

## Planowanie i wprowadzanie edukacji zorientowanej na pacjenta

| Cel  | Metody  |
|--|---|
| <b>Spraw by zajęcia były osobiste, aktywne, angażujące i zorientowane na pacjenta</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Stwórz ciepłe, przyjazne, niekliniczne otoczenie</li> <li>◆ Stosuj sprawdzanie postępów podczas indywidualnych interakcji</li> <li>◆ Ucząc korzystaj z rejestrów posiłków i poziomu cukru we krwi oraz wyników badań laboratoryjnych należących do pacjentów</li> <li>◆ Używaj pytań do poszukiwania i wyjaśniania, nie do przepytывania</li> </ul>  |
| <b>Włącz w pełni do treści prezentacji psychospołeczne aspekty życia z cukrzycą i opieki z nią związanej</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mów wcześniej i często o emocjonalnej stronie życia z cukrzycą</li> <li>◆ Sprawdzaj pacjentów pod kątem depresji</li> <li>◆ Zajmuj się określonym rodzajem stresu i radzeniem sobie z nim w danym kontekście (np. jedzenie)</li> <li>◆ Potwierdź fakt, że życie pacjenta z cukrzycą nie jest łatwe</li> <li>◆ Przekaż oczekiwanie sukcesu, takiego jaki został określony przez pacjenta</li> </ul>   |
| <b>Unikaj sztywnych planów zajęć</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Zidentyfikuj kluczowe tematy; przypisz je wstępnie do poszczególnych tygodni programu</li> <li>◆ Korzystaj z materiałów takich jak slajdy i karty ćwiczeń</li> <li>◆ Buduj swoje umiejętności i pewność siebie, aby nie być zależnym od materiałów czy planów lekcji, ani czuć się zagrożonym przez pytania</li> <li>◆ Pozwól by zainteresowania i pytania pacjentów kierowały przebiegiem spotkań</li> <li>◆ Odznaczaj tematy na głównej liście dla każdej z grup, aby mieć pewność że wszystkie najważniejsze tematy zostały omówione w każdej z nich</li> </ul>   |
| <b>Wyjdź poza prezentację treści</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Oceniaj zdolność ludzi do <u>stosowania</u> potrzebnej wiedzy i umiejętności</li> <li>◆ Najważniejsze treści przygotuj w formie pisemnej i/lub w formie nagrania – np. własne wytyczne na dni choroby, listy z porcjami jedzenia, itp. Uwolni Cię to od polegania na wykładzie jako metodzie przekazywania wszystkich informacji</li> <li>◆ Wybierz/Przygotuj materiały na poziomie czytania 6-ej klasy lub niżej</li> <li>◆ Zwiększ czytelność tekstu używając czcionki o wielkości przynajmniej 12 pkt.</li> <li>◆ Używaj ilustracji jako wskazówek i w celu komunikacji, nie jako ozdobników</li> <li>◆ Wykorzystuj czas zajęć na odpowiadanie/wywoływanie/stawianie pytań, rozwiązywanie problemów, omawianie i stosowanie treści – bogate, interaktywne wykorzystanie czasu spędzonego „twarzą w twarz”</li> <li>◆ Zadawaj „prace domowe”, żeby utrwalać umiejętności w okresie pomiędzy zajęciami. Podobnie jak w przypadku jazdy na rowerze, umiejętności samoopieki nabiera się poprzez doświadczenie, a nie podczas wykładu.</li> </ul> |
| <b>Ogranicz wykłady stosując strategie aktywnego uczenia się</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wykład ma swoje miejsce, ale korzystaj z niego oszczędnie – głównie udzielając odpowiedzi. Przeplataj krótkie wykłady               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aktywnościami i kartami ćwiczeń, które angażują pacjentów</li> <li>○ pracą z pomocami dydaktycznymi (modele jedzenia, menu itp.)</li> <li>○ gramami</li> <li>○ ćwiczeniem podstawowych umiejętności</li> <li>○ uczeniem się przez odkrywanie przy wykorzystaniu wyników poziomu cukru we krwi</li> </ul> </li> </ul>  |
| <b>Przestań uczyć „o” cukrzycy</b>   | <p>Czy chciałbyś lecieć samolotem z pilotem, który uczył się „o lataniu”, czy z takim który rzeczywiście uczył się latać?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ przedstawiaj wszystkie treści umieszczone w kontekstach</li> <li>◆ skoncentruj się na podstawowych umiejętnościach niezbędnych do rozwiązywania prawdziwych problemów pacjentów</li> <li>◆ podkreślaj związek pomiędzy różnymi obszarami opieki diabetologicznej oraz opieki diabetologicznej z codziennym życiem pacjentów</li> </ul>   |