

Tekst opisu planu szkolenia

Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej dla opiekunów zależnych seniorów

**realizowany w ramach innowacyjnego projektu
pn. „Pakiet opieki wytchnieniowej”**

2018

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie.....	3
Diagnoza wstępna.....	4
Cele kursu	4
Oczekiwane efekty wdrożenia innowacji	5
Warunki realizacji.....	5
Treści kursu	6
Sposoby osiągnięcia celów	6
Metody/techniki i formy realizacji.....	6
Propozycja oceny i metod sprawdzania osiągnięć.....	7
Ewaluacja.....	7

„PAMIĘTAJ, ŻE WSZYSTKO, CO UCZYNISZ W ŻYCIU,
ZOSTAWI JAKIŚ ŚLAD.
DLATEGO MIEJ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, CO ROBISZ”.

PAULO COELHO

WPROWADZENIE

Ze względu na fakt, iż współczesny świat zderza się z problemami starzejącego się społeczeństwa i są to problemy szczególnie wynikające z pogarszającego się zdrowia osób w starszym wieku – czyli doświadczania przez nich utraty najważniejszej wartości człowieka - najogólniejszy wniosek jest taki, że opiekunów, udzielających pomocy i opieki seniorom, szczególnie w sytuacjach trudnych, w tym, w sytuacjach zagrożenia życia – należy edukować. Zauważcie, jak ważne jest pogłębienie wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, jak znajomość tego tematu wpływa na poprawę poczucia bezpieczeństwa i stąd obniżenie poziomu doświadczanego lęku. W sytuacji świadczenia opieki nad osobą zależną w domu, problemy dnia codziennego wydają się być ponad siły przeciętnego człowieka. Ogromny stres niesie w tej sytuacji myśl o tym, że konieczne może być udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej osobie, która znajduje się pod naszą bezpośrednią opieką oraz to, że my sami możemy takiej pomocy potrzebować. Seniorzy ze względu na pogarszający się stan zdrowia szczególnie narażeni są na różnego rodzaju urazy oraz schorzenia wymagające natychmiastowej pomocy i interwencji lekarskiej, a którą poprzedza konieczność udzielenia pomocy przedmedycznej. Wyjdźcie naprzeciw pytaniu wielu osób sprawujących opiekę nad innymi „*Jak ja sobie poradzę, jeżeli coś nagłego się wydarzy?*” Dlatego przygotujcie i przeprowadźcie kurs z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej skierowany na potrzeby, oczekiwania i możliwości osób świadczących opiekę w domu nad osobą zależną w starszym wieku.

Wypadki, urazy i choroby mogą wydarzyć się bardzo szybko, niezależnie od naszego postępowania. Najczęściej są to wypadki losowe, na które nie mamy

wpływu. Zaproponujcie sześciogodzinny kurs pierwszej pomocy, który wyjaśni prawidłowe procedury, do zastosowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia bądź życia. Kurs zorganizujcie w oparciu o najnowsze wytyczne i sprawdzone metody działania. Wytyczne te obejmują najlepsze techniki znane współcześnie i gwarantują najlepszą jakość udzielanej pierwszej pomocy.

DIAGNOZA WSTĘPNA

Zastanówcie się z jakimi zagrożeniami, chorobami i sytuacjami mogą spotykać się opiekunowie. Wykorzystajcie osobiste doświadczenia w kontaktach z seniorami, sugestie osób zawodowo zajmujących się opieką w domu i instytucjach opiekuńczych nad osobami zależnymi oraz wykorzystajcie rozmowy z uczestnikami projektu o konkretnych sytuacjach trudnych i niebezpiecznych mających miejsce w domu, czy też poza nim. Przygotujcie innowacyjne szkolenie „*Pierwsza pomoc przedmedyczna - kurs dla opiekunów zależnych seniorów*” poprzez który uświadomicie opiekunów w zakresie grożących im i ich podopiecznym zdarzeń. Przekażcie wiedzę i właściwe umiejętności reagowania na nagłe zdarzenia wymagające interwencji i pomocy przedmedycznej oraz wykształćcie w uczestnikach szkolenia postawę gotowości niesienia pierwszej pomocy, a także zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, wiary we własne umiejętności - i w ten sposób - umożliwicie im poczucie wytchnienia.

CELE KURSU

Cel ogólny:

Dostarczenie wiedzy i umiejętności udzielania pomocy przedmedycznej przez opiekunów zależnych seniorów.

Cele szczegółowe:

- poznanie i utrwalenie numerów telefonów alarmowych i właściwego wzywania służb,
- kształcenie umiejętności korzystania z aplikacji ratunkowych w telefonach komórkowych,

- wskazanie ważnej roli „Koperty Życia” i Karty ICE,
- zapoznanie z wyposażeniem apteczki pierwszej pomocy,
- zapoznanie z podstawową wiedzą na temat pierwszej pomocy przedmedycznej,
- zapoznanie ze sposobem ułożenia poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,
- zapoznanie ze sposobem wykonania resuscytacji.

OCZEKIWANE EFEKTY WDROŻENIA INNOWACJI

Efekt ogólny:

Uczestnicy kursu pierwszej pomocy doświadczają wyższego poziomu poczucia bezpieczeństwa oraz wiary we własne umiejętności, a to daje im wytchnienie w codziennych działaniach.

Efekty szczegółowe (przewidywane osiągnięcia kursantów):

Kursant:

- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia,
- potrafi ocenić sytuację w miejscu wypadku,
- potrafi zadbać o swoje bezpieczeństwo w miejscu wypadku,
- potrafi wołać o pomoc i szukać jej u innych osób,
- zna i potrafi zastosować numery alarmowe,
- potrafi wezwać służby ratownicze na miejsce wypadku,
- potrafi prawidłowo przeprowadzić rozmowę z dyspozytorem,
- w sposób zrozumiały i komunikatywny przedstawia fakty,
- szybko reaguje w sytuacji zagrożenia,
- potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,
- rozpoznaje sytuację, w której należy przystąpić do resuscytacji krążeniowo – oddechowej,
- zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,
- wie co to jest i jak stosować „Kopertę życia” i Kartę ICE,

- potrafi korzystać z aplikacji ratunkowej w telefonie komórkowym.

WARUNKI REALIZACJI

Znajdźcie instruktora pierwszej pomocy przedmedycznej (np. instruktora PCK, lub ratownika medycznego z uprawnieniami wykonywania szkoleń pierwszej pomocy przedmedycznej – załącznik nr 32) który opracuje i przeprowadzi 6 godzinny innowacyjny kursu dla opiekunów zależnych seniorów. Polećcie aby Instruktor stwarzał warunki wzajemnego zrozumienia i współdziałania nakłaniając kursantów do zaangażowania w ćwiczenia praktyczne. Będzie również starał się wskazać możliwość i sposoby samodzielnego poszerzania i utrwalania zdobytej wiedzy oraz wymiany doświadczeń i dobrych praktyk, wypracowanych przez opiekunów seniorów.

TREŚCI KSZTAŁCENIA

Treści kształcenia zgrupujcie wokół czterech podstawowych działów tematycznych:

- wykorzystanie aplikacji i „kart życia” na co dzień,
- apteczka pierwszej pomocy,
- pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia,
- ćwiczenia praktyczne.

Treści w programie innowacyjnym są ze sobą integralnie powiązane i stwarzają możliwość jednoczesnego opanowania podstawowej wiedzy teoretycznej z praktycznym ćwiczeniem umiejętności.

Szczegółowe treści kształcenia: Załącznik nr. 31 a.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KURSU

W innowacji zastosujcie elementy kursów pierwszej pomocy PCK 5 i 8 godzinnego zgodnych z materiałami kształcenia (dokument zatwierdzony przez Dyrektora Generalnego Zarządu Głównego PCK w dniu 07 października 2013 roku),

procedury użycia „Kopert życia” i kart ICE oraz ćwiczenia w obsłudze aplikacji na telefonach komórkowych.

Prowadzone zajęcia dostosujcie do różnych poziomów wiedzy i umiejętności osób sprawujących opiekę nad osobami zależnymi biorącymi udział w kursie. Pamiętajcie, że znaczna część zajęć ma charakter interaktywny.

METODY /TECHNIKI I FORMY REALIZACJI

Metody czynne:

- ćwiczenia praktyczne – wykonywanie przez kursantów ćwiczeń z użyciem fantomu oraz ćwiczeń w parach,
- metody problemowe - burza mózgów, podsuniecie pomysłu do samodzielnych działań.

Metody percepcyjne:

- obserwacja, pokaz, podanie przykładu, wzoru postępowania, film edukacyjny, prezentacja multimedialna.

Metody słowne:

- opis, objaśnienia, instrukcje.

Formy pracy:

- praca indywidualna – służąca samokształceniu i samorealizacji oraz możliwość podejmowania indywidualnych decyzji,
- w małych zespołach - parach – ucząca współdziałania, rozwijająca umiejętności podejmowania decyzji,
- praca z całą grupą – podczas wykładu i podsumowania działań.

PROPOZYCJA OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ

Ocena osiągnięć kursantów zostanie przeprowadzona w oparciu o obserwację wykonania poszczególnych ćwiczeń praktycznych oraz rozmowę podsumowującą. Na zakończenie kursu uczestnik otrzymuje potwierdzenie ukończenia kursu z pierwszej pomocy przedmedycznej – załącznik nr 33 oraz apteczkę z pełnym wyposażeniem.

EWALUACJA

Prowadźcie ewaluację o charakterze bieżącym i całościowym, która będzie służyła wyłącznie do opracowania zmian/uzupełnień możliwych do wprowadzenia w końcowym etapie kursu. Głównym zadaniem ewaluacji będzie uzyskanie odpowiedzi na pytanie „Czy uzyskana wiedza i kompetencje dotyczące udzielania pomocy przedmedycznej, przyczyniają się do doświadczenia wyższego poczucia bezpieczeństwa, a przez to, do doświadczenia wytchnienia?”. Pozwoli to na ewentualne wprowadzenie uwag i zmian w realizacji innowacji, w celu wykorzystywania jej w dalszej pracy.

Dodatkowo załączono opracowaną broszurę – Zeszyt ćwiczeniowy pierwszej pomocy, która zawiera opis procedury i postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz opis zawartości apteczki – załącznik 34.