinsona i zapisanie odpowiedzi na flipczarcie, następnie następuje podsumowanie spisanych odpowiedzi zaznaczając co jest prawidłowym skojarzeniem/odpowiedzią</li></ul>	



**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



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prezentacja przez lekarza neurologa dot. m.in. objawów, rehabilitacji, rozwoju choroby.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Choroba Parkinsona to choroba zwyrodnieniowa mózgu, związana z zanikiem komórek dopaminergicznych. Profil chorych jest bardzo zróżnicowany. Mogą na nią zapaść osoby w wieku od 30 do 80 roku życia. Mamy 120 – 180 osób na 100 000 populacji ogólnej. Po 65 roku życia ta choroba dotyka 1 % osób. Nowe zachorowania to 20 osób na 100 000 na rok. W Polsce jest ok. 80 000 osób z chorobą Parkinsona. Znane osoby z tą chorobą to papież Jan Paweł II, aktor Michael J. Fox, bokser Muhammad Ali, malarz Salvador Dali.</li> <li>2. Objawy choroby: Pogorszenie sprawności np. zmiana charakteru pisma, zubożenie ruchów podczas chodzenia, uboższa gestykulacja, Drżenie spoczynkowe, asymetryczne, Spowolnienie - trudności z rozpoczęciem ruchu, uboższa mimika, pogorszenie chodu, Zaburzenia postawy -pochylenie ciała do przodu, zaburzenia równowagi. Choroba Parkinsona to nie tylko zaburzenia ruchowe. Mogą to być także: Spadki ciśnienia tętniczego, zaburzenia zachowania, pamięci i snu, zaparcia, zaburzenia oddawania moczu, łojotok, suchość w ustach, ślinienie się, pocenie się, duszność .</li> <li>3. Diagnoza: lekarze mają trudności z rozpoznaniem choroby a chorzy trudności z zaakceptowaniem rozpoznania, jest to choroba postępująca , ale u większości osób powoli. Nie ma idealnego leczenia ale to, które jest dostępne pozwala chorym funkcjonować przez wiele lat.</li> <li>4. Rehabilitacja korzystnie wpływa na stan psychiczny, ogranicza ból, poprawia równowagę, sylwetkę, zapobiega zaparciom.</li> <li>5. Rozwój choroby: po ok. 7 latach 50 % chorych jest mniej sprawnych niż na początku choroby. Pacjenci z chorobą Parkinsona żyją tyle, ile populacja ogólna.</li> </ol>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzący zwraca się do uczestników z pytaniem m, Co wg nich jest ważne w codziennym życiu osób z chorobą Parkinsona? Wspólna dyskusja.</li> </ul> <p>Na podsumowanie :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chorzy mają zaburzenia postawy, równowagi i upadki, nasilenie drżenia, narastające zaburzenia wegetatywne, zaburzenia pamięci i orientacji przestrzennej, zaburzenia mowy, zaburzenia połykania, silne poty, zaburzenia snu, depresja, pogorszenie orientacji (nowe miejsca, prowadzenie auta)</li> <li>2. Ponieważ chorzy mają problem z pisaniem wskazane jest używanie grubszego długopisu lub pisaków.</li> <li>3. W korzystaniu z komputera należy wybrać odpowiedni dla siebie sposób poprawy w tym korzystaniu. Niektóre osoby mogą zamiast myszki korzystać z touchpada lub, przy większych drżeniach, z trackballa (nieprzesuwana myszka z kulka). Niektórym pomaga używanie skrótów klawiaturowych.</li> <li>4. Wolontariusz powinien zauważyć, jaka metodę wybrała dla siebie osoba zależna. Powinien zwrócić uwagę, czy komputer jest dobrze ustawiony a kamera pokazuje osobę we właściwy sposób(widać twarz osoby, słycać jej głos). Wolontariusz pomaga tylko w minimalnym stopniu w terapii czy ćwiczeniach dla osoby zależnej.</li> </ol>	
<b>II część szkolenia (3h)</b>			
Program Google Hangouts	45 minut	<p>Praktyczne zapoznanie się wolontariuszy z funkcjonowaniem programu.</p> <p><u>1. Omówienie funkcjonalności programu Hangouts.</u></p> <p>Wolontariusze zapoznają się z możliwościami komunikowania się przy pomocy programu Hangouts. Program ten przewiduje możliwość darmowego komunikowania</p>	komputery przenośne, dostęp do internetu, sala z rzutnikiem, flipchart, mazaki



**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



		<p>się między sobą członków społeczności Google. Ponadto program ten umożliwia korzystanie z telefonii VoIP, czyli dodzwaniania się do dowolnych urządzeń telefonicznych. Ta opcja wymaga dodatkowych opłat i dlatego też telefonia VoIP została pobieżnie omówiona.</p> <p>2. <u>Omówienie uwarunkowań działania programu Hangouts, a w szczególności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•wymagania sprzętowe,</li> <li>•wymagania programowe (system operacyjny, przeglądarka)</li> <li>•jakość połączenia internetowego</li> <li>•dodatkowy osprzęt</li> </ul> <p>Wolontariusze zapoznają się z wymaganiami sprzętowymi, oprogramowaniem i innym osprzętem zapewniającymi właściwe funkcjonowanie programu Hangouts. Zgodnie z Opiszem wymagań technicznych każde stanowisko (komputer lub telefon komórkowy) musi spełniać minimalne wymagania sprzętowe. Doświadczenia w użytkowaniu programu Hangouts wskazują, że komputer z procesorem dwurdzeniowym oraz 4 GB RAM jest wystarczający do właściwej pracy programu Hangouts. Ponadto komputer musi być wyposażony w kamerę cyfrową (wbudowaną lub zewnętrzną), oraz kartę dźwiękową obsługującą zarówno mikrofon jak i głośniki lub słuchawki. Program Hangouts został przetestowany na systemach operacyjnych Microsoft Windows (wersje 8, 8.1 i 10), oraz na Androidzie. Zalecaną przeglądarką jest Google Chrome. Połączenia internetowe gwarantowane przez dostawcę są wystarczające do poprawnego funkcjonowania programu Hangouts. Dodatkowym osprzętem poprawiającym jakość pracy z programem Hangouts są trackballe oraz mikrofony kierunkowe.</p> <p>3. <u>zapoznanie się z instrukcją obsługi programu Hangouts</u></p> <p>Instrukcja obsługi programu Hangouts została przygotowana jako opis funkcjonalny, a nie mechaniczny opis możliwości menu programu. Użytkownik ma znaleźć</p>	
--	--	---	--



**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



		<p>potrzebne mu informacje pod odpowiednimi hasłami (jak uruchomić, jak znaleźć, jak zakończyć itp.). zapoznanie się z menu programu Hangouts. Wolontariusze zapoznają się z menu programu Hangouts. Omówione zostaną elementy menu oraz ich funkcjonalność. Ćwiczenia pozwolą na właściwe posługiwanie się elementami programu Hangouts - kontakty, grupy, rozmowy, połączenia telefoniczne, zaproszenia, wiadomości.</p> <p><u>4. zarządzanie kontaktami, w szczególności nawiązywanie nowych kontaktów (poprzez adres mailowy, imię i nazwisko)</u></p> <p>Wolontariusze zapoznają się z zasadami wyszukiwania nowych osób i zasadami zaproszeń, w szczególności możliwościami wyłączenia zaproszeń.</p> <p><u>5. nawiązywanie rozmów głosowych lub wideokonferencji</u></p> <p>Wolontariusze zapoznają się ze sposobami nawiązywania połączenia z wybraną osobą. W przypadku osoby z listy kontaktów – dzwonić można po użyciu przycisku rozmowa wideo lub rozmowa telefoniczna. Jeśli próbujemy połączyć się z nową osobą to program Hangouts wysyła zaproszenie do takiej osoby i tylko ona może zainicjować rozmowę.</p> <p>Moderatorzy podsumowują dotychczasową pracę z grupą, dopytując się uczestników, czy mają pytania do tej części zajęć, a w przypadku pojawienia się trudności wyjaśniają niejasności.</p>	
<b>Przerwa 15 minut</b>			
Terapie na wideokonferencji	70 minut	Zaproponujemy te rodzaje terapii, które w tych nietypowych warunkach mogą naszym zdaniem się sprawdzić i choć trochę ułatwić trudne życie osób z chorobą Parkinsona. Przede wszystkim proponujemy te formy terapii, jaki nasi wolontariusze znają i są specjalistami w ich prowadzeniu. Będą to:	sala z rzutnikiem, flipchart, mazaki





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



	<p>1. Terapia zajęciowa, zwana też ergoterapią, gdzie można wykorzystać cały wachlarz różnorodnych działań.</p> <p>Wykorzystamy zajęcia manualne z użyciem materiałów miękkich, takich jak plastelina, modelina, czy masa solna. Zajęcia takie usprawniają precyzję ruchów dłoni i koordynację wzrokowo manualną.</p> <p>Wachlarz możliwości tej terapii jest ogromny i można pokusić się o inne rodzaje zajęć, jak np. modelowanie w glinie itp.</p> <p>2. Mandale</p> <p>Kolejnymi zajęciami będzie malowanie mandali. Mandale nazywane często buddyjską terapią uspokajającą, wyciszają emocje, pozwalają skupić się na swoim wnętrzu, lub przeciwnie otworzyć się na innych. Ponadto malując usprawniamy koordynację wzrokowo ruchową i precyzję ruchów dłoni, co jest bardzo ważne w chorobie Parkinsona.</p> <p>3. Muzykoterapia</p> <p>Muzykoterapia to jedna z najstarszych terapii, szeroko stosowana zarówno w placówkach leczniczych jak i wychowawczych. W naszych działaniach skupimy się na śpiewaniu, ponieważ osoby z chorobą Parkinsona stopniowo tracą kontrolę nad swoim głosem a tym samym nad mówieniem.</p> <p>Śpiew wspólny i głośny ćwiczy oddech, poprawia samopoczucie i usprawnia aparat mowy.</p> <p>Wspólne śpiewanie piosenek łatwych np. biesiadnych, może spełniać także pozytywną rolę emocjonalną i społeczną.</p> <p>4. Biblioterapia:</p> <p>Biblioterapia to kolejna forma terapii, którą możemy wykorzystać podczas wspólnych wideokonferencji. Należy tylko pamiętać, że nie każde czytanie jest biblioterapią, chociaż każda biblioterapia zaczyna się od czytania.</p> <p>Wykorzystując terapeutyczne działanie literatury możemy wiele osiągnąć, np.</p>	
--	--	--





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



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wgląd w siebie i swoje problemy, a tym samym uzyskać jakiś dystans do tego co nam doskwiera.</li> <li>• Dokonać zmiany w nastawieniu do swoich problemów i problemów innych, co w efekcie może przynieść korzyść nam i naszym bliskim.</li> <li>• Większą integrację z grupą, której jesteśmy częścią.</li> </ul> <p>Możemy także wykorzystać dramę i jej rodzaje, dramę z obrazu, dramę sytuacyjną, dramę literacką. Możemy wykorzystać plastykoterapię (np. malowanie muzyki), choreoterapię czy od niedawna funkcjonującą z dużym powodzeniem u nas, japońską sztukę snucia opowieści kami -shibai.</p>	
		<b>Przerwa 15 minut</b>	
Sposób prowadzenia zajęć przez internet	30 minut	<p>Zajęcia prowadzone z osobami zależnymi przy wykorzystaniu internetu, wymagają specjalnego przygotowania.</p> <p>Musimy pamiętać, że ludzie dotknięci chorobą Parkinsona, w zależności od stopnia zaawansowania schorzenia ulegają między innymi coraz większemu ograniczeniu w zakresie swobody ruchów, mowy, a co za tym idzie w zakresie kontaktów społecznych. Terapia indywidualna prowadzona nawet często ma niewątpliwie niezwykle korzystny wpływ na samopoczucie i sprawność osób zależnych, jednak terapia prowadzona w grupie buduje więzi społeczne uczestników i może mieć ogromny wpływ na ich samopoczucie.</p> <p>Zalety takich spotkań terapeutycznych: uczestnicy zajęć widzą się wzajemnie, oglądają wykonane przez siebie prace, mogą ze sobą rozmawiać. Nie od rzeczy należy w tym miejscu wspomnieć o roli zjawiska jakim jest wsparcie grupy. Jeśli osoba chora może widzieć innych, podobnych sobie uczestników, szybciej wyzbywa się oporów w wykonywaniu ćwiczeń.</p>	sala z rzutnikiem, flipchart, mazaki



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



		<p>(”Skoro inni mogą to chyba ja także”). W zajęciach terapeutycznych prowadzonych podczas sesji wideo, będziemy mieli uczestników, z którymi będziemy mieć kontakt bezpośredni oraz tych, których widzimy tylko na ekranie, osoby biorące udział poprzez media. Będzie to wyzwanie dla terapeuty, aby zwracać szczególną uwagę na te osoby, którym z racji ich małej sprawności należy poświęcić więcej uwagi. Dlatego wiele czasu musimy poświęcić na przygotowanie takich zajęć.</p> <p>Osobą zależną będzie taka osoba, która z powodu swojego stanu zdrowia nie może już uczestniczyć w spotkaniach grupy stowarzyszenia. Uczestnictwo z wykorzystaniem internetu, poprzez wideokonferencje, stanie się zatem jej ważnym elementem kontaktu ze światem zewnętrznym. Ograniczenia jakimi jest ona dotknięta będą znacznie większe od pozostających w grupie. Musimy zatem pamiętać, aby tempo pracy podczas zajęć dostosować do jej możliwości. Możemy posłużyć się w takim przypadku daleko idącą indywidualizacją zadań. Wybierając terapie, które będziemy wykorzystywać w spotkaniach, musimy mieć pewność, że są możliwe do zrealizowania w tych niecodziennych warunkach. Uczestnicy zajęć dotknięci chorobą Parkinsona, znajdują się na różnym tej etapie niepełnosprawności. Ci, którzy będą obecni fizycznie na spotkaniu, są jeszcze na tyle sprawni aby wykonać nawet trudniejsze zadania. Natomiast ci, którzy korzystają jedynie z przekazu internetowego, są dużo mniej sprawni a ich pole obserwacji mocno zawężone. Dlatego planując zajęcia, należy brać pod uwagę warunki w jakich znajdują się nasi odbiorcy. Ważnym wyznacznikiem dla nas będą zatem zarówno możliwości osobowe każdego uczestnika jak i warunki w jakich się znajduje. Trzeba wobec tego zindywidualizować działania, tak aby każdy uczestnik spotkania odniósł choćby małe sukces. W początkowej fazie wprowadzania zajęć terapeutycznych z wykorzystaniem</p>	
--	--	--	--



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



		internetu, pomocna a nawet niezbędna jest obecność wolontariuszy w domu osoby zależnej.	
Przygotowanie konspektu zajęć	20 minut	<p>Oto kilka wskazówek jakie elementy powinien taki konspekt zawierać.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rodzaj zajęć (terapii) Należy krótko opisać proponowaną terapię.</li><li>2. Cel zajęć: Cel jakiego mają posłużyć te konkretne zajęcia oraz co z nich mogą wynieść osoby z chorobą Parkinsona a szczególnie osoby zależne.</li><li>3. Opis pomocy i materiałów jakie będą potrzebne ze szczególnym uwzględnieniem tych, które muszą się znaleźć u osoby zależnej w domu.</li><li>3. Przebieg zajęć: W tym miejscu opisujemy zaproponowane przez siebie ćwiczenia (zadania) jakie wykonujemy podczas zajęć.</li><li>4. Podsumowanie zajęć:<ul style="list-style-type: none"><li>• podsumowanie przez uczestników, np. w formie ewaluacji słownej.</li><li>• Podsumowanie w formie dyskusji o najważniejszych problemach zajęć.</li></ul></li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Moderatorzy podsumowują dotychczasową pracę z grupą, dopytując się uczestników, czy mają pytania do tej części zajęć, a w przypadku pojawienia się trudności wyjaśniają niejasności.</li><li>2. Podsumowanie całego szkolenia. Moderatorzy pytają się uczestników jak im się pracowało, co było dla nich łatwe, co trudniejsze.</li></ol>	sala z rzutnikiem, flipchart, mazaki