



(*Neformaliojo suaugusiųjų švietimo programos forma*)

## NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO PROGRAMA

### Streso valdymas slaugant ligonį

(programos pavadinimas)

2022 m. birželio 20 d.

(programos parengimo data)

PROGRAMOS APRAŠAS	
<b>1. Bendrosios nuostatos</b>	
1.1. Programos aktualumas	<p>Gyvenimo kokybė siejama su gerove, laimingu gyvenimu, pasitenkinimu, saviraiška, o su sveikata gyvenimo kokybė pradėta sieti tada, kai Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė apibrėžimą, kad „sveikata – tai visapusė fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimas“.</p> <p>Artimo žmogaus slaugymas susijęs su dideliu liūdesiu ir sielvartu, nes diena po dienos matoma, kaip savas, mylimas žmogus vis daugiau netenka jėgų, ir suprantama, kad santykis su juo jau niekada nebeturės tos kokybės, kuri buvo tuo metu, kai slaugomas žmogus dar buvo pajėgus ir pats globojo savo šeimos narius. Ankstyvas pasitraukimas iš darbo rinkos dėl poreikio slaugyti artimą bejėgį žmogų yra ekonominė problema, o mėginimas derinti darbą ir slaugą susijęs su daugybe psichologinių problemų, neigiamai veikiančių asmens sveikatą. Atsisakiusieji darbo ir vien tik artimuosius slaugantys asmenys taip pat dažnai patiria tresą ir didžiulę emocinę įtampą. Herbertas J. Freudenbergeris, norėdamas apibūdinti darbuotojų, teikiančių pagalbą žmonėms, psichinį ir fizinį išsekimą, 1974 m. pavartojo „perdegimo sindromo“ sąvoką.</p> <p>Stresas – ypatinga mūsų organizmo savybė sutelkti gynybinius mechanizmus, siekiant įveikti kilusią grėsmę. Tai gali būti labai veiksminga nutikus vienkartiniam nemaloniam įvykiui (pavyzdžiui, ginantis nuo užpuoliko, bėgant iš gaisro vietos), bet dažnai ir ilgai verčiant savo organizmą kovoti su stresinėmis situacijomis, galima pereikvoti jo išgales ir paskatinti ligų atsiradimą.</p> <p>Kovojant su stresu ar nerimu, labai svarbu mokėti juos atpažinti, pasirinkti ir pritaikyti tinkamą streso įveikos būdą anksčiau, nei tai taps rimta liga. Todėl siūlome supažindinti dalyvius su streso sąvoka, išmokyti atpažinti stresą, įvertinti ir pasirinkti įveikos būdus.</p>
1.2. Tikslas ir uždaviniai	<p>Tikslas – parengti ligonį slaugantį asmenį gebėti atpažinti stresą, įvertinti ir pasirinkti įveikos būdus.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Suteikti kvalifikuotas, specifines žinias apie streso ypatumus planuojantiems slaugyti ir jau slaugantiems savo artimuosius.</li><li>2. Formuoti įvairių streso įveikos būdų gebėjimus.</li></ol>
1.3. Programos trukmė ir apimtis	40 akademinų valandų, 5 d. d.
1.4. Programos tikslinė (-ės) dalyvių grupė (grupės)	Mokymų programa skirta planuojantiems slaugyti ir globoti, jau slaugantiems savo artimuosius, taip pat darbuotojams, savo darbe (lankomosios priežiūros, socialinės globos įstaigose) ar šeimoje susiduriantiems su senyvo amžiaus ir/ar sergančių asmenų priežiūra/slauga ir pageidaujantiems gilinti neformalios globos ir slaugos namų aplinkoje kompetencijas.
1.5. Programos dalyvių skaičius	10

1.6. Minimalūs reikalavimai, norint mokytis pagal programą (jeigu nustatyta)	Netaikoma			
1.6. Programos anotacija	Neformaliojo suaugusiųjų švietimo programa „Streso valdymas slaugant ligonį“ patraukli teorijos ir praktikos integracija. Programos paskirtis – pateikti dalyviams žinias apie stresą, jį sukeliančius veiksnius, efektyvius ir neefektyvius valdymo būdus. Programos metu dalyviai gaus streso įveikos žinių ir įgūdžių bei stiprins streso valdymo gebėjimus. Numatomi rezultatai: šią neformaliojo suaugusiųjų švietimo programą baigęs asmuo gebės atpažinti stresą, įvertinti ir pasirinkti įveikos būdus.			
<b>2. Programoje įgyjamos ar tobulinamos kompetencijos:</b>				
<b>Kompetencija(-os)</b>	<b>Kompetencijos(-jų) pasiekimą nurodantys mokymosi rezultatai</b>			
1. Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.	Išmanyti ligonį slaugančių asmenų krizes ir problemas. Žinoti pagrindinius ligonį slaugančių asmenų palaikymo būdus. Suprasti, kaip veikia stresas, kokia jo įtaka mūsų sveikatai, energijai, santykiams, išvaizdai, senėjimui mokėti atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.			
2. Taikyti konstruktyvius streso įveikos būdus.	Išmanyti pagrindinius streso įveikos būdus. Išmokyti streso valdymo įgūdžių, metodikų ir jas taikyti praktikoje.			
<b>3. Programos turinys ir metodai</b>				
Eil. Nr.	Temos pavadinimas	Trumpas dėstomos temos aprašymas	Mokymo(si) metodai	Planuojamos įgyti / patobulinti kompetencijos
1.	Ligonį slaugančių asmenų krizės ir problemos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibūdinti dėl ligos susidariusios krizinės situacijos ypatumus</li> <li>• Paaikinti pagrindinius krizės bruožus</li> <li>• Apibūdinti psichosocialines problemas su kuriomis susiduria slaugantys artimieji</li> </ul>	Pamoka Diskusija Refleksija	Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.
2.	Streso samprata, streso požymiai, streso priežastys.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibūdinti streso sąvoką: teigiamas ir neigiamas stresas</li> <li>• Apibūdinti streso požymius: emociniai, protiniai, socialiniai, fiziniai</li> <li>• Apibūdinti stresą sukeliančius veiksnius: išoriniai ir vidiniai stresoriai, trumpalaikis stresas, ilgalaikiai sunkumai, sukliantys stresą</li> <li>• Praktinė užduotis: įsivertinti streso lygį</li> </ul>	Pamoka Diskusija Refleksija	Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.
3.	Streso įtaka fizinei ir psichinei sveikatai, veiklos efektyvumui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibūdinti galimus streso pakenkimus ir pasekmes</li> <li>• Apibūdinti streso veikiamas keturias sritis: kūną, psichiką, emocijas ir elgesį</li> <li>• Paaikinti “Kovoti ar bėgti” reakcijos mechanizmą</li> </ul>	Pamoka Minčių lietus Refleksija	Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.
4.	Stresas ir santykiai su kitais žmonėmis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patarimai, kaip pasakyti „ne“</li> <li>• Patarimai, kaip valdyti santykius su kitais</li> </ul>	Pamoka Grupinis darbas Refleksija	Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktinė užduotis: sukurti santykių schemą</li> </ul>		
5.	„Perdegimo“ sindromo samprata slaugoje: priežastys, įtaka sveikatai ir darbo produktyvumui, profilaktika.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibūdinti „Perdegimo“ sindromą, kuo skiriasi nuo lėtinio streso</li> <li>• Apibūdinti „Perdegimo“ požymius mąstymo, fizinėje, emocinėje ir elgesio srityse</li> <li>• Praktinė užduotis: įsivertinti, ar gresia „Perdegimas“?</li> <li>•</li> </ul>	Pamoka Grupinis darbas Refleksija	Atpažinti streso šaltinius, požymius, reakcijas į stresą.
6.	Streso valdymo esminiai principai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibūdinti streso valdymo tikslus</li> <li>• Išvardyti streso valdymo būdus</li> <li>• Pateikti pagrindinius streso įveikos žingsnius</li> </ul>	Pamoka Grupinis darbas Refleksija	Taikyti konstruktyvius streso įveikos būdus.
7.	Streso įveikos būdai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Išvardyti streso įveikos būdus</li> <li>• Apibūdinti teigiamus streso valdymo būdus</li> <li>• Apibūdinti įgūdžius, kuriuos reikėtų įgyti</li> <li>• Praktiniai užsiėmimai: raumenų relaksacija</li> </ul>	Grupinis darbas Demonstravimas Atkartojimas Refleksija	Taikyti konstruktyvius streso įveikos būdus.
8.	Laiko valdymas, asmeninis veiksmų planas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patarimai, kaip geriau išnaudoti savo laiką</li> <li>• Apibūdinti laiko planavimą ir prioritetų nustatymą</li> <li>• Praktinės užduotys: „Laiko vagys“</li> <li>• Praktinė užduotis: sudaryti asmeninį veiksmų planą</li> </ul>	Diskusija Grupinis darbas Refleksija	Taikyti konstruktyvius streso įveikos būdus.

#### 4. Programos planas

Eil. Nr.	Temos pavadinimas	Skiriama valandų		
		Iš viso	Teoriniam mokymui	Praktiniam mokymui
1.	Ligonį slaugančių asmenų krizės ir problemos.	4	1	3
2.	Streso samprata, streso požymiai, streso priežastys.	4	1	3
3.	Streso įtaka fizinei ir psichinei sveikatai, veiklos efektyvumui.	6	2	4
4.	Stresas ir santykiai su kitais žmonėmis.	4	2	2
5.	„Perdegimo“ sindromo samprata slaugoje: priežastys, įtaka sveikatai ir darbo produktyvumui, profilaktika.	6	2	4
6.	Streso valdymo esminiai principai.	6	2	4
7.	Streso įveikos būdai.	6	2	4
8.	Laiko valdymas, asmeninis veiksmų planas.	4	2	2
<b>Iš viso</b>		<b>40</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
<b>5. Įgytos/patobulintos kompetencijos atitiktis atitinkamame profesiniame</b>		Netaikoma.		

<b>standarte nustatyti (-oms) atitinkamos kvalifikacijos kompetencijai (-oms) (jei atitinkamas profesinis standartas yra patvirtintas)</b>		
<b>6. Pasirengimas vykdyti neformalųjį suaugusiųjų švietimą, mokymui reikalingos priemonės</b>		
<b>6.1. Reikalavimai, keliami mokytojams (dėstytojams) (nurodyti, jei taikoma):</b>		
1.	Išsilavinimas	Programą gali vesti mokytojas, turintis: 1) Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme ir Reikalavimų mokytojų kvalifikacijai apraše, patvirtintame Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2014 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. V-774 „Dėl reikalavimų mokytojų kvalifikacijai aprašo patvirtinimo“, nustatytą išsilavinimą ir kvalifikaciją; 2) aukštąjį, aukštesnįjį (specialųjį vidurinį, įgytą iki 1995 metų) išsilavinimą arba baigus profesinę mokyklą pagal slaugytojo padėjėjo mokymo programą, turintis vidurinį išsilavinimą bei 3 metų slaugytojo padėjėjo darbo praktiką ir turintis pedagogo kvalifikaciją arba neturintis pedagogo kvalifikacijos, bet išklauses Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro nustatytą pedagoginių ir psichologinių žinių kursą.
2.	Darbo patirtis	2 metai.
3.	Kita	Netaikoma
<b>6.2. Detalus mokymui reikalingų materialinių ir metodinių išteklių, atitinkančių numatomą mokyti dalyvių skaičių bei programos tikslus ir uždavinius, aprašymas.</b>		
<b>Eil. Nr.</b>	<b>Mokymui reikalingi materialiniai ir metodiniai ištekliai, naudojami mokymo procese (nurodyti, jei taikoma)</b>	
1.	Mokymo patalpų aprūpinimo aprašymas	Klasė ar kita mokymui(si) pritaikyta patalpa su techninėmis priemonėmis (kompiuteriu, vaizdo projektoriumi) mokymo(si) medžiagai pateikti.
2.	Įranga	Techninės priemonės mokymo(si) medžiagai iliustruoti, vizualizuoti, pristatyti (kompiuteris, vaizdo projektorius, rašymo lenta, ir kt.).
3.	Literatūra	Vadovėliai ir kita mokomoji medžiaga (R. Regalė. 2021. <i>Gyvenimui be streso. Pokyčių ir streso valdymo ekspertės užrašai</i> . Juoda ant balto. 272 p., N. Černevičiūtė, A. Kerpaitė. 2018. <i>Streso valdymas</i> . Metodinė-praktinė priemonė. Teisės aktai, reglamentuojantys darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus.
4.	Kitos priemonės	Rašymo priemonės (rašikliai, bloknotai ir kt.), praktinių užduočių klausimynai, streso mažinimo priemonės (kiaušiniai, aromaterapijos ir streso kamuoliukų rinkinys, kilimėliai jogai, žvakės, smilkalai, jūros masažo dygliuoti kamuoliukai ir kt.), rankų antiseptikas, paviršių dezinfekavimo priemonė ir kt.
<b>6.3. Teorinio ir praktinio mokymo organizavimo vietos (-ų) adresas (-ai)</b>		Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centras, Taikos pr. 67, Klaipėda 94112

Programos rengėjas

Kvalifikacijų ir profesinio mokymo plėtros centras

Programa parengta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias ir pagrindines kompetencijas“ Nr. 09.4.2-ESFA-V-715-01-0002.