



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

2018-1-PL01-KA204-050659



eLILY

# РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧИТЕЛИ eLILY



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, и Комисията не може да бъде държана отговорна за използването на съдържащата се в нея информация.

## РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧИТЕЛИ eLILY

Отговорни партньори за авторството на това упътване:

Cyprus University of Technology (Cyprus)

Areti Efthymiou, PhD Joanna Menikou PhD (c), Antonis Stylianides PhD, Evridiki Papastavrou PhD

### eLILY ПАРТНЬОРСКА МРЕЖА

- COLLEGIUM BALTICUM: Dr Marta Giezek and Beata Mintus
- ANZIANI E NON SOLO: Rita Seneca, Licia Boccaletti
- ATHENS ALZHEIMER'S ASSOCIATION: Nantia Avrami, Klea Barlou, Vassiliki Exarchakou, Nikoletta Geronikola
- Алцхаймер България: Владимир Василев, Ивана Кънчева, Ирина Илиева
- CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY: Areti Efthymiou, PhD Joanna Menikou PhD (c), Antonis Stylianides PhD, Evridiki Papastavrou PhD,

**ЛИМАСОЛ, СЕПТЕМВРИ 2020 (ОБНОВЕНА ВЕРСИЯ)**

## СЪДЪРЖАНИЕ

<b>РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧИТЕЛИ ELILY .....</b>	<b>1</b>
<b>ELILY ПАРТНЬОРСКА МРЕЖА .....</b>	<b>1</b>
<b>1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. МОДУЛ 1 - ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>2.1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И</b>	
<b>УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА.....</b>	<b>11</b>
<b>3. МОДУЛ 2 – ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2. ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ.....</b>	<b>14</b>
<b>3.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО МАТЕРИАЛИТЕ В</b>	
<b>АНЕКСИТЕ И УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА.....</b>	<b>19</b>
<b>4. МОДУЛ 3 – ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ -ПРЕДСТАВЯНЕ</b>	
<b>НА ОПРЕДЕЛЕНИ ИЗТОЧНИЦИ/ОБУЧЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
<b>4.1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
<b>4.2. ИНТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ.....</b>	<b>21</b>
<b>4.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И</b>	
<b>УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА.....</b>	<b>26</b>
<b>5. МОДУЛ 4 – ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБА НА</b>	
<b>ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИ МЕДИИ .....</b>	<b>27</b>
<b>5.1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>27</b>
<b>5.2. ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ.....</b>	<b>28</b>

<b>5.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И ИНСТРУМЕНТАРИУМА .....</b>	<b>35</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ НА МОДУЛИТЕ ПРИ ПРЕПОДАВАНЕ НА КУРСА.....</b>	<b>38</b>
<b>7. РАЗПРОСТРАНЕНИЕ И СТРАТЕГИЯ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ.....</b>	<b>40</b>
<b>7.1. ВИДОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ПОЛЗВАТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО .....</b>	<b>40</b>
<b>7.2. КАК ДА СЕ АНГАЖИРАТ ГРИЖЕЩИ СЕ ЗА ОБУЧЕНИЕТО.....</b>	<b>40</b>
<b>7.3. КАК СЕ ОРГАНИЗИРА ОБУЧЕНИЕТО .....</b>	<b>41</b>
<b>8. ИЗТОЧНИЦИ .....</b>	<b>43</b>

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Грижешите се за немощни възрастни хора и хора с деменция са ценен актив на националните здравни системи в Европа, особено в случаите, когато липсват специализирани услуги. Средиземноморските и източноевропейските държави се осланят главно на фамилния модел, като болногледачите обикновено не осъзнават ролята си и разглеждат задачите си като отговорност.

Според скорошен преглед, направен от Alzheimer’s Disease International и Karoliniska Institute (Prince et al., 2015), грижешите се предоставят милиарди часове грижа, средно по 6 часа на ден. Болшинството от грижешите се са жени, предоставящи 71% от часовете грижа.

Добре известно е, че грижешите се нуждаят от помощ и подкрепа, достъп до здравни и професионални услуги (дневни центрове, резидентна грижа, грижа по домовете) и за планиране на грижите, познаване на симптомите и развитието на заболяването, достъпна социална подкрепа, както и финансова и психологическа подкрепа (Dimakopoulou, Efthymiou, Sakka, & Karydaki, 2015; Nuffield Council of Bioethics, 2009).

Ролята на грижешите се е сложна, тъй като те трябва да действат от името на друг човек и да предоставят подкрепа. Способността да търсят, намират и оценяват източници на информация за болестта е важно умение и става особено критично в условията на COVID пандемията, като все повече грижещи се трябва да използват онлайн услуги, дори и без да разполагат с необходимите умения за това. В основата на нашия интерес са Здравната (Health) и еЗдравната Грамотност (eHealth Literacy). Здравната грамотност “предполага човешките знания, мотивация и компетентност за достъп, разбиране, оценка и прилагане на здравна информация с цел да се направят преценки и да се взимат решения в ежедневието по отношение на здравеопазването, предпазване от болести и промоция на здравето, за да се поддържа или подобрява качеството на живота” Тази дефиниция е адаптирана от доклада на СЗО за здравна грамотност от 2013 ([http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/190655/e96854.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf)) (Soerensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand et al., 2012)

еЗдравната грамотност бе наскоро определена като (Paige et al., 2018): *Способността да се намира, разбира, обменя и оценява здравна информация в онлайн среда в присъствието на динамични контекстуални фактори и да се прилага знанието, придобито от екологични нива за целите на поддръжката и подобряването на живота.*

Този Erasmus+ проект цели да разработи хомогенно обучение за подобряване на уменията за Здравна и еЗдравна грамотност на грижешите се.

Методологията, следвана за разработка на продуктите включва следните 9 стъпки:

1. Проучване на ситуацията във всички Партньорски страни

2. Разработка на броя и темите на модулите въз основа на съществуващите учебни планове и литература
3. Delphi проучване сред 10 здравни професионалисти и поне 5 грижещи се на държава за да се оцени адекватността и целесъобразността на избраните теми, продължителност и цялостен процес
4. Дискусионни групи по време на втората транснационална среща в Кипър. Всички партньори потвърдиха окончателната структура на модулите
5. Разработка на наръчник и превод на съответните езици
6. Разработка на материали за присъствено обучение: презентации, упражнения, речник
7. Пилотно тестване на материала за присъствено обучение при минимум 7 грижещи се за възрастни хора
8. Разработка на еОбучителния материал: презентации, упражнения, избор на видеа
9. Пилотно тестване на еОбучението с поне 20 грижещи се

Партньорите, работещи в с възрастни хора и хората с деменция от България, Кипър, Гърция, Италия, Полша разработиха учебния материал, който вече е достъпен на английски и на националните езици за обучение лице в лице и еОбучение.

Това е Ръководството за обучители, включващо стъпка по стъпка информация за модулите и упражненията, които биха могли да бъдат полезни за здравните специалисти, работещи с болногледачи на немощни възрастни хора и хора с деменция, и за ИКТ преподавателите, които биха се заинтересували да работят в това поле за подобряване на дигиталните умения на болногледачите.

Програмата на обучението съдържа 4 модула:

- 1) Здравна грамотност и комуникационни умения (продължителност: 2 часа)
- 2) Дигитална грамотност (продължителност: 2 часа и 35 мин)
- 3) еЗдравна грамотност (продължителност: 2 часа и 30 мин)
- 4) Здравна грамотност и употребата на интерактивни услуги (2 часа и 40 минути)

Главите след това въведение представят учебните цели с инструкции стъпка по стъпка за обучителите, кратко обяснение на всички дейности, включително приложенията, речник и инструментариум на обучаващите се.

## 2. МОДУЛ 1 - ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И КОМУНИКАЦИОННИ УМЕНИЯ

### 2.1. ВЪВЕДЕНИЕ

Общата цел на модула е да се разбере даден здравословен проблем и да може да се научи как да се изразяват здравословни тревоги и проблеми пред здравните специалисти.

След края на модула участниците ще могат:

- да разберат измеренията на здравната грамотност и да могат да търсят и прилагат точно здравна информация
- да идентифицират здравословен проблем и да го опишат точно (оценка, добавяне на специфична информация относно деменцията, когато се описват симптомите)
- ще имат повишена осведоменост относно информацията, която трябва да бъде предоставена на здравните специалисти и ще могат точно да обработят отговорът им
- да общуват успешно със здравния специалист и пациента
- ще разграничават нуждите на болногледачите и пациентите (Тежест на грижите)
- ще могат да идентифицират спешен случай

В края на модула, участниците ще са подобрили следните умения:

- Комуникация в условия на здравни грижи
- Подготовка преди посещение при здравен специалист
- Стъпки по спешност
- Конструктивно взаимодействие между професионалист по здравни грижи и пациент

Продължителността на модула е 2 часа.

## 2.2. ИНСТРУКЦИЯ СТЪПКА ПО СТЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ

Преди да започне модул 1, учителят ще има нужда от следните материали:

- Монитор, свързан към компютър или таблет
- Листове, химикалки
- Презентации на PowerPoint:
  - PPT Module1\_СТЪПКА1 Разчупване на леда
  - PPT Module1\_СТЪПКА2 Какво е здравна грамотност?
  - PPT Module1\_СТЪПКА3 Комуникационни умения в здравните грижи
  - PPT Module1\_СТЪПКА4 Способност да правим разлика между нуждите на грижещия се и нуждите на пациента
  - PPT Module1\_СТЪПКА5 Съвети за подобряване на комуникацията и здравната грамотност

- PPT Module1\_СТЪПКА6 Идентифициране на стъпките при спешност
- Материали за дейностите:
  - Annex1\_Module1\_Листовка
  - Annex2\_Module1\_Ролеви игри
  - Annex3\_Module1\_Речник
- Видеа за модул 1:
  - Video1\_Module1\_Здравна\_грамотност  
<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TIPJUk>
  - Video2\_Module1\_Доктор
  - Video3\_Module1\_Грижещ се
  - Video4\_Module1\_Подкрепа\_за\_грижещия  
<https://alzheimer.ca/en/Home/Living-with-dementia/Caring-for-someone/Self-care-for-the-caregiver>
  - Video5\_Module1\_Възстановителна\_позиция  
<https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>
  - Video6\_Module1\_Диафрагмено\_дишане  
<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>
- Въпросник за оценка на модула:
  - Annex4\_Module1\_Въпросник\_оценка
- Инструментариум на обучаващите се и Упражнения

Продължителността на модул 1 е около 2 часа, разделени в следните 7 стъпки:

- **Стъпка 1** – Разчупване на леда: 10 мин
- **Стъпка 2** – Представяне на темата Здравна грамотност и овластяване: 30 мин
- **Стъпка 3** – Комуникационни умения: 35 мин
- **Стъпка 4** – Способност да правим разлика между нуждите на грижещия се и нуждите на пациента: 15 мин
- **Стъпка 5** – Съвети за подобряване на комуникацията и здравната грамотност:10 мин
- **Стъпка 6** – Идентифициране на стъпките при спешност: 15 мин
- **Стъпка 7** – Заключителна дейност: 5 мин



Подробно описание на всяка стъпка:

### **Стъпка 1 – Разбиване на леда (10 мин)**

#### **1.1 . Представяне на учителите и участниците**

Тъй като това е първият модул от обучението, учителят кани участниците да кажат имената си, малко информация за тях и защо участват в обучението, като използва презентацията **PPT Module1\_СТЪПКА1 (слайд 2)**. След това учителят дава обща информация относно проекта eLILY и четирите модула на обучението (накратко описани), като използва **слайдове 3 and 4**.

След представяне на екипа и на проекта, учителят задава на участниците следния въпрос:

**“Кога за последно посетихте доктор и колко време трая посещенията ви? Представете си, че сте здравен специалист. Каква информация бихте очаквали от пациента, за да му/й помогнете най-добре?” (слайд 5)**

Всеки участник пише на лист отговора на този въпрос. Листове се съхраняват от учителя и ще бъдат използвани отново в края на модула...

### **Стъпка 2 – Представяне на темата Здравна грамотност и овластяване (30 мин)**

#### **2.1. Представяне на здравната грамотност (15 мин)**

Като използва презентация **PPT Module1\_СТЪПКА2**, учителят представя накратко концепциите за здравна грамотност и овластяване. В края на презентацията, учителят представя също **Video1\_Module1\_Health\_Literacy** (<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TIPJUK>)

#### **2.2. Практическа дейност (15 Мин)**

Учителят представя основната концепция при грижата за хора с деменция и моли участниците да подготвят листовка, включващи темите, за които биха искали да прочетат в листовка с информация за болестта. Учителят използва **Annex1\_Module1\_Листовка** като основа за тази дейност. Листовката трябва да има

общо заглавие и заглавия по теми, според информацията, която участниците биха искали да научат. Накрая, дискусиата ще завърши с разговор за графичното представяне (цветове и образи) на листовката.

### **Стъпка 3 – Комуникационни умения (35 мин)**

#### **3.1. Въведение в темата (10 мин)**

Като използва презентация **PPT Module1\_СТЪПКА3**, учителят представя целта на модула и очакваните резултати от обучението. После учителят моли участниците да опишат накратко посещение при доктора:

Как биха описали преживяването?

Разбрали ли са се един друг?

Напускат ли кабинета с нужните отговори и информация? Ако не, какво според тях липсва?

Учителят продължава с **PPT Module1\_СТЪПКА3** и говори за формите и стилове на комуникация.

#### **3.2. Интервюта (15 мин)**

След презентацията, участниците гледат кратко видео за доктор, който обяснява какво очакват докторите от посещението на грижещия се (**Module1\_Video2\_СТЪПКА3\_Доктор**). Това кратко видео съдържа всичката нужна информация за грижещия се, за да се одготви за комуникация по време на посещение при доктор.

Участниците гледат също и кратко видео (**Module1\_Video2\_СТЪПКА3\_Грижещ се**), в което се обяснява какво очаква грижещия се при посещение при доктора.

Следва кратка дискусия между учителя и участниците за двете видеа. (Има ли нова полезна информация от доктора, за която не са знаели преди? Изпадали ли са в подобна ситуация като грижещия се?)

#### **3.3. Ролеви игри (10 мин)**

Следват ролева игра с конструктивен комуникационен метод и друга – с недостатъчно ефективна комуникация. Сценарият за двете игри е наличен в **ANNEX\_Module1\_Ролеви игри**. Един от учителите ще бъде здравният работник, другият – грижещият се. Учителят пита обучаващите се кой модел е по-полезен за постигане на целите и защо.

**Стъпка 4 – Способност да правим разлика между нуждите на грижещия се и нуждите на пациента (15 мин)**

Учителят накратко представя какви са нуждите на грижещия се и на пациента, като използва презентация **PPT Module1\_СТЪПКА4**. Кратка презентация на най-честите нужди на грижещия се и на пациента. Подчертава се разликата помежду им и коректното им представяне на здравните работници. В слайд 7 от презентацията, учителят трябва да пусне **Video4\_Module1\_Support\_carers**

<https://alzheimer.ca/en/Home/Living-with-dementia/Caring-for-someone/Self-care-for-the-caregiver>

**Стъпка 5 – Съвети за подобряване на комуникацията и здравната грамотност (10 мин)**

Учителят накратко обобщава чрез презентация **PPT Module1\_СТЪПКА5** някои важни съвети за успешно посещение и комуникация с доктора и здравна грамотност. Дава и съвети как да се избере доктор.

Учителят и участниците дискутират какво ново са научили, какви нови стратегии ще разработят при бъдещи срещи с доктори?

**Стъпка 6 – Идентифициране на стъпките при спешност (15 мин)**

Учителят пита участниците какво според тях е спешна ситуация и дали имат опит с такава. Ако Да – как са реагирали? Какви спомени/чувства остават от този опит?

Обучителят накратко представя темата с презентация **PPT Module1\_СТЪПКА6**. След това изброява една по една стъпките при спешни случаи. Обучителят демонстрира: пример на позицията за възстановяване чрез Video5\_ Module1\_ Recovery\_ position (<https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>) и пример за техниката на релаксация чрез дишане от диафрагмата, показан във Video6\_ Module1\_ Diaphragmatic\_ breathing (<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>).

### **Стъпка 7 – Заключителна дейност**

**(5 мин)**

По време на заключителната дейност учителят се връща към Стъпка 1 и литчето с отговори на въпросаи **“Кога за последно посетихте доктор и колко време трая посещенията ви? Представете си, че сте здравен специалист. Каква информация бихте очаквали от пациента, за да му/й помогнете най-добре?”**

Обучителят пита участниците, дали биха променили нещо в първоначалните си отговори след като са минали материала от модул 1.

Обучителят дава следните полезни ресурси, които да се използват у дома при нужда:  
**Annex3\_ Module1\_ Glossary**

Накрая учителят препоръчва употребата на инструментариума – главата, посветена на модул 1 (теория, упражнения, речник) за консолидиране на знанията и за упражнения. Обяснява как да де влезе в сайта и как да се намират видеата, как да се използва инструментариума.

В края на заключителната дейност участниците оценяват обучението в модул 1 като отговарят на въпросника (**Annex4\_ Module1\_ Evaluation\_ Questionnaire**)

### **2.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА**

Допълнителните материали в Стъпка 2, раздел 2.2., са особено важни за изпълняване на практическата дейност:

**Annex1\_ Module1\_ Leaflet**

Този Анекс съдържа насоки за учителя за създаване на листовка, заедно с участниците, с необходимата здравна информация. Учителят окуражава участниците да се разделят на малки групи от по 3 човека. Участниците избират тема на листовката, измислят заглавия и под-заглавия. В края а дейността, учителят дискутира с участниците защо са избрали тези заглавия.

### **ANNEX\_Module1\_Roleplaying**

Анексът в Стъпка 3, раздел 3.3, е сценарий за ролеви игри с конструктивен и с неконструктивен метод на комуникация със здравни професионалисти. Изключително е важно 2 учителя да участват в тази дейност – един като доктор, друг като грижещ се. Започва се с разиграване на конструктивния сценарий, след това - другия. Учителят пита кое от двете посещения е по-ефективно за постигане на целите и защо.

### **Annex3\_Module1\_Glossary**

Анексът към Стъпка 7 предоставя подробно описание на терминологията, използвана в модул 1, за по-добро разбиране на здравната грамотност и начините за комуникация. Учителят обяснява как да използват речника у дома.

### **Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire**

В края на заключителната дейност (Стъпка 7), участниците оценяват обучението в модул 1 като отговарят въпросник. Учителят събира резултатите и ги сравнява, анализира нивото на постигнатото познание и нивото на удовлетворение. Въпросникът е важен за разбиране на силните и слабите страни на обучението и за адаптация на окончателния материал.

## **ИНСТРУМЕНТАРИУМ НА ОБУЧАВАНИЯ**

Това е упътване за грижещи се и включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да си спомнят и да преговарят наученото. Учителят обяснява как да се използва у дома.

## **3. МОДУЛ 2 – ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ**

### 3.1. ВЪВЕДЕНИЕ

Основна цел на модула е да запознае обучаващите се с правилния начин на използване на таблетите в ежедневиите им нужди като грижещи се, така че да се чувстват достатъчно комфортно с технологията и да я използват като източник на информация и средство за комуникация.

В края на модула, участниците ще могат да:

- Включват, изключват и заключват таблета с лекота;
- Използват свободно тъч екрана на таблета или смарт телефона;
- Търсят, инсталират, пускат, спират и трият мобилни приложения;
- Се свързват с интернет през Wi-Fi или мобилна връзка;
- Стартират браузър и посещават уеб страници;
- Правят отметки на уеб страниците и да организират отметките, за да ги посещават по-късно;
- Разбират основите на интернет и уеб страниците като цяло;
- Разглеждат мобилните версии на уеб страници, разбират структурата им и намират нужната информация;

Дигиталните умения, които ще бъдат подобрени са:

- Взаимодействие чрез цифрови технологии (осъществяване на добре дефинирани и рутинни взаимодействия с цифровите технологии и идентифициране на подходящи прости комуникационни средства за даден контекст);
- Преглеждане, търсене и филтриране на данни, информация и цифрово съдържание (идентифицирайте на нуждите от информация, намиране на данни, информация и съдържание чрез просто търсене в дигитална среда, получаване на достъп до тези данни, информация и съдържание и навигиране между тях).

Времето за провеждане на модул 2 е 2 часа и 35 мин.

## 3.2. ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ

Преди започването на обучението в модул 2, учителят ще има нужда от:

- Монитор или проектор, свързани с компютър или таблет
- Листове, химикалки
- Таблети андроид и/или смартфони за всеки участник
- PowerPoint презентации:
  - PPT Module2\_Introduction.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА1.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА2.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА3.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА5.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА6.pptx
  - PPT Module2\_СЪПКА7.pptx
- Материал за дейностите:
  - Annex1\_Module2\_СЪПКА4\_practical\_assignment
  - Annex2\_Module2\_СЪПКА7\_practical\_assignment
  - Annex3\_Module2\_Glossary
  - Annex4\_Module2\_Useful\_Videos
- Видеа за модул 2:
  - Module2\_Useful\_Videos.docx
- Ученически инструментариум и упражнения
  - ST\_MODULE\_2\_DIGITAL\_LITERACY
- Въпросник за оценка на модула:
  - Annex4\_Module2\_Evaluation\_Questionnaire

Продължителността на модул 2 е около 2 часа и 35 мин, разделени в следните 8 стъпки:

- **Стъпка 1** - Разбиране и групово дискусия на сценарии – кога мобилните устройства ни помагат? : 20 мин
- **Стъпка 2** – Въведение в основните функции на таблета: 10 мин
- **Стъпка 3** – Въведение в приложенията (apps) и начините за взаимодействие: 25 мин
- **Стъпка 4** – Таблети и приложения: практика с помощ от инструктор: 15 мин

- **Стъпка 5** – Представяне на интернет, Wi-Fi и мобилни мрежи, използване на браузъри, уебсайтове и отметки: 30 мин
- **Стъпка 6** – Безопасност и частно пространство: запознаване с опасностите при търсене в интернет и начини за предпазване (презентация): 20 мин
- **Стъпка 7** – Търсене в интернет: практика с персонална помощ от инструктор: 20 мин
- **Стъпка 8** - Оценка и заключителна част на модула: 15 мин



Подробно описание на всяка стъпка:

**Стъпка 1 – Разбиране и групова дискусия на сценарии – кога мобилните устройства ни помагат? (20 мин)**

**1.2 . Представяне на учителите и въведение в темата**

Обучителят прави кратко въведение в темата чрез презентацията Module2\_Introduction.pptx и после зарежда Module2\_СТЪПКА1.pptx – дейност за разчупване на леда като се представя устройството на всеки участник.

След след няколко популярни употреби на мобилни устройства, учителят продължава с предизвикване на „мозъчна атака“ за други практически приложения, които не са споменати до този момент.

**Стъпка 2 – Въведение в основните функции на таблета (10 мин)**

С презентация PPT Module1\_СТЪПКА2, учителят описва и обяснява функциите на външните елементи на мобилно устройство, показвайки го пред групата. Тъй като може да не е твърде удобно да покажете някои от функциите на устройството директно на проектора, може да е по-добре учителят да покаже това на практика, като помага на участниците. Има няколко видеа в анекс Annex4\_Module2\_Useful\_Videos, свързани с жестовете за активиране на тъчскрийн функциите, които могат да са полезни. Учителят преценява, дали ще помогнат за демонстрацията.

Използването на камерата за правене на снимки и видеоклипове може да се извърши като допълнителна дейност, при която всички го правят едновременно, докато учителят използва свързаното устройство.

Учителят показва как езиковите настройки могат да се променят на устройство с Андроид (слайд 5) и дори да използва предоставените видеоклипове, ако са подходящи за случая. Може да се направи демонстрация на виртуална клавиатура, като се поканят участниците също да опитат.

**Стъпка 3 – Въведение в приложенията (apps) и начините за взаимодействие (25 мин)**

С презентация **PPT Module1\_СТЪПКА3**, учителят въвежда концепцията за приложения на мобилни устройства и как обучаваните могат да взаимодействат с функциите по дефиниция (напр. камера, GPS, и т.н.), които вече са дискутирани в стъпка 2.

Свързване с (слайд 3) се описва като необходима стъпка за инсталирани на нови приложения, но не трябва да се обсъжда прекалено подробно, защото е тема на стъпка 5.

Представя се Google Play като основен източник на безопасни и стабилни приложения за андроидни устройства и основен фактор за избор на приложения. След това учителят демонстрира процеса на търсене и преценка на определени приложения.

Щом няколко приложения са инсталирани на устройството и то е свързано с проектора, учителят демонстрира основните операции с приложенията, придвижване от една точка към друга, подредба в групи, стартиране, прехвърляне, спиране, изтриване.

**Стъпка 4 – Таблети и приложения: практика с помощ от инструктор (15 мин)**

Вижте инструкциите, свързани с анекс Annex2\_Module2\_СТЪПКА4\_practical\_assignment.

**Стъпка 5 – Представяне на интернет, Wi-Fi и мобилни мрежи, използване на браузъри, уебсайтове и отметки (30 мин)**

Обучителят накратко обяснява основната идея на интернет, какво е всъщност – без прекомерни технически подробности. Първите два слайда в презентацията **Module2\_СТЪПКА5** са посветени на това. После има кратки обяснения за уебсайт, как

да се свържем с интернет през Wi-Fi или мобилна мрежа, какво са търсачките и социалните мрежи.

Презентацията свършва като учителят следва стъпките, дадени в слайдове 9 и 10, които са още една демонстрация.

**Стъпка 6 – Безопасност и частно пространство: запознаване с опасностите при търсене в интернет и начини за предпазване (20 мин)**

Обучителят пита участниците дали някой от тях е имал лош опит с онлайн инциденти за безопасност или поверителност. Ако няма такива, учителят разказва нещо по темата от собствения си опит. Следва презентация Module2\_СТЪПКА6.

Засегнати са теми като измама и фишинг, как се защитава мобилното устройство от вируси и реклами. Защита на личните данни - какво споделяме, как го споделяме и с кого го споделяме? Предвидена е дискусия, общи насоки и препоръки за безопасност. Опасността от използване на ненадеждни източници в Интернет, включително социални мрежи, се обсъжда от учителя, с предизвикване на дискусия сред обучаваните (задаване на въпроси и предлагане на сценарии).

**Стъпка 7 – Търсене в интернет: практика с персонална помощ от инструктор (20 мин)**

Вижте инструкциите, свързани с анекс Annex2\_Module2\_СТЪПКА7\_practical\_assignment.

**Стъпка 8 – Оценка и заключителна част на модула (15 мин)**

По време на оценъчната част, учителят раздава хартия на участниците и ги моли да отговорят на следния въпрос в рамките на 10 мин:

**Имайки предвид обучението за мобилни устройства, как планирате да интегрирате наученото в ежедневието си, за да направите работата и живота си по-лесни?**

Накрая учителя препоръчва на участниците да използват инструментариума – раздела, посветен на модул 2 (теория, упражнения и речник) у дома, за да консолидират знанията си и за практика. Учителят обяснява как се достига страницата и как се откриват видеата, как се използва инструментариума.

В края на заключителната част на модул 1, участниците оценяват модула, като отговарят на въпросника (**Annex4\_Module2\_Evaluation\_Questionnaire**)

### 3.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО МАТЕРИАЛИТЕ В АНЕКСИТЕ И УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА

#### **Annex1\_Module2\_СТЪПКА4\_practical\_assignment**

Приложението съдържа две задачи. Първата изисква от участниците да търсят едно или повече приложения по техен избор, за да планират хранителен режим за пациент със специфични нужди. Втората задача е свързана с инсталиране и търсене на инструкции как да се настрои конкретно приложение за виртуалната клавиатура на мобилното устройство. Препоръчително е учителят да не предоставя помощ за втората задача, тъй като има за цел да принуди участниците да търсят информация самостоятелно и да се опитват да се ориентират в настройките на устройството.

#### **Annex2\_Module2\_СТЪПКА7\_practical\_assignment**

В приложението от стъпка 7, участниците биват помолени са следват инструкции за практикуване на материал, преподаден в предишната стъпка. Същите стъпки са налични в презентацията Module2\_СТЪПКА7. Учителят трябва да е наоколо за подкрепа на обучаващи се, които се нуждаят от помощ за изпълнение на задачите.

#### **Annex3\_Module2\_Glossary**

Приложение 3, предоставя подробно описание на технологията, използвана в модул 2, за да могат участниците да разберат по-добре техническите термини. Учителят трябва да обясни как може да се използва речникът въкши.

#### **Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire**

В края на заключителната част (стъпка 7), участниците оценяват обучението в модул 2 като отговарят на въпросник. Учителят събира резултатите от въпросника за съпоставяне и анализира нивото на придобити знания и удовлетворение в края на

модула. Въпросникът е важен за оценка на силните и слабите страни на обучението и за адаптация на окончателния материал.

#### **Annex4\_Module2\_Useful\_Videos**

Списък с полезни видеа, които могат да бъдат показани, ако има достатъчно време и също може да бъде раздаден като част от информацията в инструментариума..

### **ИНСТРУМЕНТАРИУМ НА ОБУЧАВАНИЯ**

Това е упътване за грижещи се и включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да си спомнят и да преговарят наученото. Обучителят обяснява как да се използва у дома.

## 4. МОДУЛ 3 – ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ - ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИ ИЗТОЧНИЦИ/ОБУЧЕНИЕ

### 4.1. ВЪВЕДЕНИЕ

Основната цел на този модул е да предостави на неформалните болногледачи възможността да се научат да търсят конкретна здравна информация въз основа на здравни сценарии на конкретни проблеми (напр. агресивност и други поведенчески и психологически проблеми, да оценяват и да вземат решение въз основа на информацията / източниците, които ще идентифицират).

В края на модула всеки участник ще може да

- Търси информация за специфична болест в уебсайтове, видеоклипове, приложения и форуми, свързани със специфични проблеми, като задава подходящите въпроси в търсенето с Google
- Навигира определени уебсайтове/приложения, пуска полезни части от филми, запаметява линкове към важни уебстраници
- Оценява конкретната информация, генерирана от търсенето

В края на модула, участниците ще са подобрили следните дигитални умения:

- Браузване, търсене, филтриране на данни, информация и дигитално съдържание
- Оценка на данни, информация и дигитално съдържание
- Управление на данни, информация и дигитално съдържание
- Предпазване на здравето и благосъстоянието
- Творческа употреба на дигиталните технологии

### 4.2. ИНТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ

Преди започването на модул 3, учителят ще се нуждае от следните материали:

- Таблет или смартфон за всеки участник
- Монитор, свързан с таблет
- Проектор и екран
- Листове, химикалки

- PowerPoint презентации, подготвени за модул 3:
  - Annex 1\_eHL presentation
  - Annex 3\_Keywords
  - Annex 8\_Evaluation of sources
- Материали за дейности:
  - Annex 3\_Scenarios eLily2
  - Annex 3&6\_Handout for searching online
  - Annex 4\_National version of website and apps
  - Annex 5\_National version of fora for carers
  - Annex 6\_National version of videos for carers
  - Annex 7\_Managing feelings
- Други приложени материали:
  - Видео относно еЗдравна грамотност-  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=31&v=LARbKxRkeb8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbKxRkeb8)
  - Речник за модул 3
- Инструментариум на обучавания

Продължителността на Модул 3 е около 2 часа и 40 мин според нивото на познание на ИКТ на участниците. Модулът е разделен на 6 стъпки:

- Стъпка 1 – Въведение - 10 мин
- Стъпка 2 - Какво е еЗдравна грамотност – 10 мин
- Стъпка 3 – Избор на правилните ключови думи за здравето – 20 мин
- Стъпка 4 – Намиране на информация за конкретен проблем – 40 мин
- Стъпка 5 – Използвайте горните насоки, за да намирате информация за конкретен проблем, който ви безпокои и управлявайте своя психологически и социален товар - 40 мин
- Стъпка 6 – Бърза оценка на полезността на претърсените уебстраници - 40 мин

Обучителят може да адаптира времетраенето, дейностите, материалите и съдържанието на всяка стъпка, според нивото на познание на ИКТ и характера на групата участници.

### **СТЪПКА 1 – Въведение - 10 мин**

Всички участници предоставят информация за своя опит с използването на интернет и дали се считат за начинаещи, средно напреднали или напреднали потребители.

След това учителят информира как ще продължи модулет и какво ще научат. Учителят способства всички да се чувстват удобно и да задават въпроси, ако е нужно.

В тази част могат да се предприемат и дейности по разчупване на леда. По-долу можете да намерите примери за такива дейности:

Учителят предоставя карти с различни символи, картинки, ситуации. Участниците избират една карта, която най-добре отразява тяхното настроение, очаквания и т.н. през този ден.

Всеки човек описва защо е избрал картата.

### **СТЪПКА 2 - Какво е еЗдравна грамотност – 10 мин**

Участниците гледат видео за това, какво представлява еЗдравната грамотност. Може да е свързано с определено заболяване или да се разшири обхватът на концепцията

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=31&v=LARbkxRkeb8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbkxRkeb8)

След видеото следва кратък разговор за еЗдравната грамотност. Учителят пита участниците за тяхното разбиране на темата и да споделят примери от ежедневието си (напр. търсене на здравна информация в мрежата). Ако участниците имат слаби дигитални умения, учителят може да попита, дали някога са молили друг да им осигури информация от мрежата.

Учителят използва презентация (*Annex1\_eHI presentation*), която представя и описва по лесен начин значението на еЗдравната грамотност.

### **СТЪПКА 3 – Избор на правилните ключови думи за здравето – 20 мин**

Учителят обяснява какъв е правилният начин да се подбират ключови думи, когато се търси информация чрез търсачка. Използва се презентацията *Annex 3\_Keywords*.



Презентацията предоставя отговор на следните въпроси: Какво е ключова дума? Как работят ключовите думи? Кои ключови думи са важни? Как да търсим онлайн информация по здравни теми?

За тази стъпка, учителят разпределя материалът *Handout for searching online* (Как да търсим онлайн), където има практически съвети как да подбирате и оценявате здравната информация, налична в интернет. Този материал се използва и в Стъпка 6.

Учителят може да използва и инструментариумът на обучавания, упражнения в *Модул 3, секция 2* за тренировка за подпиране на правилни ключови думи.

#### **СТЪПКА 4 – Намиране на информация за конкретен проблем – 40 мин**

Учителят предоставя материал за определен проблем и участниците биват помолени да го решат чрез търсене в интернет. Учителят предоставя материалът за тази стъпка от *Annex 3\_Scenarios eLily2* и избира за упражнение най-подходящия сценарий. Допълнителни сценарии могат да бъдат намерени в Инструментариум на обучавания, модул 3.

- Първи сценарий – за Мария, която се грижи за нейната майка, която е с Алцхаймерова деменция
- Втори сценарий – за Лефтериъ, който се грижи за баща си, с диагнози АД, диабет и високо кръвно

Учителят предоставя на участниците 30 ми за идентифициране на възможни решения, които биха помогнали при управление на ситуациите. Следва кратка дискусия.

#### **СТЪПКА 5 – Използвайте горните насоки, за да намерите информация за конкретен проблем, който ви безпокои и управлявайте своя психологически и социален товар - 40 мин**

Учителят напътства поставянето на определен проблем, за който е нужна информация или как да управляваме чувствата си, като се търси по уебстраници, видео и/или приложения.

Обучителят предоставя национални ресурси към уебстраници или приложения (*Annex. 5, 6, 4\_National versions of websites-applications, videos, fora*). За тази дейност се насочва вниманието към главата, посветена на Управление на чувствата, подготвена по проект на Erasmus+ ElderCare at Home. В това четиво участниците могат да намерят информация как да се справят с емоционалния товар и да фокусират върху специфични стимули, елементи или аспекти на дадена ситуация.

Участниците могат да използват списък уебстраници и приложения или директно да търсят в интернет. Ако пожелаят, могат да споделят резултатите от приучването си с другите членове на групата и да последва кратка дискусия в края на упражнението.

#### **СТЪПКА 6 – Бърза оценка на полезността на претърсените уебстраници - 40 мин**

Обучителят дава примери за полезни (препоръчителни) уебсайтове и видеоклипове, свързани с медицински проблеми, както и любителски видеоклипове, които не се препоръчват от експерти. Обучителят показва на участниците видеоклипове за грижа за възрастни хора и взема др. филми, посветени на болногледачи на хора с деменция. Обучаващите анализират видеоклипове и се опитват да обяснят как да оценят материалите, свързан със здравето.

Обучителят използва презентация *Annex 8\_Evaluation of the information we found online* която включва съвети как да избираме достоверни материали, качени в интернет и разпределя материала от анекс *Annex 3&6\_ Handout for searching online*.

Предлагани дейности/упражнения: **Обучителя насочва участниците да търсят, намират и оценяват достоверни видеа и да отбелязват защо ги намират за достоверни. Следва дискусия на резултатите в групата.**

#### **Заклучителна дейност: 10 Мин**

Оценката на този модул се прави от бележките и наблюденията на учителя преди и след модула.

Този мозул е част от цялостната оценка на учебния план за използване на еИЗлекува-Болногледач за оценка на еЗдравна грамотност.

Преди края на обучението , на участниците се раздават следните полезни ресурси, които могат да се използват въкъщи:

- **Речник за модул 3**

Накрая учителят препоръчва на участниците да използват въкъщи Инструментариум на обучавания – главата, посветена на Модул 3 – (теория, упражнения и речник) в подкрепа на обучението им и за практика.

#### 4.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И УПОТРЕБАТА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА

- Допълнителните материали за стъпка 5 (национална версия на уебсайтовете, приложенията и видеата) са много важни за провеждането на дейностите. Учителите във всяка от участващите държави трябва да подберат съответната информация и да я използват по време на обучението
- **Терминологичен речник**  
Предоставя подробно описани на терминологията в модул 3. Някои термини са специфични за дадена услуга, тогава логото на услугата се прилепя към тях.
- **Инструментариум**  
Това е упътване за грижещи се и включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да си спомнят и да преговарят наученото. Учителят обяснява как да се използва у дома.

## 5. МОДУЛ 4 – ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБА НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИ МЕДИИ

### 5.1. ВЪВЕДЕНИЕ

Основна цел на модула е да предостави на грижещите се възможност да научат:

- Как да осъществяват достъп до интерактивни услуги за преодоляване на празноти в здравната грамотност
- Как да намират полезни ресурси в социалните медии за подкрепа
- Как да използват социалните медии като прилагат критично мислене за намиране на здравна информация

В края на модула всеки участник ще може да управлява следните интерактивни услуги:

- FACEBOOK: сваляне на Facebook App (приложение), записване, харесване на страница, присъединяване към група, търсене на достоверни здравни източници, и пр..
- SKYPE: сваляне на Skype App (приложение), записване, търсене, прибавяне на контакт, чат (разговор), видео разговор, използване на skype в подкрепа на неформалните болногледачи и пр.
- WHATSAPP/VIBER и MESSENGER: сваляне на WhatsApp/Viber и Messenger приложения, асоцииране на телефонен номер, чат, разговор, видео разговор, създаване на група, записване на съобщение, употреба на WhatsApp/Viber и Messenger в подкрепа на неформалните болногледачи и избягване на споделяне на недостоверни здравни източници и др.
- ОНЛАЙН ФОРУМИ ЗА ГРИЖЕЩИ СЕ: търсене на онлайн форуми, участие в тях, използването им като помощно средство за неформални болногледачи, избор на подходяща информация за споделяне и др.

В допълнение, в края на курса всеки участник ще разбира основния език на най-популярните интерактивни услуги (КЛЮЧОВИ ДУМИ) и ще знае какво да прави и какво да не прави (ПРАВИЛА).

В края на модула, участниците ще са подобрили следните дигитални умения:

- Браузване, търсене и филтриране на данни, информация и дигитално съдържание
- Взаимодействие през дигитални технологии

- Намиране на достоверни е-здравни ресурси

## 5.2. ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ОБУЧИТЕЛИ

Преди да започне модул 4, учителят трябва да разполага със следните материали:

- Смартфон или таблет за всеки участник
- Монитор, свързан с таблет
- Листове, химикалки
- PowerPoint презентации:
  - Module 4\_СЪПКА 2\_PPT 2.2. въведение към модул 4
  - Module 4\_СЪПКА 2\_PPT 2.3. интерактивни мрежи
  - Module 4\_СЪПКА 3\_PPT 3.3. позитивни и негативни аспекти на Facebook
  - Module 4\_СЪПКА 4\_PPT 4.3. позитивни и негативни аспекти на Skype
  - Module 4\_СЪПКА 5\_PPT 5.3. позитивни и негативни аспекти на WhatsApp-Viber-Messenger
  - Module 4\_СЪПКА 6\_PPT 6.1. позитивни и негативни аспекти на онлайн форумите за грижещи се
- Материали за дейностите:
  - Module 4\_СЪПКА 3\_ANNEX 3.2. дейности за Facebook карти 1&2
- Въпросник за оценка на модула:
  - Module 4\_СЪПКА 7\_ANNEX 7.1. въпросник за оценка
- Други допълнителни материали:
  - Module 4\_СЪПКА 7\_ANNEX 7.2. речник
  - Module 4\_СЪПКА 7\_ANNEX 7.2. Стъпка по стъпка наръчник
  - Module 4\_СЪПКА 7\_ANNEX 7.2. наръчник за безопасност
- Инструментариум

Продължителността на модул 4 е около 2 часа и 30 мин, в зависимост от нивото на основни ИКТ умения на групата участници. Модулът е разделен на следните 7 стъпки:

- **Стъпка 1** – Откриване и разбиване на леда: 10 Мин
- **Стъпка 2** – Представяне на темата: 20 Мин
- **Стъпка 3** – Инсталиране и управление на приложението Facebook: 30 Мин
- **Стъпка 4** – Инсталиране и управление на Skype: 30 Мин

- **Стъпка 5** – Инсталиране и управление на WhatsApp/Viber и Messenger: 30 Мин
- **Стъпка 6** – Намиране и използване на онлайн форуми за грижещи се като инструмент за взаимна помощ: 20 мин
- **Стъпка 7** – Заключителна дейност: 10 Мин

**Обучителят може да реши са адаптира времетраенето, дейностите, материалите и съдържанието на всяка стъпка въз основа на ИКТ уменията на участниците.**

### **СТЪПКА 1 – Откриване и разбиване на леда: 10 Мин**

#### **1.1. РАЗБИВАНЕ НА ЛЕДА: “ОЩЕ НЕЩО ЗА МЕН?”**

Обучителят кани всеки участник да каже нещо за себе си чрез 3 изречения: 2 са верни изречения и 1 е невярно.

Останалите участници са поканени да познаят кое е невярно твърдение.

#### **1.2. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В края на упражнението обучителят посочва колко е важно да бъдете избирателни и интуитивни при декодирането на информация.

### **СТЪПКА 2 – Представяне на темата: 20 Мин**

#### **2.1. ПРЕЦЕНЯВАНЕ НИВОТО НА ЗНАНИЕ**

Обучителят разпитва участниците за техните знания за интерактивни услуги и конкретно за социалните медии. За тази цел обучителят може да използва следния списък с предложени въпроси:

- *Знаете ли какво представляват интерактивните услуги?*
- *Кои интерактивни услуги и по-специално социалните медии познавате?*
- *Използвали ли сте някога социални медии?*
- *Ако да, какви социални медии използвате?*
- *Срещали ли сте някога трудности при използването им? Кои?*

Целта на тази дейност е да се разбере нивото на знания на групата, за да се адаптира съдържанието и продължителността на модула за обучение.

## **2.2. ПРЕДСТАВЯНЕ НА МОДУЛ 4**

Обучителят представя целта на модул 4 и очакваните резултати. За тази цел се използва презентацията (**Module 4\_СТЪПКА 2\_РРТ 2.2. въведение към модул 4**).

## **2.3. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ**

Обучителят представя темите на модул 4, посредством презентация (**Module 4\_СТЪПКА 2\_РРТ 2.3. интерактивни услуги**):

- *Какво са интерактивни услуги, социални медии, социални мрежи и моментални съобщения*
- *Кои са основните социални медии:*
  - *Услуги за моментални съобщения: Skype, WhatsApp/Viber и Messenger, др.*
  - *Социални мрежи: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn; Онлайн форуми, др.*
- *Кои са позитивните аспекти (напр. против социална изолация, намиране на помощ, др.) и негативните аспекти (напр. недостовърни източници, др.) на социалните медии*
- *Какви са рисковете, свързани с проучването онлайн*
- *Как интерактивните услуги могат да са полезни за подкрепа на неформалните болногледачи*

## **СТЪПКА 3 – Инсталиране и управление на приложението Facebook: 30 Мин**

### **3.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ЧЕРТИ НА FACEBOOK**

Посредством презентация (**1ва част от ПАПКА: Module 4\_СТЪПКА 3\_РРТ 3.3. положителни и негативни аспекти на Facebook**), обучителят обяснява какво е Facebook и социална мрежа.

След това, с таблет, свързан към монитор, обучителят демонстрира как да търсим, даунлоудваме и включваме във Facebook, като се спира на отделните стъпки.

Обучителят моли участниците да направят същото със своя смартфон / таблет под наблюдение.

Последователно учителят посочват основните функции на Facebook:

- Създаване на личен профил
- Изпращане на друг потребител „молба за приятелство“ или приемане „молбата за приятелство“ на друг потребител
- Споделяне на бележки, снимки, видеоклипове, връзки и т.н. на стената във Facebook, на стената във Facebook на вашите „Facebook приятели“, във „Facebook група“ (ако сте член), на Facebook страница (ако страницата е отворена за коментари)
- Търсене на конкретна страница и бутона „харесване“ за проследяване на дейностите на „харесаната страница“
- Търсене на конкретна „Facebook Group“ в лентата за търсене, влизане в профила и кликване върху бутона „Join Group“.
- В случай на интерес към дейностите – използване на бутоните за реакция („Харесване“, „Любов“, „Хаха“, „Уау“, „Тъжно“ или „Ядосан“) или да добавите коментари, връзки и други медии
- Да участвате или да създадете „събитие“

### 3.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ

Обучителят раздава на всеки участник 2 карти с инструкции (**ПАПКА: Module 4\_СТЪПКА 3\_ANNEX 3.2. дейност Facebook карти1&2**), като ги моли да направят написаното:

- **КАРТА 1:** включва упражнение за запознаване с търсенето на страници и групи, полезни за неформални болногледачи.
- **КАРТА 2:** включва упражнение за запознаване с търсене на страници, свързани със здравни теми

Обучителят завършва дейността с кратка сесия за обратна връзка: съмнения, трудности и др.

### 3.3. ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ АСПЕКТИ НА FACEBOOK

Прави се връзка с предходната част и се използва презентация (**2ра част на ПАПКА: Модул 4\_СТЪПКА 3\_РРТ 3.3. позитивни и негативни аспекти на FACEBOOK**), учителят обяснява на участниците:

- Какъв потенциален ефект има Facebook за неформалните болногледачи



- *Какъв би бил неподходящ подход към Facebook и какви биха били отрицателните последици*

### **3.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучителят приканва участниците да споделят съмнения и трудности с групата.

## **СТЪПКА 4 – Инсталиране и управление на Skype: 30 Мин**

### **4.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ЧЕРТИ НА SKYPE**

С презентация (1ва част от **ПАПКА: Module 4\_СТЪПКА 4\_РРТ 4.3. положителни и отрицателни аспекти на Skype**), учителят представя какво е Skype.

После, с таблет свързан към монитор, учителят демонстрира на участниците как да търсят, свалят и да се записват за Skype, като се спира на отделните стъпки.

Обучителят насочва участниците да направят същото на своите устройства. Последователно се спира на основните функции на Skype:

- *Създаване на личен профил*
- *Изпращане на „молба за контакт“ на друг потребител или приемане на молбата от друг потребител*
- *Осъществяване на обаждане, видео връзка, или изпращане на съобщение чрез Skype платформата*
- *Осъществяване на групово обаждане или видео връзка*

### **4.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ**

Обучителят разделя участниците на групи от по минимум 3 души и дава задача на всяка група:

- 1) *Да осъществят групово обаждане*
- 2) *Да осъществят групова видео връзка*

Дейността приключва с кратка сесия за обратна връзка: съмнения, трудности и др.

### **4.3. ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА SKYPE**

Във връзка с предишната дейност и посредством презентация (**2ра част от ПАПКА: M4\_РРТ 4.3. положителни и отрицателни страни на Skype**), учителят демонстрира:

- *Как Skype може да бъде полезен за неформалните болногледачи (напр. групи за подкрепа, телемедицина и др.)*

- *Какъв е грешния подход към Skype и кои са отрицателните последици от него*

#### **4.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучителят приканва участниците да споделят съмнения и трудности с групата.

### **СТЪПКА 5 – Инсталиране и управление на WhatsApp/Viber и Messenger: 30 Мин**

#### **5.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ЧЕРТИ НА WHATSAPP/VIBER И MESSENGER**

Посредством презентация (1ва част от **ПАПКА: Модул 4\_СТЪПКА 5\_PPT 5.3.**

**положителни и отрицателни аспекти на whatsapp-viber-messenger**), учителят обяснява какво са WhatsApp/Viber и Messenger социални медии.

С таблет, свързан към монитор, учителят показва на участниците как да търсят, свалят и асоциират телефонни номера към WhatsApp/Viber и Messenger, като се спира на отделните стъпки.

Обучителят насочва участниците да направят същото на своите устройства. Последователно се спира на основните функции на WhatsApp/Viber и Messenger:

- *Messenger*
  - *Създаване на профил в (опция 1) или свързване на Facebook профила с Messenger (опция 2)*
  - *Извършване на обаждане, видео връзка или изпращане на съобщение през Messenger платформата*
  - *Създаване на група*
- *WhatsApp/Viber*
  - *Създаване на профил в WhatsApp/Viber*
  - *Извършване на обаждане, видео връзка или изпращане на съобщение през WhatsApp/Viber платформата*
  - *Създаване на група*

#### **5.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ**

Обучителят приканва участниците да създадат група с някои от телефонните си контакти на

Messenger/WhatsApp/Viber. После да изпратят съобщение, папка или снимка на групата. Дейността завършва с кратка сесия за обратна връзка със споделяне на съмнения и затруднения.

### **5.3. ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА WHATSAPP/VIBER И MESSENGER**

Във връзка с предходната дейност и посредством презентация (**ПАПКА: Модул 4\_СТЪПКА 5\_PPT 5.3. положителни и отрицателни страни на WhatsApp-Viber-Messenger**), учителят демонстрира:

- *Как WhatsApp/Viber и Messenger могат да са полезни за подкрепа на неформалните болногледачи*
- *Какви са рисковете при WhatsApp/Viber и Messenger (напр. споделяне на недостоверни здравни източници и др.)*

### **5.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучителят приканва участниците да споделят съмненията си и затрудненията си.

## **Стъпка 6 – Намиране и използване на онлайн форуми за грижещи се като инструмент за взаимна помощ (20 мин)**

### **6.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОНЛАЙН ФОРУМИТЕ**

С презентацията (**FILE: Модул 4\_СТЪПКА 6\_PPT 6.1. положителни и отрицателни черти на онлайн форуми за грижещи се**), учителят посочва:

- *Характеристики, цели и функциониране на онлайн форуми*
- *Предимства за неформалните болногледачи при използването на онлайн форуми*
- *Грешен и правилен подход към онлайн форумите*
- *Правила за онлайн сигурност*

### **6.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ**

Обучителят приканва участниците да намерят онлайн форум за грижещи се:

- 1) *Треньорът моли участниците да отворят търсачката Google на своите таблети / смартфони*

- 2) *Използвайки някои ключови думи (напр. болногледач, форум, име на страната на произход, име на болестта и т.н.), обучителят ги моли да се опитат да намерят онлайн форум за болногледачи.*
- 3) *Всеки участник може просто да проучи форума или да се опита да участва в него*
- 4) *Обучителят завършва дейността с напомняне за правилата за онлайн сигурност и надеждни източници*

### **6.3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучителят приканва участниците да споделят съмненията си и затрудненията си.

## **СТЪПКА 7 – Заключителна дейност: 10 Мин**

### **7.1. ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА**

Обучителят раздава на участниците въпросник за анализ на нивото на знания, достигнато от участниците, нивото на удовлетвореност от съдържанието на модула и като цяло за събиране на отзиви за модула (**Модул 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.1. въпросник за оценка**)

### **7.2. ПОСЛЕДНИ ЗАДАЧИ**

Преди края на обучението, обучителят предоставя на участниците следните полезни ресурси, за да бъдат използвани у дома като помощен материал:

- *Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. речник*
- *Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. инструкция стъпка по стъпка*
- *Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. правилник за безопасност*

Накрая обучителят препоръчва на участниците да използват Инструментариума – главата, посветена на модул 4 – (теория, упражнения и речник) в подкрепа на обучението и за упражнения.

## **5.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО АНЕКСИТЕ И ИНСТРУМЕНТАРИУМА**

Материалът в Анекса СТЪПКА 3, под-секция 3.2., е съществено помагало за практическата дейност:

- **Модул 4\_СТЪПКА 3\_ANNEX 3.2. дейност Facebook карти 1&2**

Файлът съдържа две различни Карти:

- **Карта 1:** Включва упражнение за запознаване с търсенето на страници във Facebook и групи, полезни за подпомагане на неформални болногледачи в страната.

Обучителят попълва картите със съответната информация за национални Facebook групи и страници и дава една карта (за всяка категория) на всеки участник. После моли участниците да следват инструкциите на картата. Обучителят може да принтира толкова карти, от колкото се нуждае въз основа на броя участници

- **Карта 2:** Включва упражнение за запознаване с търсенето на здравна информация във Facebook.

Обучителят попълва картите със съответната информация за здравна информация във Facebook и дава една карта (за всяка категория) на всеки участник. После моли участниците да следват инструкциите на картата. Обучителят може да принтира толкова карти, от колкото се нуждае въз основа на броя участници

Анекс за СТЪПКА 7, под-секция 7.1., е въпросник за оценка на модула:

- **Модул 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.1. въпросник за оценка**

Обучителят събира резултатите от въпросника и ги сравнява, анализирайки достигнатото ниво на знания и нивото на удовлетвореност от модула. Въпросникът е важен за разбиране на силните и слабите страни на обучението и адаптиране на материала за следващия път.

Като взема предвид ниското ниво на знания и компетенции на участниците, обучителят трябва да прецени материалите и инструментариума по СТЪПКА 7, под-секция 7.2., доколко са полезни инструменти за подпомагане на грижещите се и да изяснява наученото по време на сесиите:

- **Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. речник**

Предоставя конкретно описание на терминологията, използвана в модул 4, с цел по-добро разбиране на света на интерактивните услуги и по-конкретно социалните медии.

Някои термини са специфични за дадена услуга, тогава логото на услугата се прилепя към тях.

- **Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. Наръчник стъпка по Стъпка**

Това е обобщение на инструкциите, дадени по време на обучението, и се отнася до избраните интерактивни услуги: Facebook, Skype, WhatsApp / Viber и Messenger.

Включва:

- Кратко описание на социалната медия
- Търсене и сваляне на приложението (App)
- Създаване на профил
- Основни черти
- Препоръки: какво може и какво не бива да правите

- **Module 4\_СТЪПКА 7\_ANNEX 7.2. справочник за безопасност**

Това е кратък списък с правила, които трябва да се спазват за положително преживяване при онлайн взаимодействия, правилно използване на устройства и сърфиране в мрежата в безопасна среда:

- Безопасност с вашето лично устройство
- Безопасност с приложения за таблет/смартфон
- Безопасност в социалните медии
- Безопасност с хора, с които взаимодействате онлайн
- Безопасност при пазаруване, банкиране и даряване

- **ИНСТРУМЕНТАРИУМ**

Това е упътване за грижещи се и включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да си спомнят и да преговарят наученото. Обучителят обяснява как да се използва у дома.

## 6. АДАПТАЦИЯ НА МОДУЛИТЕ ПРИ ПРЕПОДАВАНЕ НА КУРСА

По време на пилотната фаза на курса лице в лице, всички партньори имаха гъвкавостта да работят и да адаптират модулите според наличността на болногледачите и нивото на техните цифрови умения. Според констатациите грамотността на участниците в областта на електронното здравеопазване като цяло е подобрена след курса. В таблица 1 са представени различните методи, следвани при провеждането на курса.

Избухването на пандемията повлия на провеждането на курса. Лице в лице и онлайн синхронни курсове беше нова възможност за преподаване за двама партньори - Италия и Полша.

В случай на хора с високи цифрови умения, беше възможно модули 2 и 4 да бъдат комбинирани в по-кратка версия, като се фокусираха върху проблемите на сигурността в интернет.

В случай на Гърция партньорите решиха, че модул 4 може да бъде доставен с обща презентация за всички инструменти и след това да се работи на практика с интерактивните инструменти, които участниците избераат.

В България акцентът беше върху подобряването на основните цифрови умения, а в Кипър - в концепциите за здравна грамотност и грамотност за електронно здравеопазване.

Обучителите винаги разполагат с гъвкавост да решават броя сесии и броя модули въз основа на специфичните цифрови нужди на потребителите. Намирането на подходящо време и ден винаги е предизвикателство за група болногледачи. Правейки курса по-адаптиран към новото предизвикателство на пандемията, обучителите могат да комбинират лице в лице материал с опцията eLearning.

Това може да стане чрез предоставяне на онлайн синхронни или лице в лице групи за модулите, за които неформалните болногледачи се интересуват и предоставяне на решението за електронно обучение за модулите, които болногледачите вече знаят.

Например, в случай на грижещи се с високо ниво на дигитални умения, обучителите могат да организират синхронни групи за Здравна грамотност и електронно здравеопазване, Модул 1 и 3. За основните дигитални умения, Модул 2 и за използването

на интерактивни услуги, Модул 4, грижещите се могат да работят с курса за електронно обучение в удобни за тях време и място.

За грижещи се с ниски цифрови умения, горното може да се обърне. Като алтернатива, обучителите могат да изнесат всички презентации в синхронно обучение или група лице в лице и да предоставят възможност за платформата за обучение и инструментариум за упражненията.

Таблица 1. Методология на предоставяне на курса

	КИПЪР	БЪЛГАРИЯ	ГЪРЦИЯ	ИТАЛИЯ	ПОЛША
<b>Брой сесии</b>	1	2	2	4	2
<b>Часове общо</b>	6	4 ч/група	12	8	8
<b>Фокус</b>	Модули 1 и 3	Модули 2 и 4  (използване на таблети и сигурност в интернет)	Модули 1,2 (интернет сигурност) и 3 и 4	Всички модули с фокус върху комуникационните техники, интернет безопасност, източници на валидиране	Модули 1,2, 3
<b>Брой групи</b>	1	2	1	1	1
<b>Лице в лице сесии</b>	1	2	2	3	1
<b>Онлайн сесии</b>	-	-	-	1	1



## 7. РАЗПРОСТРАНЕНИЕ И СТРАТЕГИЯ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ

### 7.1. ВИДОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ПОЛЗВАТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Типът организации, които биха могли да използват обучението на elily, може да бъде разделен на обществени и частни субекти според структурата във всяка страна на партньорите:

- **Обществени организации**

- **Университети**

Обучението може да бъде начален инструмент за развитието на проучвания, свързани с неформални болногледачи

- **Болници, социални служби, местна администрация, регионална администрация и др.**

Обучението може да бъде полезен инструмент за развиване на проекти, свързани с подобряване на компетенциите на неформалните болногледачи и подкрепа на техните нужди и индиректно – нуждите на получателата на грижи.

- **Частни организации**

- **Организации на грижещите се**

Обучението може да е подходящо за подкрепа на членовете на организацията

- **Сдружения на пациенти с определени патологии**

Обучението може да е полезно за подкрепа директно на роднините на пациента (ако те са също и грижещи се) и индиректно за самия пациент (който ще получава адекватна грижа)

### 7.2. КАК ДА СЕ АНГАЖИРАТ ГРИЖЕЩИ СЕ ЗА ОБУЧЕНИЕТО

Различни канали могат да се използват за ангажиране на гледачи на възрастни хора в обучението на elily. Партньорите и други заинтересовани организации могат да се обърнат към своите мрежи, както следва:

- Като се използва мейлинг листата и социалните мрежи за разпространение на информация за обучението и/или поканване на определени хора

- Отворена покана към всяка организация в сектор доброволчество, частни или публични организации,
- Разпространение на информация за обучението по време на други събития (семинари, кръгли маси, конференции, работилници и др.) посветени на болногледачите
- Свързване със сдружения на болногледачите за разпространение на информацията за обучението
- Свързване с болногледачите, с които се работи
- Свързване със социалните служби и служби за грижа по домовете

### 7.3. КАК СЕ ОРГАНИЗИРА ОБУЧЕНИЕТО

Организирането на сесията за обучение взема под внимание принципите на обучение, по-точно принципите за обучение на възрастни. Теорията за обучение на възрастни на Малкълм Ноулс се фокусира върху пет принципа ([www.elearningindustry.com/the-adult-learning-theory-andragogy-of-malcolm-knowles](http://www.elearningindustry.com/the-adult-learning-theory-andragogy-of-malcolm-knowles)):

- Селф концепция: когато човек съзрява, се ориентира към превръщане в самонасочващо се същество.
- Мотивация за научаване: когато човек съзрява, мотивацията за обучение се интернализира.
- Готовност за научаване: когато човек съзрява, готовността да се учи става ориентирана все повече към развитие на задачи в рамките на социалните роли.
- Опит на възрастни обучаващи се: когато човек съзрява, натрупва нарастващ резервоар от опит, който се превръща във все по-голям ресурс за обучение.
- Ориентация към ученето: Когато човек съзрява, перспективите му се променят и стават по-фокусирани върху решаването на проблеми.

От своя страна целите на обучението трябва да бъдат измерими. Когато става въпрос за установяване на измерими цели, можете да използвате SMART формат за формулиране на учебни цели. Това е най-добрият начин за създаване на адекватност и ясни цели. Можете да посочите SMART целите, както следва:

S – Specific/Специфични: Целите за обучение трябва да са специфични за обучението, което провеждате.

M – Measurable/Измерими: Целите на обучението трябва да бъдат измерими, така че да можете да оцените успеха на вашето обучение.

A – Attainable/Постижими: Целите на обучението могат да бъдат амбициозни, но имайте предвид, че те също трябва да бъдат реалистични и постижими предвид действащите фактори.

R – Relevant/Релевантни: Помислете за последиците както за присъстващите, така и за бизнеса.

T – Time/Време: Цел без краен срок не е осъществим. В този случай вземете предвид както времето за сесията, така и времето за прилагане на усвоените умения на работното място.

Много важните въпроси могат лесно да бъдат разбрани с обучителни материали. Не бива да забравяте двете категории материали

- Обучителни материали за учителя
- Обучителни материали за участниците.

За обучителите материалите действат като дневен ред и вид на насоки (наръчник за обучение) за полезните насоки за обучаващите се към разработена вече програма за обучение (инструментариум)

Когато организирате обучителни сесии може да използвате и 5Е Моделът за обучение, който включва 5 етапа:

1ви етап: Ангажирайте: за да научат, участниците трябва да контекстуализират опита и да имат налични дейности за насока.

2ри етап: Разгледайте: обикновено групова дейност, тази фаза се фокусира върху подпомагането на присъстващите да разберат и развият нови умения.

3ти етап: Обяснете: като организатор и учител, подчертайте защо предишният етап е бил важен за тази сесия и за вашата по-голяма цел.

4ти етап: Разработване: приканва участниците да разработят у дома новите концептуални умения чрез прилагане на учебните дейности на практика.

5ти етап: Оценете: този етап се отнася до обучители и участници. И двете страни трябва вътрешно да усвоят уроците.

Най-важният материал за обучение, който ще разработите, са презентациите и други полезни ресурси, които насочват цялата ви тренировъчна сесия и помагат на участниците да разберат по-добре темата.

Мястото на тренировъчната сесия е ключово за събитието. Мястото ще зависи от марката на вашето събитие, както и от размера на вашата група. Залата за обучение трябва да разполага с бюра и столове, проектор и екран, лаптоп, таблети и учебни материали като моливи, хартии, маркери и др. Също така трябва да подготвите кафе-пауза за участниците в курса.

## 8. ИЗТОЧНИЦИ

- Dimakopoulou, E., Efthymiou, A., Sakka, P., & Karydaki, M. (2015). Evaluating the Needs of Dementia Patients' Caregivers in Greece: A Questionnaire Survey MSc in Sports Science MSc in Neurological Rehabilitation. *International Journal of Caring Sciences*, 8(2), 274–280. Retrieved from [www.internationaljournalofcaringsciences.org](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org)
- Nuffield Council of Bioethics. (2009). The needs of carers. In *Dementia: ethical issues* (pp. 113–125).
- Paige, S. R., Stellefson, M., Krieger, J. L., Anderson-Lewis, C., Cheong, J., & Stopka, C. (2018). Proposing a Transactional Model of eHealth Literacy: Concept Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(10), e10175. <https://doi.org/10.2196/10175>
- Prince, M., Wimo, A., Guerchet, M., Gemma-Claire, A., Wu, Y.-T., & Prina, M. (2015). World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia - An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. *Alzheimer's Disease International*, 84. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00293.x>
- Soerensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., Soerensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J. J., ... Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(8), 80. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

This material related to the Elily project, made by the beneficiaries jointly or individually in any form and using any means, reflects only the author's view, and the National Agency and the European Commission are not responsible for any use that may be made of the information it contains.

