# елили ръководство за обучители



# партньори

* 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
* АЛЦХАЙМЕР БЪЛГАРИЯ: Vladimir Vassilev, Ivana Kancheva, Irina Ilieva
* CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY: Areti Efthymiou, Antonis Stylianides, Ioanna Menikou, Dr Evridiki Papastavrou

**Водещ партньор за IO2: CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY**

**ЛИМАСОЛ, Ноември 2019**

**Съдържание**

[елили ръководство за обучители 1](#_Toc25750119)

[партньори 1](#_Toc25750120)

[1. въведение 3](#_Toc25750121)

[2. модул 1–здравна грамотност и комуникационниумения 5](#_Toc25750122)

[2.1. ВЪВЕДЕНИЕ 5](#_Toc25750123)

[2.2. ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ 5](#_Toc25750124)

[2.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ 11](#_Toc25750125)

[3. МОДУЛ 2 – ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ 12](#_Toc25750126)

[3.1. ВЪВЕДЕНИЕ 12](#_Toc25750127)

[3.2. ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ 13](#_Toc25750128)

[3.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ 18](#_Toc25750129)

[4. МОДУЛ 3 – ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ-ЗАПОЗНАВАНЕ С ИЗБРАНИ ИЗТОЧНИЦИ 20](#_Toc25750130)

[4.1. ВЪВЕДЕНИЕ 20](#_Toc25750131)

[4.2. ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ 20](#_Toc25750132)

[4.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ 25](#_Toc25750133)

[4.4. ВЕРСИЯ ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ НА МОДУЛ 3 26](#_Toc25750134)

[4.5. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА РЕВИЗИЯ 26](#_Toc25750135)

[5. МОДУЛ 4 – ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБАТА НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ 26](#_Toc25750136)

[5.1. ВЪВЕДЕНИЕ 26](#_Toc25750137)

[5.2. ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ 27](#_Toc25750138)

[5.3. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ 35](#_Toc25750139)

[5.4. ВЕРСИЯ ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ НА МОДУЛ 4 36](#_Toc25750140)

[5.5. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА РЕВИЗИЯ 37](#_Toc25750141)

[6. СТРАТЕГИЯ ЗА РАЗПРОСТРАНЕНИЕ И УПОТРЕБА НА ОБУЧИТЕЛНАТА ПРОГРАМА 37](#_Toc25750142)

[6.1. видове организации, които биха могли да използват обучението 37](#_Toc25750143)

[6.2. въвличане на полагащите грижи в обучението 37](#_Toc25750144)

[4.6. организация на учебното занятие 38](#_Toc25750145)

# ВЪВЕДЕНИЕ

Хората, полагащи грижи за възрастни и хора с деменция, са ценен актив за националните здравни системи в Европа особено там, където липсват специализирани услуги. Средиземноморските и Източноевропейските държави следват предимно семейния модел, като полагащите грижи обикновено не осъзнават тежестта на ролята си и не приемат отговорностите си за професионални задължения.

Според литературен обзор на Международната организация за борба с болестта на Алцхаймер и Каролинска Институт (Prince et al., 2015) полагащите грижи прекарват милиарди часове в грижи, средно по 6 часа на ден. Мнозинството полагащи грижи са жени, които допринасят със 71% от споменатите часове.

Добре известно е, че полагащите грижи се нуждаят от помощ и подкрепа, достъп до здравни специалисти и здравни услуги (дневни центрове, грижа по домовете), както и от планиране на грижите, знания за симптомите и развитието на болестта, осезаема социална подкрепа, финансова и психологическа подкрепа (Dimakopoulou, Efthymiou, Sakka, & Karydaki, 2015; Nuffield Council of Bioethics, 2009).

Ролята на полагащите грижи 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 здравна информация и ценно умение. Понятията, които ни интересуват, са Здравна грамотност и Електронна здравна грамотност. Здравната грамотност „включва знанието, мотивацията и умението на хората да достигат до, разбират, оценяват и прилагат здравна информация, за да правят преценки и взимат решения в ежедневния живот относно здравеопазване, превенция на заболявания и поддържане на здравето с цел поддържане или подобряване качеството на живот през целия жизнен цикъл“. Тази дефиниция е преработена в доклада на Световната здравна организация от 2013 година (<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)

Електронна здравна грамотност наскоро бе дефинирана от (Paige et al., 2018) като: *Способността за намиране, разбиране, обмен и оценка на здравна информация от онлайн източници в контекста на динамични контекстуални фактори, както и прилагане на полученото знание с цел поддържане или подобряване на здравето.*

Този проект по Ерасмус+ има за цел да разработи комбинирано обучение за подобряване на Здравната и Електронната здравна грамотност на полагащите грижи. Партньорите, работещи в сферата на възрастни и хора с деменция в България, Кипър, Гърция, Италия и Полша, са разработили обучителния материал, който е наличен на английски, както и на националните езици за използване при обучения лице в лице и онлайн.

Това е Ръководството за обучителя, включващо подробна информация за модулите и упражненията. Те могат да са от полза на здравни професионалисти, които работят с грижещи се за възрастни и хора с деменция, както и на обучители, които биха имали интерес да работят в тази сфера и да подобрят дигиталните умения на полагащите грижи.

Обучителната програма се състои от 4 модула:

1. Здравна грамотност и комуникационни умения (продължителност: 2 часа)
2. Дигитална грамотност (продължителност: 2 часа и 35 мин)
3. Електронна здравна грамотност (продължителност: 2 часа и 30 мин)
4. Здравна грамотност и употреба на интерактивни услуги (2 часа и 40 мин)

Следващите раздели представят целите на обучението, заедно с подробни инструкции за обучителите, кратко обяснение на всички дейности, включително приложения, речник и наръчник за ученика.

# модул 1 – здравна грамотност и комуникационни умения

## въведение

Основната цел на модула е да се развият умения за разбиране на здравните проблеми и комуникиране със здравни специалисти.

След завършването на модула, участниците ще могат:

* Да разбират различните измерения на здравна грамотност, да търсят и правилно прилагат здравна информация;
* Да идентифицират здравословен проблем и да го опишат правилно (оценяване и прилагане на информация, свързана с деменция, при описването на симптомите);
* Да са наясно с информацията, която трябва да се предостави на здравните професионалисти, и правилно да разбират техните отговори;
* Успешно да комуникират със здравните специалисти и с пациента;
* Да правят разлика между потребностите на полагащия грижи и потребностите на пациента (тежестта на грижите);
* Да разпознават спешни случаи.

След завършването на модула участниците ще са подобрили следните умения:

* Комуникация в здравни заведения;
* Подготовка за посещение в здравно заведение;
* Стъпки при спешен случай;
* Конструктивно взаимодействие между здравния специалист и пациента.

Общата продължителност на Модул 1 е 2 часа.

## инструкции за обучителите

Преди започването на Модул 1 обучителят ще има нужда от следните материали:

* Монитор, свързан с компютър / таблет;
* Листове, химикалки;
* Пауър пойнт презентации:
  + - * PPT Module1\_STEP1 Разчупване на леда
      * PPT Module1\_STEP2 Какво е здравна грамотност?
      * PPT Module1\_STEP3 Комуникационни умения в здравеопазването
      * PPT Module1\_STEP4 Умението да се прави разлика между потребностите на полагащия грижи и потребностите на пациента
      * PPT Module1\_STEP5 Съвети за по-добра комуникация със здравните специалисти и повишаване на здравната грамотност
      * PPT Module1\_STEP6 Стъпки при спешен случай
* Материали за дейностите:
* Annex1\_Module1\_Leaflet - брошура
* Annex2\_Module1\_Roleplaying – ролеви игри
* Annex3\_Module1\_Glossary - речник
* Видеа за Модул 1:
* Video1\_Module1\_Health\_Literacy - Здравна грамотност

<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TlPJUk>

* Video2\_Module1\_Doctor - Доктор
* Video3\_Module1\_Carer – Полагащият грижи
* Video4\_Module1\_Support\_carers - Подкрепа за полагащите грижи
* <https://alzheimer.ca/en/Home/Living-with-dementia/Caring-for-someone/Self-care-for-the-caregiver>
* Video5\_Module1\_Recovery\_position - Позиция за възстановяване <https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>
* Video6\_Module1\_Diaphragmatic\_breathing - Диафрагмено дишане <https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>
* Въпросник за оценка на модула:
* Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire – Оценка на модула
* Наръчник за ученика и упражнения

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

* **Стъпка 1** – Разчупване на леда: 10 мин
* **Стъпка 2** – Въведение в темата за здравна грамотност и овластяване: 30 мин
* **Стъпка 3** – Комуникационни умения: 35 мин
* **Стъпка 4** – Умението да се прави разлика между потребностите на полагащите грижи и потребностите на пациентите: 15 мин
* **Стъпка 5** – Съвети за по-добра комуникация със здравните специалисти и повишаване на здравната грамотност:10 мин
* **Стъпка 6** – Стъпки при спешен случай: 15 мин
* **Стъпка 7** – Заключителна дейност: 5 мин

Подробно описание на всяка стъпка:

**Стъпка 1 – Разчупване на леда (10 минути)**

* 1. **. Представяне на обучителя и участниците**

Тъй като това е първият модул от обучението, обучителят кани участниците да споделят имената си, малко информация за себе си и защо участват в обучението, като използват презентацията **PPT Module1\_STEP1 (слайд 2)**. След това обучителят предоставя малко обща информация за проекта еЛили и четирите модула на обучението (описани накратко), като използва **слайд** **3 и 4**.

След представяне на екипа и на проекта, обучителят задава на участниците следните въпроси:

**“Кога за последно ходихте на лекар и колко време продължи визитата ви? Представете си, че сте здравни специалисти. От каква информация за пациента бихте имали нужда, за да можете да му помогнете по най-добрия начин?” (слайд 5)**

Всеки участник трябва да напише на лист хартия отговора на този въпрос. Листът се съхранява от обучителя, тъй като ще се използва отново в края на модула...

**Стъпка 2 – Въведение в темата за здравна грамотност**

**и овластяване (30 минути)**

**2.1. Въведение в темата за здравна грамотност (15 минути)**

Използвайки презентацията **PPT Module1\_STEP2**, обучителят накратко представя темите за здравна грамотност и овластяване. След края на презентацията, обучителят пуска видеото **Video1\_Module1\_Health\_Literacy**

**(**<https://www.youtube.com/watch?v=fzMA9TlPJUk>**)**

* 1. **Практическа дейност (15 минути)**

Обучителят представя понятието за грижи при деменция и моли участниците да подготвят съдържанието на хипотетична брошура с информация за болестта, като изредят разделите, които те искат да видят в такава брошура. Обучителят използва **Annex1\_Module1\_Leaflet** като основа за изпълнението на тази практическа дейност. Брошурата трябва да включва общо заглавие и заглавия на отделните раздели, съответстващи на темите, от които се интересуват участниците. Дискусията може да завърши с графичните аспекти (цветове и изображения) на брошурата, както си я представят участниците.

**Стъпка 3 – Комуникационни умения (35 минути)**

**3.1. Въведение в темата (10 минути)**

Като използва презентацията **PPT Module1\_STEP3**, обучителят представя целите на модула и на обучението. След това обучителят моли участниците накратко да опишат посещение при лекар:

Как биха описали преживяването?

Разбрали ли са се взаимно?

Получили ли са отговорите и информацията, които са търсели? Ако не, какво им липсва като информация?

Обучителят продължава с **PPT Module1\_STEP3** и обсъжда различните форми и стилове на комуникация.

**3.2. Интервюта (15 минути)**

След Пауър пойнт презентацията участниците гледат кратко видео, в което лекар обяснява какво очаква при посещение на човек, полагащ грижи **(Module1\_Video2\_STEP3\_Doctor)**. Това кратко видео съдържа цялата необходима информация, с която полагащите грижи трябва да разполагат преди и след посещението, за да се постигне възможно най-добра комуникация.

Участниците също гледат кратко видео **(Module1\_Video2\_STEP3\_Carer)**, в което човек, полагащ грижи, обяснява какво търси при посещение при лекар.

Следва кратка дискусия между обучителя и участниците върху видеата. (Има ли нова полезна информация от лекаря, която не им е била известна преди това? Преживявали ли са подобна ситуация, като тази на полагащия грижи от видеото?)

**3.3. Ролева игра (10 минути)**

Следва разиграване на ситуации с конструктивна комуникация, след което с недостатъчна комуникация. Ситуациите с двете ролеви игри е налично в **ANNEX\_Module1\_Roleplaying**. Единият обучител е здравният специалист, а другият е полагащият грижи. Обучителят пита участниците коя от двете визити е била по-успешна спрямо постигане на целта и защо.

**Стъпка 4 – Умението да се прави разлика между потребностите на полагащия грижи и потребностите на пациента**

**(15 минути)**

Обучителят накратко обяснява какви са нуждите на полагащия грижи и какви - на пациента, използвайки презентацията **PPT Module1\_STEP4,** като изрежда най-често срещаните нужди. Набляга се на разликите между тях и правилното им обясняване пред здравните специалисти. На слайд 7 от тази презентация обучителят също така пуска видеото

**Video4\_Module1\_Support\_carers**

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

**Стъпка 5 – Съвети за по-добра комуникация със здравните специалисти и повишаване на здравната грамотност**

**(10 минути)**

Използвайки презентацията **PPT Module1\_STEP5,** обучителят обобщава някои важни съвети относно успешното посещение при / комуникация със здравен специалист. Обучителят също така предлага насоки относно избора на лекар.

Обучителят провежда дискусия с участниците. Какво са научили? Какви нови стратегии са си харесали за бъдещи визити?

**Стъпка 6 – Стъпки при спешен случай**

**(15 минути)**

Обучителят пита участниците какво, според тях, е спешен случай и дали имат опит с такъв. Ако да, как са реагирали? С какви спомени/чувства са останали от преживяването?

Използвайки **PPT Module1\_STEP6**, обучителят накратко представя темата за спешен случай. След това обучителят обяснява една по една стъпките при спешни случаи. Обръща внимание на позицията за възстановяване, като показва на участниците как да сложат някого в тази позиция, използвайки видеото Video5\_ Module1\_ Recovery\_ position (<https://www.youtube.com/watch?v=DXafn3jSzGw>), и дава пример за техника за релаксация, диафрагменото дишане, използвайки видеото Video6\_ Module1\_ Diaphragmatic\_ breathing (<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>).

**Стъпка 7 – Заключителна дейност**

**(5 минути)**

В заключителната дейност обучителят се връща към листа хартия от задачата в Стъпка1, съдържащ отговор на въпроса: **“Кога за последно ходихте на лекар и колко време продължи визитата ви? Представете си, че сте здравни специалисти. От каква информация за пациента бихте имали нужда, за да можете да му помогнете по най-добрия начин?”**

Обучителят пита участниците дали биха променили нещо в първоначалния си отговор въз основа на съдържанието на Модул 1.

Преди края на обучението обучителят дава на участниците следните полезни материали, които могат да бъдат използвани вкъщи: **Annex3\_Module1\_Glossary**

Накрая, обучителят препоръчва на участниците да използват Наръчника за ученици вкъщи – раздела към Модул 1 (теория, упражнения и речник), за да затвърдят наученото и да се упражнят. Обучителят обяснява на участниците как да влязат в уеб сайта, да намерят видеата към модула и да използват наръчника.

В края на заключителната дейност участниците оценяват Модул 1 като попълват въпросника (**Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire**).

## ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ

Приложените материали към Стъпка 2, под-стъпка 2.2., са важни за извършване на практическите дейности:

**Annex1\_Module1\_Leaflet**

Това приложение съдържа наръчник за обучителя за създаването на брошура заедно с участниците, съдържаща цялата необходима здравна информация. Обучителят инструктира участниците да се групират в малки отбори от 3 човека. Участниците намират тема за брошурата и измислят заглавията за включените раздели. След края на дейността обучителят обсъжда с участниците причините, поради които са предложили тези заглавия.

**ANNEX\_Module1\_Roleplaying**

Приложението в Стъпка 3, под-стъпка 3.3, включва ситуации за ролеви игри с конструктивна и с недостатъчна комуникация със здравни специалисти. Важно е двамата обучители да участват в тази дейност, единият като лекаря, а другият като полагащия грижи. Започва се с разиграване на ситуацията с конструктивна комуникация, следвана от ситуацията с недостатъчна комуникация. Обучителят пита участниците коя от двете визити е била по-успешна спрямо постигане на целта и защо.

**Annex3\_Module1\_Glossary**

Приложението към Стъпка 7 дава подробно описание на терминологията, използвана в Модул 1, за да позволи по-добро разбиране на понятието здравна грамотност и различните видове комуникация. Обучителят обяснява на участниците как могат да използват речника вкъщи.

**Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire**

В края на заключителната дейност (Стъпка 7) участниците дават оценка на Модул 1, като попълват въпросник. Обучителят събира резултатите от въпросника и ги сравнява, анализирайки постигнатото ниво на знание и нивото на удовлетвореност от модула. Въпросникът е важен за разбирането на силните и слабите страни на обучението и адаптиране на крайната версия.

**STUDENTS’ TOOLKIT – Наръчник за ученици**

Това е наръчник за полагащите грижи, който включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да преговорят и запомнят наученото по време на занятията. Обучителят трябва да обясни на участниците как могат да използват наръчника вкъщи.

# МОДУЛ 2 – ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ

## ВЪВЕДЕНИЕ

Основната цел е учениците да се запознаят с ефективни начини за използване на таблети / смартфони за по-добро полагане на грижи, така че да се чувстват достатъчно комфортно с технологията и да я използват като източник на информация и начин на комуникация.

След завършването на модула участниците ще могат да:

* Включват, изключват, заключват и отключват таблетите / смартфоните си с лекота;
* Свободно да използват тъч скрийна на таблет или смартфон;
* Търсят, инсталират, пускат, спират и трият мобилни приложения;
* Да се свързват с Интернет през Wi-Fi или мобилна широколентова връзка;
* Стартират уеб браузър и посещават уеб сайтове;
* Правят отметки на уеб сайтове и организират отметките си, за да се връщат към тях по-късно;
* Имат основно разбиране за естеството на Интернет и уеб сайтове;
* Разглеждат уеб сайтове в мобилната им версия, разбират структурата им и намират необходимата информация в тях.

Ще се подобрят следните дигитални умения:

* Взаимодействие чрез дигитални технологии (изпълнение на предварително дефинирани и рутинни дейности с дигитални технологии и идентифициране на подходящи и прости начини за комуникация в даден контекст).
* Разглеждане, търсене и филтриране на данни, информация и дигитално съдържание (идентифициране на потребност от информация, намиране на данни, информация и съдържание чрез лесно търсене в дигитални среди, умения за достъп до тези данни, информация и съдържание и за навигиране из тях);

Общата продължителност на Модул 2 е 2 часа и 35 минути.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ

Преди да започне обучението към Модул 2, обучителят ще има нужда от следните материали:

* Монитор или проектор, свързан към компютър или таблет
* Хартия, химикалки
* Таблети и/или смартфони с Андроид за всеки участник
* Пауър Пойнт презентации:
  + - * PPT Module2\_Introduction.pptx
      * PPT Module2\_STEP1.pptx
      * PPT Module2\_STEP2.pptx
      * PPT Module2\_STEP3.pptx
      * PPT Module2\_STEP5.pptx
      * PPT Module2\_STEP6.pptx
      * PPT Module2\_STEP7.pptx
* Материали за дейностите:
* Annex1\_Module2\_STEP4\_practical\_assignment (практическа дейност)
  + Annex2\_Module2\_STEP7\_practical\_assignment (практическа дейност)
* Annex3\_Module2\_Glossary (речник)
* Annex4\_Module2\_Useful\_Videos (видеа)
* Видеа за Модул 2:
* Module2\_Useful\_Videos.docx
* Наръчник за ученици и упражнения
  + - * + ST\_MODULE\_2\_DIGITAL\_LITERACY
* Въпросник и оценка на модула:
  + Annex4\_Module2\_Evaluation\_Questionnaire

Продължителността на Модул 2 е около 2 часа и 35 минути. Разделен е на следните 8 стъпки:

* **Стъпка 1 –** Въведение и групови дискусии на ситуациите – кога са полезни мобилните устройства? 20 мин
* **Стъпка 2** – Запознаване с основните функции на таблета: 10 мин
* **Стъпка 3** – Запознаване с приложенията и начини на взаимодействие с тях: 25 мин
* **Стъпка 4 –** Таблети и приложения: практически упражнения с персонална помощ от инструктора: 15 мин
* **Стъпка 5 –** Запознаване с Интернет, използване на Wi-Fi и мобилни мрежи, използване на браузъри, уеб сайтове и отметки: 30 мин
* **Стъпка 6** – Безопасност и поверителност: запознаване с опасностите при сърфиране в Интернет и начини за предпазване (презентация): 20 мин
* **Стъпка 7** – Сърфиране в Интернет: практическо упражнение с персонална помощ от инструктора: 20 мин
* **Стъпка 8** – Оценка и обобщение на модула: 15 мин

Подробно описание на всяка стъпка:

**Стъпка 1 - Въведение и групова дискусия – кога са полезни мобилните устройства? (20 минути)**

**1.2. Представяне на обучителите и въвеждане на темата**

Обучителят прави кратко въведение в темата на модула и, използвайки файла Module2\_Introduction.pptx, кани участниците да представят устройствата си като начин за разчупване на леда.

След като се изредят някои често срещани употреби на мобилните устройства, обучителят насочва дискусията към все още неназовани полезни аспекти, които имат отношение към съдържанието на курса.

**Стъпка 2 – Запознаване с основните функции на таблета**

**(10 минути)**

Използвайки Пауър Пойнт презентацията **Module1\_STEP2**, обучителят описва и обяснява функциите на външните елементи на мобилните устройства, показвайки ги на групата. Тъй като вероятно няма да е удобно всичко да се покаже на проектора, би било по-добре обучителят да ги покаже на практика, като помага на участниците. Има няколко видеа въз файла Annex4\_Module2\_Useful\_Videos, показващи движенията за работа с тъч скрийн, които може да са от полза. Обучителят преценява дали тези видеа ще помогнат на демонстрацията.

Използването на камерата за правене на снимки и видеа може да се организира като уъркшоп, в който всеки го прави едновременно, докато обучителят използва свързаното устройство.

Обучителят показва как се сменят езиковите настройки на устройство с Андроид (слайд 5) и може да използва видеата ако счита, че са полезни. Прави се демонстрация за използването на виртуалната клавиатура, като участниците също биват поканени да пробват.

**Стъпка 3 – Запознаване с приложенията (apps) и начини на взаимодействие с тях (25 минути)**

С презентацията **Module1\_STEP3** обучителят представя понятията приложение и мобилно устройство и обяснява как учениците могат да взаимодействат с основните функции на устройството (напр. камера, GPS), които вече са обсъдени в Стъпка 2.

Свързването с Wi-Fi (слайд 3) се представя като необходима стъпка за инсталиране на ново приложение, но не трябва да се дискутира в прекалено голям детайл, тъй като темата ще бъде разгледана в Стъпка 5.

Обучителят представя Google Play като основния източник на безопасни и надеждни приложения за Андроид и изрежда основните фактори, които е добре да се вземат предвид за избора на подходящо приложение. След това обучителят демонстрира процеса на търсене и разучаване на конкретни приложения, като споделя на глас съображенията си за отхвърляне или избиране на дадено приложение.

След като няколко приложения бъдат инсталирани на свързаното с проектора устройство, обучителят демонстрира основните операции с приложенията, като ги мести от едно място на друго, подрежда ги в групи, стартира, спира и ги трие.

**Стъпка 4 – Таблети и приложения: практически упражнения с персонална помощ от инструктора**

**(15 минути)**

Вижте инструкциите в Annex2\_Module2\_STEP4\_practical\_assignment.

**Стъпка 5 – Запознаване с Интернет, използване на Wi-Fi и мобилни мрежи, използване на браузъри, уеб сайтове и отметки**

**(30 минути)**

Обучителят накратко обяснява какво всъщност представлява Интернет, без да навлиза в технически подробности. Първите два слайда от **Module2\_STEP5** са посветени на „Какво е Интернет и как работи“. Следват кратки обяснения какво е уебсайт, как се свързваме с Интернет през Wi-Fi или мобилна мрежа, какво са търсачките и социалните мрежи. Всички тези неща се демонстрират от обучителя.

Презентацията завършва с практическа демонстрация, при която обучителят следва стъпките, изложени в слайдове 9 и 10.

**Стъпка 6 – Безопасност и поверителност: запознаване с опасностите при сърфиране в Интернет и начини за предпазване**

**(20 минути)**

Обучителят пита участниците дали някога са имали проблеми, свързани с безопасността и поверителността онлайн. Ако никой няма какво да сподели, обучителят моли някой да разкаже нещо по темата от собствения си опит. Следва презентацията на Module2\_STEP6.

Покриват се теми като измами и фишинг, както и начини за предпазване на мобилните устройства от вируси и реклами. Защита на личните данни – какво споделяме, как и с кого го споделяме. Провежда се дискусия и се предлагат общи насоки и препоръки. Обучителят обсъжда рисковете, свързани с използването на ненадеждни източници на информация онлайн, включително социалните мрежи, като провокира дискусия и сред участниците (задавайки въпроси и хипотетични ситуации).

**Стъпка 7 – Сърфиране в Интернет: практическо упражнение с персонална помощ от инструктора**

**(20 минути)**

Вижте инструкциите, свързани с Annex2\_Module2\_STEP7\_practical\_assignment.

**Стъпка 8 – Оценка и обобщение на модула**

**(15 минути)**

Обучителят раздава листове хартия и химикалки на участниците и ги моли да напишат отговора на следния въпрос в рамките на не повече от 10 минути:

**Имайки предвид обучението по използване на мобилни устройства, как мислите да интегрирате тези технологии в ежедневието си, така че да улеснят работата и живота ви?**

Обучителят също така препоръчва на участниците да използват Наръчника за ученици, главата, посветена на Модул 2 (теория, упражнения и речник), за да затвърдят наученото и да се упражнят вкъщи. Обучителят обяснява на участниците как да влязат в уеб сайта и да намерят видеата към модула, и как да използват Наръчника за ученици.

В края на заключителната дейност участниците трябва да оценят Модул 2, като попълнят въпросника (**Annex4\_Module2\_Evaluation\_Questionnaire**)

## ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ

**Annex1\_Module2\_STEP4\_practical\_assignment**

Това приложение съдържа две дейности. В рамките на първата дейност участниците търсят едно или повече приложения по техен избор, с които да планират хранителен режим на пациент със специфични нужди. Втората дейност е свързана с инсталиране и търсене на инструкции за задаване на настройките на конкретно приложение за виртуалната клавиатура на мобилното устройство. Препоръчва се обучителят да не помага в изпълнението на втората дейност, тъй като има за цел да накара участниците сами да потърсят информация и да се опитат да се ориентират в настройките на устройството.

**Annex2\_Module2\_STEP7\_practical\_assignment**

Приложението към Стъпка 7 дава инструкции за упражняване на материала от предишната стъпка. Същите инструкции са описани в презентацията Module2\_STEP7. Обучителят трябва да помогне на всеки участник, който има нужда от допълнително подкрепа при изпълнението на задачите.

**Annex3\_Module2\_Glossary**

Приложение 3 предлага подробно описание на терминологията, използвана в Модул 2, за да се постигне по-добро разбиране на техническите термини. Обучителят трябва да обясни на участниците как да използват речника вкъщи.

**Annex4\_Module1\_Evaluation\_Questionnaire**

В края на заключителната дейност (Стъпка 7) участниците оценяват Модул 2, като попълват въпросник. Обучителят събира резултатите от въпросника и ги сравнява, анализирайки постигнатото ниво на знание и нивото на удовлетвореност от модула. Въпросникът е важен за разбирането на силните и слабите страни на обучението и адаптирането на крайната версия.

**Annex4\_Module2\_Useful\_Videos**

Списък на полезни видеа, които могат да се гледат в рамките на обучението ако има достатчно време. Копие на списъка се раздава на участниците, заедно с Наръчника за ученици.

**STUDENTS’ TOOLKIT – Наръчник за ученици**

Това е наръчник за полагащите грижи, който включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да преговорят и запомнят наученото по време на занятията. Обучителят трябва да обясни на участниците как могат да използват наръчника вкъщи.

# МОДУЛ 3 – ЕЛЕКТРОННА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ – ЗАПОЗНАВАНЕ С ИЗБРАНИ ИЗТОЧНИЦИ

## ВЪВЕДЕНИЕ

Основната цел на този модул е да даде възможност на полагащите грижи да се научат как да търсят конкретна здравна информация, основаваща се на ситуации с конкретни здравни проблеми (напр. агресия и други поведенчески и психични проблеми), да оценяват ситуациите и да взимат решения въз основа на намерената информация.

В края на модула, всеки участник ще може да:

* Търси информация за конкретната болест в сайтове, видеа, приложения и форуми, като задава подходящите въпроси в Гугъл;
* Да се ориентира в конкретни сайтове/ приложения, пуска полезни откъси от филми, запазва линкове към важни уеб страници;
* Оценява информацията, генерирана от търсачката.

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

* Сърфиране, търсене, филтриране на данни, информация и дигитално съдържание;
* Оценка на данни, информация и дигитално съдържание;
* Управление на данни, информация и дигитално съдържание;
* Защита на здравето и доброто състояние;
* Креативно използване на здравни технологии.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ

Преди започването на Модул 3 обучителят ще има нужда от следните материали:

* Таблет или смартфон за всеки участник
* Монитор, свързан с таблет
* Проектор и екран
* Хартия, химикалки
* Пауър Пойнт презентации към Модул 3:
* Annex 1\_eHL presentation
* Annex 3\_Keywords
* Annex 8\_Evaluation of sources
* Материали за дейностите:
* 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 за електронна здравна грамотност - <https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbkxRkeb8>
* Речник към Модул 3
* Наръчник за ученика

Продължителността на Модул 3 е около 2 часа и 40 минути в зависимост от знанията на участниците в сферата на ИКТ (Информационни и комуникационни технологии). Модулът е разделен на 6 стъпки:

* Стъпка 1 – Въведение- 10 мин
* Стъпка 2- Какво е електронна здравна грамотност – 10 мин
* Стъпка 3 – Избор на правилните ключови думи за здраве – 20 мин
* Стъпка 4 – Намиране на информация за конкретен проблем – 40 мин
* Стъпка 5 – Използване на насоките за намиране на информация относно конкретен проблем и справяне с психологическата и социалната тежест на грижите - 40 мин
* Стъпка 6 – Бърза оценка на ползата от проучените уеб страници - 40 мин

Обучителят може, по своя преценка, да променя продължителността, дейностите, материалите и съдържанието на всяка стъпка въз основа на предишни знания в сферата на ИКТ и характеристиките на групата участници.

|  |
| --- |
| **Стъпка 1 – Въведение- 10 мин**  Всички участници дават информация за собствения си опит с Интернет и се оценяват като начинаещи, средни или напреднали потребители.  След това обучителят казва на участниците как ще протече часа и какво ще научат за деня. Обучителят прави така, че на всички да им е комфортно да задават въпроси.  Може да се включат дейности за разчупване на леда. Следват примери за такива дейности, които можете да използвате по време на сесията:  Обучителят сгъва карти с различни символи, изображения и ситуации. Участниците избират една карта, която най-добре отразява настроението и очакванията им за този ден. Всеки участник обяснява защо е избрал картата. |
| **Стъпка 2- Какво е електронна здравна грамотност – 10 мин**  Всички участници гледат видео, обясняващо какво е Електронна здравна (е-здравна) грамотност. Може да е свързано с конкретна болест или обучителят може да използва видеа, свързани с е-здраве, и да разшири понятието: ***<https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=LARbkxRkeb>8***  След видеото следва кратка дискусия за е-здравна грамотност . Обучителят пита учениците за тяхното разбиране за е-здравна грамотност и ги моли да споделят примери от ежедневието си (напр. търсене на уеб-базирана здравна информация). Ако учениците имат ниски дигитални умения, обучителят може да попита дали са молили някой друг да им помогне за намиране на уеб-базарана здравна информация.  За тази цел обучителят използва пауър пойнт презентацията (***Annex1\_eHl presentation***), която въвежда и описва по прост начин значението на термина е-здравна грамотност. |
| **Стъпка 3 – Избор на правилните ключови думи за здраве – 20 мин**  Обучителят обяснява на участниците правилния начин за използване на ключови думи при търсенето на информация посредством търсачки. Обучителят използва пауър пойнт презентацията ***Annex 3\_Keywords***.  Презентацията дава отговори на следните въпроси: Какво е ключова дума? Как работят ключовите думи? Защо са важни? Как се търси здравна информация онлайн?  За тази стъпка обучителят раздава на участниците  ***Handout for searching online*** (Листовка за търсене онлайн), която включва практически съвети за избора и оценката на здравна информация, достъпна по Интернет (уеб сайтове, видеа и форуми). Тази листовка се използва и за стъпка 6.  Обучителят може да използва наръчника за ученика, ***Модул 3, раздел 2,*** за да упражни избиране на правилните ключови думи. |
| **Стъпка 4 – Намиране на информация за конкретен проблем – 40 мин**  Обучителят раздава листовки за конкретен проблем, който участниците трябва да разрешат, като потърсят информация по Интернет. Обучителят раздава листовката ***Annex 3\_Scenarios eLily2*** и избира ситуацията, която е най-подходяща за съответния участник. Допълнителни ситуации са налични в Наръчника за ученика, Модул 3.   * Първа ситуация – Мария се грижи за майка си, която е с болестта на Алцхаймер * Втора ситуация – Лефтерис се грижи за баща си, който е диагностициран с болестта на Алцхаймер, диабет и хипертония   Обучителят дава 30 минути на участниците да намерят възможни решения, които биха им помогнали при взимането на решение за справяне с тези ситуации, след което следва кратка дискусия. |
| **Стъпка 5 -** **Използване на насоките за намиране на информация относно конкретен проблем и справяне с психологическата и социалната тежест на грижите - 40 мин**  Обучителят представя на участниците конкретен проблем, при който те биха имали нужда от информация или би било необходимо да се справят с чувствата си и да търсят информация в уеб сайтове, видеа, форуми и/или приложения.  Обучителят дава национално-специфичния списък с уеб сайтове, приложения, видеа и форуми ***(Annex. 5, 6, 4\_National versions of websites-applications, videos, fora)***. За тази дейност обучителят насочва участниците към раздела, посветен на справяне с чувствата, подготвен от Ерасмус\_ проекта ***ElderCare at Home***. Тук учениците могат да намерят информация за това, как да се справят с тежестта на грижите и да се фокусират върху конкретни стимули, елементи или аспекти на дадена ситуация.  Участниците могат да използват списъка с уеб сайтове, форуми и приложения или могат да потърсят информация с търсачките. Ако имат желание да споделят резултатите с другите членове на групата, обучителят може да отдели няколко минути за кратка дискусия в края на упражнението. |
| **Стъпка 6 – Бърза оценка на ползата от проучените уеб страници** **- 40 мин**  Обучителят дава примери за полезни (препоръчани) уеб сайтове, свързани с медицински проблеми, както и аматьорски видеа, които не са препоръчани от специалисти. Обучителят показва на участниците видеа за полагане на грижи за стари хора и обръща внимание на видеа, предвидени за полагащите грижи за хора с деменция. Участниците анализират и оценяват видеата, като обясняват логиката си.  Обучителят използва пауър пойнт презентацията ***Annex 8\_Evaluation of the information*** ***we found online,*** която включва съвети за избор на надеждни източници и раздава на учениците листовката ***Annex 3&6\_ Handout for searching online***.  Предложения за дейности/упражнения: **Обучителят инструктира участниците да потърсят, намерят и оценят надежден уеб сайт или видео и да запишат защо са го оценили като надежден. Резултатите се дискутират с групата**. |
| **Заключителна дейност: 10 мин**  Оценката на конкретния модул се прави в началото и в края на модула. Тя формира част от цялостната оценка на обучителната програма, като се използва eHeals-Carer за оценка на електронната здравна грамотност.  Преди края на обучението обучителят дава на участниците следните полезни материали за работа вкъщи:   * ***Речник към модул 3***   Накрая обучителят съветва участниците да използват наръчника за ученици – раздела, посветен на Модул 3 (теория, упражнения, речник) за да затвърдят наученото и да се упражнят. |

## ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ПРИЛОЖЕНИТЕ МАТЕРИАЛИ И ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАРЪЧНИКА ЗА УЧЕНИЦИ

* Приложените материали към Стъпка 5 (национални версии на списъка с уеб сайтове, приложения, видеа и форуми) са много важни за изпълнението на практическата дейност. Обучителите във всяка държава преди обучението трябва да изберат уеб сайтове, приложения, видеа и форуми, достъпни за участниците в тяхната държава, и да ги използват в обучението.
* **РЕЧНИК**

Дава подробно описание на терминологията, използвана в модул 3.

Някои термини са в контекста на конкретни интерактивни услуги: в такива случаи логото на услугата е позиционирано до термина.

* **НАРЪЧНИК ЗА УЧЕНИКА**  
  Това е наръчник за полагащите грижи, който включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да запомнят и преговорят наученото в час. Обучителят трябва да обясни на участниците как да използват наръчника вкъщи.

## ВЕРСИЯ ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ НА МОДУЛ 3

## ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА РЕВИЗИЯ

# МОДУЛ 4 – ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ И УПОТРЕБАТА НА ИНТЕРАКТИВНИ УСЛУГИ: СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ

## ВЪВЕДЕНИЕ

Основната цел на този модул е да даде възможност на полагащите грижи да се научат:

* Как да използват интерактивни услуги за обучение по здравнаграмотност**;**
* Как да намират полезни източници на информация и услуги в социалните медии;
* Как да използват социалните медии, за да търсят здравна информация, като мислят критично.

В края на този модул всеки участник ще може да борави със следните интерактивни услуги:

* **ФЕЙСБУК:** сваляне на приложението, регистриране, „харесване“ на страница, присъединяване към група, търсене на надеждни източници на здравна информация, избягване на ненадеждни източници
* **СКАЙП:** сваляне на приложението, регистриране, търсене и прибавяне на контакти, чат, обаждане, видео разговор, използване на скайп като инструмент за подкрепа на полагащите грижи
* **УОТСАП, ВАЙБЪР ИЛИ МЕСИНДЖЪР:** сваляне на приложението, връзка с телефонен номер, чат, обаждане, видео разговор, създаване на група, записване на съобщение, как да се използват като инструмент за подкрепа на полагащите грижи, избягване на ненадеждни източници
* **ОНЛАЙН ФОРУМИ:** търсене на онлайн форуми, участие в тях, как да се използват като инструмент за подкрепа на полагащите грижи, избор на подходяща за споделяне информация

В допълнение, в края на курса всеки участник ще разбира базисния език на най-използваните интерактивни услуги (КЛЮЧОВИ ДУМИ) и ще знае какво се прави и какво не се прави при използването на всяка от интерактивните услуги (ПРАВИЛА ЗА ПОЛЗВАНЕ).

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

* Сърфиране, търсене и отсяване на данни, информация и дигитално съдържание;
* Взаимодействие чрез дигитални технологии;
* Намиране на надеждни източници за е-здраве.

## инструкции за обучителите

Преди началото на Модул 4 обучителят ще има нужда от следните материали: Смартфон или таблет за всеки участник

* Смартфон или таблет за всеки участник
* Монитор, свързан с таблет
* Листове хартия, химикалки
* Пауър Пойнт презентации:
  + - * Module 4\_STEP 2\_PPT 2.2. introduction to module 4
      * Module 4\_STEP 2\_PPT 2.3. interactive services
      * Module 4\_STEP 3\_PPT 3.3.positive and negatives aspects of Facebook
      * Module 4\_STEP 4\_PPT 4.3. positive and negatives aspects of Skype
      * Module 4\_STEP 5\_PPT 5.3. positive and negatives aspects of WhatsApp-Viber-Messenger
      * Module 4\_STEP 6\_PPT 6.1**.** positive and negative aspects of Online Forums for carers
* Материали за дейностите:
* Module 4\_STEP 3\_ANNEX 3.2. activity Facebook cards1&2
* Въпросник за оценка на модула:

1. Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.1. evaluation questionnaire

* Други приложени материали:
* Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. glossary
* Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. step by step guide
* Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. safe guide
* Наръчник на ученика

Продължителността на Модул 4 е около 2 часа и 30 минути, в зависимост от знанието в сферата на ИКТ (Информационни и комуникационни технологии) на участниците. Модулът е разделен на следните 7 стъпки:

* **Стъпка 1** – Дейност за разчупване на леда: 10 мин
* **Стъпка 2** – Въведение в темата: 20 мин
* **Стъпка 3** – Инсталиране и работа с Фейсбук приложението: 30 мин
* **Стъпка 4** – Инсталиране и работа със Скайп: 30 мин
* **Стъпка 5** – Инсталиране и работа с УотсАп, Вайбър и Месинджър: 30 мин
* **Стъпка 6** – Намиране и използване на онлайн форуми като инструменти за взаимопомощ (20 мин)
* **Стъпка 7** – Заключителна дейност: 10 мин

**По собствена преценка, обучителят може да адаптира продължителността, дейностите, материалите и съдържанието в зависимост от предишните знания в сферата на ИКТ и характеристиките на участниците в групата.**

|  |
| --- |
| **СТЪПКА 1 – Дейност за разчупване на леда: 10 мин**  **1.1. РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА: “ПОВЕЧЕ ЗА МЕН?”** Обучителят приканва всеки участник да сподели нещо за себе си в три изречения, от които две са верни, а едното е измислица. Другите участници трябва са познаят кое твърдение не е вярно.  **1.2. ВТОРИ ЕТАП**  След края на упражнениетообучителят подчертава колко е важно информацията да се интерпретира селективно и интуитивно. |
| **СТЪПКА 2 – Въведение в темата: 20 мин**  **2.1. УСТАНОВЯВАНЕ НИВОТО НА ЗНАНИЕ** Обучителят разпитва участниците относно знанията им за интерактивни услуги, и по-конкретно социални медии. За тази цел обучителят може да използва следния списък от въпроси:   * *Знаете ли какво са интерактивни услуги?* * *С кои интерактивни услуги, и по-конкретно социални медии, сте запознати?* * *Някога използвали ли сте социални медии?* * *Ако да, кои социални медии използвате?* * *Някога сблъсквали ли сте се със затруднения при използването на социални медии? Какви са те?*   Целта на тази дейност е обучителят да придобие представа за знанията на групата, за да адаптира съдържанието и продължителността на модула.  **2.2. ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛ 4**  Обучителят представя целта на Модул 4 и очакваните резултати. За тази цел използва пауър пойнт презентацията (**Module 4\_STEP 2\_PPT 2.2. introduction to module 4**).  **2.3. ВЪВЕДЕНИЕ В ИНТЕРАКТИВНИТЕ УСЛУГИ**  Обучителят представя темата на Модул 4 с презентацията (**Module 4\_STEP 2\_PPT 2.3. interactive services**):   * *Какво представляват интерактивните услуги, социалните медии, социалните мрежи и услуги за мигновени съобщения?* * *Кои са основните социални медии:* * *Услуги за мигновени съобщения: Скайп, УотсАп/ Вайбър и Месинджър* * *Социални мрежи: Фейсбук, Инстаграм, Туитър, ЛинкдИн, Онлайн форуми и др.* * *Кои са положителните (напр. преодоляване на социална изолация, намиране на помощ) и отрицателните (напр. ненадеждни източници) страни на социалните медии* * *Какви са рисковете, свързани с търсене на здравна информация* * *Интерактивните услуги как могат да се използват в подкрепа на полагащите грижи* |
| **СТЪПКА 3 – Инсталиране и работа с Фейсбук приложението: 30 мин**  **3.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ФУНКЦИИ НА ФЕЙСБУК**  С помощта на пауър пойнт презентацията (**1вата част на файла: Module 4\_STEP 3\_PPT 3.3. positive and negatives aspects of Facebook**) обучителят обяснява какво е социалната мрежа Фейсбук.  След това с таблет, свързан към монитор, обучителят показва на участниците как да потърсят, свалят и да се регистрират във Фейсбук приложението, като обяснява подробно всяка стъпка от процеса. Участниците повтарят видяното с техните смартфони/таблети с помощ от страна на обучителя.  Обучителят прави преглед на основните функции на Фейсбук:   * *Създаване на персонален профил;* * *Изпращане или приемане на „покана за приятелство“ на/от друг потребител;* * *Споделяне на бележки, снимки, видеа, линкове и тн. на собствената стена във Фейсбук, на стените на „Фейсбук приятелите“, във „Фейсбук група“ или на „Фейсбук страница“;* * *Търсене на конкретна страница и натискане на бутона „харесвам“ с цел следене на публикациите на „харесаната страница“;* * *Търсене на конкретна „Фейсбук група“ в полето за търсене, навигация към профила и присъединяване към групата;* * *В случай на интересна публикация, използване на бутона „харесвам“ („харесвам“,„любов“, „хаха“, „еха!“, „тъга“, „гняв“), прибавяне на коментари, линкове и друго съдържание;* * *Участие във или създаване на „събитие“.*   **3.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ** Обучителят раздава на всеки участник по 2 карти с инструкции ( Файл: **Module 4\_STEP 3\_ANNEX 3.2. activity Facebook cards1&2**), като ги моли да изпълнят инструкциите, написани в тях:   * ***КАРТА 1:*** *Включва упражнение за търсене на страници и групи, които може да са от полза за полагащите грижи.* * ***КАРТА 2:*** *Включва упражнение за търсене на страници на здравни теми.*   Дейността завършва с кратко обсъждане на упражнението: съмнения, затруднения, тн.  **3.3. ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА ФЕЙСБУК**  Свързано с предишната дейност, използвайки презентацията (**2ра част на файла:** **Module 4\_STEP 3\_PPT 3.3. positive and negatives aspects of Facebook**), обучителят обяснява на участниците:   * *Как Фейсбук може да е от полза на полагащите грижи* * *Какви грешки могат да се допуснат във Фейсбук и какви са свързаните негативни последствия*   **3.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  Обучителят приканва участниците да споделят своите притеснения и затруднения с групата. |
| **СТЪПКА 4 – Инсталиране и работа със Скайп: 30 мин**  **4.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ФУНКЦИИ НА СКАЙП**  Използвайки презентацията (**1вата част на файла: Module 4\_STEP 4\_PPT 4.3. positive and negatives aspects of Skype**), обучителят обяснява какво е Скайп.  След това с таблет, свързан към монитор, обучителят показва на участниците как да потърсят, свалят и да се регистрират във Скайп приложението, като обяснява подробно всяка стъпка от процеса. Участниците повтарят видяното с техните смартфони/таблети с помощ от страна на обучителя.  Обучителят прави преглед на основните функции на Скайп:   * *Създаване на персонален профил;* * *Изпращане и приемане на „покана за контакт“на/от друг потребител;* * *Провеждане на разговор, видео разговор или изпращане на съобщение през Скайп;* * *Провеждане на групов/видео разговор.*   **4.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ**  Обучителят разделя участниците на групи от най-малко 3-ма и инструктира всяка група:   1. *Да се опитат да проведат групов разговор;* 2. *Да се опитат да проведат групов видео разговор.*   Дейността завършва с кратко обсъждане на упражнението: притеснения, затруднения, т.н.  **4.3.** **ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА СКАЙП**  Свързано с предишната дейност, използвайки презентацията (**2ра част на файла: M4\_PPT 4.3. positive and negatives aspects of Skype**), обучителят показва на участниците:   * *Как Скайп може да е от полза на полагащите грижи (напр. групи за взаимопомощ, телемедицина)* * *Какви грешки могат да се допуснат в Скайп и какви са свързаните негативни последствия.*   **4.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  Обучителят моли участниците да споделят своите притеснения и затруднения с групата. |
| **СТЪПКА 5 – Инсталиране и работа с УотсАп, Вайбър и Месинджър:**  **30 мин**  **5.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОСНОВНИТЕ ФУНКЦИИ НА УОТСАП/ВАЙБЪР И МЕСИНДЖЪР**  С помощта на пауър пойнт презентацията (**1вата част на файла: Module 4\_STEP 5\_PPT 5.3. positive and negatives aspects of whatsapp-viber-messenger**) обучителят обяснява какво са УотсАп/Вайбър и Месинджър.  С таблет, свързан към монитор, обучителят показва на участниците как да потърсят, свалят и да си свържат номера към УотсАп/Вайбър и Месинджър, като обяснява подробно всяка стъпка от процеса. Участниците повтарят видяното с техните смартфони/таблети с помощ от страна на обучителя.  Обучителят прави преглед на основните функции на УотсАп/Вайбър и Месинджър:   * *Месинджър* * *Създаване на профил в Месинджър (опция 1) или свързване на Фейсбук профила с Месинджър (опция 2)* * *Провеждане на разговор, видео разговор и изпращане на съобщения през платформата на Месинджър* * *Създаване на група* * *УотсАп/Вайбър* * *Създаване на профил в УотсАп/Вайбър* * *Провеждане на разговор, видео разговор и изпращане на съобщения през платформата на УотсАп/Вайбър* * *Създаване на група*   **5.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ** Обучителят инструктира участниците да създадат група в Месинджър/ УотсАп/ Вайбър с някои контакти от телефона си. След това обучителят им казва да изпратят съобщение, файл или снимка в групата. Обучителят завършва дейността с кратко обсъждане на упражненията: притеснения, затруднения, тн.  **5.3. ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ СТРАНИ НА УОТСАП/ВАЙБЪР И МЕСИНДЖЪР**  Свързано с предишната дейност, използвайки презентацията (**файл:** **Module 4\_STEP 5\_PPT 5.3. positive and negatives aspects of WhatsApp-Viber-Messenger**), обучителят показва на участниците:   * *Как УотсАп/Вайбър и Месинджър могат да са от полза на полагащите грижи;* * *Какви са рисковете при използване на УотсАп/Вайбър и Месинджър (напр. споделяне на ненадеждна здравна информация)*   **5.4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  Обучителят моли участниците да споделят притесненията и затрудненията си с групата. |
| **СТЪПКА 6 – Намиране и използване на онлайн форуми като инструменти за взаимопомощ (20 мин)**  **6.1. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ОНЛАЙН ФОРУМИ**  С помощта на пауър пойнт презентацията (**файл:** **Module 4\_STEP 6\_PPT 6.1. positive and negative aspects of Online Forums for carers**) обучителят разяснява:   * *Характеристиките, целите и начина на работа на онлайн форуми;* * *Положителните страни на използването на онлайн форуми за полагащите грижи* * *Правилен и грешен подход към онлайн форуми* * *Правила за сигурност в Интернет*   **6.2. ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ** Обучителят казва на участниците да се опитат да намерят онлайн форуми за хора, полагащи грижи:   1. *Участниците отварят търсачката на Гугъл на техните таблети / телефони.* 2. *Използвайки ключови думи (напр. Полагане на грижи, България, име на болестта, тн), участниците се опитват да намерят онлайн форум за хора, полагащи грижи.* 3. *Всеки от участниците разглежда форума или се опитва да се включи в някоя дискусия.* 4. *Обучителят завършва събитието, като напомня за правилата за безопасност и надеждни източници.*   **6.3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  Обучителят моли участниците да споделят притесненията и затрудненията си с групата. |
| **СТЪПКА 7 – Заключителна дейност: 10 мин**  **7.1. ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА НА МОДУЛА**  Обучителят раздава на участниците въпросник за оценка на познанията, постигнати от участниците, нивото на удовлетвореност от съдържанието на модула и за цялостна обратна връзка за модула (**Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.1. evaluation questionnaire**)  **7.2. ФИНАЛНИ ДЕЙНОСТИ**  Преди края на обучението обучителят дава на участниците следните полезни материали за работа вкъщи:   * ***Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. glossary - Речник*** * ***Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. step by step guide*** *–* ***Подробни инструкции*** * ***Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. safe guide – Инструкции за безопасност***   Обучителят насърчава участниците да използват **Наръчника за ученици** вкъщи – раздела, посветен на Модул 4 (теория, упражнения и речник) – за да затвърдят наученото и да се упражнят. |

## допълнителна информация относно приложените материали и наръчника за ученици

Приложеният материал към стъпка 3, под-стъпка 3.2., е важен за изпълнението на практическата дейност:

* **Module 4\_STEP 3\_ANNEX 3.2. activity Facebook cards1&2**

Файлът включва два различни вида Карти:

1. **Карта 1:** Включва упражнения заразучаване на Фейсбук страници и групи, полезни за полагащите грижи в съответната държава.

Обучителят попълва картите с Фейсбук групи и страници, като дава по една карта (за всяка от категориите) на всеки участник. Участниците следват инструкциите от картите.   
Обучителят може да изпринтира необходимия брой карти в зависимост от броя на участниците.

1. **Карта 2:** Включва упражнение за проучване на Фейсбук страници на здравни теми.

Обучителят попълва картите с Фейсбук страници на здравни теми, като дава по една карта (за всяка от категориите) на всеки участник. Участниците следват инструкциите от картите.Обучителят може да изпринтира необходимия брой карти в зависимост от броя на участниците.

Приложението към Стъпка 7, под-стъпка 7.1., е въпросник за цялостна оценка на модула:

* **Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.1. evaluation questionnaire**

Обучителят събира резултатите от въпросника и ги сравнява, анализирайки постигнатото ниво на знание и нивото на удовлетвореност от модула. Въпросникът е важен за разбирането на силните и слабите страни на обучението и адаптирането на крайната версия.

С оглед на ниското ниво на знания и компетентност на участниците, приложените материали и наръчника за ученици към Стъпка 7 са полезни инструменти, които ще помогнат на полагащите грижи да си спомнят или разяснят наученото по време на занятията:

* **Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. glossary - Речник**

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

Някои от термините се отнасят за конкретни интерактивни услуги: в тези случаи логото на услугата е позиционирано до термина.

* **Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. step by step guide – Подробни инструкции**  
  Това е кратка версия на инструкциите, дадени по време на обучението, във връзка с използването на интерактивните услуги Фейсбук, Скайп, УотсАп/Вайбър и Месинджър.   
  Включва:
* Кратко описание на социалните медии
* Търсене и сваляне на приложенията
* Създаване на профил
* Основни характеристики
* Какво се прави и какво не се прави
* **Module 4\_STEP 7\_ANNEX 7.2. safe guide – Инструкции за безопасност**  
  Това е кратък списък на правилата, които човек трябва да вземе предвид, за да има положителни онлайн взаимодействия, да използва устройствата правилно и да сърфира в Интернет безопасно:
* Безопасност с личното ви устройство
* Безопасност с приложенията и таблета/смартфона
* Безопасност в социалните медии
* Безопасност при взаимодействие с хора онлайн
* Безопасност при пазаруване, банкиране и правене на дарения оналйн
* **НАРЪЧНИК ЗА УЧЕНИКА**  
  Това е наръчник за полагащите грижи, който включва теория, упражнения и речник. Помага на участниците да запомнят и преговорят наученото в час.

## ВЕРСИЯ ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЯ НА МОДУЛ 4

## ПРЕЛОЖЕНИЯ ЗА РЕВИЗИЯ

# Стратегия за разпространение и употреба на обучителната програма

## видове организации, които биха могли да използват обучението

Обучението еЛили може да се използва както от обществени институции, така и от частни организации:

* **Обществени институции**
* **Университети**  
  Обучението може да е начален инструмент при провеждането на проучвания за полагащи грижи непрофесионалисти (/неформални болногледачи)
* **Болници, социални услуги, местни власти, т.н.**  
  Обучението може да е полезен инструмент при разработването на проекти, свързани компетенциите на полагащите грижи непрофесионалисти (/неформални болногледачи) и удовлетворяване на техните потребности, както и, недиректно, потребностите на пациентите.
* **Частни организации**
* **Организации на полагащите грижи**Обучението може да послужи за подкрепа на полагащите грижи, които са членове на организацията.
* **Пациентски сдружения**

Обучението може да послужи за директна подкрепа на близките на пациенти (когато те полагат грижи), а недиректно да помогне на самите пациенти (които ще получават по-адекватни грижи)

## въвличане на полагащите грижи в обучението

Могат да се използват различни канали за въвличане на хора, полагащи грижи за възрастни, в обучението елили. Партньорите и други заинтересовани организации могат да подходят по следните начини:

* Като използват списъка с и-мейл контактите си и социалните мрежи за разпространяване на информация относно обучението и/или за да поканят конкретни хора;
* Отворена покана към всякакви организации в неправителствения, публичния и частния сектор;
* Като разпространят информация относно обучението по време на други събития (семинари, кръгли маси, конференции, работилници, т.н.), свързани с полагащите грижи;
* Като се свържат със сдружения на хора, полагащи грижи, за сътрудничество при разпространяване на информация за обучението;
* Като се свържат с доставчици на социални услуги и на домашни грижи.

## организация на учебното занятие

Организацията на обучителните сесии трябва да вземе предвид принципите за обучение, и по-конкретно, обучение на възрастни. Теорията за обучение на възрастни на Майкъл Ноулс се фокусира върху пет основни принципа:

* Себевъзприятие: С узряването човек все повече разчита на собствения си авторитет.
* Мотивация за учене: С узряването човек интернализира мотивацията за учене.
* Готовност за учене: С узряването човек се ориентира към учене, свързано със задачите/отговорностите на социалните му роли.
* Опита на възрастния ученик: С узряването човек натрупва нарастващ опит, който се превръща в източник на знание.
* Учебна ориентация: С узряването човек променя гледната си точка и се фокусира все повече върху разрешаването на проблеми.

Целите на обучението трябва да бъдат измерими. Можете да използвате КИППВ (SMART) модела, за да формулирате измерими цели на обучението. Това е най-добрия начин за постигане на адекватни и ясни цели. КИППВ целите отговарят на следните характеристики:

К – Конкретни: Целите на обучението трябва да важат конкретно за вашето обучение.

И – Измерими: Целите на обучението трябва да бъдат измерими, за да можете да оцените успеха на учебните занятия.

П – Постижими: Целите на обучението може да са амбициозни, но имайте предвид, че също така трябва да бъдат реалистични и постижими с оглед на дадения контекст.

П – Приложими: Замислете се какви за ползите от обучението за участниците и бизнеса.

В – Време: Цел без времеви рамки не е правдоподобна. В конкретния случай вземете предвид както времето за занятията, така и времето, необходимо за прилагане на наученото на работното място.

Много важно е учебните материали да са лесни за разбиране. Обърнете внимание на двете категории учебни материали:

* учебни материали за обучителя
* учебни материали за учениците.

За обучителите учебните материали играят ролята на програма и насоки (Насоки за обучителя), докато за участниците, те допълват учебната програма (Наръчник за ученици).

При организирането на учебните занятия, може да използвате Моделът 5Е, който включва 5 етапа:

1ви етап: Въвличане: Важно е участниците да могат да поставят учебния материал в контекст, което се постига с предварително планирани насочващи дейности.

2ри етап: Изучаване: Този етап обикновено е групова дейности, която помага на участниците да разберат материала и да придобият нови умения.

3ти етап: Обяснение: Обучителят обяснява как предишният етап е важен за постигане на глобалната цел.

4ти етап: Задълбочаване: Провеждат се практически дейности с цел затвърждаване на уменията.

5ти етап: Оценяване: Този етап важи както за организаторите, така и за участниците. Трябва да се осмислят и интернализират уроците, научени в процеса на обучението.

Най-важните учебни материали са презентациите и други полезни материали, които ви насочват по време на занятието и помагат на участниците да разберат темата.

Помещението, в което се провежда обучението, е изключително важно. То зависи от имиджа на обучението, както и размера на групата. Стаята за занятия трябва да има налични маси, столове, проектор, екран, лаптоп, таблети и учебни материали, като моливи, хартия, маркери и др. Трябва също така да подготвите кафе пауза за участниците в курса.

# 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

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

Този документ, свързан с проекта Elily, е направен от бенефициентите, заедно или поотделно, и отразява позицията единствено на автора. Националната Агенция и Европейската Комисия не са отговорни за начина, по който се използва информацията, съдържана в документа.