



DG Edukacja i Kultura
Program „Uczenie się przez całe życie”
Leonardo da Vinci

Programy Edukacyjne dla Pacjentów i Opiekunów

www.leonardo.org.pl

www.leonardo.org.uk

www.leonardodavinci.nl

Julia Johnson i Victoria MacDonald

Środowiskowy Zespół SM

Walkergate Park

**International Centre for Neuro-rehabilitation and Neuro-
psychiatry**

Newcastle-upon-Tyne

Rehabilitacja Środowiskowa w Neurologii - Program Edukacyjny



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie” Leonardo da Vinci

Prezentowane materiały edukacyjne powstały w ramach projektu realizowanego z funduszy europejskich w ramach programu Leonardo da Vinci pt. Rehabilitacja Środowiskowa w Neurologii – Program Edukacyjny w latach 2008-2010



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Programy Edukacyjne- Uzasadnienie

- Potęga informacji!
 - Wyjaśnienie
 - Np. najnowsze metody leczenia, jak uzyskać dostęp do usług
- Poprawa indywidualnych umiejętności radzenia sobie z objawami / chorobą
 - Upodmiotowienie
- Współpraca: specjalistów, organizacji charytatywnych, użytkowników usług, sektora prywatnego i publicznego.
 - Ogarnięcie całości
 - Łączenie ludzi z usługami, które mogą im służyć i innymi osobami, które mogą dzielić rozumieć ich doświadczenia.



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Programy edukacyjne - Przykłady

- Generyczne
 - Np. Program – pacjent ekspertem
- Specyficzne dla choroby
 - Np. Uporać się ze stwardnieniem rozsianym
- Specyficzne dla objawów
 - Np. Program radzenia sobie ze zmęczeniem



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Program – pacjent ekspertem

- <http://www.expertpatients.co.uk/>
- Najczęściej prowadzone przez przeszkolonych instruktorów, którzy żyją z przewlekłą chorobą.
- Wspieranie samodzielnego radzenia sobie, samodzielnego zabiegania o swoje prawa i partnerstwa pracy.
- Informacja, umiejętności i techniki zarządzania chorobą np. zarządzania emocjami, znalezienie zasobów społecznych
- Kurs dla początkujących o radzeniu sobie z chorobą przewlekłą, obecnie wiele bardziej szczegółowych szkoleń np. dla rodziców dzieci niepełnosprawnych, zdrowienie po chorobie psychicznej itp.



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Program radzenia sobie ze zmęczeniem

- Program grupowy lub indywidualny
- Czynniki wpływające na zmęczenie:
 - Leki
 - Ćwiczenia
 - Higiena snu
- Porada lub praktyczne środki pomocne w radzeniu sobie ze zmęczeniem.



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Zasady radzenia sobie ze zmęczeniem

- Zachowaj właściwy balans pomiędzy aktywnością a odpoczynkiem.
- Ustanów hierarchię aktywności
- Planuj do przodu
- Ułatwienia w pracy
- Rozważ wpływ pozycji i postawy
- Rozważ wpływ stylu życia
- Opanuj inne objawy swojej choroby, które mogą przyczyniać się do zmęczenia np. problemy z pęcherzem, ból.
- Rozważ temperaturę ciała



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Przykłady dobrej praktyki- program specyficzny dla choroby

- **Uporać się ze stwardnieniem rozsianym**
 - Program zatwierdzony przez MS Society of Great Britain and Northern Ireland : www.mssociety.org.uk
- **Program w Newcastle/Gateshead**
 - Działa już od ok. 10 lat
 - Jedna wieczorna sesja w tygodniu przez 4 tygodnie
 - W każdym tygodniu koncentruje się na innych aspektach życia z SM, może być dostosowany do potrzeb określonej grupy
 - Osoby nowozdiagnozowane zapraszane w ciągu 6 -12 miesięcy postawienia rozpoznania
 - Osoby towarzyszące także zapraszane dla wsparcia; program informacyjny adresowany także do nich.



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Tydzień pierwszy

- Prezentacje:
 - Życie z SM
 - Prezentacja dotycząca objawów - pielęgniarka SM
 - Prezentacja dotycząca perspektyw osobistych – osoba chora na SM
 - Ćwiczenia i Fitness
 - Prezentacja fizjoterapeuty





DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Tydzień drugi

Prezentacja:

- Quiz dotyczący zmęczenia
 - Warsztaty odtyczące świadomości problemu i radzenia sobie ze zmęczeniem prowadzone przez terapeutę zajęciowego
- Rehabilitacja w SM
 - Lekarz rehabilitacji



Walkergate Park

Centre for Neuro-Rehabilitation and
Neuro-Psychiatry



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Tydzień trzeci

Giełda informacji

Zatrudnienie

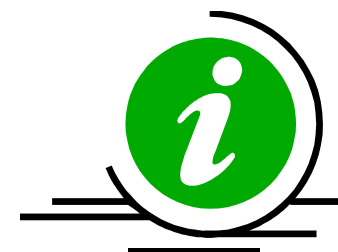
Możliwości i źródła wsparcia

finansowego

Opiekunowie

Terapie uzupełniające

I wiele innych





DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Tydzień czwarty

Prezentacje:

- Przegląd informacji o SM
- Terapie lekowe
 - dwuczęściowa prezentacja neurologa





DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

Leonardo da Vinci

Co powiedzieli byli uczestnicy

- **Tydzień pierwszy:**
 - Bardzo pomocne było to, że mówił ktoś, kto ma SM!
- **Tydzień drugi :**
 - Quiz zachęcił do uczestniczenia i interakcji
- **Tydzień trzeci :**
 - Dzisiejsze zajęcia były jak dotąd najlepsze. Podobał mi się nieformalny sposób prowadzenia, wymieszanie z innymi osobami z SM i możliwość, żeby się dowiedzieć, jak oni sobie radzą. Bardzo przydatny wieczór.
- **Tydzień czwarty:**
 - Doskonała informacja. Zdałem sobie sprawę jak wielu rzeczy dotąd nie wiedziałem. Czuję się bardzo dobrze poinformowany.
- Chciałbym po prostu powiedzieć dziękuję za wszystkie informacje.