



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

2018-1-PL01-KA204-050659



eLILY

PRZEWODNIK DLA TRENERÓW ELILY



Publikacja ta została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.



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

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia

PARTNERZY

- COLLEGIUM BALTICUM: Dr Marta Giezek and Beata Mintus
- ANZIANI E NON SOLO: Manuela Tagliani, Rita Seneca, Licia Boccaletti
- ATHENS ALZHEIMER'S ASSOCIATION: Nantia Avrami, Klea Barlou, Vassiliki Exarchakou, Nikoletta Geronikola
- ALZHEIMER BULGARIA: Vladimir Vassilev, Ivana Kancheva, Irina Ilieva
- CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY: Areti Efthymiou, Antonis Stylianides, Ioanna Menikou, Dr Evridiki Papastavrou

Partnerzy wiodący IO2: CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

LIMASSOL, LISTOPAD 2019

PRZEWODNIK DLA TRENERÓW ELILY	1
PARTNERZY	1
TREŚĆ	2
1. WSTĘP	3
2. MODUŁ 1 – WIEDZA O ZDROWIU I UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE. 5	5
2.1. WPROWADZENIE.....	5
2.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW	5
2.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE MATERIAŁÓW Z ZAŁĄCZNIKA ORAZ WYKORZYSTANIA ZESTAWU DLA UCZESTNIKÓW	11
3. MODUŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE	12
3.1. WPROWADZENIE.....	12
3.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW	13
3.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAŁĄCZNIKÓW I MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW	18
4. MODUŁ 3- WIEDZA DOTYCZĄCA E-ZDROWIE- WPROWADZENIE DO WYBRANYCH MATERIAŁÓW	19
4.1. WPROWADZENIE	19
4.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW	20
4.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAŁĄCZNIKÓW ORAZ WYKORZYSTANIA MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW	25
4.4. MODUŁ 3 – WERSJA E-LEARNING	25
4.5. PROPOZYCJE ADAPTACJI.....	26
5. MODUŁ 4 – WIEDZA O ZDROWIU I USŁUGI INTERAKTYWNE: MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE.....	26
5.1. WPROWADZENIE.....	26
5.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW	27
5.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAŁĄCZNIKÓW ORAZ WYKORZYSTANIA MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW (STUDENT TOOLKIT).....	35
5.4. MODUŁ 4 - WERSJA E-LEARNING.....	37
5.5. PROPOZYCJE ADAPTACJI.....	37

6. STRATEGIA ROZPOWSZECHNIANIA I WYKORZYSTYWANIA PROGRAMU SZKOLENIA	37
6.1. TYP ORGANIZACJI, KTÓRE MOGŁYBY SKORZYSTAĆ ZE SZKOLENIA	37
6.2. JAK ZACHĘCIĆ OPIEKUNÓW DO UCZESTNICTWA W SZKOLENIU?.....	38
6.3. JAK ZORGANIZOWAĆ ZAJĘCIA?.....	38
7. BIBLIOGRAFIA.....	40

1. WSTĘP

Opiekunowie wątłych starszych osób oraz osób z demencją stanowią cenne zasoby systemów opieki zdrowotnej w Europie, zwłaszcza w sytuacjach, w których brakuje konkretnych usług. Kraje śródziemnomorskie i wschodnioeuropejskie opierają się głównie na modelu rodzinnym, przy czym opiekunowie nie zdają sobie sprawy ze swojej roli i traktują swoje zadanie, jako odpowiedzialność.

Według niedawnego przeglądu przeprowadzonego przez Alzheimer's Disease International oraz Karoliniska Intstitute (Prince i in., 2015) opiekunowie świadczą niezliczoną liczbę godzin opieki, średnio 6 godzin dziennie. Większość opiekunów to kobiety, które zapewniają 71% godzin opieki.

Powszechnie wiadomo, iż opiekunowie potrzebują pomocy i wsparcia, dostępu do pracowników służby zdrowia oraz usług zdrowotnych (ośrodki dzienne, opieka mieszkaniowa, usługi opieki domowej), a także planowania opieki, wiedzy na temat objawów i postępu choroby, namacalnego wsparcia społecznego, finansowego oraz wsparcia psychologicznego (Dimakopoulou, Efthymiou, Sakka, & Karydaki, 2015; Nuffield Council of Bioethics, 2009).

Rola opiekunów jest skomplikowana, ponieważ muszą oni działać w imieniu innej osoby i zapewniać jej wsparcie. Umiejętność wyszukiwania, znalezienia i oceny źródła informacji o chorobie jest tutaj bardzo ważna. Pojęciami będącymi przedmiotem naszych zainteresowań są umiejętności w zakresie zdrowia i e-zdrowia. Edukacja zdrowotna „oznacza wiedzę, motywację i kompetencje ludzi do uzyskiwania dostępu, rozumienia, oceny i stosowania informacji zdrowotnych w celu dokonywania ocen i podejmowania codziennych decyzji dotyczących opieki zdrowotnej, zapobiegania chorobom i promocji zdrowia w celu utrzymania lub poprawy jakości życia przez cały czas jego trwania.” Ta definicja została zastosowana w raporcie WHO z roku 2013 na temat umiejętności korzystania z opieki zdrowotnej. (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 i in., 2012)

Umiejętność korzystania z e-Zdrowia została niedawno zdefiniowana przez (Paige i in., 2018) jako: Zdolność do lokalizowania, rozumienia, wymiany i oceny informacji zdrowotnych ze środowisk internetowych w obecności dynamicznych czynników kontekstowych oraz do zastosowania wiedzy zdobytej na różnych poziomach ekologicznych w celu utrzymania lub poprawy zdrowia.

Niniejszy projekt Erasmus + ma na celu opracowanie kompleksowego szkolenia mającego na celu podniesienie umiejętności opiekunów w zakresie zdrowia i umiejętności korzystania z e-Zdrowia. Partnerzy pracujący w obszarze opieki nad osobami starszymi i osobami z demencją z Bułgarii, Cypru, Grecji, Włoch, Polski opracowali materiały szkoleniowe, które są dostępne w języku angielskim oraz językach narodowych do bezpośredniego szkolenia i e-learningu.

Jest to przewodnik dla instruktorów, zawierający szczegółowe informacje o modułach i ćwiczeniach, które mogą być przydatne dla pracowników służby zdrowia pracujących z opiekunami osłabionych osób starszych i osób z demencją oraz dla nauczycieli ICT, którzy byliby zainteresowani pracą w tym zakresie oraz podnoszeniem umiejętności cyfrowych opiekunów.

Program szkolenia obejmuje 4 moduły:

- 1) Znajomość zdrowia i umiejętności komunikacyjne (czas trwania: 2 godziny)
- 2) Kompetencje cyfrowe (czas trwania: 2 godziny 35 min)
- 3) Umiejętność korzystania z e-Zdrowia (czas trwania: 2 godziny 30 min)
- 4) Znajomość zagadnień zdrowotnych i korzystanie z usług interaktywnych (2 godziny 40 minut)

W rozdziałach przedstawiono cele szkolenia wraz z instrukcjami dla trenerów, krótkie objaśnienie wszystkich działań, w tym załączniki, słownik terminologii oraz zestaw narzędzi dla uczestników.

2. MODUŁ 1 – WIEDZA O ZDROWIU I UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

2.1. WPROWADZENIE

Ogólnym celem modułu jest zrozumienie problemu zdrowotnego oraz umiejętność przekazania swoich obaw związanych z tą kwestią pracownikom służby zdrowia.

Pod koniec tego modułu uczestnicy będą potrafili:

- Zrozumieć wymiar wiedzy dotyczącej zdrowia i być w stanie umiejętnie wyszukiwać informacje i odpowiednio je wykorzystać;
- Rozpoznać problem zdrowotny i dokładnie go opisać (ocenić, przekazać konkretne informacje dotyczące demencji podczas opisywania objawów);
- Zwiększać świadomość dotyczącą informacji, którą należy przekazać pracownikom służby zdrowia i dokładnie przeanalizować ich odpowiedzi;
- Skutecznie komunikować się z pracownikami służby zdrowia oraz pacjentem;
- Rozróżniać potrzeby opiekunów i pacjentów (ciężar opieki)
- Rozpoznać sytuację awaryjną.

Pod koniec modułu uczestnicy udoskonalą następujące umiejętności:

- Komunikacja w warunkach opieki zdrowotnej;
- Przygotowanie przed wizytą w ośrodku służby zdrowia;
- Działania podjęte w sytuacjach awaryjnych;
- Konstruktywna interakcja między pracownikiem służby zdrowia a pacjentem.

Całkowity czas trwania Modułu 1 to 2 godziny.

2.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW

Przed rozpoczęciem szkolenia w Module 1, trener będzie potrzebował następujących materiałów:

- Monitor podłączony do komputera /tabletu;
- Papier, długopisy;
- Prezentacje PowerPoint:
 - PPT Moduł1_ETAP1 zadanie integrujące -Ice Breaker

- PPT Moduł1_ETAP2 Wiedza o zdrowiu
 - PPT Moduł1_ETAP3 Umiejętności komunikacyjne w opiece zdrowotnej
 - PPT Moduł1_ETAP4 Umiejętność rozróżnienia potrzeb opiekunów i pacjentów
 - PPT Moduł1_ETAP 5 Wskazówki dotyczące promowania lepszej komunikacji i poprawy wiedzy na temat zdrowia
 - PPT Moduł1_ETAP6 Identyfikowanie działań awaryjnych.
- Materiał do działań:
 - Załącznik1_Moduł1_Broszura
 - Załącznik2_Moduł1_Odgrywanie ról
 - Załącznik3_Moduł1_Słownik
- Filmy wideo do Modułu 1:
 - Wideo1_Moduł1_Wiedza o zdrowiu
<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TIPJUk>
 - Wideo2_Moduł1_Lekarz
 - Wideo3_Moduł1_Opiekun
 - Wideo4_Moduł1_Wsparcie_opiekunów
<https://alzheimer.ca/en/Home/Living-with-dementia/Caring-for-someone/Self-care-for-the-caregiver>
 - Wideo5_Moduł1_Bezpieczna_pozycja
<https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>
 - Wideo6_Moduł1_Oddychanie _przeponowe
<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>
- Kwestionariusz ewaluacyjny do Modułu 1:
 - Załącznik 4_Moduł1_Kwestionariusz_ewaluacyjny
 - Materiały dla uczestników

Czas trwania Modułu 1 wynosi około 2 godzin i jest podzielony na 7 następujących etapów:

- **Etap 1** – Zadanie integrujące (Ice breaker): 10 Min

- **Etap 2** – Wprowadzenie do tematu dotyczącego umiejętności korzystania z wiedzy i wzmocnienia kompetencji w zakresie wiedzy o zdrowiu: 30 Min
- **Etap 3** – Umiejętności komunikacyjne: 35 Min
- **Etap 4** – Umiejętność rozróżnienia potrzeb opiekuna i pacjenta: 15 Min
- **Etap 5** – Wskazówki dotyczące lepszej komunikacji i poprawy wiedzy na temat zdrowia :10 min
- **Etap 6** – Określenie działań awaryjnych: 15 Min
- **Etap 7** – Zakończenie: 5 Min

Szczegółowy opis każdego etapu

ETAP 1 – Zadanie integrujące

(Ice breaker) (10 Minut)

1.1 . Przedstawienie trenerów i uczestników

Ponieważ jest to pierwszy moduł szkolenia, trener zaprasza uczestników do przedstawienia się oraz podania powodów uczestnictwa w szkoleniu, wykorzystując do tego **prezentację PPT Moduł1_ETAP1(słajd2)**. Następnie podaje ogólne informacje dotyczące projektu eLILY i 4 modułów szkolenia (krótko opisanych) za pomocą **slajdów 3 i 4**.

Po prezentacji zespołu i projektu, trener zadaje uczestnikom następujące pytanie:

„Kiedy ostatni raz odwiedzałeś lekarza i jak długo trwała Twoja wizyta? Wyobraź sobie, że jesteś pracownikiem służby zdrowia. Jakich informacji oczekujesz od pacjenta, aby udzielić mu jak najlepszej pomocy? (Slajd 5)

Każdy uczestnik powinien przedstawić swoją odpowiedź na kartce, którą trener przechowa, ponieważ zostanie ona użyta ponownie na koniec modułu.

ETAP 2 – Wprowadzenie do tematu wiedzy o zdrowiu i świadomości zdrowotnej (30 minut)

2.1. Wprowadzenie do zagadnienia wiedzy o zdrowiu (15 minut)

Korzystając z prezentacji **PPT Moduł2_ETAP2**, trener krótko przedstawia pojęcie czym jest wiedza dotycząca zdrowia oraz świadomość zdrowotna. Po zakończeniu prezentacji przedstawia również **Wideo1_Moduł1_Wiedza o zdrowiu** (<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TIPJUK>)

2.2. Ćwiczenie (15 minut)

Trener przedstawia podstawową koncepcję opieki nad osobą cierpiącą na demencję i prosi uczestników o przygotowanie ulotki zawierającej rozdziały, które chcieliby widzieć w broszurze z informacją o chorobie. Trener wykorzystuje **Aneks1_Moduł1_Broszura**, jako materiał pomocniczy do przeprowadzenia tego zadania. Broszura powinna zawierać tytuł ogólny i tytuły rozdziałów interesujących ich tematów. Wreszcie dyskusja może zakończyć się grafiką (kolorami i obrazami), którą uczestnicy chcieliby umieścić w broszurze.

ETAP 3 – Umiejętności komunikacyjne (35 minut)

3.1. Wprowadzenie do tematu (10 minut)

Korzystając z prezentacji **PPT Moduł 1_ETAP3**, prowadzący szkolenie przedstawia cel modułu i efekty szkolenia. Następnie trener prosi uczestników, aby krótko opisali odbyłą wizytę u lekarza.

- *W jaki sposób opiszą oni to doświadczenie?*
- *Czy oni i lekarz rozumieli się nawzajem?*
- *Czy opuścili gabinet lekarza z przeświadczeniem, że uzyskali odpowiedzi na nurtujące ich pytania? Jeżeli nie, jakiej informacji zabrakło?*

Trener kontynuuje prezentację i omawia formy i style komunikacji.

3.2. Rozmowy (15 minut)

Po prezentacji uczestnicy oglądają krótki film przedstawiający lekarza wyjaśniającego, czego lekarze oczekują od wizyty opiekunów (**Moduł1_Wideo2_ETAP 3_Lekarz**). Ten krótki film wideo zawiera wszystkie niezbędne informacje, które powinien posiadać opiekun przed wizytą i w trakcie jej, aby zapewnić możliwie jak najlepszą komunikację.

Uczestnicy oglądają również krótki film (**Moduł1_Wideo2_ETAP3-_Opiekun**) wyjaśniający, czego oczekują opiekunowie podczas wizyty u lekarza.

Następnie trener zachęca uczestników do krótkiej dyskusji na temat obejrzanych filmów (czy uzyskali jakieś istotne informacje, których wcześniej nie mieli? Czy doświadczyli kiedyś podobnej sytuacji w odniesieniu do opiekunów?)

3.3. Odgrywanie ról (10 minut)

Odgrywanie ról za pomocą dwóch typów metody komunikacji - konstruktywnej oraz niewystarczającej. Scenariusz obu tych scenek jest dostępny w Załączniku – **Załącznik_Moduł1_Odgrywanie_Ról**. Jeden z trenerów będzie występował, jako pracownik służby zdrowia, a drugi, jako opiekun. Po zakończeniu ćwiczenia, instruktor pyta uczestników, która z tych dwóch wizyt była bardziej przydatna i dlaczego.

ETAP 4 – Umiejętność rozróżnienia potrzeb opiekuna i pacjenta (15 minut)

Prowadzący szkolenie krótko przedstawia, jakie są potrzeby opiekunów oraz pacjentów, korzystając z prezentacji **PPT Moduł1_ETAP4**. Trener krótko omawia najczęściej występujące potrzeby opiekuna i pacjenta, kładąc nacisk na rozróżnienie między nimi a ich dokładnym zaprezentowaniem pracownikom służby zdrowia. Na slajdzie 7 tej prezentacji znajduje się link do filmu z sekcji **Wideo4_Moduł1_Wsparcie_Opiekunów**

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

ETAP 5 – Wskazówki dotyczące promowania lepszej komunikacji i poprawy wiedzy na temat zdrowia (10 minut)

Trener krótko podsumowuje przy pomocy prezentację **PPT Moduł1_KROK5** udzielając kilka ważnych wskazówek dotyczących udanej wizyty/komunikacji oraz znajomości zagadnień zdrowotnych. Ponadto, udzieli on parę rad, jak wybrać odpowiedniego lekarza.

Trener omówi również z uczestnikami, jak wyglądała komunikacja przed i po szkoleniu. Czego się nauczyli? Jakie nowe strategie zostaną wdrożone w przypadku przyszłych wizyt?

ETAP 6 – Określanie sposobów interwencyjnych

(15 minut)

Trener pyta uczestników, na czym ich zdaniem polega nadzwyczajna sytuacja oraz, czy mają w tej kwestii jakieś doświadczenie. Jeśli tak to, w jaki sposób zareagowali? Jakie są ich wspomnienia/odczucia wynikające z przebytej sytuacji?

Następnie przy pomocy prezentacji **PPT Moduł1_ETAP6**, pokrótce omówi, na czym polega nagły wypadek oraz krok po kroku przedstawi sposób postępowania w takiej sytuacji. W dalszej kolejności zaprezentuje wideo dotyczące ułożenia pacjenta w bezpiecznej pozycji (**Wideo5_Moduł1_Bezpieczna_Pozycja** <https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>) oraz pokaże przykład techniki relaksacyjnej poprzez oddychanie przeponowe (**Wideo6_Moduł1_Oddychanie_Przeponowe** <https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>).

ETAP 7 – Zakończenie

(5 minut)

W trakcie tej czynności, instruktor powinien powrócić do części **ETAP1** i poprosić uczestników, aby na kartce papieru odpowiedzieli na pytanie: **„Kiedy ostatni raz odwiedzałeś lekarza i jak długo trwała Twoja wizyta? Wyobraź sobie, że jesteś pracownikiem służby zdrowia. Jakich informacji oczekujesz od pacjenta, aby udzielić mu jak najlepszej pomocy?”**

Trener zadaje uczestnikom pytanie, czy zmieniliby coś w swojej pierwotnej odpowiedzi bazując na treści Modułu1.

Przed zakończeniem szkolenia prowadzący zapewnia im przydatne materiały do wykorzystania po zajęciach, jako materiał pomocniczy: **Załącznik3_Moduł1_Słownik**.

Na koniec proponuje uczestnikom skorzystanie z materiałów – Student Toolkit – rozdziału poświęconego Modułowi 1 (teoria, ćwiczenia i słownik) w celu pogłębienia wiedzy i przeprowadzenia ćwiczeń. Wyjaśnia im jak wejść na stronę, aby wyszukać wideo filmy z tego modułu oraz jak korzystać z zestawu materiałów dla uczestników.

Na koniec spotkania uczestnicy wypełniają ankietę ewaluacyjną Modułu 1
(Załącznik4_Modul1_Kwestionariusz_Ewaluacyjny)

2.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE MATERIAŁÓW Z ZAŁĄCZNIKA ORAZ WYKORZYSTANIA ZESTAWU DLA UCZESTNIKÓW

Materiały z Załącznika w części KROK2, (2.2) są bardzo ważnym elementem ukończenia części praktycznej.

Załącznik1_Modul1_Broszura

Niniejszy Załącznik zawiera przewodnik trenera dotyczący tworzenia z uczestnikami broszurki zawierającej niezbędne informacje na temat zdrowia. Trener zachęca uczestników do tworzenia małych 3-osobowych zespołów, które uzgodnią temat dla ulotki oraz nagłówek zawartych w niej rozdziałów. Po zakończeniu ćwiczenia trener omawia z zespołem powody, dla których zaproponowali konkretne tytuły.

Załącznik_Modul1_Odgrywanie Ról

Załącznik do części ETAP3, (3.3,) zawiera scenariusz odgrywania roli konstruktywnej i niekonstruktywnej metody komunikacji z pracownikami służby zdrowia. Ważne jest, aby w tym ćwiczeniu uczestniczyło dwóch trenerów, z których jeden wystąpi, jako lekarz, natomiast drugi będzie odgrywał rolę opiekuna. Rozpoczynają od przedstawienia konstruktywnego scenariusza komunikacji, a następnie prezentują ten z niewystarczającą komunikacją. W dalszej kolejności, trener pyta uczestników, która z dwóch wizyt była bardziej przydatna w osiągnięciu celu i dlaczego.

Załącznik3_Modul1_Słownik

Załącznik do sekcji ETAP7 zawiera szczegółowy opis terminologii wykorzystanej w Module 1 w celu lepszego zrozumienia zagadnień związanych ze zdrowiem oraz sposobami komunikacji. Instruktor wyjaśnia uczestnikom, w jaki sposób mogą korzystać ze słownika w domu.

Załącznik4_Modul1_Kwestionariusz_Ewaluacyjny

Na zakończenie ETAPu 7, uczestnicy oceniają szkolenie w ramach Modułu 1 wypełniając kwestionariusz. Instruktor zbiera arkusze i porównuje je, analizując poziom uzyskanej wiedzy oraz zadowolenia z przerobionego modułu. Kwestionariusz jest bardzo ważny dla zrozumienia mocnych i słabych stron szkolenia oraz dostosowania końcowego materiału.

Zestaw narzędzi dla uczestników

Jest to podręcznik dla opiekunów zawierający teorię, ćwiczenia i słownik. Pomaga uczestnikom zapamiętać i zweryfikować wiedzę zdobytą w trakcie zajęć w zaciszu domowym. Instruktor powinien wyjaśnić uczestnikom, w jaki sposób mogą korzystać z zestawu materiałów dodatkowych w domu.

3. MODUŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

3.1. WPROWADZENIE

Głównym celem tego modułu jest przedstawienie uczestnikom szkolenia właściwego sposobu korzystania z tabletów w codziennych potrzebach opiekunów tak, aby czuli się dostatecznie komfortowo z technologią wykorzystując ją jako źródło informacji i środków komunikacji.

Na zakończenie modułu jego uczestnicy będą potrafili:

- Z łatwością włączać/wyłączać blokadę tabletu;
- Swobodnie korzystać z ekranu dotykowego tabletu lub smartfonu;
- Wyszukiwać, instalować, uruchamiać, zatrzymywać i usuwać aplikacje mobilne;

- Połączyć się z Internetem za pośrednictwem sieci Wi-Fi lub mobilnej łączności szerokopasmowej;
- Uruchomić przeglądarkę internetową i odwiedzać strony internetowe;
- Dodać zakładki do witryn i uporządkować zakładki, aby móc je później przeglądać;
- Rozumieć podstawy Internetu i stron internetowych;
- Przeszukiwać strony internetowe, zrozumieć ich strukturę i znajdować potrzebne informacje.

Uczestnicy szkolenia wzmocnią swoje umiejętności cyfrowe w zakresie:

- Interakcji za pomocą technologii cyfrowych (wykonanie dobrze zdefiniowanych i rutynowych interakcji z technologiami cyfrowymi oraz identyfikowanie odpowiednich prostych środków komunikacji dla danego kontekstu).
- Przeglądanie, wyszukiwanie i filtrowanie danych, informacji i zawartości cyfrowej (identyfikowanie potrzeb w zakresie informacji, znajdowanie danych, informacji i zawartości poprzez proste wyszukiwanie w środowiskach cyfrowych, uzyskanie wiedzy, jak uzyskać dostęp do tych danych, informacji i treści oraz nawigować z nimi).

Całkowity czas trwania Modułu 2 wynosi 2 godziny i 35 minut.

3.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW

Przed rozpoczęciem szkolenia w zakresie Modułu 2, trener będzie potrzebował poniższych sprzętów i materiałów:

- Monitor lub projektor podłączony do komputera/tabletu;
- Papier, długopisy;
- Tablety i/lub smartfony z Androidem dla każdego uczestnika;
- Prezentacje PowerPoint :
 - PPT Moduł2_Wprowadzenie.pptx
 - PPT Moduł2_ETAP1.pptx
 - PPT Moduł2_ETAP2.pptx

- PPT Moduł2_ETAP3.pptx
- PPT Moduł2_ETAP5.pptx
- PPT Moduł2_ETAP6.pptx
- PPT Moduł2_ETAP7.pptx
- Materiał do zajęć:
 - Załącznik1_Moduł2_ETAP4_praktyczne zajęcia
 - Załącznik2_Moduł2_ETAP7_praktyczne zadanie
 - Załącznik3_Moduł2_Słownik
 - Załącznik4_Moduł2_Przydatne_Filmy Wideo
- Filmy Wideo do Modułu 2:
 - Moduł2_Przydatne_Filmy Wideo.docx
- Materiały i ćwiczenia dla uczestników
 - ST_MODUŁ_2_UMIEJĘTNOŚCI_CYFROWE
- Kwestionariusz do oceny modułu:
 - Załącznik4_Moduł2_Kwestionariusz_Oceny

Czas trwania Modułu 2 wynosi 2 godziny 35 minut i jest podzielony na 8 etapów:

- **Etap 1** - Wprowadzenie i grupowa dyskusja dotycząca scenariuszy – kiedy urządzenia mobilne są pomocne?: 20 minut
- **Etap 2** – Wprowadzenie do podstawowych funkcji tabletów: 10 minut
- **Etap 3** - Wprowadzenie koncepcji aplikacji i sposobów komunikacji: 25 min
- **Etap 4** – Tablety i aplikacje – ćwiczenia praktyczne przy pomocy instruktora: 15 min
- **Etap 5** - Prezentacja w Internecie, korzystanie z Wi:Fi i sieci komórkowych, przeglądarek, stron internetowych i zakładek: 30 min
- **Etap 6** - Bezpieczeństwo i prywatność: wprowadzenie do zagadnienia zagrożeń związanych z przeglądaniem Internetu oraz sposobów zapewnienia bezpieczeństwa (prezentacja): 20 min
- **Etap 7** - Przeglądanie Internetu: ćwiczenia praktyczne przy pomocy instruktora: 20 min
- **Etap 8** – Podsumowanie modułu: 15 min

Szczegółowy opis każdego etapu

ETAP 1 - Wprowadzenie i grupowa dyskusja dotycząca scenariuszy – kiedy urządzenia mobilne są pomocne? (20 Minut)

1.2 . Prezentacja trenerów i wprowadzenie do tematu

Trener dokonuje krótkiego wprowadzenia do tematu modułu, używając pliku Moduł2_Wprowadzenie.pptx, a następnie przedstawiając Moduł2_ETAP1.pptx, inicjuje zadanie integrujące przy wprowadzaniu urządzenia każdego z uczestników.

Następnie po kilku zastosowaniach urządzeń mobilnych, trener kontynuuje grupową burzę mózgow na temat innych praktycznych zastosowań, o których wcześniej nie wspomniano.

ETAP 2 – Wprowadzenie do podstawowych funkcji tabletów (10 minut)

Korzystając z prezentacji **PPT Moduł 1_ETAP2**, trener opisuje i wyjaśnia funkcje zewnętrznych elementów urządzenia mobilnego, wyświetlając je grupie. Ponieważ wyświetlanie niektórych funkcji urządzenia bezpośrednio na projektorze może nie być zbyt przydatne, trener dokonuje praktycznej demonstracji, jednocześnie pomagając uczestnikom szkolenia. W **Załączniku4_Moduł2_Przydatne_Filmy Wideo** jest kilka filmów, które demonstrują gesty na ekranie dotykowym i w związku z tym mogą okazać się przydatne. Trener decyduje, które z nich mogłyby pomóc w demonstracji.

Używanie aparatu do robienia zdjęć oraz kręcenia filmów może odbywać się w ramach zajęć warsztatowych, podczas których wszyscy uczestnicy wykonują te same czynności, a trener korzysta z podłączonego urządzenia.

Trener demonstruje, jak zmienić ustawienia języka na urządzeniu z Androidem (slajd 5), a nawet skorzystać z dostarczonych filmów, jeśli uzna, że dobrze oddają charakter i treść ćwiczenia.

W trakcie szkolenia należy także przeprowadzić pokaz zastosowania wirtualnej klawiatury, przy czym uczestnicy powinni w tym brać czynny udział.

ETAP 3 Wprowadzenie koncepcji aplikacji i sposobów komunikacji

(25 minut)

Korzystając z prezentacji **PPT Moduł1_ETAP3**, trener wprowadza pojęcie aplikacji na urządzenia mobilne oraz sposób, w jaki uczestnicy mogą wchodzić w interakcje z domyślnymi funkcjami urządzenia (tj. aparatem, GPS, itp.), omówionym już w części ETAP 2.

Połączenie z Wi-Fi (slajd 3) jest omawiane, jako niezbędny krok do instalowania nowych aplikacji, jednak nie powinno się go przedstawiać zbyt szczegółowo, ponieważ ten temat zostanie zademonstrowany w sekcji ETAP 5.

Trener demonstruje Google Play, jako główne źródło bezpiecznych i stabilnych aplikacji na Androida oraz omawia główne czynniki, które należy wziąć pod uwagę przy wyborze odpowiedniej aplikacji. Następnie trener omawia proces wyszukiwania i sprawdzania określonych aplikacji oraz głośno wyraża swoją opinię, gdy uczestnicy dokonują jej wyboru.

Gdy kilka aplikacji zostanie zainstalowanych w urządzeniu podłączonym do projektora, trener demonstruje podstawowe operacje na aplikacjach, przenosząc je z jednego miejsca do drugiego, układając je w grupy, przełączając, zatrzymując i usuwając.

ETAP 4 – Tablety i aplikacje: ćwiczenia praktyczne przy pomocy

instruktora (15 minut)

Sprawdź instrukcje do Załącznik 2_Moduł 2_ETAP 4_praktyczne_zadanie

ETAP 5 – Prezentacja w Internecie, korzystanie z Wi-Fi i sieci komórkowych, przeglądarek, stron internetowych i zakładek

(30 minut)

Trener krótko wyjaśnia ogólną koncepcję Internetu bez skrupulatnego omawiania szczegółów technicznych. Pierwsze dwa slajdy w części **Moduł 2_ETAP5** są poświęcone zagadnieniu „Czym jest Internet i jak działa?” Następnie, uczestnicy dowiadują się od trenera, czym jest

strona internetowa, jak łączymy się z Internetem za pośrednictwem Wi-Fi lub mobilnego Internetu szerokopasmowego, jakie są wyszukiwarki oraz sieci społecznościowe.

Trener kończy prezentację postępując zgodnie z wytycznymi na slajdach 9 i 10 traktując to, jako praktyczną demonstrację.

Etap 6 – Bezpieczeństwo i prywatność: Wprowadzenie do zagrożeń związanych z przeglądaniem Internetu oraz sposobów zapewnienia bezpieczeństwa (20 minut)

Trener pyta uczestników, czy którykolwiek z nich miał jakieś wcześniejsze doświadczenia z incydentami związanymi z bezpieczeństwem lub prywatnością w Internecie. Jeśli nie, trener pyta, czy ktoś mógłby poruszyć ten temat. Następnie przechodzi do prezentacji **Modułu 2_ETAP6**.

Omawiane są takie tematy, jak oszustwa i wyłudzenie informacji, a także ochrona urządzenia mobilnego przed wirusami i reklamami. Ponadto poruszana jest kwestia ochrony danych osobowych – co udostępniamy oraz jak i komu je udostępniamy. Następnie w trakcie dyskusji przedstawiono ogólne wytyczne i zalecenia dotyczące bezpieczeństwa. Trener omówił ryzyko związane z korzystaniem z niezetelnych źródeł w Internecie, w tym sieci społecznościowych, po czym wywiązała się dyskusja w trakcie, której omawiano pytania i scenariusze.

ETAP 7 – Przeglądanie Internetu: ćwiczenia praktyczne przy pomocy instruktorów (20 minut)

Sprawdź instrukcje do Załącznika_Moduł2_ETAP7_Ćwiczenia_Praktyczne.

ETAP 8 – Podsumowanie modułu (15 minut)

W trakcie czynności związanej z oceną modułu, trener rozdaje uczestnikom kartki papieru oraz długopisy i prosi ich o udzielenie odpowiedzi na następujące pytanie. Odpowiadający mają na to ok.10 minut.

W kontekście przeprowadzonego szkolenia w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych, jak Pan/Pani zamierza wykorzystać je w swoim codziennym życiu, aby ułatwić sobie pracę i funkcjonowanie?

Na koniec, trener proponuje uczestnikom skorzystanie z materiałów dodatkowych dla nich przeznaczonych (STUDENT TOOLKIT) – a mianowicie, rozdziału nawiązującego do Modułu 2 (teoria, ćwiczenia i słownik), który utrwali ich wiedzę i będzie pomocny przy przygotowywaniu ćwiczeń. Instruktor wyjaśnia, w jaki sposób należy wejść na stronę i znaleźć filmy z modułu oraz jak korzystać z materiałów dla uczestników.

Na koniec szkolenia uczestnicy wypełniają kwestionariusz oceniając Moduł 1 (**Załącznik4_Moduł2_Kwestionariusz_Ewaluacyjny**).

3.3. DODATKOWE MATERIAŁY DOTYCZĄCE ZAŁĄCZNIKÓW I MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW

Załącznik1_Moduł2_ETAP4_praktyczne_ćwiczenie

Niniejszy Załącznik obejmuje dwa zadania. Pierwsze zadanie wymaga od uczestników przeszukania jednej lub więcej wybranych aplikacji w celu zaplanowania diety dla pacjenta o określonych potrzebach. Drugie zadanie związane jest z instalowaniem i wyszukiwaniem instrukcji dotyczących konfiguracji konkretnej aplikacji dla wirtualnej klawiatury urządzenia mobilnego. Zaleca się, aby trener nie udzielał pomocy przy drugim zadaniu, ponieważ ma to zmusić uczestników do samodzielnego wyszukiwania informacji i prób obejścia ustawień urządzenia.

Załącznik2_Moduł2_ETAP7_praktyczne_ćwiczenie

W Załączniku do ETAPu 7 uczestnicy proszeni są o przestrzeganie instrukcji dotyczących ćwiczenia materiału poznanego w poprzedniej części. Te same etapy są dostępne w prezentacji Moduł2_ETAP7. Trener powinien być dostępny i wspierać każdego uczestnika przy wypełnianiu zadania.

Załącznik3_Moduł2_Słownik

Załącznik 3 zawiera szczegółowy opis terminologii stosowanej w Module 2 w celu lepszego zrozumienia terminów technicznych. Trener powinien wyjaśnić uczestnikom, w jaki sposób mogą korzystać ze słownika w domu.

Załącznik4_Modul1_Kwestionariusz_Ewaluacyjny

Pod koniec czynności zamykającej ETAP7 uczestnicy oceniają szkolenie w Module 2, wypełniając kwestionariusz. Trener zbiera wyniki ankiety i porównuje je, analizując poziom zdobytej wiedzy i poziom zadowolenia z modułu. Kwestionariusz jest ważny dla zrozumienia mocnych i słabych stron treningu oraz dostosowania końcowego materiału.

Załącznik4_Modul2_Przydatne_Filmy Wideo

Załącznik ten obejmuje listę przydatnych filmów, które mogą być wyświetlane podczas szkolenia, jeśli jest wystarczająco dużo czasu. Uczestnicy otrzymują tę listę, jako dodatek do zestawu materiałów do pracy w domu.

MATERIAŁY DODATKOWE (STUDENTS' TOOLKIT)

Jest to podręcznik dla opiekunów, który obejmuje teorię, ćwiczenia i glosariusz. Pomaga uczestnikom w domu zapamiętać i zrewidować to, czego nauczyli się na zajęciach. Trener powinien wyjaśnić uczestnikom, w jaki sposób mogą korzystać z zestawu narzędzi w domu.

4. MODUŁ 3- WIEDZA DOTYCZĄCA E-ZDROWIE- WPROWADZENIE DO WYBRANYCH MATERIAŁÓW

4.1. WPROWADZENIE

Ogólnym celem tego modułu jest zapewnienie nieformalnym opiekunom możliwości uczenia się, jak wyszukiwać określone informacje zdrowotne na podstawie scenariuszy zdrowotnych

konkretnych problemów (np. agresywność i inne problemy behawioralne i psychiczne, oceniać i podejmować decyzje na podstawie znalezionych informacji / źródeł).

Do końca modułu każdy uczestnik będzie mógł:

- Wyszukać informacje na temat chorób na stronach internetowych, filmach, aplikacjach i forach związanych z problemami związanymi z chorobami, ustawiając odpowiednie pytania w wyszukiwarce Google;
- Nawigować w określonych witrynach / aplikacjach, odtwarzając przydatną część filmów, zapisywać linki do ważnych stron internetowych;
- Oceniać określone informacje, które wygeneruje ich wyszukiwanie

Do końca modułu uczestnicy wzmocnią następujące umiejętności cyfrowe:

- Przeglądanie, wyszukiwanie, filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych
- Ocena danych, informacji i treści cyfrowych
- Zarządzanie danymi, informacjami i treściami cyfrowymi
- Ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia
- Kreatywnie wykorzystywać technologie cyfrowe.

4.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW

Przed rozpoczęciem prezentacji Moduł 3 trener będzie potrzebował następujących sprzętów oraz materiałów:

- Tablet lub smartfon dla każdego uczestnika, aby mogli aktywnie uczestniczyć w szkoleniu;
- Monitor podłączony do tabletu;
- Projektor i ekran;
- Papier, długopisy;
- Prezentacje Power Point przygotowane dla Modułu 3:
 - Prezentacja e-Zdrowie w Załączniku;
 - Załącznik3_Słowa kluczowe;
 - Załącznik 8_Ocena źródeł;
- Materiał do wykonania zadań:

- Załącznik 3_Scenariusze eLily2;
- Załącznik 3 i 6_Materiały do wyszukiwania w Internecie;
- Załącznik 4_Narodowa wersja strony internetowej i aplikacji;
- Załącznik 5_Narodowa wersja forów dla opiekunów;
- Załącznik 6_Narodowa wersja filmów dla opiekunów;
- Załącznik 7_Zarządzanie emocjami;
- Inne materiały w załącznikach:
 - Wideo dotyczące korzystania z e-zdrowie
https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbkxRkeb8
 - Słownik dla Modułu 3
- Materiały dla uczestników

Czas trwania modułu 3 wynosi około 2 godzin i 40 minut, w zależności od podstawowej wiedzy grupy uczestników na temat technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT).

Moduł podzielony jest na 6 następujących etapów:

- **Etap 1** - Wprowadzenie - 10 min
- **Etap 2** - Czym jest umiejętność korzystania z e-Zdrowie - 10 min
- **Etap 3** - Wybór właściwych słów kluczowych dla zdrowia - 20 min
- **Etap 4** - Znalezienie informacji na temat konkretnego problemu - 40 min
- **Etap 5** - Skorzystanie z powyższych wskazówek, aby znaleźć informacje dotyczące konkretnego problemu oraz wsparcia w przypadku psychologicznego i społecznego obciążenia opieką - 40 min
- **Etap 6** – Szybka ocena przydatności wyszukiwanych stron – 40 min.

Trener może zdecydować o dostosowaniu czasu trwania, czynności, materiałów i treści każdego etapu, w oparciu o wcześniejszą wiedzę z zakresu ICT oraz charakterystykę grupy uczestników.

ETAP 1 – Wprowadzenie (10 min)

Wszyscy uczestnicy przekazują informacje o swoich doświadczeniach z korzystaniem z Internetu oraz o tym, czy uważają się za początkujących, średnio lub zaawansowanych użytkowników.

Następnie trener informuje uczestników o przebiegu zajęć i tym, czego się dzisiaj nauczą. Trener zapewnia wszystkim możliwość zadawania pytań.

W tej części można zapewnić ćwiczenia integracyjne. Poniżej znajdują się przykłady, takich aktywności, z których możesz skorzystać podczas sesji:

Trener składa karty z różnymi symbolami, obrazkami, sytuacjami. Uczestnicy wybierają jedną kartę, która najlepiej odzwierciedla ich nastrój, oczekiwania itp. tego dnia. Każda osoba opisuje, dlaczego wybrała daną kartę.

ETAP 2- Czym jest e-Zdrowie (10min)

Wszyscy uczestnicy oglądają wybrane wideo na temat umiejętności korzystania z e-Zdrowia. Może dotyczyć to wybranej choroby lub trener może wykorzystać film i rozwinąć temat

https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbkxRkeb8

Po filmie następuje krótka dyskusja na temat umiejętności korzystania z e-zdrowia. Trener pyta uczestników, jak rozumieją umiejętność korzystania z e-Zdrowia oraz o podzielenie się przykładami z codziennego życia (np. wyszukiwanie internetowych informacji na temat zdrowia). Jeśli stażyci mają niskie umiejętności cyfrowe, trener może próbować dowiedzieć się, czy poprosili kogoś innego o pomoc w znalezieniu internetowych informacji zdrowotnych.

W tym celu trener wykorzystuje prezentację PPT (prezentacja **Załącznik1_e-Zdrowie**), która wprowadza i w prosty sposób opisuje znaczenie pojęcia e-zdrowie.

ETAP3 – Wybór odpowiednich słów kluczowych dotyczących zdrowia (20 min)

Trener wyjaśnia uczestnikom prawidłowy sposób wyboru słów kluczowych podczas wyszukiwania informacji za pomocą wyszukiwarek. Trener używa prezentacji Power Point **Załącznik 3_ Słowa kluczowe**.

Prezentacja zawiera odpowiedzi na następujące pytania: co to jest słowo kluczowe? Jak działają słowa kluczowe? Dlaczego są takie ważne? Jak wyszukiwać w Internecie informacje związane ze zdrowiem?

W tej części trener rozdaje uczestnikom **materiały informacyjne dotyczące wyszukiwania informacji w Internecie**, które zawierają praktyczne wskazówki dotyczące wyboru i oceny

informacji zdrowotnych dostępnych w sieci (strona internetowa, filmy i fora). Ta ulotka jest również wykorzystywana w **ETAPIE 6**.

Trener może korzystać z materiałów dodatkowych dla uczestników, ćwiczeń dostępnych w **Module 3, sekcji 2**, aby ćwiczyć wybór właściwych słów kluczowych.

ETAP 4 – Wyszukiwanie informacji dotyczących konkretnego problemu (40 min)

Trener zapewnia materiały informacyjne na temat konkretnego problemu, a uczestnicy są proszeni o jego rozwiązanie poprzez wyszukiwanie w Internecie. Uczestnicy rozdają materiały informacyjne (**Załącznik 3_Scenariusze eLily2**) i decydują, który scenariusz będzie najbardziej odpowiedni.

Trener może znaleźć więcej scenariuszy w materiałach dodatkowych dla uczestników w Module 3.

- Pierwszy scenariusz dotyczy Marii, która jest opiekunką matki z chorobą Alzheimera
- Drugi scenariusz dotyczy mężczyzny nazwiskiem Lefteris, który opiekuje się ojcem, u którego zdiagnozowano chorobę Alzheimera, cukrzycę i nadciśnienie

Trener daje kursantom 30 minut na znalezienie możliwych rozwiązań, które mogłyby pomóc im w podejmowaniu decyzji dotyczących tego typu sytuacji, a następnie odbywa się krótka dyskusja.

ETAP 5 – Wykorzystanie poniższych wskazówek w celu znalezienia informacji dotyczących konkretnego problemu oraz radzenia sobie z psychologicznym i społecznym obciążeniem związanym z opieką (40 min)

Trener ukierunkowuje uczestników w ustaleniu konkretnego problemu, na temat, którego będą szukali informacji lub materiałów dotyczących radzenia sobie z emocjami w witrynach internetowych, filmach, forach i / lub aplikacjach.

Trener udostępnia krajowe przewodniki po stronach internetowych, aplikacjach, filmach i forach (**Załącznik. 5, 6, 4_Narodowe wersje aplikacji internetowych, filmy, fora**). W ramach tego działania trener kieruje uczestników do rozdziału poświęconego zarządzaniu uczuciami, przygotowanego przez projekt **Erasmus + Opieka nad Starszymi Osobami w Domu**. W tym

tekście uczestnicy mogą znaleźć informacje na temat radzenia sobie z obciążeniem emocjonalnym i koncentrują się na świadomej aktywności umysłowej określonych bodźców, elementów lub aspektów konkretnej sytuacji.

Kursanci mogą korzystać z listy stron internetowych, forów i aplikacji lub wyszukiwać w wyszukiwarkach. Jeśli chcą podzielić się wynikami z innymi członkami grupy, trener może zapewnić kilka minut na krótką dyskusję na końcu ćwiczenia.

ETAP 6 – Szybka ocena przydatności wyszukiwanych stron internetowych (40 min)

Trener pokazuje przykłady przydatnych (zalecanych) stron internetowych i filmów związanych z kwestiami medycznymi, a także amatorskie filmy wideo niezalecane przez ekspertów. Trener pokazuje uczestnikom filmy dotyczące opieki nad osobami starszymi i koncentruje się na tych dedykowanych opiekunom osób z demencją. Uczestnicy analizują filmy i starają się wyjaśnić, jak oceniać tego typu materiały związane ze zdrowiem.

Trener korzysta z prezentacji **Power Point Załącznik 8_Ocena informacji znalezionych w Internecie**, która zawiera wskazówki, jak wybrać wiarygodne materiały przesłane do Internetu i rozdaje uczestnikom **Załącznik 3 i 6_ Materiały informacyjne do wyszukiwania w Internecie**.

Zakończenie (10 Min)

Ocena konkretnego modułu zostanie przeprowadzona przed jego rozpoczęciem i po jego zakończeniu z uwzględnieniem notatek obserwacyjnych trenera.

Ten moduł będzie częścią ogólnej oceny programu z wykorzystaniem zasobów e-Zdrowie-Opiekun do oceny materiałów dostępnych w e-Zdrowie.

Przed zakończeniem szkolenia trener dostarcza kursantom następujące przydatne materiały, które

mogą wykorzystać w domu, jako materiał pomocniczy:

- **Słownik dla Modułu 3**

Ponadto sugeruje, aby uczestnicy skorzystali z Materiałów dodatkowych (STUDENT TOOLKIT), w tym rozdziału poświęconemu **Modułowi 3** (teoria, ćwiczenia i słownik) w celu utrwalenia wiedzy zdobytej na zajęciach.

4.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAŁĄCZNIKÓW ORAZ WYKORZYSTANIA ZESTAWU MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW

- Materiały w załączniku do ETAPU 5 (krajowa wersja stron internetowych, aplikacji, filmów i forów) są bardzo ważne dla ukończenia praktycznej działalności. Instruktorzy w każdym kraju uczestniczącym powinni wybrać strony szkoleniowe, aplikacje, filmy i fora dostępne dla stażystów w ich kraju i korzystać z nich podczas bezpośredniego szkolenia.
- **SŁOWNIK**
Zawiera szczegółowy opis terminologii stosowanej w Module 3.
Niektóre terminy odnoszą się do określonych usług interaktywnych: w tym przypadku logo usługi jest zestawione z terminem.
- **MATERIAŁY DODATKOWE DLA UCZESTNIKÓW (STUDENTS' TOOLKIT)**
Jest to podręcznik dla opiekunów, który obejmuje teorię, ćwiczenia i słownik.
Pomaga uczestnikom zapamiętać i zrewidować to, czego nauczyli się na szkoleniu.
Trener powinien wyjaśnić uczestnikom, w jaki sposób mogą korzystać z tych zasobów w domu

4.4. MODUŁ 3 – WERSJA E-LEARNING

4.5. PROPOZYCJE ADAPTACJI

5. MODUŁ 4 – WIEDZA O ZDROWIU I USŁUGI INTERAKTYWNE: MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

5.1. WPROWADZENIE

Ogólnym celem tego modułu jest przyswojenie przez nieformalnych opiekunów wiedzy o tym:

- jak uzyskać dostęp i korzystać z usług interaktywnych w celu wypełnienia luki w zakresie wiedzy na temat zdrowia;
- jak znaleźć przydatne zasoby i usługi w mediach społecznościowych w celu wsparcia nieformalnych opiekunów;
- jak korzystać z mediów społecznościowych, stosując umiejętności krytycznego myślenia, do wyszukiwania informacji na temat zdrowia.

Do końca modułu każdy uczestnik będzie mógł zarządzać następującymi usługami interaktywnymi:

- **FACEBOOK:** pobrać aplikację Facebook, zarejestrować się, polubić stronę, dołączyć do grupy, szukać zaufanych źródeł zdrowia, unikając niesprawdzonych źródeł wiedzy o zdrowiu, itp.
- **SKYPE:** pobrać aplikację Skype, zarejestrować się, wyszukać i dodać kontakt, rozmawiać na czacie, uzyskać połączenie, prowadzić rozmowę wideo, użyć Skype, jako narzędzia wsparcia dla nieformalnych opiekunów, itp.
- **WHATSAPP / VIBER AND MESSENGER:** pobrać aplikację WhatsApp / Viber and Messenger, powiązać numer telefonu, rozmawiać na czacie, uzyskać połączenie, prowadzić rozmowę wideo, utworzyć grupę, nagrać wiadomość, użyć WhatsApp / Viber i Messenger jako narzędzi wsparcia dla nieformalnych opiekunów i unikać udostępniania niesprawdzonych źródeł wiedzy o zdrowiu, itp.

- **FORMULARZE ONLINE DLA PRACOWNIKÓW:** wyszukiwanie forów internetowych, udział w nich, wykorzystywanie ich, jako narzędzi wsparcia dla nieformalnych opiekunów, wybieranie odpowiednich informacji do udostępnienia itp

Ponadto, pod koniec kursu każdy uczestnik będzie w stanie zrozumieć podstawowy język najpopularniejszych usług interaktywnych (**SŁOWA KLUCZOWE**), a także orientować się, co robić lub czego nie robić w każdej takiej usłudze (**ZASADY PRZEWODNIKA**).

Pod koniec modułu uczestnicy wzmocnią następujące umiejętności cyfrowe:

- Przeglądanie, wyszukiwanie, filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych;
- Interakcja za pomocą technologii cyfrowych;
- Znalezienie zaufanych zasobów e-zdrowie.

5.2. SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DLA TRENERÓW

Materialy

- Smartfon lub tablet dla każdego uczestnika szkolenia;
- Monitor podłączony do tabletu;
- Papier, długopisy;
- Prezentacje PowerPoint:
 - Moduł 4_ETAP 2_PPT 2.2. Wprowadzenie do Modułu
 - Moduł 4_ETAP 2_PPT 2.3. Usługi interaktywne
 - Moduł 4_ETAP 3_PPT 3.3. Pozytywne i negatywne aspekty Facebooka
 - Moduł 4_ETAP 4_PPT 4.3. Pozytywne i negatywne aspekty Skype
 - Moduł 4_ETAP5_PPT5.3. Pozytywne i negatywne aspekty WhatsApp-Viber-Messenger
 - Moduł 4_ETAP6_PPT_6.1.Pozytywne i negatywne aspekty forów internetowych dla opiekunów
- Materiał do zadań:
 - Moduł 4_ETAP 3_Załącznik 3.2. Karty aktywności 1i2 Facebook
- Kwestionariusz oceny:

- Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.1. kwestionariusz oceny
- Pozostałe materiały w Załączniku:
 - Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.2. słownik
 - Moduł 4_ETAP 7_Załącznik7.2. przewodnik krok po kroku
 - Moduł 4_ETAP 7_Załącznik7.2. bezpieczny przewodnik
- Materiały dodatkowe dla uczestników

Czas trwania Modułu 4 wynosi około 2 godzin 30 minut, w zależności od podstawowej wiedzy na temat technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) wybranej grupy uczestników. Moduł szkolenia jest podzielony na 7 następujących etapów:

- **Etap 1** – Zadanie integrujące (Ice breaker): 10 Min
- **Etap 2** – Wprowadzenie do tematu: 20 Min
- **Etap 3** – Zainstalowanie aplikacji Facebook i zarządzanie: 30 Min
- **Etap 4** – Zainstalowanie aplikacji Skype i zarządzanie: 30 Min
- **Etap 5** – Zainstalowanie aplikacji WhatsApp/Viber and Messenger i zarządzanie: 30 min
- **Etap 6** – Wyszukiwanie i korzystanie z forów internetowych, jako narzędzi wzajemnej pomocy dla opiekunów: 20 min
- **Etap 7** – Zakończenie: 10 min

Trener może zdecydować o dostosowaniu czasu trwania, czynności, materiałów i treści każdego etapu, w oparciu o wcześniejszą wiedzę z zakresu ICT oraz cechy charakterystyczne grupy uczestników.

ETAP 1 – Zadanie integrujące -Ice breaker (10 Min)

1.1. ICE BREAKER: “WIĘCEJ NA MÓJ TEMAT”

Trener zaprasza każdego uczestnika, aby powiedział coś o sobie w trzech zdaniach: dwa z nich są

prawdziwe, natomiast jedno jest fałszywe.

Pozostali uczestnicy są proszeni o odgadnięcie fałszywego stwierdzenia.

1.2. KOLEJNE CZYNNOSCI

Po zakończeniu ćwiczenia instruktor zwraca uwagę na znaczenie selektywnego i intuicyjnego dekodowania informacji.

ETAP 2 – Wprowadzenie do tematu (20 Min)

2.1. ZROZUMIENIE POZIOMU WIEDZY

Trener pyta uczestników o ich wiedzę na temat usług interaktywnych, zwłaszcza mediów społecznościowych. W tym celu może on skorzystać z poniższej listy sugerowanych pytań:

- *Czy wiesz, co to są usługi interaktywne?*
- *Jakie znasz usługi interaktywne, a w szczególności media społecznościowe?*
- *Czy kiedykolwiek korzystasz z mediów społecznościowych?*
- *Jeśli tak, jakiego rodzaju mediów używasz?*
- *Czy kiedykolwiek napotkałeś trudności w korzystaniu z nich? Które to były?*

Celem tego ćwiczenia jest zrozumienie poziomu wiedzy grupy w celu dostosowania treści i czasu trwania modułu szkoleniowego.

2.2. WPROWADZENIE DO MODUŁU 4

Trener wprowadza cel Modułu 4 oraz efekty kształcenia. W tym celu korzysta on z prezentacji PPT (**Moduł4_ETAP2_PPT 2.Wprowadzenie do Modułu4**).

2.3. WPROWADZENIE DO INTERAKTYWNYCH USŁUG

Trener wprowadza zagadnienia Modułu 4 korzystając z prezentacji PPT (**Moduł 4_ETAP2_PPT**

2.3 usługi interaktywne):

- *Jakie są usługi interaktywne, media społecznościowe, sieci społecznościowe i komunikatory*
- *Jakie są główne media społecznościowe:*
 - o *Usługi czatu: Skype, WhatsApp/Viber and Messenger, itp.*
 - o *Sieci społecznościowe: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn; Online Forums, itp.*
- *Jakie są pozytywne (tj. przeciwdziałanie społecznej izolacji, znalezienie pomocy itp.) i*

negatywne aspekty (obecność niesprawdzonych źródeł, itp.) mediów społecznościowych;

- *Jakie są zagrożenia związane z badaniem informacji dotyczącej zdrowia;*
- *W jaki sposób usługi interaktywne mogą być przydatne do wspierania nieformalnych opiekunów.*

ETAP 3 – Instalowanie aplikacji Facebook i zarządzanie nią (30 Min)

3.1. WPROWADZENIE DO GŁÓWNYCH FUNKCJI FACEBOOKA

Korzystając z prezentacji PPT (**Część 1 PLIK: Moduł4_PPT 3.3 Pozytywne i negatywne aspekty Facebooka**), trener wyjaśnia uczestnikom, czym jest sieć społecznościowa Facebook.

Następnie, gdy tablet jest podłączony do monitora, trener pokazuje uczestnikom, jak wyszukiwać, pobierać i rejestrować się w aplikacji Facebook, analizując różne kroki.

Trener prosi uczestników o zrobienie tego samego ze smartfonem / tabletem pod nadzorem.

W dalszej kolejności trenerzy wskazują główne funkcje Facebooka:

- *Utworzenie profilu osobistego*
- *Wysłanie innemu użytkownikowi „zaproszenie do znajomych” lub zaakceptowanie „zaproszenia do znajomych” innego użytkownika*
- *Udostępnianie notatek, zdjęć, filmów, łącza itp. Na ścianie na Facebooku, na ścianie na Facebooku Twoich „znajomych z Facebooka”, w „Grupie Facebook” (jeśli jesteś członkiem), na stronie na Facebooku (jeśli strona jest komentarzem otwartym)*
- *Wyszukanie konkretnej strony i kliknięcie przycisku „Lubię to”, aby śledzić działania „Lubię to”*
- *Wyszukanie konkretnej „grupy Facebook” na pasku wyszukiwania, przejście do profilu i kliknięcie przycisku „Dołącz do grupy”.*
- *W przypadku interesujących działań użycie przycisku „Lubię to” („Lubię to”, „Kocham”, „Haha”, „Wow”, „Smutny” lub „Zły”) lub dodaj komentarze, linki i inne media*
- *Aby wziąć udział w „wydarzeniu” lub stworzyć takie.*

3.2. ĆWICZENIE

Trener rozdaje każdemu uczestnikowi po 2 karty instrukcji (PLIK: moduł 4_ETAP 3_Załącznik 3.2. Karty Facebooka - aktywność 1 i 2), prosząc ich o wykonanie zapisanego polecenia:

- **KARTA 1:** Obejmuje ćwiczenie mające na celu zapoznanie się z wyszukiwaniem stron i grup przydatnych do wspierania nieformalnych opiekunów.
- **KARTA 2:** Obejmuje ćwiczenie mające na celu zapoznanie się z wyszukiwaniem stron związanych ze zdrowiem.

Trener kończy ćwiczenie zadając pytanie, czy uczestnicy mają jakieś wątpliwości, trudności itp.

3.3. POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY FACEBOOKA

Nawiązując do poprzedniej aktywności, wykorzystując prezentację PPT (**Część 2 PLIKU: Moduł 4_STEP 3_PPT 3.3. Pozytywne i negatywne aspekty Facebooka**) trener wyjaśnia uczestnikom:

- Jaki jest potencjał Facebooka dla nieformalnych opiekunów?
- Co to jest niewłaściwe podejście do Facebooka i jakie konsekwencje są z tym związane.

3.4. KOLEJNE CZYNNOSCI

Trener prosi o podzielenie się z grupą wątpliwościami i trudnościami.

ETAP 4 – Zainstalowanie aplikacji Skype i zarządzanie nią - 30 Min

4.1. WPROWADZENIE DO GŁÓWNYCH CECH SKYPE

Korzystając z prezentacji PPT (**Część 1 PLIKU: Moduł 4_STEP 4_PPT 4.3. Pozytywne i negatywne aspekty Skype'a**) trener wyjaśnia uczestnikom, czym są media społecznościowe Skype. Następnie, gdy tablet jest podłączony do monitora, trener pokazuje uczestnikom, jak wyszukiwać, pobierać i rejestrować się w Skype, omawiając różne czynności.

Trener prosi uczestników o zrobienie tego samego ze smartfonem / tabletem, przy czym cały czas jest obecny służąc pomocą w razie konieczności .

Następnie trener przedstawia główne funkcje Skype:

- *Aby utworzyć profil osobisty;*
- *Aby wysłać innemu użytkownikowi „prośbę o kontakt” lub zaakceptować „prośbę o kontakt” innego użytkownika;*

- *Aby nawiązać połączenie, rozmowę wideo lub wysłać wiadomość na platformie Skype;*
- *Aby utworzyć połączenie grupowe / połączenie wideo.*

4.2. ĆWICZENIE

Trener dzieli uczestników na grupy, co najmniej 3-osobowe i prosi każdy zespół o to, aby:

1. Spróbowali nawiązać połączenie grupowe;
2. Spróbowali nawiązać grupową rozmowę wideo.

Trener prosi o podzielenie się z grupą wątpliwościami i trudnościami.

4.3 POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY SKYPE

Nawiązując do poprzedniej czynności i korzystając z prezentacji PPT (**Część 2 PLIKU:**

Moduł4_PPT 4.3 Pozytywne i negatywne aspekty Skype), trener wyjaśnia uczestnikom:

- *W jaki sposób Skype może wspomóc nieformalnych opiekunów (np. grupy wsparcia, telemedycyna itp.)*
- *Na czym polega niewłaściwe podejście do Skype i jakie są tego negatywne konsekwencje.*

4.4. KOLEJNE CZYNNOSCI

Trener prosi o podzielenie się z grupą wątpliwościami i trudnościami.

ETAP 5 – Instalowanie aplikacji WhatsApp/Viber and Messenger i zarządzanie nimi (30 Min)

5.1 WPROWADZENIE DO GŁÓWNYCH CECH APLIKACJI WHATSAPP/VIBER I MESSENGER

Wykorzystując prezentację PPT (**Część 1 PLIKU: Moduł 4_ETAP5_PPT 5.3 Pozytywne i negatywne aspekty whatsapp-viber-messenger**) trener wyjaśnia uczestnikom szkolenia, czym są media społeczne WhatsApp/Viber and Messenger.

Po podłączeniu tabletu do monitora trener pokazuje uczestnikom, jak wyszukiwać, pobierać i kojarzyć numer telefonu z WhatsApp / Viber i Messengerem, rozważając różne kroki.

Trener prosi uczestników o zrobienie tego samego ze smartfonem / tabletem, służąc im pomocą przez cały czas ćwiczenia.

W dalszej kolejności trener wskazuje główne funkcje WhatsApp / Viber i Messenger:

- Messenger
 - o Aby utworzyć profil Messenger (opcja 1) lub połączyć profil Facebook z Messenger (opcja 2)
 - o Aby wykonać połączenie, połączenie wideo lub wysłać wiadomość na platformie Messenger
 - o Aby utworzyć grupę
 - WhatsApp / Viber
 - o Aby utworzyć profil WhatsApp / Viber
 - o Aby wykonać połączenie, połączenie wideo lub wysłać wiadomość na platformie WhatsApp / Viber
 - o Aby utworzyć grupę

5.2 ĆWICZENIE

Trener prosi każdego uczestnika o utworzenie grupy z niektórymi kontaktami telefonicznymi na Messengerze / WhatsApp / Viber. Następnie prosi ich o wysłanie wiadomości / pliku / zdjęcia do grupy.

Trener kończy ćwiczenie krótką sesją zwrotną na temat ćwiczenia: wątpliwości, trudności itp.

5.3 POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY WHATSAPP/VIBER AND MESSENGER

Nawiązując do poprzedniego zadania przy pomocy prezentacji (**PLIK: Moduł 4_ETAP 5_PPT 5.3 pozytywne i negatywne aspekty WhatsApp-Viber-Messenger**), trener pokazuje uczestnikom:

- *W jaki sposób WhatsApp/Viber i Messenger mogą być użyteczne we wspieraniu nieformalnych opiekunów;*
- *Jakie są zagrożenia wynikające korzystania z aplikacji WhatsApp/Viber i Messenger (np.przekazywanie niezetelnych źródeł dotyczących zdrowia, itp.)*

5.4 KOLEJNE CZYNNOSCI

Trener prosi o podzielenie się z grupą wątpliwościami i trudnościami.

ETAP 6 – Wyszukiwanie i korzystanie z forów internetowych, jako narzędzi

wzajemnej pomocy dla opiekunów (20 minut)

6.1 WPROWADZENIE DO KORZYSTANIA Z FORMULARZY ONLINE

Korzystając z prezentacji PPT (**PLIK: M4_PPT 6.1 Pozytywne i negatywne aspekty forów internetowych dla opiekunów**), trener wskazuje:

- *Charakterystykę, cele i funkcjonowanie forów internetowych;*
- *Korzyści dla nieformalnych opiekunów w korzystaniu z forów internetowych;*
- *Niewłaściwe i prawidłowe podejście do forów internetowych;*
- *Zasady bezpieczeństwa w Internecie.*

6.2. ĆWICZENIE

Trener prosi uczestników o znalezienie forów internetowych dla opiekunów:

1. *Trener prosi każdego uczestnika o otwarcie wyszukiwarki Google na tablecie / smartfonie;*
2. *Korzystając z niektórych słów kluczowych (np. opiekun, forum, nazwa kraju pochodzenia, nazwa choroby itp.), trener prosi ich o znalezienie forum internetowego dla opiekunów;*
3. *Każdy uczestnik może po prostu zwiedzić forum lub spróbować wziąć w nim udział;*
4. *Trener kończy działanie przypomnieniem o zasadach bezpieczeństwa i zaufanych źródłach.*

6.3. KOLEJNE DZIAŁANIA

Trener prosi o podzielenie się z grupą wątpliwościami i trudnościami.

ETAP 7 – Zakończenie (10 Min)

7.1. KWESTIONARIUSZ EWALUACYJNY

Trener daje uczestnikom kwestionariusz do analizy poziomu wiedzy osiągniętej przez uczestników, poziomu zadowolenia z zawartości modułu i, ogólnie, do zbierania informacji zwrotnych na temat modułu (**PLIK: M4_Załącznik 7.1. Kwestionariusz oceny**).

7.2. ZAKOŃCZENIE

Przed zakończeniem szkolenia trener zapewnia uczestnikom następujące przydatne zasoby, które

można wykorzystać w domu jako materiał pomocniczy:

- **M4_ETAP 7_Załącznik 7.2. słownik**
- **M4_ETAP 7_Załącznik 7.2. przewodnik krok po kroku**
- **M4_ETAP 7_Załącznik 7.2. bezpieczny przewodnik**

Na koniec trener sugeruje uczestnikom, aby w domu korzystali z dodatkowych materiałów (**ZESTAWU NARZĘDZI DLA UCZESTNIKÓW**) - rozdział poświęcony Modułowi 4 - (teoria, ćwiczenia i glosariusz) w celu wsparcia ich nauki i ćwiczenia.

5.3. DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE MATERIAŁÓW W ZAŁĄCZNIKACH ORAZ WYKORZYSTANIA MATERIAŁÓW DLA UCZESTNIKÓW (STUDENT TOOLKIT)

Materiał w Załączniku do ETAPU 3, część 3.2 jest niezbędną pomocą do ukończenia ćwiczenia:

- **Moduł 4_ETAP 3_Załącznik 3.2. Karty aktywności Facebook 1i 2**

Plik zawiera dwa różne typy Kart:

- **Karta 1:** Obejmuje ćwiczenia mające na celu zapoznanie się z przeglądaniem stron i grup na Facebooku, które są przydatne przy wspieraniu nieformalnych opiekunów w ich kraju;

Trener wypełnia karty wpisując krajowe grupy i strony na Facebooku i daje każdemu uczestnikowi jedną kartę (dla każdej kategorii) prosząc ich o postępowanie zgodnie z instrukcjami podanymi na każdej karcie.

W zależności od liczby uczestników, trener może wydrukować tyle kart, ile potrzeba do przeprowadzenia ćwiczenia.

- **Karta 2:** Obejmuje ćwiczenie mające na celu zapoznanie się z danymi dotyczącymi krajowych stron Facebooka związanych ze zdrowiem.

Trener wypełnia karty wpisując krajowe strony Facebooka związane ze zdrowiem i wręcza każdemu uczestnikowi taką kartę. Następnie uczestnicy wypełniają je postępując według instrukcji na karcie.

W zależności od liczby uczestników, trener może wydrukować tyle kart, ile potrzeba do przeprowadzenia ćwiczenia.

Załącznik ETAPU 7, część 7.1., zawiera kwestionariusz oceny modułu.

Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.1 kwestionariusz ewaluacyjny

Trener zbierze wyniki kwestionariusza i porówna je, analizując osiągnięty poziom wiedzy i zadowolenia z modułu. Kwestionariusz jest istotnym narzędziem oceny, pomocnym dla zrozumienia mocnych i słabych stron szkolenia i ewentualnego dostosowania materiału do następnej sesji szkolenia.

Biorąc pod uwagę niski poziom wiedzy i kompetencji uczestników, trener powinien rozważyć wprowadzenie do zajęć materiały z Załącznika oraz dodatkowe materiały z ETAPU 7, części 7.2, jako przydatne narzędzie wspomagające opiekunów w powtórzeniu materiałów w domu i lepszym przyswojeniu informacji przerabianych na szkoleniu.

- **Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.2 słownik**

Zawiera szczegółowy opis terminologii stosowanej w Module 4, aby lepiej zrozumieć świat usług interaktywnych, w szczególności mediów społecznościowych. Niektóre określenia odnoszą się do usług interaktywnych: w tym przypadku logo usługi jest zestawione z terminem.

- **Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.2. przewodnik krok po kroku**

Jest to podsumowanie instrukcji podanych podczas szkolenia i dotyczy wybranych usług interaktywnych: Facebook, Skype, WhatsApp/Viber oraz Messenger.

Obejmuje ono:

- Krótki opis mediów społecznościowych
- Wyszukanie i pobranie aplikacji mediów społecznościowych
- Utworzenie profile
- Główne cechy
- Zalecenia za i przeciw.

- **Moduł 4_ETAP 7_Załącznik 7.2. bezpieczny przewodnik**

Jest to krótka lista zasad, o których należy pamiętać, jeżeli użytkownik chce skutecznie korzystać z urządzeń oraz przeszukiwać sieć w sposób bezpieczny:

- Bezpieczne korzystanie z własnego urządzenia;
- Bezpieczne korzystanie z aplikacji, tabletów/smartfonów;
- Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych;

- Zachowanie ostrożności w kontaktach z innymi użytkownikami w sieci;
- Zachowanie ostrożności przy dokonywaniu płatności, załatwianiu spraw bankowych i przesyłaniu pieniędzy w sieci.
- **Materiały dodatkowe dla uczestników (STUDENT TOOLKIT)**

Jest to podręcznik dla opiekunów uczestniczących w niniejszym szkoleniu, zawierający teorię, ćwiczenia i słownik. Jest przydatny w domu dla zapamiętania oraz utrwalenia tego, czego kursanci nauczyli się na zajęciach.

5.4. MODUŁ 4 - WERSJA E-LEARNING

5.5. PROPOZYCJE ADAPTACJI

6. STRATEGIA ROZPOWSZECHNIANIA I WYKORZYSTYWANIA PROGRAMU SZKOLENIA

6.1. TYP ORGANIZACJI, KTÓRE MOGŁYBY SKORZYSTAĆ ZE SZKOLENIA

Organizacje, które mogłyby skorzystać ze szkolenia eLILY można znaleźć w podmiotach publicznych zgodnie ze strukturą kraju każdego partnera:

- **Podmioty publiczne**
 - **Uniwersytety**

Szkolenie może być narzędziem początkowym do opracowania badań w dotyczących nieformalnych opiekunów.
 - **Szpitala, usługi socjalne, lokalne władze, władze regionalne**

Szkolenie może być przydatnym instrumentem do opracowania projektów związanych z wdrażaniem kompetencji nieformalnych opiekunów i wspieraniem ich potrzeb, a pośrednio potrzeb odbiorcy opieki.
- **Podmioty prywatne**
 - **Organizacje opiekunów**

Szkolenie może być przydatne do wspierania członków organizacji zrzeszających opiekunów.

○ **Stowarzyszenia dla pacjentów ze określonymi patologiami**

Szkolenie może być przydatne do wspierania bezpośrednich krewnych pacjentów (jeśli są również opiekunami) i pośrednio tego samego pacjenta (który otrzyma lepszą opiekę).

6.2. JAK ZACHĘCIĆ OPIEKUNÓW DO UCZESTNICTWA W SZKOLENIU?

W celu zachęcenia opiekunów starszych osób do uczestniczenia w szkoleniu eLILY można wykorzystać różne kanały oraz różny sposób podejścia do zainteresowanych odbiorców:

- Użycie listy mailingowej i sieci społecznościowych do rozpowszechniania informacji o szkoleniu i/lub zapraszania określonych osób;
- Wystosowanie otwartego zaproszenia do każdej organizacji z sektora prywatnego, publicznego i wolontariatu;
- Rozpowszechnianie informacji o szkoleniu podczas innych wydarzeń (seminariów, okrągłego stołu, konferencji, warsztatów, itp.) poświęconych tematyce opiekunów;
- Skontaktowanie się z stowarzyszeniami, aby to one rozpowszechniły informacje o szkoleniu;
- Skontaktowanie się z opiekunami, którzy pracują dla tych organizacji;
- Skontaktowanie się ze służbami socjalnymi i tymi świadczącymi opiekę w domu.

6.3. JAK ZORGANIZOWAĆ ZAJĘCIA?

Organizując sesję szkoleniową, należy wziąć pod uwagę zasady uczenia się, a dokładniej zasady uczenia się osób dorosłych. Teoria uczenia się dorosłych przez Malcolma Knowlesa (www.elearningindustry.com/the-adult-learning-theory-andragogy-of-malcolm-knowles), pioniera w dziedzinie uczenia się dorosłych, koncentruje się na pięciu głównych zasadach przyswajania wiedzy:

- Samoświadomość: w miarę dojrzewania, człowiek staje się nieuchronnie samodzielną i autonomiczną jednostką;

- Motywacja do nauki: W miarę dojrzewania człowiek zyskuje większą motywację do nauki i poznawania nowych pojęć;
- Gotowość do nauki: W miarę dojrzewania, chęć człowieka do nauki coraz bardziej ukierunkowana jest na podejmowanie zadań związanych z jego przyszłą rolą społeczną;
- Doświadczenie dorosłego ucznia: w miarę dojrzewania człowiek gromadzi coraz więcej doświadczeń, które stają się coraz bardziej rozbudowanym zasobem wiedzy w nauce;
- Orientacja na uczenie się: gdy człowiek dojrzewa, zmienia się jego perspektywa i bardziej koncentruje się na rozwiązywaniu problemów.

Z kolei, efekty kształcenia powinny być mierzalne. Jeśli chodzi o ich ustalanie można użyć formatu SMART do ich formułowania. Jest to najlepszy sposób na stworzenie adekwatności jasnych celów. Cele SMART można zdefiniować w następujący sposób:

S — Specyficzne: Cele szkolenia muszą być specyficzne dla prowadzonego kursu.

M — Mierzalne: Cele uczenia się muszą być mierzalne tak, aby można było ocenić powodzenia szkolenia.

A — Osiągalne: Cele uczenia się mogą być ambitne, ale należy także pamiętać o tym, że muszą być również realistyczne na możliwe do osiągnięcia, biorąc pod uwagę warunki danej sytuacji.

R — Istotne: Należy rozważyć konsekwencje dla uczestników i firmy.

T — Czas: Cel bez terminu jest niewykonalny. W takim przypadku należy wziąć pod uwagę zarówno czas na sesję, jak i czas na wdrożenie umiejętności nabytych w miejscu pracy.

Bardzo ważne kwestie to łatwe do zrozumienia materiały szkoleniowe. Nie można pominąć dwóch kategorii materiałów:

- materiały szkoleniowe dla trenera
- materiały szkoleniowe dla stażystów.

Dla trenerów materiały pełnią rolę agendy i formy wskazówek (podręcznik szkoleniowy) dla uczestników, przydatnych wskazówek w celu opracowania większej liczby programów szkoleniowych (zestaw narzędzi dla uczestników).

W przypadku organizacji sesji szkoleniowej można także skorzystać z Modelu uczenia się 5E, który obejmuje 5 etapów:

- **Etap pierwszy: Zaangażowanie**: Aby dowiedzieć się, uczestnicy muszą mieć możliwość kontekstualizacji tego doświadczenia i mieć łatwodostępne działania, które ich poprowadzą.
- **Drugi etap: Eksploruj**: Zwykle jest to aktywność grupowa, ta faza koncentruje się na udzieleniu pomocy uczestnikom w zrozumieniu i rozwinięciu nowych umiejętności.
- **Trzeci etap: Wyjaśnij**: Jako organizator i trener podkreśl, dlaczego poprzedni etap był odpowiedni dla tej sesji i dla Twojego ważniejszego celu.
- **Czwarty etap: Opracowanie**: Uczestnicy muszą mieć możliwość przemyślenia tego, czego się nauczyli w trakcie szkolenia i wdrożenia tej wiedzy w praktyce.
- **Piąty etap: Ocena**: Ten etap dotyczy zarówno organizatorów, jak i uczestników, ponieważ wszyscy muszą zakończyć szkolenie i zinternalizować wyciągnięte wnioski.

Najważniejszym materiałem szkoleniowym, który instruktor opracuje podczas szkolenia, jest prezentacja i inne pomocne zasoby, które wspomogą całą sesję szkoleniową i pomagają uczestnikom lepiej zrozumieć temat.

Miejsce sesji treningowej jest sercem wydarzenia. Miejsce będzie zależeć od marki wydarzenia, a także od wielkości sesji. Pokój szkoleniowy powinien zawierać biurka i krzesła, projektor i ekran, laptop, tablety i materiały szkoleniowe, takie jak ołówki, papiery, markery itp. Powinno się również przygotować przerwę kawową dla uczestników kursu.

7. BIBLIOGRAFIA

[Dimakopoulou, E., Efhymiou, 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

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>

Materiał ten związany jest z projektem Elily, który partnerzy opracowali wspólnie lub indywidualnie, w jakiegokolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek środków, odzwierciedla jedynie opinię autora, a Agencja Krajowa i Komisja Europejska nie są odpowiedzialne za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

