

Szkolenie z zakresu psychologii – główne problemy psychologiczne osób starszych.

Szkolenie odbyło się w dwóch blokach tematycznych, na pierwszym spotkaniu omówione zostały podstawowe zagadnienia związane z funkcjonowaniem osób starszych w aspekcie zmian psychologicznych, zachowań oraz emocji. W drugim module skupiono się na potrzebach osób starszych, na cechach dobrego asystenta osoby starszej, a także omówione zostały wskazania do pracy z poszczególnymi osobami, które zostaną objęte pomocą w projekcie.

Pierwszy dzień szkolenia:

I blok tematyczny:

- nawiązanie relacji z uczestnikami szkolenia
- praca w grupach: " co wywołuje stres/ negatywny nastrój w życiu codziennym"
- praca w grupach: " co może wywoływać stres/ negatywne emocje u osób starszych"
- podanie i omówienie czynników psychologicznych nasilających stres u osób starszych
 - *zły stan finansowy
 - *samotność
 - *owdowienie, utrata kogoś bliskiego
 - *zmiana miejsca zamieszkania
 - *wiek
 - *przekonanie o byciu niepotrzebnym
 - *wycofanie zawodowe
 - *wypis ze szpitala (konieczność stania się samodzielnym)
- omówienie uczuć towarzyszących osobą starszym, zwrócenie uwagi przede wszystkim na:
 - *obniżenie, bądź utratę poczucia własnej wartości,
 - *obniżenie nastroju, które w konsekwencji może prowadzić do depresji
 - *wycofanie z życia towarzyskiego
 - *niechęć opuszczania domu.

Mogą temu także towarzyszyć objawy somatyczne takie jak:

- *zaburzenia łaknienia,
- *zaburzenia snu,
- *utrata motywacji i energii do działania,
- *ból głowy,
- *zwiększone spożywanie alkoholu i przyjmowanie leków,
- *zaburzenia koncentracji i uwagi,
- *drażliwość,
- *mogą się także pojawiać urojenia hipochondryczne.

II blok tematyczny:

-zadanie dla grupy " jakie są formy pomocy i pracy, co może zrobić asystent osoby starszej, aby polepszyć jakość życia osoby starszej"

-zebranie pomysłów grupy, omówienie każdej z podanych możliwości i form pracy

-skupienie się na kwestii rozmowy z osobą starszą, pozyskiwania informacji na temat samopoczucia, myśli i przekonań osoby starszej

-podkreślenie roli kontaktu w pracy z osobą starszą, poświęcania czasu na rozmowę, wspólne spędzanie czasu

-pomysły na aktywizację osób starszych (dostosowane do możliwości osoby)

-próba redukcji stresu związanego z deficytami

-próba pokazania iż choroba czy wiek nie są czynnikiem, który odbiera możliwość działania

III blok tematyczny:

-dokładne omówienie kontaktu z osobą starszą, stworzenie wzoru wywiadu psychologicznego:

- *ćwiczenia ułatwiające nawiązanie relacji,
- *zdobycie istotnych informacji,
- *ćwiczenia ułatwiające zadawanie pytań osobie starszej;

-jak właściwie rozmawiać z osobą starszą- pomocne zwroty, pytania,

-znaczenie mowy pozawerbalnej w kontakcie, postawa ciała, mimika twarzy, gesty

-zadanie dla grupy "stwórz przykładowy plan dnia dla osoby starszej, tak by ją zaktywizować na miarę jej możliwości"-opis trzech osób stworzony na potrzebę szkolenia.

Drugi dzień szolenia:

I blok tematyczny:

-potrzeby osób starszych (schronienia, pracy, miłości)

-omówienie potrzeb nasilających się w wieku starszym:

- *potrzeba zdrowotna

- *potrzeba opiekuńcza

- *potrzeby psychospołeczne

- *potrzeba bezpieczeństwa

- *potrzeba niezależności (zagrożona przez czynniki biologiczne)

- *potrzeba użyteczności

-brak zaspokojenia potrzeb (przyczyny i konsekwencje):

- *poczucie bezsensu życia

- *niepokój

- *labilność emocjonalna

- *zachowania agresywne (agresja fizyczna i słowna)

II blok tematyczny:

-"czego potrzebują osoby starsze?" dyskusja w grupie

- *rozmowy

- *uwagi

- *czasu

- *poświęcenia/zaangażowania

- *wspólnego spędzania czasu

- *pomocy w czynnościach codziennych

- *zainteresowania

- *bliskości

- *zapewnienia poczucia bezpieczeństwa

- *bezpiecznej relacji z drugą osobą

- *przekonania o byciu ważnym/potrzebnym

- *troski

- *bezinteresowności

Praca w grupie, zebranie pomysłów:

-cechy dobrego opiekuna (asystenta osoby starszej)

*wrozumiałość i cierpliwość

*odporność na stres

*spokój i opanowanie

*wiedza na temat chorób

*komunikatywność

*chęć niesienia pomocy

*umiejętność stworzenia bezpiecznej relacji z drugą osobą

*otwartość

*kreatywność

III blok tematyczny:

-dyskusja na temat trudności z jakimi można spotkać się w pracy z osobami starszymi

-metody pracy z negatywistyczną postawą osób starszych

-metody pracy nad motywacją i zaangażowaniem osób starszych

-aktywizowanie rodzin w proces pracy z osobą starszą

IV blok tematyczny:

-omówienie zagadnień na konkretnych przykładach; rozmowa na temat osób, które będą zaangażowane w projekt, ustalenie:

*celów pracy,

*sposobów realizacji zadań,

*określenie etapowości pracy z osobą starszą

-omówienie sposobu nawiązania relacji z osobami, wypracowania i stworzenia bezpiecznej relacji, z której osoba starsza będzie wynosiła korzyści dla siebie, ustalenie granic w kontakcie, aby relacja nie była przekraczająca

-omówienie korelacji między stanem emocjonalnym, a somatyką osób starszych

-Omówienie znaczenia rodziny, bliskich, znajomych w kontakcie terapeutycznym i w pracy