SENIOR w roli głównej



Scenariusz spotkania
Profilaktyka dla Seniorów
Programy zdrowotne i choroby otępienne

Spotkanie: w ramach zajęć na Uniwersytecie III wieku bądź w innej zorganizowanej formie przekazywania wiedzy.

Temat: Programy zdrowotne i choroby otępienne.

Słuchacze: Osoby w wieku 60+.

Czas trwania: minimum 1,5 godziny zegarowej.

Cel główny: przekazanie wiedzy na temat dostępnych programów zdrowotnych dla seniorów, wczesnego rozpoznawania chorób otępiennych oraz dostępnych form wsparcia.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:
Słuchacz:

- rozumie istotność profilaktyki zdrowotnej;
- wie, że w niektórych sytuacjach przysługują mu darmowe leki, wyroby medyczne i żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego;
- wie, że dostępne są bezpłatne programy profilaktyczne, w których może wziąć udział;

Ministerstwo Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NASK

- zna pojęcie „choroby otępienne” i potrafi odróżnić je od naturalnego procesu starzenia się;
- wie, że najczęstsze postacie to choroba Alzheimera, otępienie naczyniowe, mieszane, z ciałami Lewy’ego oraz czołowo-skroniowe;
- zna 14 modyfikowalnych czynników ryzyka rozwoju otępień;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej, społecznej i poznawczej w profilaktyce otępień;
- wie, że wczesne rozpoznanie i leczenie mogą opóźnić pogorszenie funkcji poznawczych i utrzymać samodzielność;
- zna możliwości diagnostyki przesiewowej (program „Moje Zdrowie”);
- zna instytucje i organizacje udzielające wsparcia.

Umiejętności:
Słuchacz:

- wie, w jaki sposób może wziąć udział w programie profilaktycznym finansowanym przez NFZ
- potrafi samodzielnie umówić się na wizytę związaną z programem zdrowotnym;
- potrafi rozpoznać wczesne objawy zaburzeń poznawczych u siebie lub bliskich (np. problemy z pamięcią, dezorientacja, trudności w planowaniu);
- potrafi wymienić czynniki ryzyka, na które może sam wpływać (np. ciśnienie tętnicze, aktywność fizyczna, dieta, słuch, wzrok).

Postawy:
Słuchacz:

- pogłębia samoświadomość i poczucie sprawczości w odniesieniu do własnego zdrowia;
- rozwija poczucie współodpowiedzialności za zdrowie innych;
- przestaje postrzegać otępienie jako temat tabu i zyskuje gotowość do rozmowy o chorobie;
- zachęca innych seniorów do badań przesiewowych i poszukiwania pomocy.

Formy i metody pracy:

- uczestnictwo w prelekcji, wykładzie lub pogadance;
- udział w dyskusji;
- praca w grupach;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjno-informacyjnych;
- przekazanie informacji o stronie internetowej programu.

Opcjonalnie:

- rozmowa ze specjalistą;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjnych i promocyjnych.

Przebieg spotkania:

a) Faza wstępna:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę wstępną.
- Prelegent przedstawia tematykę i cel główny spotkania.

b) Faza realizacyjna:

- Prelegent przeprowadza wykład i rozdaje dostępne broszury.

c) Faza podsumowująca:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę końcową.
- Prelegent otwiera dyskusję i prosi słuchaczy o podzielenie się opiniami na temat dostępności programów zdrowotnych i zalet z ich korzystania. W zależności od potrzeb grupy dyskusja może dotyczyć profilaktyki chorób otępiennych – dzielenie się dobrymi praktykami.
- Uczestnicy dzielą się obserwacjami z własnego otoczenia – np. opieką nad osobą z zaburzeniami pamięci lub własnymi spostrzeżeniami dotyczącymi zmian poznawczych z wiekiem.
- Prelegent moderuje rozmowę, zwraca uwagę na korzystanie z właściwych źródeł informacji (np. strony gov.pl).
- Można posłużyć się przykładowymi pytaniami: Jak odróżnić „zwykłe zapominanie" od objawów wymagających diagnozy? Jak reagować, gdy bliska osoba zaczyna mieć problemy z orientacją lub pamięcią?

Ankieta wejścia
(przed zajęciami)

Ankieta wyjścia
(po zajęciach)

(te same pytania – pozwalają ocenić zmianę świadomości)