

ZMODYFIKOWANY PLAN SZKOLENIA DLA OSÓB ZAINTERESOWANYCH METODĄ DRAMATERAPII GERONTOLOGICZNEJ

- Czego dotyczy zmodyfikowany plan szkolenia?
- Cele ogólne i szczegółowe
- Czas trwania
- Charakterystyka uczestników
- Opis partnerów
- Opis miejsca i potrzebne materiały
- Etapy przygotowania szkolenia
- Przykładowy harmonogram
- Uwagi końcowe
- Bibliografia

Czego dotyczy plan szkolenia:

Plan szczegółowo przedstawia przygotowanie i przebieg szkolenia dla osób zainteresowanych metodą dramaterapii gerontologicznej i konwencji pracy Teatru Reminiscencyjnego. Plan służy ułatwieniu przygotowania szkolenia poświęconego możliwościom oddziaływań pozafarmakologicznych w terapii osób z zaburzeniami poznawczymi, a zwłaszcza dramaterapii gerontologicznej z wykorzystaniem metod twórczo - teatralnych. Sugeruje chronologiczną kolejność działań, opartych na wiedzy z zakresu neuropsychologii otępień i przebiegu działań terapeutycznych i tym samym ułatwia wykonanie zadań związanych z przygotowaniem i przebiegiem szkolenia obejmującego cykl pracy terapeutyczno – twórczej.

Cele ogólne:

- Przedstawienie problematyki starzenia się w kontekście poznawczym, fizycznym i społecznym
- Zapoznanie z możliwościami różnych oddziaływań stymulacyjnych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych wobec osób starszych, w tym osób z zaburzeniami poznawczymi

- Przedstawienie idei Teatru Reminiscencyjnego i efektów pracy terapeutyczno – twórczej osób z zaburzeniami poznawczymi i pacjentów z otępieniem
- Wskazanie na konieczność tworzenia interdyscyplinarnych zespołów i kształtowania umiejętności współpracy teatralno – psychologicznej
- Rozpropagowanie zasad, celu i metod dramaterapii gerontologicznej wśród osób pracujących lub zamierzających pracować z osobami starszymi

Cele szczegółowe:

- Przedstawienie i analiza efektów pracy terapeutycznej i twórczej osób z zaburzeniami poznawczymi
- Zwrócenie uwagi na problem społeczny, jakim jest stereotypowe postrzeganie osób starszych i osób z zaburzeniami poznawczymi
- Zapoznanie z ideą oddziaływań terapeutycznych z wykorzystaniem metod teatralnych i dramaterapeutycznych oraz z innymi metodami oddziaływań nefarmakologicznych w otępieniu
- Przekazanie aktualnej wiedzy na temat poznawczego starzenia się, chorób otępiennych oraz możliwości oddziaływań nefarmakologicznych wobec osób z otępieniem
- Pokazanie i zastosowanie praktycznych metod pracy dramaterapeuty w gerontologii i w pracy z osobami z zaburzeniami poznawczymi
- Ułatwienie wymiany informacji pomiędzy osobami z różnych środowisk zainteresowanych problematyką gerontologiczną i problematyką otępień (lekarze, psychologodzy, pedagogzy, rehabilitanci, terapeuci zajęciowi, psychogerontologodzy, logopedzi, dramaterapeuci, muzykoterapeuci, studenci różnych kierunków studiów)
- Zapoznanie z ideą tworzenia zespołów interdyscyplinarnych pracujących z osobami z zaburzeniami poznawczymi
- Dostarczenie uczestnikom możliwości nawiązania kontaktów i zainicjowania współpracy w przyszłości (np. mapa miejsc z grupami terapeutycznymi, adresy i telefony osób zajmujących się różnymi formami terapii, informacje o kolejnych szkoleniach)
- Zachęcenie młodych ludzi, studentów (psychologii, szkół teatralnych, akademii muzycznych, szkół dramaterapii), osób starszych oraz wolontariuszy do włączenia się w działania twórczo – terapeutyczne i we wspólną pracę/działania

- Zwrócenie uwagi na potrzeby kulturalne oraz potrzeby ekspresji i uczestnictwa w działaniach twórczych osób starszych zależnych, zwłaszcza osób z zaburzeniami poznawczymi

Czas trwania szkolenia: 10 - 16 h (rekomendowane rozłożenie na dwa dni)

Uczestnicy spotkania: osoby zainteresowane problematyką starzenia się, osoby pracujące z osobami starszymi (w pionie operacyjnym i kierowniczym, m.in. psychologzy, lekarze, terapeuci, pedagodzy, pracownicy socjalni, rehabilitanci i fizjoterapeuci), studenci planujący podjęcie pracy zawodowej z osobami starszymi, pracownicy instytucji / placówek chcących wdrożyć metody nefarmakologiczne, słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku, wolontariusze, a pracownicy teatrów i placówek kultury, przedstawiciele lokalnych władz i mediów.

Partnerzy: Ośrodek Alzheimerowski, teatry, domy kultury, uniwersytety i uczelnie wyższe, biura karier i współpracy międzyuczelnianej, burmistrz / prezydent miasta, lokalne władze, pełnomocnicy ds. osób starszych, kierownicy UTW.

Potrzebne elementy i materiały:

- miejsce / lokal na szkolenie (na podstawie umowy użyczenia, wynajmu lub inne) z zapleczem technicznym (ekran, projektor, nagłośnienie)
- sala do przeprowadzenia warsztatów z odpowiednim oświetleniem, lustrami i sprzętem do nagłośnienia oraz z możliwością zaciemnienia, dostępem do internetu, głośnikami)
- rekwizyty, kostiumy, dekoracje (w zależności od potrzeb i planu prowadzących)
- wyznaczone miejsce na poczęstunek/catering
- krzesła dla uczestników
- zaproszenia, plakaty, materiały promocyjne i informacyjne
- wzory zaświadczeń o uczestnictwie

Etapy przygotowania szkolenia:

1. Przygotowanie ramowego planu szkolenia:

- a) Opracowanie czasowego harmonogramu szkolenia (wykłady, panel dyskusyjny, warsztaty praktyczne)
- b) Określenie i wybór tematyki szkolenia:
 - starość normatywna i patologiczna
 - otępienie z perspektywy medycznej
 - otępienie z perspektywy neuropsychologicznej
 - otępienie z perspektywy terapeutycznej
 - dramaterapia w gerontologii i w pracy z osobami doświadczającymi trudności poznawczych (opis doświadczeń z pracy terapeutycznej)
 - Teatr Reminiscencyjny jako innowacyjna metoda terapeutyczno – twórcza wobec starości
- c) Zaproszenie wykładowców (np. neurolog, neuropsycholog, geriatra, psychiatra, pedagog gerontologiczny, dramaterapeuta gerontologiczny)
- d) Określenie kompetencji i umiejętności prowadzących szkolenie

Osoby prowadzące szkolenie muszą być specjalistami z zakresu neuropsychologii otępień, neurologii geriatrycznej, interny i geriatricznej, pedagogiki gerontologicznej, terapii nefarmakologicznej w otępieniu oraz dramaterapii, z wysokimi kompetencjami zawodowymi (psychologiczne, medyczne, terapeutyczne) gwarantującymi wiedzę ekspercką z zakresu problematyki starzenia się i otępień. Muszą posiadać doświadczenie dydaktyczne i edukacyjne z zakresu neuropsychologii i neurologii otępień oraz oddziaływań farmakologicznych i nefarmakologicznych w chorobach otępiennych. Ważna jest także umiejętność popularyzacji wiedzy medycznej, psychologicznej, pedagogicznej i dramaterapeutycznej, a także dostosowania przekazu do szerokiej i zróżnicowanej grupy odbiorców.

Uwaga! Można zwrócić się do Ośrodka Alzheimerowskiego (pracownicy – wykładowcy) jako miejsca przeprowadzającego szkolenia z zakresu problematyki otępień lub starzenia się o organizację lub współpracę przy organizacji takiego szkolenia.

- e) zakładana wiedza i umiejętności, jakie ma zdobyć uczestnik szkolenia/warsztatu:

- **wiedza:** dane epidemiologiczne i kryteria rozpoznawania otępień, epidemiologia choroby Alzheimera, definicja otępienia wg WHO, ICD-10 i DSM-V, procesy

neurozwyrodnieniowe mózgu, przyczyny otępienia, czynniki ryzyka a choroba Alzheimera, wyzwania diagnostyczne i leczenie choroby Alzheimera; obszary poznawczego funkcjonowania człowieka, badanie neuropsychologiczne w diagnostyce otępień, reminiscencja w psychologii poznawczej i w psychoterapii geriatrycznej, poznawcza starość, wskaźniki fizjologicznego starzenia się, koncepcje poznawczego starzenia się, choroby prowadzące do otępienia, zasoby poznawcze (pamięciowe, językowe, intelektualne i wykonawcze), profile neuropsychologiczne otępień; definicja oddziaływań nefarmakologicznych, klasyfikacja nefarmakologicznych interwencji w demencji wraz z krótką charakterystyką poszczególnych grup metod, walidacja gerontologiczna i spersonalizowana muzyka jako przykłady terapii nefarmakologicznych, efektywność stosowania metod nefarmakologicznych działaniach terapeutycznych - zalety i ograniczenia, postulaty związane z wprowadzaniem i wykorzystaniem oddziaływań nefarmakologicznych w terapii demencji; Teatr Reminiscencyjny jako innowacyjna forma twórczych oddziaływań terapeutycznych na przykładzie pracy w Ośrodku Alzheimerowskim, etapy pracy dramaterapeutycznej, Teatr Reminiscencyjny a terapia reminiscencyjna, zastosowanie dramaterapii gerontologicznej w teatrze reminiscencyjnym, metody i techniki dramaterapeutyczne,, wyzwania stojące przed terapią reminiscencyjną i dramaterapią gerontologiczną

- **umiejętności:** wykorzystanie niektórych technik dramaterapeutycznych w gerontologii, zastosowanie niektórych technik improwizacji w pracy z osobami starszymi, ćwiczenie ekspresji oralnej jako instrumentu uwalniającego emocje i drogi budującej relacje, komunikację i ekspresję, tworzenie prostych i powtarzalnych choreografii (układów ruchu), wykorzystanie zabaw i gier ruchowych do ćwiczenia równowagi i koncentracji, wykorzystanie aktywności i zabaw społecznych, wykorzystania ćwiczeń oddechowych w pracy ze starszymi osobami, ekspresja werbalna i niewerbalna, doświadczanie granic psychologicznych, rozpoznanie ograniczeń i możliwości wykorzystania twórczej wrażliwości pacjentów z otępieniem w procesie terapeutycznym, doświadczenie kontaktu ze sobą i z innymi.

2. Zaprojektowanie wzoru zaproszeń dla uczestników projektu i gości:

- a) umieszczenie na zaproszeniu następujących informacji: logo organizatorów i partnerów, data, godzina i miejsce szkolenia, plan, adres z telefonem lub mailem do kontaktu, krótka informacja o szkoleniu. Możliwe są dwa warianty zaproszeń:

- Wariant 1. (zaproszenie imienne) - na zaproszeniu powinno być miejsce na wpisanie imienia i nazwiska osoby, którą chcemy zaprosić na spotkanie.

- Wariant 2. (zaproszenie bez imienia i nazwiska)

b) przygotowanie tekstu do zaproszenia telefonicznego

3. Dostarczenie / wręczenie / przekazanie / wysłanie zaproszenia osobom zainteresowanym tematyką poruszaną w czasie szkolenia (studenci i pracownicy uczelni wyższych, psycholodzy, pedagodzy i terapeuci, lekarze i pracownicy służby zdrowia, pracownicy teatru i instytucji kultury, władze samorządu terytorialnego, pełnomocnicy władz ds. osób starszych, władze placówki organizującej spotkanie, partnerzy projektu).

Zaproszenia można wręczyć osobiście, przesłać mailowo lub w formie plakatu, ogłoszenia, informacji o szkoleniu lub poprosić koordynatorów i działy promocji w instytucjach.

Uwaga! Wydrukowanie zaproszeń można zlecić drukarni lub wykonać samodzielnie mając dobrej jakości kolorową drukarkę i papier o gramaturze minimum 120g/m².

4. Zaprojektowanie plakatu informującego o szkoleniu:

Plakat powinien zawierać: logo organizatora szkolenia i partnerów, datę, godzinę i miejsce szkolenia (adres z telefonem, adres mailowy), godzinowy plan szkolenia, informacje o zapisach na warsztaty.

5. Rozpowszechnienie plakatów i informacji o szkoleniu

Informacja o szkoleniu powinna się znaleźć na FB oraz powinna zostać przesłana drogą mailową do zainteresowanych problematyką osób, stowarzyszeń i instytucji oraz do informacyjnych portali miejskich i gminnych z co najmniej miesięcznym wyprzedzeniem, i następnie powinna być uaktualniana i przypominana.

Rozmieszczenie/rozwieszenie plakatów powinno nastąpić z co najmniej dwu tygodniowym wyprzedzeniem w miejscach przeznaczonych do wywieszania ogłoszeń, afiszy itp. ogólnodostępnych, ale także w siedzibach; organizatora, współpartnerów.

Uwaga! Wydrukowanie plakatów można zlecić drukarni lub wykonać w zakresie własnym mając dobrej jakości kolorową drukarkę i urządzenie do laminowania. Mając na uwadze warunki atmosferyczne można/należy laminować plakaty przeznaczone do

wywieszenia na zewnątrz. Będą dłużej widoczne, czytelne i nie ulegną zniszczeniu pod wpływem deszczu.

Informacji o mającym nastąpić szkoleniu należy przekazać lokalnym mediom (radio, telewizja, prasa) ze znacznym wyprzedzeniem czasowym (1-1,5 miesiąca wcześniej).

6. Zaproszenie wolontariuszy

Jeśli dana placówka współpracuje z wolontariuszami to może skorzystać z ich pomocy przy organizacji i w trakcie szkolenia. Należy z nimi zawrzeć umowę wolontariacką na czas przygotowań i na samo szkolenie.

7. Rozdzielenie obowiązków i zakresu odpowiedzialności na osoby organizujące spotkanie.

Mając do dyspozycji osoby z zespołu lub pracowników instytucji, w której odbywa się szkolenie, należy przydzielić każdemu określone zadania do wykonania. Odpowiedzialność za powierzony odcinek pracy/przygotowań sprawia, że dany pracownik czuje się uczestnikiem projektu i daje mu to ogromną satysfakcję.

8. Przygotowanie poczęstunku (catering lub zakupy w zakresie własnym)

Planując spotkanie na bliżej określoną ilość gości należy zaplanować poczęstunek i napoje (w zależności od pory roku gorące lub chłodzące). Jeśli chcemy skorzystać z cateringu należy zamówić go z co najmniej 2-tygodniowym wyprzedzeniem podając niezbędne informacje typu: na ile osób przewidujemy poczęstunek, co chcemy podać (słodczyce, słone przekąski, kanapki, owoce itp.), czy chcemy mieć osobę do obsługi gości czy sami się tym zajmiemy oraz ustalamy konkretną godzinę dostawy cateringu (w dniu szkolenia minimum na 2 godziny przed rozpoczęciem). Na spotkanie można też przygotować poczęstunek z zakupionych (max. dzień wcześniej) ciast, owoców i napojów. W związku z serwowaniem poczęstunku należy mieć odpowiednią ilość naczyń serwisowych: filiżanki do kawy i herbaty, talerzyki, sztucce oraz termosy do gorącej wody, kubeczki do napojów chłodzących, serwetki do rąk.

9. Inne materiały niezbędne do przygotowania spektaklu i szkolenia – w zależności od potrzeb i planu prowadzących

10. Przygotowanie nagłośnienia i oświetlenia miejsca szkolenia

Mając na uwadze odpowiednią oprawę akustyczną i oświetleniową szkolenia (w tym warsztatów) należy wcześniej przygotować, podłączyć i sprawdzić działanie posiadanego sprzętu nagłośnieniowego i oświetleniowego (rampy z reflektorami, ozdobne żarówki, lampy itp.). Konieczne jest zapewnienie obsługi technicznej (osoby do pomocy).

11. Obsługa medialna i fotograficzna spotkania

Szkolenie i warsztat może zostać skomentowane przez reporterów prasy lokalnej. W związku z tym warto wcześniej zaprosić przedstawicieli mediów lokalnych. Warto też wykonać w zakresie własnym dokumentację fotograficzną i filmową ze spotkania. W tym celu konieczne jest wyznaczenie osoby odpowiedzialnego za dokumentację lub osoby znającej się na fotografowaniu i powierzeniu jej wykonanie zdjęć dokumentujących przebieg szkolenia lub/i filmowania. Jeśli nie mamy takiej osoby to można zatrudnić profesjonalnego fotografa na umowę zlecenie.

Przebieg szkolenia – przykładowy harmonogram:

Dzień 1.

7.00 - 8.00 - dostawa cateringu

8.00 - 9.00 - witanie gości, rejestracja uczestników szkolenia

9.00 - 9.15 - oficjalne powitanie przybyłych gości, przedstawienie celu szkolenia, prezentacja wykładowców i autorów innowacji, prowadzących warsztaty, uczestników panelu, a także podziękowania wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w organizację szkolenia

9.15 – 15.00 - wykłady + przerwy

- wykład neurologa

- wykład neuropsychologa

- wykład pedagoga / terapeuty

- wykład dramaterapeuty / osoby z teatru

15.00 - podsumowanie części wykładowej i panel dyskusyjny

16.00 - zakończenie:

- podziękowanie przybyłym za uczestnictwo w szkoleniu

- rozdanie zaświadczeń o uczestnictwie

Dzień 2.

9.00 – 10.00 - wprowadzenie do tematyki warsztatów

10.00 – 16.00 - warsztaty + przerwy

16.00 - zakończenie części warsztatowej:

- podziękowanie przybyłym za uczestnictwo w szkoleniu
- rozdanie zaświadczeń o uczestnictwie

Czas trwania szkolenia min. 10 h.

Ocena, pochwała, motywacja

Po zakończeniu spotkania należy dokonać oceny całości szkolenia i konkretnych zadań przydzielonych poszczególnym osobom zaangażowanym w organizację wydarzenia.

Ocena posłuży do przygotowania podobnych spotkań i pozwoli ulepszyć/zmienić/zmodyfikować działania od strony merytorycznej i technicznej, a także pozwoli na analizę zaangażowania i motywacji do pracy poszczególnych osób w czasie szkolenia.

Ważne

Ze znacznym wyprzedzeniem czasowym warto poinformować media lokalne o miejscu i terminie szkolenia.

Niniejsza instrukcja może służyć do organizacji szkolenia podsumowującego cykl pracy terapeutyczno – teatralnej w formule Teatru Reminiscencyjnego lub niezależnie od niego, realizowanego nie tylko z osobami z zaburzeniami poznawczymi i osobami z otępieniem, ale także z osobami w różnym wieku oraz wolontariuszami i pracownikami placówek służby zdrowia i placówek kultury oraz oświaty i edukacji.

Bibliografia

- Legere L. E., McNeill S., Schindel Martin L., Acorn M., An D., Nonpharmacological approaches for behavioural and psychological symptoms of dementia in older adults: A systematic review of reviews, "Journal of clinical nursing" 2018, nr 27, s. 1360–1376.
- Leszek J. red. Choroby otępienne (2011). Wydawnictwo Continuo.
- Feil N., de Klerk-Rubin V., The validation breakthrough: simple techniques for communicating with people with Alzheimer's and other dementias. Health Professions Press, Baltimore-London-Sydney 2012.
- Thomas K. S., Baier R., Kosar C., Ogarek J., Trepman A., Mor V., Individualized music program is associated with improved outcomes for U.S. nursing homes residents with dementia, "American Journal of Psychiatry" 2017, nr 25(9), s. 931-938.
- Livingston G., Kelly L., Lewis-Holmes E., Baio G, Morris S., Patel N., Z Omar R., Katona C., Cooper C., A systematic review of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of sensory, psychological and behavioural interventions for managing agitation in older adults with dementia, "Health Technology Assessment" 2014, nr 18(39), ss. 226.
- Salthouse T.A. When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Aging*, 30(4), 507-514. (2009).
- Anderson N.D., Craik F.I.M. Memory in the aging brain. W: Endel Tulving (ed.), *The Oxford Handbook of Memory*. Oxford University Press (2000).
- Hasher L.& Zacks R.T. (1988) Working memory, comprehension, and aging: a review and a new view. *The Psychology of Learning and Motivation*, 50, 193-225. doi:10.1016/S0079-7421(08)60041-9.
- Reuter – Lorenz P.A., Park D.C. (2014). How does it STAC up? Revisiting the scaffolding theory of aging and cognition. *Neuropsychol Rev. Sep*; 24(3):355-70. doi:10.1007/s11065-014-9270-9. Epub 2014 Aug 21.