AD-ART

NAPOTKI ZA TERAPEVTE
(vodje delavnic)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kaj je demenca:

Demenca je klinični sindrom (nabor simptomov). Pojavi se zaradi bolezni, ki vpliva na možgane. Bolezen je kronična in napredujoča ter povzroča upad duševnih funkcij, kot so spomin, sklepanje, jezik, zmožnost prepoznavanja stvari in ljudi, čustvovanje in razpoloženje (kar je povezano s povečano pojavnostjo depresivnosti, tesnobe in prestrašenosti) ter vedenje in osebnost (s povečanimi vznemirjenjem, agresivnostjo, paranoidnostjo in apatijo).

Ti simptomi vplivajo na vsakodnevne družbene in delovne aktivnosti bolnika. Skrhata se kvaliteta življenja in samostojnost bivanja.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kaj je demenca:

Obstaja več različnih oblik demence. Najpogostejša je Alzheimerjeva demenca, ki zajema 50% vseh ljudi z demenco. To demenco povzroča Alzheimerjeva bolezen, ki je progresivna in je dobila ime po Aloisu Alzheimerju, nemškem nevropsihiatru, ki jo je leta 1906 prvič opisal.

Druga najpogostejša je vaskularna demenca, ki se pojavi zaradi skleroze arterij v možganovini in številnih možganskih poškodb, ki nastanejo zaradi motenj v oskrbi s krvjo in kisikom (ishemične lezije).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Diagnosticiranje:

Ko se pri osebi pojavijo prvi znaki kognitivnega upada, je nujno obiskati zdravnika. Za čim hitrejše prepoznavanje znakov bolezni je Ameriško Alzheimer združenje (American Alzheimer Association) leta 2005 objavilo seznam desetih opozorilnih znakov o morebitni prisotnosti demence:

- oseba se pogosto zmede in ima prehodne motnje v pomnjenju;
- oseba ima težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil;
- oseba se težko domisli besede, ki jo želi sporočiti;
- oseba nam daje vtis, da se ne znajde v prostoru;
- oseba prične nenavadno kombinirati obleke (kot da se več ne zna oblačiti);

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Diagnosticiranje (nadaljevanje) :

Prvi znaki kognitivnega upada:

- Oseba odlaga predmete na nenavadna mesta;
- Oseba izkazuje nenadne spremembe razpoloženja brez očitnega razloga;
- Oseba izkazuje drugačne karakterne lastnosti kot v preteklosti;
- Oseba izkazuje vedno manj interesa in volje, ne prevzame iniciative.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence:

Pri OzAD se zelo pogosto pojavijo različne vedenjske motnje. Te so običajno zelo zaskrbljujoče in obremenjujoče za njihove bližnje.

Najbolj pogoste vedenjske motnje se pojavljajo na področjih samostojnosti pri skrbi zase, odnosov in obvladovanja vsakodnevnih obveznosti.

Pomembno se je zavedati, da je vedenje bolnika težavno zaradi bolezni. Zaradi sprememb je potrebno, da se mu pomaga spopadati se s trenutnimi zahtevami okolja glede na vire in sposobnosti, ki jih še ima.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence:

Spodaj naštevamo nekaj pokazateljev demence:

- **Omejena aktivnost**: Oseba z demenco lahko pozabi kaj je rekla ali storila nekaj trenutkov pred tem, zato včasih vztrajno ponavlja nekatere gibe ali vprašanja. V večini primerov je primerno, da se odzovemo s pomiritvijo osebe. Lahko poskusimo preusmeriti njeno pozornost tako, da jo povabimo k neki (drugi) preprosti aktivnosti. Pri tem poskusimo ubrati čim bolj umirjen in ljubezniv pristop.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Navezanost**: bolniki z Alzheimerjevo boleznijo so lahko močno odvisni od oseb, ki skrbijo zanje. Včasih ne pristanejo na razhod z njimi, četudi le za kratek čas. Takšno vedenje morda izhaja iz bolnikovih občutkov negotovosti in strahu, da jih bodo osebe, ki zanje skrbijo, zapustile.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Izgubljanje predmetov in obtožbe o kraji**: Osebe z demenco pogosto pozabljajo kam so shranile kak predmet. Včasih obtožijo drugo osebo, da jim je ta predmet ukradla. Priporočamo, da se v taki situaciji na obtožbe odzovete mirno, prijazno, se izogibate sporu in pomagate poiskati izgubljen predmet. Ohranite v mislih, da takšno vedenje izhaja iz bolezni in ni bolnikova svobodna izbira.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Izguba orientacije**: težave z orientacijo je zelo težko obvladovati. Oseba z demenco lahko tava in se izgubi celo v lastnem domu. Zagotoviti varnost ob tavanju mora biti glavna prioriteta. Ko osebi z demenco omogočimo pogoste sprehode v družbi, lažje obvladamo njeno željo, da bi sama odšla od doma in neprijetne občutke, ko samostojnega odhoda ne dopustimo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Blodnje in halucinacije**: Delirij in halucinacije se lahko manifestirajo v obliki konkretnih misli in jih lahko OzAD dojema kot povsem resnične. Možno je, da se oseba zelo prestraši in prične izkazovati obrambno vedenje. Njeno tesnobo skušamo obvladovati tako, da se prilagodimo izmišljeni vsebini in osebe ne poskušamo prehitro in na silo vračati v realnost. Damo ji priložnost, da se pogovori o tem, kaj verjame, da se ji dogaja.

- **Vedenje brez zadržkov**: kljub temu, da to ni zelo pogosto, je lahko vedenje OzAD v javnosti izjemno neprimerno in brez zadržkov. Na primer, oseba govori zelo glasno, pozdravi vsakega, se pretirano približuje ljudem, ki jih ne pozna, idr...

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Nasilje in agresija**: nekatere osebe z demenco lahko v določenih okoliščinah postanejo reaktivne, agresivne ali celo nasilne. Vzrokov za tako vedenje je lahko več, na primer okrnjenost zmožnosti samo-kontrole v javnosti, izgubljanje socialnih veščin, zmanjšana zmožnost kritičnega mišljenja, nezmožnost samozavestnega izražanja neprijetnih čustev in občutkov ter težave pri vživljanju v druge posameznike.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opis nekaterih pogostih simptomov demence (nadaljevanje):

- **Depresija in anksioznost**: nekatere osebe z demenco so pogosto žalostne, depresivne, osamljene, ter govorijo, mislijo in se premikajo počasi, s težavo. Posledica tega so lahko dodatne motnje dnevnega življenjskega ritma in navad, na primer zmanjšanje apetita. Poskušajmo osebi z demenco sporočiti, da je ljubljena. Nikoli od nje ne zahtevajmo več kot je sposobna narediti. Pohvalimo jo, ji dajmo možnost da občuti družinsko ljubezen in se izogibajmo strogim kritikam, ko gre kaj narobe.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Terapije za osebe z demenco:

Dandanes je Alzheimerjeva bolezen še vedno neozdravljiva. Kljub temu pa obstaja več orodij za obvladovanje simptomov. Z ustrezno podporo lahko osebi z demenco omogočimo kvaliteten preostanek življenja. To lahko storimo s farmakološkimi ali nefarmakološkimi intervencijami.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Terapije za osebe z demenco:

Ne-farmakološki tretmaji so tiste intervencije, ki se nanašajo na odnos z bolnikom in na organiziranost njegovega okolja. Omogočajo nam, da se prilagodimo novim potrebam osebe. Vedenjske motnje (vznemirjenost, nemirnost, povečanje vznemirjenosti zlasti v večernih urah, strah, jok, tendenca k pobegu od doma in odpor do sprememb) je težko obvladovati. Ustvarjajo veliko težav bolniku, njegovi splošni dobrobiti in posledično tudi osebi, ki zanjo skrbi in ji pomaga.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Terapije za osebe z demenco:

Morebitna negativna prepričanja oskrbovalca OzAD lahko izhajajo iz njegovih občutkov tesnobe, utrujenosti ali drugih težav. Pojavi se spiralna zanka, v kateri bolj kot je bolnik „težaven“, bolj oskrbovalec izgublja potrpljenje. Dober odnos z OzAD v vseh stopnjah bolezni je odvisen predvsem od potrpežljivosti in celovite prisotnosti oskrbovalca, ko je ta potrebna. Zmožnosti, ki so najbolj okvarjene zaradi bolezni, torej jezik, spomin, samostojnost in vsakodnevno bivanje, zahtevajo poseben pristop tistih, ki skrbijo za bolnika. Različne pojavnosti bolezni je potrebno videti v vsej svoji kompleksnosti: oseba, ki ima demenco, izgublja svoje sposobnosti, ne pa tudi svoje identitete. OzAD ostaja oseba, ki je bila pred boleznijo, s svojo življenjsko zgodbo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Terapije za osebe z demenco:

Družine oseb z demenco so soočene z drugačno sedanjostjo: s simptomi, novimi vrstami težav, spremenjenimi življenjskimi projekti; družina se mora ves čas prilagajati in obstajati v novi situaciji.

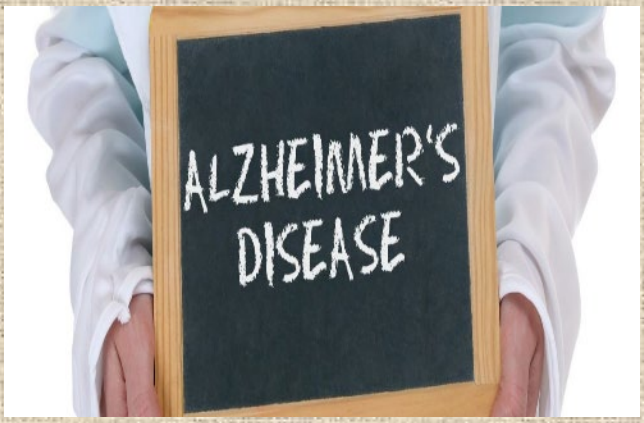
Nekatere tehnike povezovanja (na primer pripovedovanje zgodb, konverzacionalizem in aktivni govor) lahko pomagajo najti nove kanale sporazumevanja, ki upoštevajo osebo in bolezen. Zlasti pomembno je ustvariti in ohraniti ustrezno okolje (dom, soba, pohištvo), ki lahko osebi pomaga pri prostorski orientaciji in jo ščiti pred morebitnimi tveganji (npr. v kuhinji).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD:

Poglejmo si deset pogojev za dobro oskrbo osebe z demenco:

1) **Prepoznavanje možganskih funkcij:** vsako naše doživetje, vsaka odločitev in vsako dejanje v našem življenju je odvisno od delovanja naših možganov.
2) **Alzheimerjeva bolezen je bolezen možganov**: še vedno je glede razumevanja te bolezni v družbi prisotno mnenje, da gre pri Alzheimerjevi bolezni za duševno motnjo, psihološko šibkost ali normalno posledico staranja.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD (nadalj.):

3) Alzheimerjeva bolezen deluje na različne funkcije možganov: raznolikost simptomov, ki izhajajo iz razpada kognitivnih funkcij, je zaradi tega lahko zelo obsežna.

4) Nepredvidljivost je edina stalnica: Alzheimerjeva bolezen deluje na različne predele možganov v različnih obdobjih in ob različnih časih. Se vam je že kdaj zgodilo, da je žarnica pričela delati le občasno? To se zgodi v možganih ljudi z demenco. Možganske spremembe se dogajajo v določenih vnaprej napovedljivih fazah, četudi te niso jasno definirane in se pogosto prekrivajo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD (nadaljevanje):

5) Vsak cilj naj bo razdeljen v kopico manjših, preprostejših ciljev: naloge, ki se nam zdijo preproste, so morda za osebo z demenco težavne. Zdi se na primer, da je ščetkanje zob enovita aktivnost, vendar jo v resnici lahko razdrobimo v več korakov: primi tubo z zobno pasto, odvij pokrovček, iztisni nekaj paste na ščetine zobne ščetke, izpusti vodo,… Za ljudi, pri katerih demenca preprečuje, da bi si zapomnili (ali priklicali iz spomina) vse te korake ali vrstni red teh korakov, je takšno nalogo težko izvesti, če ne bo razdeljena na obvladljivo majhne zalogaje.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD (nadaljevaje):

6) Zavedamo se vzroka težavnih vedenj: Vedenjske motnje se pojavijo zaradi sprememb v možganih, zato jih ne moremo kontrolirati ali preprečiti. Možno jih je nekoliko obvladovati, predvsem z intervencijami, zmanjšujejo neprijetne posledice in stres ter umirijo osebo, da lahko sodeluje pri izvedbi nalog.

7) Telesna obolelost ne pomeni nujno, da smo videti bolni: Alzheimerjeva bolezen je organska bolezen, vendar običajno vsaj do kasnejših stopenj ne povzroči sprememb v zunanjem videzu bolnika. Neskladnost zunanjega videza in dejanskih zmožnosti nas lahko zbega in osebo napačno presojamo. Oseba ima lahko demenco brez da bi bila videti bolna v polnem pomenu besede.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD (nadaljevanje):

8) **Razpravljanje je brezplodno**: Za osebo z demenco je izjemno težko, če ne celo nemogoče, da se uči, razume, presoja in pomni. Najbolj učinkovito je, da osebi zagotovimo udobje in jo skušamo vključiti v prijetne aktivnosti, recimo sprehod, ogled filma ali pogovor o daljni preteklosti s pomočjo predmeta ali fotografije iz preteklosti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Deset predpostavk za ustrezno oskrbo OzAD (nadaljevanje):

9) **Prepoznati znake stresa**: osebam z demenco se postopoma niža prag doživljanja stresa. To je povezano z okrnjenimi zmožnostmi besednega komuniciranja, kar onemogoča učinkovito sporočanje vzrokov za neugodje.

10) **Sprejemanje povezave med vedenjem in možgani**: ključ za dobro oskrbo je ne zgolj razumevanje, temveč tudi sprejemanje te povezave. To nam omogoča, da se osebi posvetimo s sočutjem in brez obsojanja o primernosti njenega vedenja.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Uporabnost TUU za osebe z demenco:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Uporabnost TUU za osebe z demenco:

Področja, ki jih krepimo s TUU:

- spomin,
- veščine presojanja,
- jezik in zmožnost prepoznavanja predmetov in okolice;
- povečanje razpoloženjskega in čustvenega odzivanja,
- zmanjšanje depresije, tesnobnosti in stresa;
- zmanjšanje vedenj, kot so razburjenost, agresivnost, paranoidne reakcije in apatija.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kompetence vodij delavnic:

Vedno več raziskav se ukvarja z vprašanjem, kako lahko s pomočjo umetnosti izboljšamo klinične, komunikacijske in medosebne veščine strokovnjakov v zdravstvu in oskrbi.

V zvezi s sporazumevalnimi veščinami raziskave ugotavljajo, da lahko vključenost v umetniške dejavnosti in branje krepi empatično domišljijo in s tem tudi učinkovito komunikacijo ter sodelovanje med zdravstvenimi uslužbenci, oskrbovalci in hkrati uglasi posameznike z njihovimi lastnimi čustvi.

Tečaji razmišljanja o umetnosti lahko izboljšajo učinkovitost besednega in nebesednega sporazumevanja znotraj zdravstvenih skupin.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kompetence vodij delavnic:

Tudi oblike gledaliških umetnosti, na primer interaktivni teater in igra vlog lahko izboljšajo veščine sporazumevanja.

Učenje slikanja lahko izboljša prepoznavanje čustev, spodbuja kultivacijo empatije in krepi prepoznavanje raznolikih vidikov pri zdravstvenih delavcih. Glasba in dramske umetnosti pa lahko povečajo povezanost z ljudmi iz različnih strok.

Umetnosti lahko podpirajo mentalno zdravje in dobrobit pri zdravstvenih delavcih. Razvoj empatije skozi glasbo in ples je povezan z nižjim stresom in izgorelostjo ter višjo odpornostjo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kompetence vodij delavnic:

Tečaji kreativnih umetnosti lahko krepijo samozavest, splošno dobrobit, identiteto in skrb zase tako pri strokovnjakih kot tudi pri uporabnikih.

Glasba izboljša počutje in zniža stres med delom. Poleg tega izboljša pozornost, učinkovitost, zagnanost in organizacijo pri delu. Aktivni tečaji umetnosti lahko povečajo občutke podpore pri zaposlenih v zdravstveni domeni in drugih strokovnjakih v oskrbi. Vizualne umetnosti lahko izboljšajo delovno okolje zaposlenih.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

„Skupinska dinamika“ je sistem vedenj in psiholoških procesov, ki se pojavijo znotraj skupin ljudi (znotraj-skupinska dinamika) ali med skupinami ljudi (med-skupinska dinamika).

Z značilnostmi skupinskih dinamik se ukvarjajo številna področja: psihologija, sociologija, antropologija, politične znanosti, epidemiologija, izobraževalne vede, socialne vede, poslovne vede in komunikacijske vede.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Preučevanje in razumevanje skupinskih dinamik nam lahko omogoči, da:

- razumemo procese sprejemanja odločitev;
- spremljamo širitev bolezni v družbi;
- **ustvarjamo učinkovite terapevtske tehnike;**
- sledimo pojavljanju in priljubljenosti novih idej in tehnologij.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

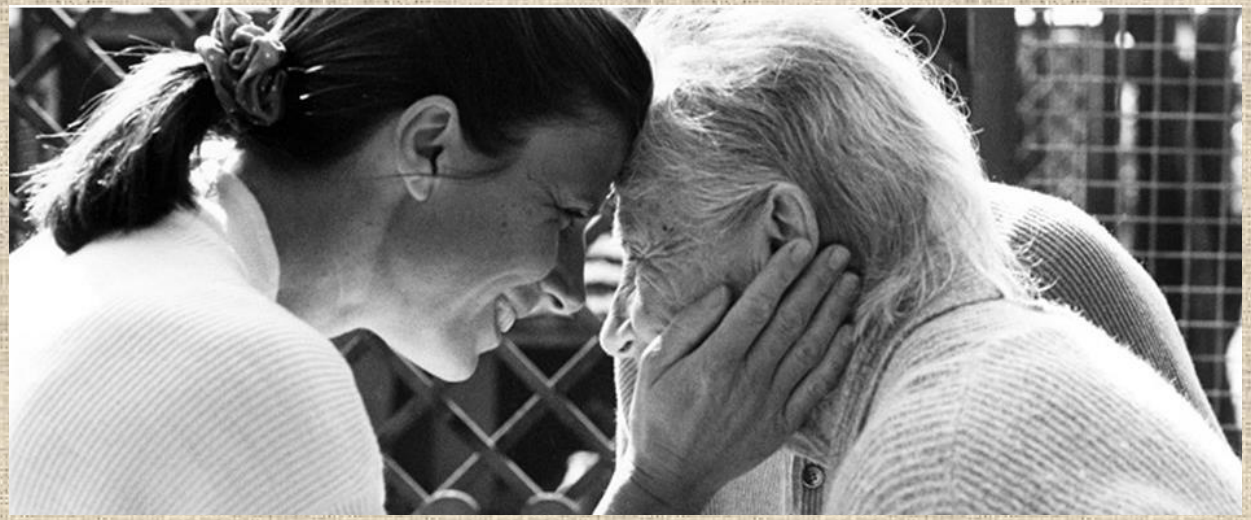
Programi, ki krepijo lastne kompetence lahko ljudem s kroničnimi boleznimi pomagajo pri učenju novih veščin, organiziranju njihovega življenja in ustvarjanju občutka reda, ko se spopadajo s prehodi in odzivi na lastno bolezni. Kljubtemu **stigma**, ki spremlja diagnozo demence, povzroča zadržanost. Zato moramo uporabiti ideje pri izvajanju programov za podporo skrbi zase in lastnih kompetenc.

Poleg tega lahko diagnoza demence vpliva na identiteto in kako drugi gledajo na osebo z demenco. Osebe z demenco pogosto čutijo, da se z njimi ravna manj spoštljivo in so označene z izgubo samega sebe in sposobnosti ter težnjo, da se počutijo "manj kot ostali“. Pogosto se domneva, da imajo osebe z demenco pomanjkanje zmožnosti nadzora lastnega življenja.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih :

Na osebo osredotočena oskrba je način, kako ošibiti **stigma,** saj poudarja pogled na posameznika, ki ga predstavlja kot osebo in kot aktiven del družbe.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da OzAD sodeluje v skupinskih aktivnostih :

Koncept družbenega akterja poudarja pogled na posameznika kot na osebo s pravicami in manj na posameznika kot osebo s potrebami. Na ta način se usmerja pozornost v šest glavnih komponent dobrega življenja osebe kot člana družbe:

1. priložnosti za rast, spremembo in razvoj;
2. prepoznavanje, kako položaj v družbi sooblikuje posameznikovo doživljanje;
3. spoštovanje do osebnega oblikovanja pomena in iskanja smisla;
4. **spodbujanje aktivne udeležbe (namesto zgolj pasivne vključenosti)**;
5. prepoznavanje pomena oblikovanja povezane in solidarne skupnosti v socialnem in političnem smislu;
6. ustvarjanje pogojev za spopadanje s stigmo in diskriminacijo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih :

S tem, ko družinski člani prevzemajo vedno več odgovornosti za spremljanje in upoštevanje potreb OzAD, se pojavijo spremembe v družinskih odnosih (še zlasti med intimnimi partnerji oziroma zakonci). Pomemben preskok v odnosu se zgodi, ko se družinski člani pričnejo dojemati kot **oskrbovalci** in ne več toliko kot v prejšnji odnosni vlogi (npr. **mož/žena**).

O odnosu med OzAD in njenim oskrbovalcem preveč prevladuje razumevanje, da je OzAD odvisna in potencialno „breme“ osebi, ki zanjo skrbi.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Sodelovanje v skupinah z drugimi OzAD je lahko za osebo z demenco osvobajajoče, jo opolnomoči in krepi samozavest ter prinaša nove možnosti za rast, spremembo in razvoj.

Za uspešno načrtovanje skupine OzAD, je nujen skrben premislek.

Zelo pomembno je določiti namen skupine in se odločiti ali bodo člani oskrbe vključeni v skupino.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Preden strukturirate skupino, vam lahko pogovor z OzAD ponudi pomembne vpoglede v potrebe OzAD in zagotovi, da bo delo v skupini zanj ugodno. Pri tem bodite pozorni, da pogovor ne bo dojet kot pomanjkanje hvaležnosti članom družine.

Vzpodbujanje skupine je pomemben vidik ustvarjanja uspešne delavnice. Pri tem mora vodja delavnice razumeti, da se lahko OzAD počutijo ogrožene in/ali neslišane in/ali marginalizirane ali spregledane, če svojci dominirajo v pogovoru. Zato naj bo pozoren na skupinsko dinamiko in se prepriča, da so vse osebe z demenco slišane.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

V rednih presledkih in tudi kadar koli se pojavi potreba, naj se osebo z demenco spodbudi, da izrazi svoje želje v zvezi s strukturo skupine. To storimo z občutkom, in z obzirom na neskladja moči ter **brez prisotnosti družinskih oskrbovalcev.**

Enak pristop ni primeren za vse, zato naj se vodje delavnic in skupine izogibajo predpostavkam o nuji oziroma pomembnosti udeleženosti ali neudeleženosti partnerjev oskrbe v skupini.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Trije glavni dejavniki, ki vplivajo na povezanost skupine so:

- Okoljski;
- Osebni;
- Dejavniki vodenja.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Sestava skupine:
Koncepti **glasu, opolnomočenja, oskrbe,** in **podpore** so osnovne teme. Razprava o sestavi skupine se združuje v štirih med seboj povezanih temah:

1. **Ustvarjanje varnih prostorov**: Ti varni prostori zagotavljajo, da se udeleženci, zlasti OzAD, počutijo dovolj lagodno in gotovi za izražanje svojih misli in čustev. Ustvarjanje varnih prostorov zrcali človekovo spoštovanje do doživetij in osebnih pomenov drugih oseb, ki živijo z demenco.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Sestava skupine (nadalj.):

2. **Slišanost**: bistvo občutka varnosti je ustvarjanje prostora, kjer se lahko oseba izrazi in je slišana. Koncept slišanosti je dvo-dimenzionalen: ne pomeni zgolj, da se osebe čutijo dovolj varne, da delijo misli in čustva znotraj skupin(e), temveč tudi, da zaznavajo, da jih drugi poslušajo; in drugič, da oseba poseduje nekaj določenega, s čimer lahko oplemeniti skupino, na primer skozi podajanje nasvetov ali skozi skupinsko reševanje izzivov.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Sestava skupine (nadalj.):

3. **Igra uravnoteženja**: pri OzAD se lahko pojavlja napetost med željo, da bi govorila v svojem imenu in prepoznavanjem pomena oskrbovalca v svojem življenju. OzAD lahko doživljajo, da so nehote utišani s strani oskrbovalca, številni ljudje z demenco poročajo celo o samo-utišanju v skupinah z oskrbovalci. Podrobneje, OzAD jasno prepoznavajo pomen oskrbovalcev kot pomembnih življenjskih opornikov in ne želijo vedno sporočati svojih čustev iz strahu, da bi oskrbovalce nevede prizadeli in/ali jih odtujili od sebe.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Sestava skupine (nadalj.):

4. **Solidarnost** - „Nisi sam“: Z besedo solidarnost opisujemo doživljanje svoje skupnosti kot edinstvene in usklajene. Pojavi se tam, kjer se ljudje zaradi skupnih doživetij počutijo povezani.
5. **En pristop ne ustreza vsem**: Fleksibilnost strukture je zelo pomembna. Kot je značilno tudi za življenje na sploh, stvari nikoli ne ostajajo enake. Nekaj, kar je delovalo tokrat, morda ne bo ponovno delovalo. Fleksibilnosti je ključna beseda, združena z nujo po prilagodljivosti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj značilnosti dobro delujočih skupin:

- Zagotovimo, da so osebe z demenco vselej enakovredno vključene. Najbolje je, da jih vključimo v vodenje in oblikovanje odločitev;
- Oblikujemo konsenz o naslavljanju ali splošni dogovor o pravilih, da bodo udeležencem jasni vizija skupine in njihove vloge v njej;
- Poskrbimo za zanimive vsebine. Lahko, na primer, pričnemo s temami socialne oskrbe in zdravja ter jih nato razširimo na druga področja, recimo dostopnost prevoza, demenci prijazne skupnosti in razvoj tehnologij.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj značilnosti dobro delujočih skupin (nadalj.):

- Jasno sporočimo, kako se bodo drugi ljudje in druge organizacije povezovali s skupino; prosimo za dostopno zapisane dokumente, jasen proces udeležbe in povratno informacijo ob zaključku dejavnosti skupine;
- Nudimo močno podporo s strani plačanih koordinatorjev skupine ali prostovoljcev. Ti naj poskrbijo za praktične vidike vključenosti (npr. za koordinacijo terminov, rezervacijo prostorov in transport) ter za ohranjanje pozitivne skupinske dinamike;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj značilnosti dobro delujočih skupin (nadalj.):

- Uporabite pristope, ki omogočijo vsem udeležencem, da prispevajo k delu in razpravam v skupini. Lahko uporabite izmenjavo govorca, na primer tako, da predstavite rdeč kartonček, s katerim lahko oseba nakaže, da želi govoriti ali izberete OzAD, ki je začasno koordinator pogovora;
- Uporabite različne pristope za vključevanje oseb, ki jim ni prijetno govoriti v večjih skupinah, npr. pogovore v manjših skupinah, zapisovanje idej na samolepljive listke, individualno podporo prostovoljca;
- Preverjajte razvoj skupine in se prepričajte, da imajo vsi člani skupine ustrezno podporo in svojo vključenost v skupino dojemajo kot smiselno;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj značilnosti dobro delujočih skupin (nadalj.):

- Mreženje s ključnimi lokalnimi uradniki in odločevalci lahko podpre in omogoči direkten dostop do lokalnih strokovnjakov, ki lahko pomagajo pri napredovanju ciljev skupine;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj praktičnih namigov za spodbujanje vključenosti OzAD v skupino:

- Bodite zelo pozorni na organizacijske vidike, npr. prevoz (najem taksijev), izbiro prostorov, določanje terminov, pripravo prigrizkov, podporo, opomnike o srečanju;
- Uporabite nabor metod, s katerimi boste podprli OzAD pri razumevanju izziva ali aktivnosti, na primer vizualne namige za spodbujanje diskusije (npr. za razpravo o jedilnikih v jedilnici ali kuhinji), fotografije in ilustracije, posterje in table za zapisovanje idej ter povzetkov razprav v rednih intervalih, zato da se lahko udeleženci ponovno povežejo z idejami;
- Preverite in preverjajte mnenja udeležencev. Vaša pričakovanja in čustva lahko obarvajo vašo oceno o tem, kaj skušajo udeleženci sporočiti;
- Omogočite dovolj časa za vse aktivnosti vključevanja;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj praktičnih namigov za podporo vključenosti OzAD v skupino (nadalj.):

- Osebe morajo imeti prostor, da sporočijo svoje ideje. Vsak, ki potrebuje spodbudo, da poda svoj prispevek skupini, jo mora dobiti;
- Zavedajte se, da je včasih zagotavljanje vključenosti zelo težavno. Povabilo k razmišljanju o kočljivih zadevah lahko vzbudi čustva in sproži jezo ali tesnobo. Ne izogibajte se tem temam, temveč skrbno premislite o tem, kako boste ravnali z odzivi udeležencev;
- Poskrbite za to, da so izkušnje vključenosti in morebitni pisni materiali čim bolj dostopni, ter da ne delujejo pokroviteljsko;
- Uporabljajte jasen jezik brez kratic;
- Poskrbite za dobro strukturiranost dogodkov in srečanj, za ustrezne načrte dela ter pristope, ki bodo spodbujali aktivno udeležbo številnih različnih oseb z demenco;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako poskrbimo, da oseba z demenco sodeluje v skupinskih aktivnostih:

Nekaj praktičnih namigov za podporo vključenosti OzAD v skupino (nadalj.):

- Sprejmite, da je lahko vključevanje OzAD v skupino zahtevno. Potrebni so čas, ustvarjalnost, prilagodljivost, dobre veščine poslušanja in pogosto močna volja, da ohranimo ta vidik med zgornjimi prioritetami ob številnih izzivih organiziranja delavnic;
- Poskrbite za soglasje OzAD k udeležbi in sodelovanju. Vključitev ni nekaj, kar naj bo izbrano za udeleženca. Speljite proces pridobivanja soglasja, ki naj bo primeren za OzAD;
- Ne predvidevajte vnaprej, da oseba nima več kapacitet, ki bi omogočale delo v skupini. Ni primerno, da avtomatično izločimo osebe z napredovano demenco;
- Delo ni najpomembnejše. Ne pozabite na zabavo in druženje – pogosto se najboljše ideje pojavijo prav v teh trenutkih;

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z osebo z demenco:

Demenca je klinični sindrom, za katerega je značilen kontinuiran postopen upad intelektualnih funkcij, ki vodi v kognitivne okvare in izgubljanje spomina. Bolniki imajo **težave s sporazumevanjem** in s samostojnostjo v vsakodnevnem življenju. Zlasti kadar oskrbovalci nimajo jasne predstave o bolezni, so lahko zanje težave v komunikaciji zelo frustrirajoče.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z osebo z demenco:

Dejavniki, ki prispevajo k težavam v komunikaciji:

1. **Dejavniki bolnika:** izguba spomina in težave pri priklicu informacij, težave pri izvajanju kompleksnih nalog zaradi kognitivnega upada, znižana kapaciteta pozornosti, slabša regulacija čustev in povišana razdraženost;
2. **Dejavniki oskrbovalca:** prehiter govor, uporaba visokih tonov, povzročanje distresa bolniku, preobremenitev z informacijami ali z odvečnimi gestami, ki so lahko napačno razumljene in odvračajo bolnikovo pozornost, utrujenost, frustriranost, nestrpnost, neprimeren ton glasu (npr. zaradi kričanja se bolnik počuti ogroženega ali je užaljen);
3. **Dejavniki okolja:** glasna okolica, slaba osvetljava.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z OzAD:

Deset osnov za dobro komunikacijo:

1. Zagotovite **tiho okolje.** Ugasnite radio in televizijo, če je to potrebno;
2. Sedite **nasproti** bolnika in poskusite ohranjati očesni stik;
3. Govorite **počasi in jasno.** Spodbudite uporabo slušnih pripomočkov pri bolnikih s slušnimi težavami. Ne kričite na bolnika. Poskusite se sporazumevati brez jačanja glasu;
4. Povedi naj bodo **čim bolj preproste.** Podajajte le eno sporočilo hkrati. Izogibajte se uporabi izrazov kot so ona/on/ono in namesto teh naslavljajte z imeni. Izogibajte se besedam, ki poimenujejo abstraktne ideje, npr. namesto besed „lakota“ in „žeja“ uporabljajte „hrana“ in „pijača“;
5. Sprašujte po eno vprašanje hkrati in oblikujte preprosta vprašanja. Vprašanja naj bodo **zaprtega tipa** in z omejenimi možnostmi, vprašamo na primer „Boš raje jabolko ali pomarančo?“ namesto „Katero sadje bi rad jedel?“;
6. Bodite pozorni na **obrazne izraze in telesno govorico**. To vam lahko pomaga pri prepoznavanju čustev in občutkov osebe. Na primer, se bolnik smeji ali trza od bolečine? Primerno se odzivajte na te občutke, na primer, vaše kimanje in nasmeh lahko bolnik zazna kot spodbudo;
7. **Ponovite** povedano in spodbudite k sodelovanju, kadar je to potrebno;
8. Spodbudite komunikacijo s **konkretnimi predmeti.** Na primer, pokažite bolniku brisačo in milo, s čimer nakažete, da je čas za kopel;
9. Pogovori naj bodo **kratki,** saj bolniki težko ohranjajo pozornost dlje časa.;
10. Če je bolnik utrujen, ga potrepljajte po rami ali roki in mu ponudite pijačo. **Naredite odmor** pred ponovnim pričetkom.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z osebo z demenco:

Ne rodimo se z vedenjem o tem, kako se sporazumevati z osebo z demenco – lahko pa se tega naučimo. Z izboljšanjem veščin sporazumevanja lahko znižate stres oskrbe in izboljšate kakovost odnosa z bližnjo osebo. Dobre veščine sporazumevanja bodo tudi olajšale obvladovanje vedenjskih težav, ki jih opazite med oskrbo osebe z demenco.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z OzAD:

Za učinkovito sporazumevanje:

- **Ustvarite ugodno klimo za interakcijo**. Vaš pristop in telesna govorica močneje sporočata misli in občutke kot vaše besede.
- **Vzbudite pozornost osebe**. Omejite motnje in hrup, osebo nazivajte z njenim imenom, predstavite se z imenom in relacijo, z dotikom in nebesedno govorico spodbujajte ohranjanje pozornosti. Če oseba sedi, se spustite na višino njenih oči in ohranjajte očesni stik.
- **Jasno izrazite svoje sporočilo**. Uporabite preproste besede in povedi. Govorite počasi, jasno in v spodbudnem tonu. Bodite zadržani pri povzdigovanju glasu. Sporočilo ali vprašanje ponovite z istimi besedami. Namesto krajšav in osebnih zaimkov (on, ona, ono) uporabite imena ljudi in krajev.
- **Vprašanja naj bodo kratka in preprosta** za odgovarjanje. Sprašujete po eno vprašanje naenkrat; najboljša so vprašanja z odgovornim formatom „da ali ne“.
- **Poslušajte z ušesi, očmi in s srcem**. Bodite potrpežljivi, ko čakate na odgovor svojega bližnjega. Kadar ima težave z odgovarjanjem, lahko predlagamo ustrezne besede. Bodite pozorni na nebesedno govorico in bodite pozorni na pomen in občutke, ki so skriti za besedami.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z OzAD:

Za učinkovito komunikacijo:

- **Aktivnosti razdelite v zaporedje korakov.** Spodbudite OzAD, da naredi kar lahko, nežno jo opomnite o korakih, ki jih običajno pozablja in ji pomagajte pri korakih, ki jih sama ne zmore več opraviti.
- **Ko se soočite z močnim odporom, zamotite in preusmerite pozornost.** Spremenite temo pogovora ali okolje, kadar oseba postane pretresena ali razburjena.
- **Odzivajte se ljubeznivo in spodbudno.** Osebe z demenco so pogosto tesnobne, zmedene in ne zaupajo vase. *Ne prepričujte jih, da se motijo.* Osredotočite se na to, katere občutke nakazujejo. Dotik, držanje rok, objem in pohvala bodo vzbudili dober odziv osebe, ko gre vse ostalo narobe.
- **Spominjajte se prijetnih dogodkov iz preteklosti.** Obujanje spominov je pogosto blagodejna in krepitvena dejavnost. Pri tem se izogibajte vprašanjem, ki se nanašajo na kratkoročni spomin (na primer, kaj je oseba jedla za kosilo). Namesto tega postavljajte vprašanja o oddaljeni preteklosti (ti spomini so bolj verjetno ohranjeni).
- **Ne pozabite na humor.** Uporabite humor, kadar je to mogoče, vendar nikoli na račun osebe z demenco. Osebe z demenco ohranjajo nekatere socialne ve[illegible] in jih običajno veseli, da se lahko smejijo z vami.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z osebo z demenco:

Sporazumevanje v zgodnjem obdobju demence:

V zgodnji fazi bolezni se lahko OzAD še vedno vključuje v družabne aktivnosti in udeležuje v smiselnem pogovoru. Značilno pa je, da včasih ponavlja zgodbe, se počuti preobremenjeno zaradi preštevilnih dražljajev, ali ima težave pri iskanju ustreznih besed.

Namigi za uspešno sporazumevanje:

- Izogibajte se ugibanju o tem, koliko je oseba zmožna komunicirati na podlagi diagnoze o demenci. Bolezen se kaže pri vsakem posamezniku drugače;
- Ne izključujte osebe z demenco iz pogovorov;
- Govorite neposredno osebi, ne pa njenemu oskrbovalcu ali prijatelju.
- Posvetite dovolj časa poslušanju misli, občutkov in potreb osebe;
- Osebi nudite dovolj časa za odziv. Ne prekinjajte je, razen če vas prosi za pomoč.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z osebo z demenco:

Sporazumevanje v zgodnjem obdobju demence:

Namigi za uspešno sporazumevanje:

- Osebi zagotovite dovolj časa za podajanje odgovora. Pri tem je ne prekinjajte, razen če vas prosi za pomoč.
- Vprašajte, katere aktivnost osebi še vedno ustrezajo, in pri čem potrebuje pomoč;
- Preverite, kateri način sporazumevanja osebi najbolj ustreza. To je lahko pogovor v živo, po telefonu ali po e-pošti;
- **Ni se prepovedano smejati. Včasih humor sprosti napetosti in olajša komunikacijo.** Ne umikajte se. Vaše iskrenost, prijateljstvo in podpora osebi veliko pomenijo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z OzAD:

Sporazumevanje v srednjem obdobju demence:

Srednja stopnja demence je najdaljša, lahko traja več let. Ob napredovanju bolezni bodo težave pri sporazumevanju večje. Potrebna bo bolj direktna oskrba.

Namigi za uspešno sporazumevanje:

- OzAD vključujte v pogovore na štiri oči v tihem prostoru s čim manj motnjami.
- Govorite počasi in jasno;
- Ohranjajte očesni stik. To daje OzAD vedeti, da vam je pomembno, kaj želi sporočiti;
- Osebi ponudite veliko časa za podajanje odgovora, da lahko premisli, kaj bo rekla;
- Bodite potrpežljivi in spodbujajte. To lahko podpre osebo pri razlagi svojih misli;
- Postavite po eno vprašanje hkrati in „da“ ali „ne“ vprašanja, na primer „Bi pil/-a kavo?“ namesto „Kaj bi pil/-a?“;
- Izogibajte se kritiziranja in popravljanja. Namesto tega pozorno poslušajte in poskušajte razbrati pomen iz govora osebe. Poskusite ponoviti slišano, da preverite, ali ste prav razumeli;
- Ne prepirajte se. Kadar oseba reče nekaj, s čimer se ne strinjate, opustite to temo;
- Ponudite jasna, kratka navodila za aktivnosti. Dolga navodila so lahko preobremenjujoča;
- Ponudite vidne dražljaje. Pokažite kako se opravlja naloga, da spodbudite aktivnost OzAD. Včasih so pisna navodila bolj obvladljiva od ustnih.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako se sporazumevati z OzAD:

Sporazumevanje v poznem obdobju demence:

Pozno obdobje bolezni lahko traja od nekaj tednov do nekaj let.
Ob napredovanju bolezni se oseba vedno bolj zanaša na nebesedno govorico, na primer na obrazne izraze ali zvoke. V tem obdobju je običajno nujna kontinuirana oskrba.

Namigi za uspešno sporazumevanje:

- OzAD se približajte od spredaj in se predstavite;
- Spodbujajte nebesedno komunikacijo. Kadar ne razumete, kaj želi oseba sporočiti, jih prosite da pokažejo ali nakažejo z gibi;
- Uporabite dotik, podobe, zvoke, vonjave in okuse kot sredstva za sporazumevanje;
- Premislite o občutkih, ki se skrivajo za besedami ali zvoki. Včasih so čustva, ki se skrivajo za besedami pomembnejša od vsebine govora;
- Do osebe bodite spoštljivi in pazite na njeno dostojanstvo. Ne bodite vzvišeni in ne govorite, kot da je ni v prostoru;
- Nič ni narobe, če ne veste, kaj bi rekli. Najpomembnejši sta vaša prisotnost in prijateljstvo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako pripraviti pisno besedilo za OzAD: Splošna priporočila

- Za osebe z demenco je pomembno, da ima priložnost komunicirati v maternem jeziku. Materni jezik je običajno ohranjen dlje in bolje kot jeziki, ki se jih je oseba naučila kasneje v življenju. Na slednje bolezen vpliva najprej.
- Jezik, ki ga uporabljamo, naj bo v skladu s kulturo, tradicijami in verskim ozadjem osebe, s katero komuniciramo. Poskusite se izogibati predsodkom o tem, kaj je značilno za ljudi iz določene etnične skupine ter kaj imajo in česa nimajo skupnega z ljudmi iz druge etnične skupine. Kadar niste prepričani o svojem vedenju, ga preverite.
- Uporabite kratke povedi z običajnimi besedami, ki si jih je lahko zapomniti in razumeti.
- Razbijte zapletene informacije v manjše enote.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako pripraviti pisno besedilo za OzAD:
Splošna priporočila za formatiranje:

- Noben format ne bo optimalen za potrebe vseh udeležencev. Prilagodite format besedila potrebam posamezne osebe vedno, ko je to mogoče.
- Zapisano besedilo naj bo kratko, preprosto ter naj vsebuje čim manj žargona, krajšav in kratic.
- Upoštevajte, da večja pisava lahko pomaga pri branju.
- Uporabite kontrastne barve za bolj izrazito ločevanje vrstic z ločenimi informacijami. Informacije predstavite v obvladljivih kosih.
- Tudi diagrami in slike ob tekstu so lahko v pomoč. Preveč podob pa lahko zmede bralca. Zato naj bodo podobe izbrane tako, da so relevantne za razumevanje in pomnjenje, ne pa tako, da so prisotne zgolj kot okras.
- Običajno je primerneje vstaviti fotografije kot ilustracije, saj je slednje včasih težko interpretirati.
- Uporabite *kvadratke* za informacije, ki jih želite posebej izpostaviti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako pripraviti pisno besedilo za OzAD:

Praktična priporočila za pripravo vsebine:

- Informacije smiselno organizirajte v ločene enote.
- Jezik naj bo preprost, vendar naj ne zveni podcenjevalno. Ne pozabite, da pišete za odrasle ljudi.
- Odstavki naj bodo smiselni tudi kot samostojne enote. Vsebina iz prvega ali predhodnega odstavka naj ne bo pogoj za razumevanje odstavka, ki ga oseba trenutno bere.
- Izogibajte se besedam, ki osebo poistovetijo z neko skupino in nakazujejo, da je oseba drugačna od drugih.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Za razumevanje koncepta načrtovanja:

Kako načrtovati delavnico z osebo z demenco:

- Aktivnosti delavnice naj bodo primerne odrasli osebi in prilagojene posamezniku;
- Navodila naj bodo preprosta in prilagojena potrebam vsakega udeleženca, med katerimi se lahko pojavljajo različne stopnje kognitivnega upada. Pomembno se je zavedati posameznikovih sposobnosti in zmožnosti razumevanja.

Source: https://www.jskd.si/gledalisce-in-lutke/delavnice_gledalisce/2019_20/kamisibaj_20.htm

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Za razumevanje koncepta načrtovanja:

- Določite število udeležencev v delavnici in temu prilagodite gradiva.
- Vsa gradiva, ki jih potrebujete za izvedbo delavnice, naj bodo pripravljena in pri roki. Naj bo dovolj materialov za vse udeležence.
- Pisna gradiva naj bodo prilagojena osebam z demenco in naj bodo razumljiva vsem udeležencem.
- Poskusimo zagotoviti dodaten prostor za osebe z demenco, ki ne želijo sodelovati v pripravljeni aktivnosti, da se lahko kadar koli umaknejo.

Source: https://www.mklj.si/prireditve/item/10447-kamisibaj-delavnica

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Za razumevanje koncepta načrtovanja:

- Vabila oblikujemo v pisni in/ali slikovni obliki, z dovolj velikimi črkami in tako, da so kratka in dobro razumljiva.
- Predvidenim udeležencem predstavimo namen in cilje delavnice ter spodbudimo njihove družinske člane, da nudijo pomoč z dodatno razlago in prilagajanjem navodil.
- Pošljemo opomnike o delavnici pred njenim pričetkom.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Splošna priporočila za vodje delavnic / sorodnike /strokovnjake:

- Osebam dajte dovolj časa in prostora, da se izrazijo.
- Pokažite razumevanje in empatijo, ko ima nekdo težave pri tem, da bi nekaj storil ali povedal. To je namreč lahko za osebo frustrirajoče ali sramotno.
- Bodite pozorni na različne vidike nebesedne komunikacije (geste, obrazni izrazi, fizični dotik, zvoki), ki lahko nakazujejo stres ali veselje.
- Poskusite se zavedati svoje nebesedne govorice in jo uporabiti na pozitiven način. Uporabljajte pozitivno obrazno mimiko in poskušajte vzpostavljati telesni stik.
- Bodite umirjeni, govorite počasi in razločno, vendar pri tem ne pretiravajte (da se izognete občutkom udeležencev, da z njimi ravnate kot z otroci).
- Pomislite na prilagoditve, s katerimi bi lahko poudarili sprejemanje kulturno ustreznih pristopov.
- Prilagodite trajanje in vsebino telesnim in duševnim zmožnostim oseb(e).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Splošna priporočila za vodje delavnic: kako pripraviti okolje:

Prostor naj bo:

1. Tih, brez motečih dejavnikov (hrupa, gneče, glasnih pogovorov).
2. Ustrezno osvetljen, ogrevan/hlajen in zračen.
3. Dovolj velik, da imajo vsi udeleženci dovolj prostora zase, soba naj ne bo prepolna.
4. Odstranite predmete, ki bi lahko bili nevarni.
5. Ob pričetku vodja delavnice pove udeležencem, da so pogovori, ki se odvijejo med delavnico, zaupni.
6. Vodja delavnice poudari, da udeležba ni tekmovanje, zato naj udeležencev ne skrbi, da bi se zmotili ali neuspešno zaključili nalogo.

Source: https://www.twwspacehire.com/goodiesblog/2020/4/6/free-zoom-backgrounds

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Splošna priporočila za vodje delavnic: kako pripraviti okolje:

Izberimo okolje, kjer se bodo udeleženci počutili varno.

Pomembno je, da udeleženci dobijo občutek, da lahko povedo kar koli želijo.

Dobro je, da pripravimo dodaten prostor in možnosti za OzAD, ki ne želijo sodelovati v pripravljeni aktivnosti in jim damo možnost, da se umaknejo iz aktivnosti kadar želijo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Komentarji in vprašanja

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union