



PROGRAM DE AUTOGESTIONARE A BOLILOR CRONICE

MANUALUL FACILITATORULUI



Program de autogestionare a bolilor cronice

Manualul facilitatorului

Informația cu privire la administrarea medicamentelor și luarea unor decizii informate cu privire la tratament a fost validată de către Asociația Medicilor de Familie și Asociația de Nursing din Republica Moldova.

**Evivo: un program Stanford de autogestionare
bazat pe dovezi concrete**

Manualul facilitatorului

Pregătit de

Centrul Stanford de Cercetare în Educația Pacientului

Kate Lorig, IA, Ph. D.

Virginia González, M. H. P.

Diana Laurent, M. H. P.

1000 WelchRoad, Suite 204

PaloAlto, CA 94304 USA

(650) 723-7935

<http://patienteducation.stanford.edu>

self-management@stanford.edu

Pregătit inițial cu sprijinul

AHCPR Grant HSO 6680

și al

Programului de cercetare al statului California

privind bolile asociate cu consumul de tutun

Award 1RT 156

Copyright ©2006

Consiliul de administrație, Leland Stanford Junior University.

Toate drepturile rezervate.

Toate drepturile rezervate. Toate sau unele părți ale acestui material cuprind articole protejate de drepturile de autor, deținute de Universitatea Stanford. Pentru a obține o licență, contactați Centrul Stanford de Cercetare în Educația Pacientului. Orice altă utilizare a programului, integrală sau parțială, este interzisă .

În prezentul document, termenii ce desemnează persoanele se referă atât la bărbați, cât și la femei. Genul masculin este întrebuințat cu singurul scop de a simplifica textul și de a facilita citirea acestuia.

Centrul Stanford de Cercetare în Educația Pacientului

1000 Welch Road, Suite 204

Palo Alto, CA 94304 USA

<http://patienteducation.stanford.edu>

self-management@stanford.edu

Tel. : (650) 723-7935

Fax: (650) 725-9422

Copyright ©2006

Consiliul de administrație, Leland Stanford Junior University.

Toate drepturile rezervate.

Adaptarea versiunii române pentru R. Moldova a fost realizată în cadrul proiectului "Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile".

Diana Berari, coordonatoare comunitară a proiectului (responsabilă)

Nicolaj Faber, Master-Trainer CDSMP

Versiune română: februarie 2019

Cuprins

Prefață	6
Lista de verificare pentru facilitatori.....	8
Ședința 1	10
Activitatea 1: Introducere. Definirea problemelor comune.....	12
Activitatea 2: Prezentarea generală a atelierului și a responsabilităților.....	15
Activitatea 3: Diferența între boala acută și boala cronică.....	19
Activitatea 4: Gestionarea mintală a simptomelor și tehnici de distragere a atenției	25
Activitatea 5: Plan de acțiuni: noțiuni de bază.....	31
Activitatea 6: Concluzii	38
Ședința 2	40
Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor	41
Activitatea 2: Gestionarea emoțiilor negative	45
Activitatea 3: Introducere în activitatea fizică și exerciții.....	50
Activitatea 4: Elaborarea unui plan de acțiuni.....	54
Activitatea 5: Concluzii	59
Ședința 3	60
Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor	62
Activitatea 2: Îmbunătățirea respirației	65
Activitatea 3: Relaxarea musculară	69
Activitatea 4: Gestionarea durerii și a oboselii.....	72
Activitatea 5: Activitate de duranță: câtă activitate ar fi suficientă?	75
Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni.....	80
Activitatea 7: Concluzii	85

Ședința 4	86
Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor	88
Activitatea 2: Planuri de îngrijire a sănătății	89
Activitatea 3: Alimentația sănătoasă	93
Activitatea 4: Abilități de comunicare	98
Activitatea 5: Rezolvarea problemelor	105
Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni	108
Activitatea 7: Concluzii	112
Ședința 5	113
Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor	115
Activitatea 2: Administrarea medicamentelor	116
Activitatea 3: Luarea unor decizii documentate cu privire la tratament	122
Activitatea 4: Gestionarea episoadelor depresive	124
Activitatea 5: Gândirea pozitivă	127
Activitatea 6: Stimularea forței mintale prin imagerie mentale	131
Activitatea 7: Elaborarea unui plan de acțiuni	135
Activitatea 8: Concluzii	139
Ședința 6	141
Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor	142
Activitatea 2: Dvs. , medicul și sistemul de sănătate	145
Activitatea 3: Recapitulare și planificarea viitorului	149
Activitatea 4: Concluzii	153
Anexe	154
Anexa I: Rezumatul tabelor	154
Anexa II: Metode pedagogice utilizate în cadrul atelierului privind autogestionarea bolilor cronice	168
Anexa III: Gestionarea diferitor tipuri de persoane și situații în cadrul atelierului privind autogestionarea bolilor cronice	176
Anexa IV: Bibliografie selectivă	194
Anexa VI: Scenariu modificat al călătoriei în imaginar	197

Prefață

Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP), în română Programul de autogestionare a bolilor cronice (PABC), a fost elaborat de *Centrul Stanford de Cercetare în Educația Pacientului*, în cadrul unui proiect comun de cercetare cu *Programul de îngrijire medicală al Kaiser Permanente din California de Nord*. Programul a fost elaborat de către Kate Lorig, Dr. PH, Virginia Gonzáles, MPH, și Diana Laurent, MPH, care activează la Universitatea Stanford.

PABC are la bază mai multe ipoteze inițiale:

- persoanele cu afecțiuni cronice prezintă probleme similare și au aceleași preocupări;
- persoanele cu afecțiuni cronice își administrează nu pur și simplu boala, ci și impactul bolii asupra vieții și a emoțiilor pe care le simt;
- persoanele cu afecțiuni cronice, nefiind specialiști în domeniul sănătății, pot aplica la fel de eficient PABC ca și profesioniștii, datorită materialelor de instruire detaliate;
- modul în care este predat PABC este la fel de important, dacă nu chiar mai mult decât conținutul cursului propriu-zis.

PABC a fost evaluat în cadrul unui proiect de cercetare de cinci ani, într-un studiu randomizat pe un eșantion mai mare de 1 000 de persoane. Acest studiu a arătat că comportamentul legat de modul sănătos de viață al persoanelor care au participat la program s-a îmbunătățit în comparație cu al celor care nu au participat (activitate fizică, pregătire mintală, gestionarea problemelor și comunicarea cu medicii). În plus, s-a îmbunătățit starea lor de sănătate (autoevaluarea stării de sănătate, oboseala cronică, limitările

funcționale, implicarea socială, a scăzut nivelul de durere, suferință și stres) și au petrecut mai puține zile internați în spital.

PABC a fost elaborat având la bază lucrarea autorilor de Kate Lorig, Halsted Holman, David Sobel, Diana Laurent, Virginia González și Marian Minor „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică (versiunea franceză „Vivre sainement et active ment avec une maladie chronique” publicată de Careum Verlag, Zurich, www.careum-verlag.ch, tel. +41 43 222 5150). Versiunea în limba engleză a cărții, intitulată „Living a healthy life with chronic conditions”, poate fi comandată de la Bull Publishing Company, PO Box 208, Palo Alto, CA 94302-0208, tel. : 1-800-322-2855. Compania Bull vinde, de asemenea, casete audio și CD-uri cu exerciții de relaxare, ce sunt utilizate pentru acest curs de către invitați și participanți. Formularele pentru a comanda cartea, casetele audio și CD-urile sunt disponibile la următoarea adresă : www.patienteducation.stanford.edu.

Programul de autogestionare a bolilor cronice (PABC)

Copyright © 2006, Consiliul de administrație, Leland Stanford Junior University.

Doar organizațiile care posedă o licență din partea Universității Stanford au dreptul să aplice sau să replice acest program. Informațiile privind obținerea unei licențe sunt disponibile la următoarea adresă : Stanford Patient Education Research Center, 1000 Welch Road, Suite 204, Palo Alto, CA 94304 USA, tel. : (650) 723-7935, e-mail auto-management@stanford.edu.

Lista de verificare pentru facilitatori

- La începutul fiecărui modul de curs, prezentați programul corespunzător.
- Respectați durata specificată pentru fiecare activitate pe parcursul cursului.
- Asigurați-vă că fiecare participant elaborează un plan de acțiuni pentru fiecare modul de curs și oferiți-i feedback în acest sens în următoarele module de la 2 la 6. **Nu treceți cu vederea acest punct în niciun caz.**
- Dacă anumite persoane nu doresc să participe în unele activități, încurajați-le să coopereze, dar nu le forțați.
- Încercați întotdeauna să prezentați un bun exemplu, pornind sistematic de la Dvs. personal, în special, atunci când este vorba de elaborarea planului de acțiuni și de oferirea feedbackului.
- Atunci când oferiți exemple personale, nu vorbiți niciodată mai mult de un minut despre Dvs.
- Încurajați participanții să intervină cu întrebări. Dacă nu puteți răspunde la acestea, spuneți-le că vă veți documenta și că le veți da un răspuns săptămâna următoare. Dacă este necesar, contactați coordonatorul de program pentru a clarifica aceste întrebări.
- Conduceți discuțiile astfel încât acestea să nu fie dominate de unii oameni în timpul cursului.
- Asigurați-vă că discuțiile nu se îndepărtează de subiectul abordat.
- Încurajați participanții să -și povestească experiențele și să le împărtășească cu grupul.

- Problemele ar trebui mai întâi discutate în cadrul grupului (de ex. , rezolvarea problemelor în cadrul unui brainstorming).
- La fiecare modul, încurajați fiecare participant fie verbal, fie non-verbal (încuviințați din cap etc.).
- Atunci când cineva nu se prezintă la ora de curs, telefonați persoana respectivă și informați-vă despre motivele absenței sale (faceți-o cu atenție și nu puneți întrebări la care ați putea primi răspunsul „da” sau „nu”) .
- **Nu adăugați alt conținut la modulele de curs și nu invitați pe nimeni din afară pentru prezentări sau conferințe!**
- Dacă aveți întrebări sau probleme, contactați coordonatorul de program.

Ședința 1

Scopuri

- A permite membrilor grupului să se cunoască reciproc.
- A prezenta grupului principiile generale de autogestionare.
- A identifica problemele pe care le întâmpină membrii grupului din cauza bolii cronice.
- A deosebi o boală cronică de o boală acută.
- A defini și a pune în evidență elementele comune ale diferitor probleme cauzate de boli cronice.
- A aborda cauzele simptomelor.
- A aborda tehnicile de autogestionare.
- A aborda tehnici de gestionare cognitivă a simptomelor.
- A pune în practică tehnici de distragere a atenției.
- A prezenta planurile de acțiuni ca un instrument-cheie de autogestionare.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

1. Să definească cel puțin trei diferențe între bolile acute și cele cronice
2. Să identifice o serie de probleme frecvente în rândul diverselor boli cronice
3. Să definească elementele ciclului de simptome
4. Să citeze cel puțin două elemente din setul de instrumente de autogestionare

5. Să pună în practică distragerea atenției ca instrument de autogestionare
6. Să elaboreze un plan de acțiuni cu privire la comportamentul de autogestionare pentru săptămâna următoare.

Echipament

- Tabelele 1-7 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)
- Ecusoane pentru toată lumea (acestea trebuie să fie reutilizabile, deoarece veți avea nevoie de ele în fiecare săptămână)
- Flipchart, markere
- Un exemplar al cărții „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică” sau broșura „Autogestionarea bolilor cronice” pentru fiecare persoană
- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință
- Ceas cronometru

Program (se va afișa)

Activitatea 1: Introducere. Definirea problemelor comune (30 de minute)

Activitatea 2: Prezentare generală a atelierului și a responsabilităților (10 minute)

Activitatea 3: Diferențe între boli acute și boli cronice (15 minute)

Pauză (20 de minute)

Activitatea 4: Gestionarea mintală a simptomelor și tehnici de distragere a atenției (20 de minute)

Activitatea 5: Plan de acțiuni: noțiuni de bază (40 de minute)

Activitatea 6: Concluzii (10 minute)

**Activitatea 1: Introducere.
Definirea problemelor comune****Metode**

- Prezentare
- Prezentarea membrilor grupului

Remarcă:

Tabelele pentru acest atelier sunt ilustrate în casetele incluse în acest manual. Nu este necesar de a include în tabele conținutul tipărit cu caractere cursive în casete, acesta poate fi prezentat în mod verbal. Doar conținutul tipărit **care are conturul mai gros** trebuie înscris în tabele.

Pregătiți tabelele în baza conținutului din Rezumatul tabelor, atașat în Anexă, și NU în baza textului din manual.

1. *Pe măsură ce sosesc participanții*, distribuiți ecusoanele. Rugați-i să înscrie numele cu care ar dori să fie numiți (prenume sau nume scurt, dar nu numele de familie). Prenumele trebuie scrise cu caractere suficient de mari pentru a putea fi citite de la un capăt al sălii la celălalt. Markerele sunt cele mai potrivite în acest scop. **NU pregătiți ecusoanele în locul participanților!** (*În cele din urmă, este un atelier de autogestionare!*)
2. **Adresați-vă cu un cuvânt de bun venit:** Bună ziua și bine ați venit la cursul ABC (Autogestionarea Bolilor Cronice). Mă numesc [Numele/ Prenumele] și acesta este [NUME] meu. Vom fi [facilitatorii] acestui atelier în decursul următoarelor șase săptămâni. Ca și voi, suntem aici fie pentru că suferim de o boală cronică, fie pentru că suferă o persoană cu care trăim sau un apropiat de-al nostru. Avem încredere în acest program și de aceea am urmat formarea oferită de [DENUMIREA organizației] pentru a deveni [facilitatori]. Acum, înainte de a începe prezentările în cadrul grupului, am dori să menționăm doar câteva reguli de bună conduită. În primul rând, vă rugăm să închideți telefoanele

mobile. **(Remarcă: intervenți cu precizări cu privire la locul unde vă aflați, de ex., unde se află WC-ul, locurile de parcare etc.)**

3. Acum explicați grupului că fiecare persoană se va prezenta pe rând, indicând boala cronică de care suferăși problemele pe care aceasta le provoacă în viața cotidiană. Care este impactul bolilor cronice asupra vieții noastre?

Prezentați-vă mai întâi. Aveți grijă, deoarece **veți servi drept exemplu la modelarea modului în care se vor prezenta participanții.**

(Modelarea comportamentului este importantă pentru fiecare activitate pe care o veți face. Facilitatorii *trebuie să modeleze întotdeauna* activitatea înainte de a solicita fiecărei persoane să o facă). Nu vorbiți prea mult despre problemele Dvs. specifice. În prezentarea Dvs. :

- menționați boala cronică pe care o aveți sau pe care o are persoana apropiată;
- numiți două sau trei probleme pe care le aveți din cauza bolii sau pe care le-ați experimentat pentru că trăiți cu o persoană care are o boală cronică.

Prezentarea ar putea fi următoarea: „Mă numesc „cutare” și sufăr de emfizem pulmonar. A trebuit să-mi încetinesc de-a binelea ritmul de viață și nu știu niciodată cum mă voi simți mâine sau poimâine” sau „Numele meu este „cutare” și soțul meu este cardiac. Aceasta mă îngrijorează și mă frustrează, pentru că nu mai putem face împreună atâtea lucruri ca înainte”.

Facilitatorul care nu conduce această activitate notează problemele primului facilitator în **tabelul 1**, apoi se prezintă și notează propriile probleme pe tablă.

(PĂSTRAȚI tabelul 1 cu toate comentariile, pentru că îl veți folosi din nou în cadrul ultimei ședințe.)

Tabelul 1.

<p>Probleme cauzate de bolile cronice</p> <p><i>(Înscrieți comentariile și păstrați acest tabel.)</i></p>
--

- 4. Prezentarea participanților.** Acum cereți fiecărei persoane să se prezinte și să vorbească despre **două sau trei dintre cele mai mari probleme** pe care le-au cauzat bolile cronice în viața sa **SAU** dacă nu are vreo problemă de sănătate pe termen lung, să prezinte problemele pe care le are **ea** pentru că trăiește cu o persoană cu probleme cronice de sănătate . Nu lăsați participanții să vorbească prea mult despre bolile lor sau simptomele specifice pe care le au. Dacă se întâmplă acest lucru, reamintiți-le că se dorește doar să menționeze două *probleme* pe care le au *din cauza* bolii lor și că nu trebuie să intervină cu prea multe detalii.
- Un facilitator conduce activitatea, în timp ce celălalt scrie problemele enumerate în tabelul 1. Bifați fiecare problemă de fiecare dată când este menționată în grup.
- 5.** Nu uitați să menționați că, chiar dacă suferă de diferite boli cronice, în mare parte preocupările lor sunt aceleași. Spuneți grupului că veți aborda mai detaliat aceste probleme și că în următoarele șase săptămâni veți învăța modalități mai bune pentru a le gestiona.



Activitatea 2: Prezentare generală a atelierului și a responsabilităților**Metode**

- Prezentare

Remarcă:

Puteți pregăti Tabelul 2 sau să îl fotocopiați și să oferiți o copie participanților (a se vedea copia în Anexă). Este **singurul** tabel ce trebuie fotocopiat pentru participanți.

1. Acum, referindu-vă la lista problemelor pe care le au, înscrise pe tablă și utilizând **Tabelul 2**, prezentați în ansamblu principalele subiecte ce vor fi abordate în cadrul atelierului. **NU VĂ LIMITAȚI DOAR LA CITIREA CELOR SCRISE ÎN TABEL!** Procedați după cum urmează:

- În primul rând, indicați una dintre problemele cele mai des citate de către grup (de ex., oboseală, emoții negative sau activitate limitată);
- Apoi, vorbiți despre momentul din cadrul atelierului când se va discuta această problemă sau subiect. De exemplu, ați putea spune ceva de genul: „Mulți dintre noi au menționat că trec prin emoții dificile, cum ar fi furia, teama, frustrarea și depresia. Vom discuta despre aceste emoții mai ales în săptămânile 2 și 5, dar vom învăța diverse modalități de a face față acestor emoții și în alte săptămâni, atunci când vom vorbi despre condiția fizică, relaxare și comunicare”.
- Repetați acești pași cu privire la alte două probleme.

(Tabelul 2 de la pagina următoare)

Tabelul 2.

Prezentare generală a atelierului						
	Săpt. 1	Săpt. 2	Săpt. 3	Săpt. 4	Săpt. 5	Săpt. 6
Privire de ansamblu asupra autogestionării și a bolilor cronice	•					
Elaborarea unui plan de acțiuni	•	•	•	•	•	•
Gestionarea mintală a simptomelor	•		•		•	•
Feedback și rezolvarea problemelor		•	•	•	•	•
Emoții dificile /Înțelegerea emoțiilor		•				
Activități fizice		•	•			
Îmbunătățirea respirației			•			
Durere			•			
Oboseală			•			
Alimentație sănătoasă				•		
Elaborarea unui plan de îngrijire a sănătății				•		
Comunicare				•		
Medicamente					•	
Luarea deciziilor cu privire la tratament					•	
Episoade depresive					•	
Colaborarea cu profesioniștii din domeniul sănătății						•
Eu și sistemul de sănătate						•
Planuri de acțiuni pe viitor						•

Dacă participanții se interesează de subiecte ce nu vor fi abordate (cum ar fi chirurgia sau investigații medicale), menționați că, probabil, vor putea obține aceste informații de la unii specialiști care lucrează asupra anumitor boli. Pot găsi, de asemenea, informații în cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”.

2. Informați participanții că veți discuta despre obiectivele pe care dorec să le atingă în următoarele săptămâni.

La prima ședință se vor stabili obiectivele pe termen scurt; așa că ar trebui să se gândească la ceea ce ar dori să facă între timp.

3. **Parafrazați următoarele:** Pentru a beneficia de acest atelier, există anumite responsabilități pe care fiecare participant din cadrul grupului trebuie să fie dispus să și le asume.

Reveniți la liniile directoare enumerate în **Tabelul 3**.

(Tabelul 3 de la pagina următoare)

Tabelul 3.

Instrucțiuni

- 1. Prezentați-vă la fiecare ședință** (*și veniți la timp*)
- 2. Respectați celelalte persoane și ideile acestora** (*Nu vorbiți în același timp cu celelalte persoane și nu le întrerupeți, lăsați-le să vorbească; este permis să aveți opinii diferite*)
- 3. Păstrați confidențialitatea** (*Informațiile personale împărtășite grupului nu vor părăsi grupul*)
- 4. Încercați orice activitate nouă timp de cel puțin două săptămâni** (*Înainte de a decide ce instrumente vi se potrivesc cel mai bine*)
- 5. Elaborați și executați un plan de acțiuni săptămânal** (*Vom reveni la acest subiect la sfârșitul acestei ședințe*)
- 6. Telefonați partenerul Dvs. o dată pe săptămână** (*Facilitatorii vor face apelurile în timpul primei săptămâni. Apoi, va trebui să găsiți un partener și să vă sunați*)
- 7. Închideți telefonul mobil în timpul ședinței.**
- 8. Adăugați orice alte instrucțiuni ce se vor aplica grupului Dvs.** (*de ex., Nu vă parfumați prea tare; Nu vindeți produse; Aveți grijă de nevoile voastre specifice etc.*)

Activitatea 3: Diferența dintre boala acută și boala cronică

Metode

- Prezentare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 1

- 1. Parafrazați următoarele:** Fiecare dintre noi, într-un moment sau altul, s-a confruntat cu probleme acute de sănătate. Suntem obișnuiți cu răceala, gripa și chiar cu probleme mai grave, cum ar fi un picior fracturat sau o apendicită, și știm ce să facem în astfel de cazuri. Acum însă, trebuie, de asemenea, să învățăm să ne gestionăm bolile pe termen lung. Pentru a o face mai bine, este important să înțelegem diferența dintre bolile acute și bolile cronice.
- 2. Rugați participanții să vadă tabelul de la pagina 5 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”.** Facilitatorii utilizează următorul tabel pentru a discuta despre diferențele dintre bolile acute și cele cronice. Utilizați exemple de boli acute și cronice pentru a ilustra aceste diferențe.

Tabelul de la pagina 5 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”

	Boli acute Angină Apendicită Fractură	Boli cronice Diabet Cardiopatie Hipertensiune
Început	Rapid <i>(în cazul unei angine, apendicite sau fracturi, știm imediat că avem o problemă)</i>	Treptat, fluctuant <i>(pot trece ani înainte de a afla că ești cardiac; uneori simptomele apar și dispar înainte de a-ți da seama că ai o boală cronică)</i>

Cauză	De obicei, una <i>(în cazul unei angine sau apendicite, de obicei, este vorba de o bacterie sau un virus)</i>	Mai multe <i>(în cazul diabetului sau al cardiopatiei, nu cunoști întotdeauna cauza sau ar putea exista mai multe cauze, cum ar fi ereditatea sau modul de viață)</i>
Durată	Scurtă <i>(în cazul unei angine sau fracturi, recuperarea este relativ rapidă)</i>	Nedefinită <i>(o boală cronică este, de obicei, ceva cu ce trăiești tot restul vieții)</i>
Diagnostic	În general, exact <i>(în cazul unei angine, bacteriile pot fi identificate; o fractură este destul de evidentă)</i>	Adesea nesigur, mai ales la început <i>(uneori diagnosticarea unei boli cronice poate dura mult timp, mai ales la început, când simptomele pot fi cauzate de mai multe lucruri)</i>
Teste	Adesea decisive <i>(prelevarea unei mostre de secreție la nivel de gât va determina că este o angină; o radiografie va confirma o fractură)</i>	Adesea cu valoare limitată <i>(pentru multe boli cronice, niciun test nu este definitiv; multe teste elimină alte lucruri și specifică diagnosticul)</i>

<p>Tratament</p>	<p>Vindecare probabilă <i>(un antibiotic vindecă o angină; o operație vindecă o apendicită; fractura se va vindeca mai bine odată cu trecerea timpului și odihnă)</i></p>	<p>Vindecare rară <i>(de obicei, suferim de o boală cronică pentru tot restul vieții)</i></p>
<p>Rolul profesio- nistului</p>	<p>Alege și direcționează terapia <i>(în cazul unei apendicite sau fracturi, specialistul din domeniul sănătății vă prescrie un antibiotic și Dvs. îl luați)</i></p>	<p>Vă învață și sfătuiește <i>(specialistul din domeniul sănătății vă informează la ce să vă așteptați cu diagnosticul Dvs. și vă dă sfaturi cu privire la tratament și schimbarea modului de viață)</i></p>
<p>Rolul pacien- tului</p>	<p>Urmează ordinele sau sfaturile <i>(nu veți dori să puneți în discuție opinia specialistului în ceea ce privește operarea apendicelui sau tratarea anginei, pur și simplu îi urmați ordinele)</i></p>	<p>Partener al specialistului din domeniul sănătății, responsabil de gestionarea zilnică <i>(specialistul în domeniul sănătății lucrează cu Dvs. și vă dă sfaturi în funcție de nevoile și preferințele Dvs., dar Dvs. sunteți singura persoană care își poate gestiona zilnic bolile)</i></p>

3. Parafrazați cele ce urmează: Viața este adesea comparată cu un drum, un drum cu ocoluri, viraje, obstacole și surprize. O boală cronică va schimba natura acestui drum. După cum am spus în introducere, aceasta ne amintește de limitările, frustrările și incertitudinile legate de viitorul nostru; iar aceste ocoluri, viraje sau obstacole și surprize devin și mai mari, și mai frecvente.

Există mai multe modalități de a răspunde acestor schimbări, iar modul în care o facem ne dirijează către alte direcții. De exemplu, putem alege să nu facem nimic și pierdem treptat capacitatea de a face ceea ce dorim sau putem face efortul de a ne îmbunătăți sau menține forma fizică pentru a conserva sau a recupera o parte din plăcerile vechi.

Indiferent de faptul cum gestionăm problema noastră cronică de sănătate, întrebarea este dacă dorim să o gestionăm pasiv sau activ. Dacă alegem să o gestionăm în mod activ, atunci trebuie să fim gata să efectuăm trei seturi de sarcini de autogestionare (**Tabelul 4**):

(Tabelul 34 de la pagina următoare)

Tabelul 4.

Sarcini de autogestionare

- 1. Să am grijă de problema mea de sănătate** (să iau medicamente, să fac activitate fizică, să vizitez medicul, să-mi schimb modul de alimentare.

Să mă informez despre starea mea de sănătate: să pun întrebări, să citesc etc. și, dacă este necesar, să merg cu informațiile de la un medic la altul.

Să particip la planificarea programului meu de tratament, monitorizând și raportând boala mea, și împărtășind preferințele și obiectivele mele cu medicul și cu toți ceilalți profesioniști din domeniul sănătății.)

- 2. Să-mi continui activitățile obișnuite** (lucrul în gospodărie, serviciul, viața socială etc.

Să fac lucrurile ce sunt importante pentru mine în viață. Aceasta ar putea însemna să-mi schimb modul de a face lucrurile. De exemplu, să utilizez un taburet cu roțile în grădină sau să păstrez mâncare pregătită la congelator pentru acele momente când simt că nu am chef să gătesc.)

- 3. Să-mi gestionez emoțiile** (schimbări provocate de boală, cum ar fi furia, incertitudinea cu privire la viitor, așteptările și obiectivele modificate și, uneori, depresia. Se pot produce, de asemenea, schimbări în relațiile cu familia și prietenii.

Știu că vor exista urcușuri și coborâșuri emoționale și că aceste coborâșuri nu sunt situații din care trebuie să ies în mod dureros, ci urcușuri și coborâșuri naturale ce se regăsesc pe toate drumurile.)

4. Parafrazați următoarele: Acest atelier a fost conceput pentru a ne oferi niște instrumente de autogestionare ce ne vor permite să îndeplinim sarcinile propuse și ne vor ajuta să ne trasăm calea vieții. Aceasta include:

- Să solicităm asistență în caz de necesitate și să discutăm cu alții despre problemele noastre și despre schimbările pe care le facem în programul cotidian.
- Să stabilim obiective și să lucrăm pentru a le atinge.

Pauză

20 de minute

Activitatea 4: Gestionarea mintală a simptomelor și tehnici de distragere a atenției

Metode

- Prezentare
- Brainstorming
- Demonstrare
- Exerciții și feedback

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 5

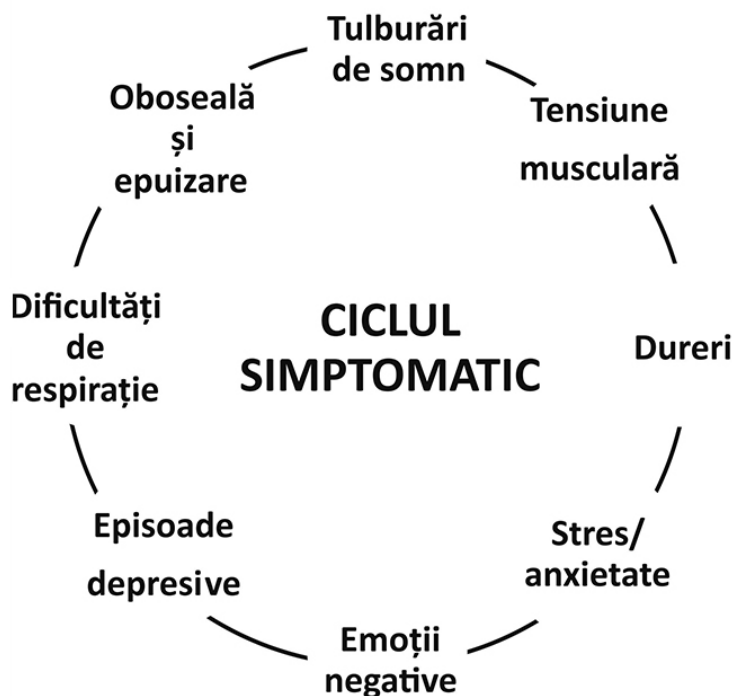
1. **Parafrazați următoarele:** Cu toții am auzit despre legătura dintre minte și corp. Știm că mintea noastră poate avea o mare influență asupra corpului nostru. În cadrul atelierului vom examina mai atent această relație pe măsură ce vom explora modalitățile de gestionare a problemelor noastre de sănătate, în special, simptomele pe care le trăim.
2. **Folosind Tabelul 5, parafrazați următoarele. Nu uitați să indicați fiecare termen din jurul cercului în timp ce-l menționați:**

Mulți oameni cred că simptomele pe care le simt sunt cauzate de un singur lucru: boala. Este cert faptul că durerea, senzația de sufocare, oboseala etc. sunt cauzate de boală, însă aceasta nu este singura cauză. Fiecare dintre aceste simptome poate provoca, la rândul său, alte simptome și acestea pot agrava fiecare simptom. Chiar mai rău, aceste simptome se pot alimenta reciproc. De exemplu, episoadele depresive duc la oboseală, stresul provoacă tensiune musculară ce poate provoca durere sau dificultăți legate de respirație etc. Interacțiunea acestor simptome agravează, la rândul său, boala sau starea noastră de sănătate. Astfel, avem un **cerc vicios** ce se înrăutățește pe zi ce trece, dacă nu găsim o soluție.

Dacă vom înțelege cercul simptomelor și modul în care fiecare simptom contribuie la amplificarea altor simptome, putem învăța

tehnici ce ne vor ajuta să depășim acest cerc vicios. (Arătați cuvintele ce figurează în tabelul cu cercul de simptome.)

Tabelul 5.



3. Folosind Tabelul 6, parafrazați următoarea prezentare. Nu uitați să arătați fiecare instrument pe măsură ce îl menționați:

Acesta este setul nostru de instrumente de autogestionare și include diverse instrumente, cum ar fi activitatea fizică, alimentația sănătoasă, rezolvarea problemelor, ameliorarea respirației, planificarea acțiunilor, administrarea medicamentelor, comunicarea și activitățile mintale ce ne pun mintea în funcțiune. Putem folosi aceste instrumente în orice moment, în funcție de necesitate, pentru a ieși din acest cerc vicios și pentru a gestiona oricare dintre aceste simptome (arătați diferitele simptome din Tabelul 5 pentru a indica modul în care aceste instrumente ar putea contribui la ruperea cercului vicios). Nu folosiți întotdeauna șurubelnița: uneori aveți nevoie de un

ciocan sau de un sfredel. Același lucru este valabil și în cazul acestui set de instrumente. Vom discuta toate aceste instrumente în timpul atelierului, pentru moment însă vom începe cu o prezentare generală a activităților mintale. Este vorba de tehnici ce ne pun în funcțiune mintea pentru a ne gestiona simptomele și pentru a ne ajuta să ne simțim mai bine.

Tabelul 6.

Set de instrumente pentru autogestionare	
Activitate fizică	Rezolvarea problemelor
Medicamente	Gestionare mintală
Managementul oboselii	Gestionarea durerii
Planificare	Comunicare
Îmbunătățirea respirației	Alimentare sănătoasă
Relațiile cu medicii	Înțelegerea emoțiilor

4. Abordați puterea minții.

- **Parafrazați următoarele:** Mintea este un instrument foarte puternic. Pentru a demonstra modul în care mintea vă poate afecta corpul, vom întreprinde o mică activitate folosind mintea. Deci, închideți ochii și faceți-vă comozi.
- **Parafrazați cele ce urmează și, mai ales, vorbiți lent:** Imaginați-vă că țineți în mână o lămâie mare de un galben sclipitor. Imaginați-vă clar acest lucru. Puteți simți textura cojii de lămâie. Acum apropiați lămâia de nas. Puteți simți mirosul pronunțat de citrice. *(FACEȚI O PAUZĂ pentru a le permite persoanelor prezente să-și imagineze cele spuse)* . . . Acum, duceți lămâia la gură și mușcați din plin din ea . . . este suculentă . . . simțiți sucul acesteia în gură . . . gustul acid al

sucului de lămâie vă umple gura . . . sucul se scurge pe bărbie . . . sorbiți sucul din lămâie până la ultima picătură! (*Lăsați câteva secunde participanților pentru ca aceștia să poată vizualiza imaginea.*)

- **Puneți următoarea întrebare:** Ce a simțit corpul Dvs. în timp ce vă imaginați sucul de lămâie în gură?
- Subliniați faptul că, în minte, salivau și își încrețeau buzele atunci când nici nu exista nicio lămâie la vedere.
- **Parafrazați următoarele:** Acesta este doar un simplu exemplu al modului în care mintea ne poate influența corpul cu foarte puține eforturi. Atunci imaginați-vă ce putem face dacă învățăm să folosim această putere pentru a ne ajuta să ne gestionăm simptomele!

5. Parafrazați următoarele: În cadrul acestui atelier, vom învăța mai multe tehnici mintale de acest gen. Trebuie să încercăm diferite metode și să le identificăm pe cele ce funcționează cel mai bine pentru noi. Majoritatea oamenilor preferă anumite tehnici altora.

- Vom învăța 5 tipuri de activități mintale: tehnici de respirație, relaxare musculară, distragerea atenției, gândire pozitivă și călătorii imaginare.
- Pentru multe persoane, rugăciunea și meditația sunt tehnici puternice și utile; acestea ajută nu doar mintea, ci și sufletul. Dacă rugăciunea și meditația vi se potrivesc, vă încurajăm să le folosiți în continuare.
- Mai există și alte activități ce utilizează mintea; unele sunt, de asemenea, abordate în cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”.

Atenție: *nu utilizați niciodată aceste tehnici pentru a depăși durerea la nivel de torace. Acesta este un semn de avertizare ce trebuie gestionat în conformitate cu sfatul medicului!*

6. Parafrazați următoarele: Astăzi vom face un exercițiu de **distragere a atenției pe termen scurt**, pentru a ne ajuta să ne

gestionăm simptomele. După cum știți, este dificil să ne concentrăm mintal asupra două lucruri în același timp. Minte noastră este asemenea unui radio, chiar dacă are mai multe frecvențe, doar una singură prinde bine la un moment dat. Acest lucru este valabil și pentru o minte care are mai multe gânduri, dar cu adevărat reușește să se concentreze doar asupra unui singur gând într-o singură clipă. Deci, poate fi benefic de a învăța tehnica de distragere a atenției pentru a sparge cercul simptomelor. Să examinăm mai îndeaproape această tehnică.



- 7. Parafrazați următoarele:** Tehnicile de distragere a atenției sunt deosebit de utile atunci când trebuie să facem activități scurte ce ne provoacă probleme sau ne fac rău și ne jenează, cum ar fi urcatul scărilor sau curățenia prin gospodărie. Aceste tehnici ne pot ajuta, de asemenea, atunci când nu putem adormi sau să adormim din nou după ce ne trezim în timpul nopții sau chiar atunci când avem respirația tăiată.

Tehnicile de distragere a atenției funcționează deoarece mintea nu se concentrează bine pe două lucruri în același timp. Deci, dacă ne forțăm mintea să gândească la altceva în loc de simptom, cum ar fi durerea, simptomul va fi mai puțin intens. **Nu utilizați niciodată** tehnicile de distragere a atenției și nu ignorați niciodată natura simptomului atunci când simțiți durere în piept. În acest caz, trebuie să urmați recomandările medicului specialist pentru a trata durerea în piept sau pentru a primi tratament medical.

- 8. Parafrazați următoarele:** Exemple de tehnici de distragere a atenției pe termen scurt includ numărătoarea inversă din trei în trei, a te gândi la o floare sau o pasăre pentru fiecare literă a alfabetului, a planifica mintal un eveniment sau a-ți aminti toate cuvintele unui cântec.
- 9. Parafrazați următoarele:** Acum vom face un „brainstorming”. Scopul acestui **brainstorming** este de a ne permite să împărtășim cât mai multe idei și cât mai repede posibil cu privire la un subiect. Pentru a o face, vom respecta următoarele reguli:

- oricine are o idee poate să o împărtășească;
- nimeni nu va interveni cu comentarii pozitive sau negative cu privire la nicio idee în timpul brainstormingului;
- nimeni nu va pune întrebări și nici nu va pune în discuție nicio idee înainte de sfârșitul brainstormingului;
- când vor fi exprimate toate ideile, vom reveni asupra lucrurilor ce trebuie clarificate.

10. Brainstorming: **Care sunt celelalte tehnici de distragere a atenției?**

11. După brainstorming, puneți în discuție distincția între tipurile de distragere a atenției pe care participanții poate le-au citat. Este vorba de tehnici de distragere a atenției ce pun în funcțiune **mintea** pentru a se concentra mai degrabă asupra **activităților fizice**, cum ar fi cititul, cumpărăturile, discuții cu prietenii, vizionarea televizorului etc. Ambele tipuri sunt strategii bune pentru a ne ajuta să ne gestionăm simptomele, însă deocamdată vorbim despre distragere „mintală” a atenției, o tehnică în care se recurge doar la minte pentru perioade scurte de timp.

12. **Faceți exercițiul și solicitați feedback** (facilitatorii ar trebui să participe și ei la acest exercițiu).

- **Parafrazați următoarele:** Acum vom încerca o tehnică de distragere a atenției pe termen scurt. Concentrați-vă timp de 30 de secunde pe durerea sau disconfortul pe care le simțiți, apoi evaluați durerea sau disconfortul pe o scară de la 0 la 5 (5 fiind cel mai înalt nivel de durere). Dacă nu prezentați niciun simptom, vă puteți ciupi pentru a produce durere sau o mică iritație în scopul acestui exercițiu.
- **Faceți-o timp de 30 de secunde.**
- Cereți participanților să aleagă o tehnică de distragere a atenției pe care doresc să o încerce.
- Cereți participanților să folosească această tehnică de distragere a atenției în timp ce Dvs. efectuați cronometrarea. **NU le spuneți cât timp le acordați pentru acest exercițiu, dar dați-le 45 de secunde.**

- Apoi, cereți-le să reevalueze durerea sau disconfortul pe care l-au simțit în timpul exercițiului de distragere a atenției. Discutați rezultatele. Rugați să ridice mâna persoanele care au simțit vreo diferență. Apoi, întrebați dacă durata celor două exerciții a fost aceeași sau diferită și solicitați detalii. Subliniați faptul că tehnica de distragere a atenției le-a ajutat să creadă că cel de-al doilea exercițiu a fost mai scurt sau a avut aceeași durată ca primul, când, de fapt, a fost cu 15 secunde mai lung.

13. Parafrazați următoarele: Nu uitați că gândurile ce vă împiedică să vă concentrați funcționează mai bine pe perioade scurte, în timp ce activitățile fizice cu distragere a atenției funcționează mai bine pe perioade mai lungi. Atunci când faceți o activitate ce vă absoarbe, cum ar fi vizionarea unui film la cinematograful, grădinaritul, cititul etc. , nu vă gândiți la simptomele Dvs. Cu toate acestea, se poate întâmpla să aveți nevoie să întrerupeți o activitate ce vă distrage atenția o perioadă îndelungată pentru a evita excesul și puteți provoca astfel mai multă durere sau oboseală mai târziu. Vom discuta despre alte modalități de a face acest exercițiu mai târziu în cadrul atelierului, atunci când vom discuta mai mult despre durere și oboseală.

40 de minute

Activitatea 5: Plan de acțiuni: noțiuni de bază

Metode

- Prezentare
- Participare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 2

1. Parafrazați următoarele: Unul dintre cele mai importante elemente în materie de autogestionare este de a stabili obiective. Când mergem

într-o călătorie, este dificil să ajungem undeva dacă nu ne-am gândit la o destinație. Un obiectiv este o destinație intermediară în calea Dvs. Dacă nu știm unde mergem, este puțin probabil să reușim să ajungem la punctul de destinație.

2. **Parafrazați următoarele:** Obiectivele fiind, de obicei, prea complexe și copleșitoare, pot necesita mai mult timp pentru a fi fixate. Iată de ce multora dintre noi le este dificil să stabilească un obiectiv. Prin urmare, pentru a atinge un obiectiv, acesta trebuie împărțit pe etape și sarcini mai mici, ce vor fi mai ușor de realizat. Când planificați o călătorie, veți folosi probabil o hartă. Divizați parcursul pe mai multe etape și decideți pe ce cale veți porni pentru a ajunge la destinație, unde vă veți opri să luați masa și să vă odihniți etc.
3. **Parafrazați următoarele:** Același lucru este valabil pentru a fixa orice obiectiv. De exemplu, o persoană, al cărei obiectiv este să -și îmbunătățească starea fizică, ar putea să -l descompună în mai multe etape. Pentru a începe:
 - va decide ce tip de exercițiu/activitate fizică va face;
 - va căuta locul sau sala unde se va antrena;
 - va determina nivelul exercițiilor pe care le poate efectua fără dificultate;
 - se va documenta despre exercițiile din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”;
 - va găsi o altă persoană cu care să facă aceste exerciții.
4. **Parafrazați următoarele:** Acum, trebuie să începem și vom decide asupra cărei etape vom lucra în această săptămână și cum o vom face. Acesta este scopul unui plan de acțiuni săptămânal.
5. Revizuiți **Tabelul 7:**

Tabelul 7.

Planul meu de acțiuni

- 1. Ce aș vrea să fac personal** (*și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți*)
- 2. Ceva ce poate fi realizat** (*ceva ce credeți că puteți face în această săptămână*)
- 3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune** (*de exemplu, a pierde în greutate nu este nicio acțiune și niciun comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau mai multor acțiuni*)
- 4. Răspundeți la întrebări:**

Ce? (*de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese*)

Cât? Cât timp? (*de exemplu, a merge pe jos 4 blocuri de case distanță*)

Când? (*de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri*)

De câte ori? (*de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!*)
- 5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult** (*Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiuni ÎN ÎNTREGIME?” Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiuni pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!*)

6. PREGĂTIȚI-VĂ ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ: Facilitatorii ar trebui să elaboreze între ei planuri de acțiuni în prealabil, ținând cont de faptul că planurile lor de acțiuni vor servi drept **MODELE** pentru ceilalți participanți. Aceasta înseamnă că planul Dvs. de acțiuni ar trebui să includă ceva ce chiar ați dori să faceți și ce veți realiza. Dacă este posibil, planurile Dvs. de acțiuni ar trebui să se concentreze pe comportamentele predate în cadrul atelierului (de ex. , exerciții fizice sau tehnici de relaxare). În plus, acestea trebuie să pară rezonabile pentru participanți. (De exemplu, chiar dacă faceți 5 km pe zi, ajustați planul de acțiuni astfel încât acesta să nu fie prea intimidant pentru grup: faceți mai degrabă un plan de acțiuni cu 1 km pe zi.) Ar trebui să faceți planuri de acțiuni, axându-vă pe lucruri diferite. De exemplu, unul dintre facilitatori ar putea avea un plan de acțiuni axat pe exerciții fizice, iar celălalt pe relaxare. Planificați astfel încât acțiunea să fie efectuată de 3 sau 4 ori pe săptămână, și nu de la 5 la 7 ori pe săptămână! **Modelați elaborarea planurilor de acțiuni între voi, înainte de a o face cu grupul.** Faceți-o în așa mod cum o veți cere participanților să o facă.



7. Facilitatorul A întreabă facilitatorul B care va fi planul său de acțiuni în această săptămână. Facilitatorul B prezintă planul său de acțiuni; facilitatorul A solicită facilitatorului B nivelul de încredere pe care îl are față de îndeplinirea planului său de acțiuni (urmând scenariul planului de acțiuni furnizat). Facilitatorii își schimbă rolul și acum facilitatorul A prezintă un plan de acțiuni și nivelul de încredere față de îndeplinirea acestuia. Evidențiați apoi faptul că atât comportamentul, cât și acțiunile ce trebuie efectuate și rezultatul acestora sunt foarte precise.
8. Subliniați că un plan de acțiuni trebuie să includă:
 - ceva ce persoana vrea cu adevărat să facă;
 - ceva realizabil, cu alte cuvinte, ceva ce ar putea realiza persoana în săptămâna viitoare.
9. Împărțiți participanții în perechi. **Participanții cu afecțiuni cronice de sănătate ar trebui să facă echipă cu participanții cu afecțiuni cronice de sănătate. Participanții care au un apropiat cu afecțiuni**

cronice trebuie să facă echipă cu participanți care au un apropiat cu afecțiuni cronice. Membrii unei familii nu ar trebui să facă parte din aceeași echipă. Fiecare participant din echipă își ajută partenerul să facă un plan de acțiuni, după cum tocmai au făcut-o facilitatorii. După 10 minute de activitate, fiecare persoană va prezenta planul său de acțiuni întregului grup. După 4 minute, anunțați participanții că trebuie să -și schimbe rolurile peste un minut. Anunțați-i că trebuie să-și schimbe rolurile la 5 minute. La 9 minute, anunțați-i că au încă un minut la dispoziție.

10. Reformați grupul. Sugerați participanților că ar fi poate util să noteze în scris planul lor de acțiuni. La pagina 32 în cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”, există un exemplu de formular pentru un astfel de plan de acțiuni. Participanții ar putea dori să facă copii ale formularului de la paginile 31 și 32 pentru atelier, **însă facilitatorii NU TREBUIE să sugereze să se facă copii pentru grup!** (*Este vorba de un atelier de autogestionare!*) Dacă credeți că unii dintre membrii grupului nu pot citi, puteți omite această sugestie.
11. Cereți unui voluntar să înceapă prezentarea planului său de acțiuni și apoi întrebați fiecare persoană pe rând începând cu persoana care s-a prezentat să o facă voluntar (nu întrebați dacă mai sunt alți voluntari). Spuneți fiecărei persoane să-și prezinte planul de acțiuni și **nivelul de încredere față de îndeplinirea acestuia** (10 – dacă este foarte sigură de îndeplinirea acestuia, 0 dacă nu este deloc sigură). Subliniați faptul că această cifră nu reprezintă procentul din planul de acțiuni pe care consideră că-l vor putea finaliza, ci cât de încrezători sunt că vor putea finaliza întregul plan de acțiuni. Dacă este un punctaj mai mic de 7, întrebați persoana care sunt obstacolele și soluțiile pentru a le rezolva problema și sugerați-i să-și reajusteze planul de acțiuni.

Sfaturi pentru planurile de acțiuni destinate facilitatorilor

- Folosiți Tabelul 7, arătați etapele pe măsură ce persoana le enumeră.
- Urmăriți verbele „a încerca”, „a dori”, „a trebui”, „a gândi” etc. Dacă auziți participanții folosind aceste verbe, sugerați-le să-și revadă planul de acțiuni și să înceapă cu „voi face”.
- Dacă nivelul de încredere în îndeplinirea planului este mic, evitați să întrebați dacă acesta este rezonabil. Întrebați mai degrabă: „Care sunt obstacolele, în opinia Dvs.?”.
- Dacă planul lor de acțiuni nu pare rezonabil, lăsați-vă ghidat de nivelul lor de încredere în îndeplinirea planului. Dacă au încredere în ei, este mai bine să se lase așa cum este. În cazul în care considerați că trebuie să verificați acest punct cu ei, întrebați: „Cât de des faceți _____ acum?”.

(Pentru a ajuta participanții să facă un plan de acțiuni, consultați scenariul planului de acțiuni ce urmează.)

Dacă cineva are probleme în elaborarea unui plan de acțiuni clar (adică, în ceea ce privește o activitate precisă , numărul de ori pe zi, numărul de zile pe săptămână), întrebați alți participanți dacă au sugestii, *înainte* de a oferi ajutorul Dvs. Nu petreceți mai mult de 3 minute cu o persoană. Dacă cineva are probleme, ajutați persoana separat mai târziu.

12. Preveniți participanții că facilitatorii îi vor contacta *o dată în săptămâna următoare* pentru a se informa cu privire la planul de acțiuni al acestora.

Scenariu pentru un plan de acțiuni

I. Stabiliți ce doriți să realizați.

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca ...”, ci mai degrabă cu „voi face ...”.

II. Elaborați un plan.

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiuni. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a merge pe jos în jurul blocului, 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maxima precizie (de ex., înainte de cină, în duș, când revine acasă de la serviciu).
4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiuni, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul său, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși a o face decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să-și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

III. Verificați planul de acțiuni.

Odată finalizat planul de acțiuni, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți ... (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiuni al persoanei)?”

Dacă răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiuni este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiuni trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții ÎN ULTIMUL RÂND. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiuni și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiuni.

Remarcă: Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiuni cu un grup, planificați câte 2-3 minute pe persoană. Elaborarea unui plan de acțiuni este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face _____ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiuni de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

10 de minute

Activitatea 6: Concluzii

1. Invitați participanții să revadă ceea ce s-a discutat astăzi în **capitolele 1, 2 și 5 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”**. Explicați că această carte nu este decât o referință, și nu un program de curs. În cadrul atelierului nu se respectă ordinea cărții.
2. Reamintiți participanților **să-și urmărească planul de acțiuni în fiecare zi** și să raporteze despre aceasta săptămâna următoare.

3. Reamintiți participanților că **facilitatorii îi vor contacta în timpul săptămânii.**

Moment important
de modelare!



Remarcă specială pentru facilitatori

- Veți comunica cu participanții în timpul săptămânii, pentru a-i ajuta cu planul lor de acțiuni.
- Împărțiți lista participanților, fiecare dintre facilitatori va contacta o jumătate dintre acestea. Dacă nu răspunde nimeni și există un robot telefonic, lăsați un mesaj.
- Când apelați participanții, modelați modul în care participanții vor comunica între ei în timpul ședințelor viitoare.

• Fiți concis:

„Bună ziua! Vă telefonează Elena de la atelierul ABC. La ce etapă a planului de acțiuni sunteți?” „Mi-am luat angajamentul să pregătesc trei mese sănătoase în această săptămână. Am făcut două până acum. Totul este bine”. „Aștept cu nerăbdare să-mi vorbiți despre succesul Dvs. la următoarea ședință a atelierului”.

4. Preveniți participanții că veți începe să discutați exercițiile și rezolvarea problemei săptămâna următoare, precum și modalitățile de gestionare a emoțiilor dificile, cum ar fi furia, frica și frustrarea.
5. Rugați participanții să aducă în fiecare săptămână cartea.
6. Mulțumiți tuturor că s-au prezentat la atelier și strângeți ecusoanele.
7. Rămâneți timp de aprox. 15 minute pentru a răspunde la întrebări și pentru a face ordine în sală.

Ședința 2

Scopuri

- A aborda tehnicile de rezolvare a problemelor.
- A discuta despre furie, frică, frustrare și gestionarea acestora.
- A aborda avantajele activității fizice.
- A prezenta diverse tipuri de exerciții.
- A ajuta participanții să aleagă exercițiile corespunzătoare pentru programul de activitate fizică.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

- Să definească etapele procesului de rezolvare a problemelor.
- Să discute despre modurile de gestionare a furiei, fricii și frustrării.
- Să enumere cel puțin cinci avantaje ale activității fizice.
- Să planifice un program de activitate fizică, alegând un obiectiv pe termen lung.
- Să elaboreze un plan de acțiuni pentru săptămâna următoare.

Echipament

- Tabelele 3, 5-10 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)
- Ecușoane
- Flipchart, carioci sau markere și burete pentru tablă albă
- Cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”
- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință

Program (se va afișa)

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor (30 de minute)

Activitatea 2: Gestionarea emoțiilor dificile (30 de minute)

Pauză (20 de minute)

Activitatea 3: Introducere în activitatea fizică și exerciții
(30 de minute)

Activitatea 4: Elaborarea unui plan de acțiuni (20 de minute)

Activitatea 5: Concluzii (5 minute)

30 de minute

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor

Remarcă: Încurajați toți membrii grupului să participe la activitățile din cadrul ședinței atelierului. Nu petreceți niciodată mai mult de 2 sau 3 minute cu o persoană. Participanții care vor pune primii în discuție planul lor de acțiuni vor avea probabil nevoie de mai mult timp decât cei care o vor face mai târziu. Dacă două persoane au probleme similare, acestea pot fi tratate împreună, rezervându-se timp pentru ambele persoane. Nu vă consacrați tot timpul participanților care spun „Da, însă ” sau celor care au „într-adevăr” probleme. De regulă, dacă cineva a spus „Da, însă ” de trei ori, treceți la o altă persoană. Ocupați-vă de acești participanți în timpul pauzei.

1. Parafrazați următoarele: Vom vorbi despre progresele noastre cu privire la planurile de acțiuni pe care le-am elaborat săptămâna trecută. Dorim ca toată lumea să aibă posibilitatea să se exprime, prin urmare, fiecare persoană are doar câte 2 minute la dispoziție pentru a o face.

Facilitatorii încep primii, modelând felul de intervenție a participanților. Asigurați-vă că o faceți în mod concis. Apoi, întrebați

dacă sunt voluntari să înceapă prezentarea planului de acțiuni apoi întrebați fiecare persoană pe rând începând cu persoana care s-a prezentat să o facă voluntar (nu întrebați dacă mai sunt alți voluntari). Remarcă importantă: este vorba de un model sumar în cazul în care facilitatorii nu ar reuși să-și finalizeze planurile de acțiuni!

Rugați fiecare persoană:

- să prezinte, în primul rând, planul său de acțiuni pentru săptămâna trecută;
 - să vorbească despre succesul obținut cu privire la planul de acțiuni;
 - dacă nu a reușit, să descrie problemele ce au împiedicat îndeplinirea planului de acțiuni (nu solicitați să se vorbească despre probleme decât dacă planul de acțiuni nu a fost îndeplinit).
2. Dacă cineva a întâlnit obstacole, dar a reușit să -și ajusteze planul de acțiuni, felicitați persoana respectivă că a reușit să-și autogestioneze cu bine activitățile. (Nu încercați să rezolvați problemele cu această persoană, treceți la persoana următoare.)
 3. Dacă a apărut o problemă, are persoana respectivă idei pentru a rezolva problema și a încercat vreo soluție în acest sens?
 4. Întrebați persoana dacă ar dori ca grupul să sugereze modalități de rezolvare a problemei. Dacă da, continuați în etapele următoare cu un brainstorming. Dacă nu, treceți la următorul participant.
 5. Rugați să ridice mâna acele persoane din grup care au avut *deja* o problemă similară (nu neapărat legată de planul de acțiuni).



Cereți grupului să efectueze o ședință de **brainstorming pentru a găsi posibile soluții.**

Scriveți ideile pe tablă sau sugerați persoanei cu problemă să le noteze. Și facilitatorii pot oferi sugestii, dar nu înainte ca alte persoane din grup să o fi făcut. (*Dacă este necesar, reamintiți grupului că sugestiile ar trebui făcute fără comentarii sau discuții.*)

Elemente de bază ale unui brainstorming pentru uzul facilitatorilor

- Nu permiteți nicio discuție sau întrebări înainte de încheierea brainstormingului.
- Nu comentați și nu permiteți nimănui să comenteze (pozitiv sau negativ) ideile prezentate.
- Nu cereți clarificări înainte de încheierea brainstormingului.
- În caz de tăcere A ... Ș ... T ... E ... P ... T ... A ... Ț ... I...!
- Nu întrerupeți persoanele care vorbesc.
- Notați ideile în scris întocmai cum au fost exprimate de către vorbitor. Dacă este necesar să le abreviați sau să le reformulați, mai întâi cereți permisiunea să o faceți.

6. Întrebați primul participant, dacă poate folosi una din strategiile propuse și, dacă da, care dintre acestea. Recomandați participantului să noteze sugestia care-i este utilă. Dacă nicio sugestie nu pare a fi utilizabilă, spuneți persoanei că veți continua discuția cu ea în timpul pauzei și țineți-vă cuvântul. **NU UITAȚI: NU PETRECEȚI PREA MULT TIMP CU O ANUMITĂ PERSOANĂ. DUPA TREI „DA, ÎNSĂ ”, TRECEȚI LA URMĂTORUL PARTICIPANT!**
7. **Parafrazați următoarele:** În timpul atelierului, vom rezolva problemele după cum am mai făcut-o. Rezolvarea problemelor este unul dintre cele mai importante instrumente în autogestionare și în viață, așadar, să vedem pașii pe care îi putem face pentru a rezolva mai bine problemele.
8. Reveniți la una dintre problemele discutate și, dacă nimeni nu au avut probleme, utilizați un exemplu propriu în timp ce urmați etapele prezentate în **Tabelul 8**.

(Tabelul 8 de la pagina următoare)

Tabelul 8.

Etapele de rezolvare a problemelor

- 1. Determinați problema** *(Aceasta este etapa cea mai dificilă și cea mai importantă. De exemplu, o persoană ar putea crede că performanța sa mediocră la serviciu este o problemă, pe când în realitate oboseala o împiedică să se concentreze pe activitatea pe care o îndeplinește la serviciu.)*
- 2. Faceți o listă cu idei pentru a rezolva problema.** *(De exemplu,*
 - a-și îmbunătăți starea fizică, efectuând o scurtă plimbare la prânz,
 - a căuta un loc unde se poate trage un pui de somn sau să se odihnească în timpul pauzei de prânz,
 - a se adresa medicului pentru a întreba dacă vreunul din medicamentele administrate cauzează oboseala sau a căuta informații despre depresie pentru a vedea dacă oboseala este cauzată de depresie.)
- 3. Alegeți o idee pentru a o încerca.** *(De exemplu, a face o scurtă plimbare în timpul pauzei de prânz ar putea ajuta participantul să rămână într-o formă mai bună sau să determine dacă este în depresie. Dacă depresia este cauza oboselii, participantul se va simți mai puțin obosit după plimbare.)*
- 4. Evaluați rezultatele.** *(Dacă problema este rezolvată, perfect! În caz contrar ...)*
- 5. Înlocuiți ideea cu o altă idee.** *(Dacă prima idee nu a funcționat, continuați cu una dintre cele propuse de Dvs. Evaluați în continuare rezultatele și înlocuiți o idee cu alta, până când lista de idei se epuizează. Dacă problema încă nu este rezolvată ...)*
- 6. Folosiți alte resurse** pentru a elabora o altă listă de idei. *(Adresați-vă prietenilor, membrilor familiei, profesioniștilor să vă ofere idei, dacă soluțiile Dvs. nu au funcționat, apoi reveniți la etapa nr. 3 și continuați până când veți folosi toate elementele de pe noua listă. Dacă problema Dvs. încă nu este rezolvată, atunci ...)*
- 7. Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment.** *(Puteți reveni întotdeauna la aceasta mai târziu.)*

Activitatea 2: Gestionarea emoțiilor negative

Metode

- Prezentare
- Discuții

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 58-64

Remarcă destinată facilitatorilor

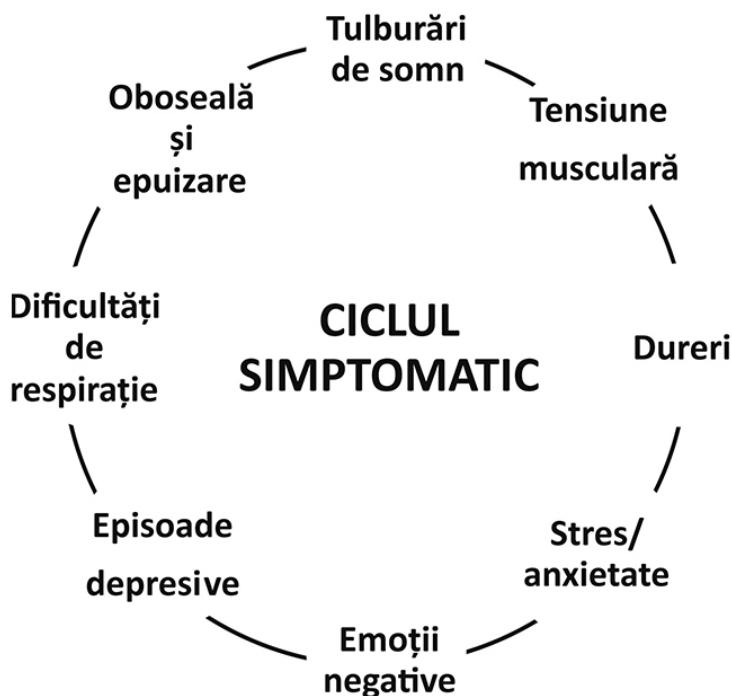
- Scopul principal al acestei activități este de a ajuta participanții să înțeleagă că este normal să aibă urcușuri și coborâșuri emoționale atunci când trăiesc cu o boală cronică și de a le oferi participanților ocazia de a-și împărtăși problemele și de a le rezolva împreună.
- Partea cu rezolvarea problemelor este importantă, deoarece anume aceasta distinge activitatea grupului de cea a unui grup de sprijin obișnuit, în care scopul principal este de a asculta.
- Participanții AU, totuși, nevoie să fie ascultați, iată de ce îi rugăm să se grupeze în perechi pentru a-și împărtăși experiențele.
- Unul dintre motivele pentru care le solicităm apoi să *împărtășească experiența partenerului lor cu grupul*, și nu propria experiență, este pentru ca în urma acestei activități să învețe mai degrabă o lecție, decât să împărtășească pur și simplu problemele lor.

1. **Folosind Tabelul 5, parafrazați următoarele:** Astăzi, vom discuta modul în care emoțiile dificile, cum ar fi furia, frica, frustrarea, îngrijorarea sau orice alte emoții negative pe care le-ați putea simți, pot alimenta cercul simptomelor. (**Indicați simptomul în Tabelul 5**) Aceste sentimente sunt un lucru comun pentru o persoană cu o afecțiune cronică, ca și orice alt simptom. Acestea sunt alte simptome, la fel ca și oboseala sau durerea. Aceste emoții fac parte din momentele dificile

ce apar în calea vieții noastre. Sănătatea este foarte importantă și, atunci când suferim de o boală cronică, de multe ori simțim că pierdem controlul asupra sănătății noastre. Ne îngrijorăm pentru viitorul nostru și relațiile noastre cu oamenii din jur. Deci, aceste sentimente sunt la fel de comune ca și orice alt simptom și aproape toți le simțim.

2. Rugați participanții să răspundă la următoarea întrebare, ridicând mâna: **Câte persoane au uneori emoții negative, cum ar fi furia, frustrarea, îngrijorarea sau simt frică față de viitor?**

Tabelul 5.




3. Prezentați următoarele instrucțiuni:

- Într-un minut, vă vom ruga să vă grupați câte două persoane. **Participanții cu probleme cronice de sănătate vor constitui perechi cu o persoană cu probleme cronice de sănătate, iar cei care nu suferă de boli cronice vor constitui perechi**

aparte. NU trebuie să formați o echipă cu persoana care a venit cu Dvs., adică cu soțul sau soția sau un membru de familie.

- Fiecare persoană trebuie să împărtășească cu cealaltă:
 - a. De ce vă stârnește boala cronică emoții dificile? **SAU** De ce faptul că trăiți cu o persoană cu o boală cronică vă stârnește aceste emoții? Care este CAUZA acestor emoții?
 - b. **IMPORTANT: Partenerul care ascultă va prezenta ceea ce îi spune cealaltă persoană** în cadrul acestui exercițiu. Dacă este ceva ce nu doriți să împărtășiți cu grupul, nu trebuie să o spuneți partenerului Dvs. sau cereți să nu prezinte cele auzite grupului.



Moment important de modelare!

4. Facilitatorii ar trebui să-și **modeleze** propriile exemple, asigurându-se că nu modelează emoția în loc de cauza emoției. De exemplu: *Cauza emoțiilor mele este că am impresia că-mi rănesc familia pentru că nu mai pot participa la activitățile de familie ca înainte.* (sau) *Faptul că nu știu dacă boala mea se va înrăutăți, uneori îmi stârnește multă teamă și anxietate.*
5. Facilitatorul care nu vorbește la moment trebuie să înscrie **cauzele** emoțiilor pe tablă (acrilic sau hârtie), având grijă să nu scrie denumirea emoțiilor.
6. **Spuneți participanților să se grupeze câte doi. Începeți cronometrarea.**
 - După 4 minute, reamintiți-le participanților că trebuie să -și schimbe rolurile.
 - După 7 minute, spuneți-le participanților că mai au la dispoziție un minut.

Remarcă: Instrucțiune importantă pentru facilitatori!

Nu permiteți ca activitatea în echipe a câte două persoane să dureze mai mult de 10 minute!

7. După 8 minute, reformați grupul. **Invitați toți participanții să vorbească despre cele mai importante cauze ale acestor emoții negative pentru partenerul lor.** Rugați un voluntar să înceapă prezentarea, apoi rugați partenerul său să o facă. După aceea, întrebați pe rând fiecare participant din grup. Nu mai întrebați dacă mai sunt voluntari.
- Spuneți participanților să facă o prezentare concisă .
 - La sfârșitul fiecărei prezentări, întrebați partenerul dacă cele prezentate corespund cu adevărul, dar nu lăsați participanții să „lungescă povestea”. Participanții doar trebuie să corecteze orice necorespondere, și nu să adauge alte informații. (Facilitatorii trebuie să fie fermi în legătură cu acest aspect.)
 - În timpul acestui exercițiu, **facilitatorul care nu conduce discuțiile, înscrie pe tablă (acrilic sau hârtie) toate motivele ce stau la baza emoțiilor negative.**
 - Dacă un motiv este numit de mai multe ori, în rând cu acesta se va adăuga o bifă.
 - Citiți rapid lista generată.
8. **Parafrazați următoarele:** Acum vom face un **brainstorming**. Nu uitați că scopul unui brainstorming este de a ne permite să împărtășim cât mai multe idei posibile cu privire la un subiect și cât mai repede posibil. Pentru a o face, vom respecta îndrumările de mai jos:
- oricine are o idee poate să o împărtășească;
 - nimeni nu va interveni cu comentarii pozitive sau negative cu privire la vreo idee în timpul brainstormingului;
 - nimeni nu va pune întrebări și nici nu va pune în discuție vreo idee înainte de sfârșitul brainstormingului;
 - când vor fi exprimate toate ideile, vom reveni cu unele clarificări.
9. Rugați participanții să facă un brainstorming: **Care sunt modalitățile de a gestiona emoții negative, cum ar fi furia, frica, frustrarea, îngrijorarea etc. ?**

După ce au finalizat exercițiul de brainstorming, nu uitați să adăugați, din modalitățile enumerate mai jos, pe cele ce nu au fost menționate:

- activitate sau exercițiu fizic
- relaxare
- rugăciune sau meditație
- a apela un prieten sau a discuta cu cineva
- a ieși din casă, a întâlni oameni
- a ajuta pe altcineva sau a face voluntariat
- a se distra
- a descrie în scris sentimentele
- a descrie lucrurile pozitive produse în viață sau cele pentru care este recunoscător sau a se gândi la acestea



10. Rugați participanții să propună lucruri noi pe care le vor folosi pentru a-și gestiona emoțiile în viitor. Notați doar câteva exemple, deoarece nu este suficient timp pentru a solicita câte un exemplu de la fiecare participant.

11. Parafrazați următoarele: Dacă doriți să explorați în continuare ceea ce simțiți în legătură cu boala cronică de care suferiți, acasă încercați să notați în scris gândurile și sentimentele Dvs. cu privire la diverse aspecte ale vieții, mai ales, pe cele pe care nu le-ați împărtășit niciodată. Conform psihologilor, a nota în scris sentimentele trăite, te ajută să te simți mai bine și să-ți gestionezi mai bine problemele.

12. Reamintiți grupului că activitatea fizică este, de asemenea, o modalitate bună de a-ți gestiona emoțiile. După pauză, vom discuta acest subiect mai detaliat.

Pauză

20 de minute

Activitatea 3: Introducere în activitatea și exercițiile fizice

Metode

- Prezentare
- Discuții
- Brainstorming

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 6
1. **Parafrazați următoarele:** În cadrul acestui atelier de lucru, vom vorbi despre activitatea și exercițiile fizice *pentru menținerea formei și pentru a avea satisfacție*. Chiar și persoanele cu boli cronice și cu probleme grave de sănătate își pot îmbunătăți sănătatea și pot avea plăcere din faptul că vor fi mai active din punct de vedere fizic și vor face exerciții.
 2. Brainstorming: **De ce este importantă activitatea fizică sau exercițiile fizice?**

După brainstorming, abordați următoarele aspecte:

- sistem cardiovascular puternic (inimă, plămâni și vase sangvine)
- forță musculară bună
- anduranță sau rezistență bună
- flexibilitate bună
- ajută la pierderea greutateii sau la menținerea unei greutate sănătoase
- ajută la reducerea oboselii
- ajută la ameliorarea somnului
- echilibru bun și o bună coordonare
- reduce anxietatea și episoadele depresive
- ajută la recuperare
- ajută la prevenirea constipației
- îmbunătățește capacitatea de a participa la activitățile din sânul familiei și la cele sociale



- 3. Parafrazați următoarele:** După cum puteți vedea, există multe avantaje pentru a fi activ fizic și pentru a face exerciții. Un program complet de activitate fizică (sau de exerciții) vă ajută să realizați toate cele menționate și include următoarele tipuri de activități și exerciții. (A se vedea **Tabelul 9**)

Tabelul 9.

Trei tipuri de activitate fizică

- **Exerciții de flexibilitate** (*pentru întinderea sau menținerea flexibilității mușchilor și articulațiilor și pentru a contribui la promovarea echilibrului și a buneii coordonări. Acestea urmează a fi efectuate fără grabă, fiecare poziție se va menține timp de câteva secunde*).
- **Exerciții de fortificare** (*pentru creșterea forței musculare în urma unei activități mai intense, de obicei, contra rezistență, dar și pentru promovarea echilibrului și a buneii coordonări*).
- **Exerciții de duranță/rezistență** (*numite și cardiovasculare, cum ar fi mersul pe jos, ciclismul, înotul și dansul, care pun în mișcare tot corpul*).

- 4. Rugați participanții să consulte Capitolul 7** din carte și arătați-le cum pot găsi exerciții de flexibilitate, exerciții de forță, exerciții de echilibru și coordonare. (*Facilitatorii ar trebui să se familiarizeze cu acest capitol înainte de a începe activitatea!*)
- 5. Parafrazați următoarele:** Există la fel de multe tipuri de activități fizice sau programe de exerciții ca și persoane. Puteți începe un program cu doar un minut de activitate pe oră imediat ce vă treziți, până la o anumită oră, cinci zile pe săptămână. Un alt exemplu ar fi de 5 minute de mers liniștit, 5 minute de mers rapid, 5 minute de mers

liniștit și câteva exerciții de consolidare și de flexibilitate înainte și/sau după.

- 6. Parafrazați următoarele:** Când vă planificați programul, sunt câteva obiective importante ce trebuie luate în considerare pentru a profita de acesta la maxim. **Cu toate acestea, nu este necesar să începeți de la acest nivel.** Începeți la nivelul Dvs. actual și intensificați treptat și fără grabă activitatea Dvs. pentru a atinge obiectivele sugerate (a se vedea **Tabelul 10**).

Tabelul 10.

Obiectivele unui program de activitate fizică

- **20-30 de minute de exerciții de anduranță moderată, de la 3 la 5 zile pe săptămână.** (*Când faceți un exercițiu de nivel moderat, ar trebui să puteți vorbi cu ușurință în timpul activității.*)
- **8-10 exerciții de consolidare, 2-3 zile pe săptămână** (*Alegeți între 8 și 10 exerciții și repetați fiecare exercițiu cel mult de 5 ori la început, apoi timp de 2 săptămâni treceți treptat la 10 repetări. Nu faceți exerciții de consolidare în fiecare zi, ci o dată la două zile, astfel veți oferi mușchilor și articulațiilor timpul necesar pentru a se adapta și fortifica.*)

- 7. Parafrazați următoarele:** Unele persoane cu afecțiuni cronice se tem să înceapă să facă exerciții, considerând că aceasta ar putea provoca mai multe probleme. Dar nu este cazul. De fapt, este mai periculos de a NU fi activ fizic. Odată ce începeți, puteți învăța modalități de a vă asigura că activitățile sau exercițiile pe care le faceți sunt sigure. Vă întrebați probabil: cum veți ști dacă nu faceți prea mult efort? Urmăriți ceea ce simțiți. De exemplu: dacă remarcați intensificarea simptomelor după activitățile fizice, atunci ați făcut prea mult efort. Deci, următoarea dată veți face mai puțină activitate și

veți face exerciții de o intensitate mai mică. Dacă simțiți că nu puteți respira sau sunteți atât de obosit încât trebuie să încetați activitatea în mai puțin de 10 minute de la momentul în care ați început să faceți exerciții, înseamnă că faceți prea mult efort și trebuie să o luați mai ușurel. Dacă vă îngrijorează anumite simptome în timpul efectuării exercițiilor sau după aceasta și vă întrebați ce trebuie să faceți, consultați câteva recomandări de la paginile 101-102 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”. În plus, înainte de a relua exercițiile, consultați medicul Dvs. și vorbiți cu el despre aceste simptome, cerându-i sfaturi cu privire la ceea ce trebuie să faceți.

8. Parafrazați următoarele: Când începeți un program, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să stabiliți un obiectiv axat pe o activitate, cum ar fi primblarea prin parc/pădure, parcurgând un kilometru și jumătate, urcarea și coborârea mai ușoară a scârilor, intrarea în cadă și ieșirea din aceasta mai ușor sau ridicarea și ducerea unei pungi pline cu provizii. Apoi, alcătuiți o listă cu ceea ce vă împiedică să faceți acum activitatea. De exemplu, vă dor prea mult genunchii pentru a urca scările sau vă pierdeți prea ușor echilibrul.

9. Rugați participanții să se gândească la un obiectiv pentru o activitate fizică pe care ar dori să o facă și să scrie, dacă doresc, acest obiectiv. Rugați-i, de asemenea, să identifice problemele ce-i împiedică să atingă acest obiectiv. De exemplu:

Obiectiv: A se primbla prin parc/pădure.

Obstacol: Mă dor gleznele, îmi este prea greu să-mi mențin echilibrul.

Obiectiv: A duce punga cu provizii.

Obstacol: Simt slăbiciune în mâini, oboseală în umeri, nu pot să respir.

10. Rugați 2 sau 3 participanți (nu toată lumea) să-și împărtășească obiectivul și problemele ce împiedică atingerea acestuia. Rugați grupul să rezolve fiecare problemă. Reamintiți-le

participanților că pot găsi în carte exerciții de flexibilitate și consolidare pentru toate grupurile

musculare principale. Tot aici pot găsi o secțiune despre exercițiile ce



îmbunătățesc echilibrul. Pentru atingerea mai multor obiective va fi necesară efectuarea mai multor tipuri de exerciții.

11. Încurajați-l pe fiecare participant să aleagă un obiectiv axat pe o activitate fizică și să înceapă să facă exercițiile pe care dorește să le includă în programul său.

20 de minute

Activitatea 4: Elaborarea unui plan de acțiuni

Metode

- Discuții

Remarcă:

Nu uitați, este vorba de ceva ce **vrea să facă** participantul, și nu ce doriți Dvs. ca el să facă. Poate fi ORICE.

1. Reamintiți-le participanților că la sfârșitul fiecărei ședințe veți elabora un plan de acțiuni pentru săptămâna următoare. Deoarece am vorbit despre activitate fizică și am gestionat emoțiile dificile, participanții ar putea dori să elaboreze un plan de acțiuni cu referință la aceste aspecte. Dar pot elabora și un plan de acțiuni cu privire la ceea ce doresc.
2. Rugați participanții să consulte formularul pentru un plan de acțiuni de la pagina 32 din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”. Rugați-i să se gândească la un plan de acțiuni pentru săptămâna viitoare. Reamintiți-le că planul trebuie să cuprindă ceea ce *vor* să facă și trebuie să fie realist.
3. Referindu-se la etapele din **Tabelul 7, facilitatorul prezintă mai întâi planul său de acțiuni** (asigurați-vă că este un exemplu bun). Cel mai bine ar fi ca planul să se refere la un exercițiu sau la gestionarea furiei, a fricii sau a frustrării. Nu uitați, cei doi facilitatori nu ar trebui să aibă același tip de plan!

(Tabelul 7 de la pagina următoare)

Tabelul 10.

Planul meu de acțiuni

- 1. Ce aș vrea să fac** (și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți).
- 2. Ceva ce poate fi realizat** (ceva ce credeți că puteți face în această săptămână).
- 3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune** (de exemplu, a pierde în greutate nu este nici o acțiune și nici un comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau mai multor acțiuni).
- 4. Răspundeți la întrebări:**
 - Ce?** (de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese)
 - Cât? Cât timp?** (de exemplu, a merge pe jos 4 blocuri de case distanță)
 - Când?** (de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri)
 - De câte ori?** (de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!)
- 5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult** (Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiuni ÎN ÎNTREGIME?”. Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiuni pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!)

4. Începeți cu un voluntar, apoi continuați cu ceilalți participanți prezenți: **Rugați fiecare participant să-și împărtășească planul de acțiuni și nivelul de încredere** pe care îl are în realizarea acestuia (10 – dacă este foarte sigur, 0 – dacă nu este sigur deloc). Subliniați faptul că această cifră nu reprezintă procentul din planul de acțiuni pe care participanții consideră că-l vor putea finaliza, ci cât de încrezători sunt că vor putea finaliza **întregul** plan de acțiuni. **Dacă este un punctaj mai mic de 7**, întrebați care sunt obstacolele și soluțiile pentru a rezolva problema și sugerați-i să-și reajusteze planul de acțiuni. (Pentru a ajuta participanții să elaboreze un plan de acțiuni, consultați scenariul unui plan de acțiuni în cele ce urmează.)
5. Dacă cineva are probleme în elaborarea unui plan de acțiuni clar (de exemplu, în ceea ce privește o activitate specifică, de câte ori pe zi să o facă, câte zile pe săptămână), întrebați ceilalți participanți dacă au sugestii înainte de a oferi ajutorul Dvs. Nu petreceți mai mult de 3 minute pentru o persoană. Dacă cineva are probleme, ajutați această persoană în mod individual mai târziu.

(Scenariu al unui plan de acțiuni la pagina următoare)

Scenariu pentru un plan de acțiuni

I. Stabiliți ce se dorește a fi realizat.

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca ...”, ci mai degrabă cu „voi face ...”.

II. Elaborați un plan.

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiuni. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a face o plimbare pe jos, 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maxima precizie (de ex., înainte de cină, când revine acasă de la serviciu).
4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiuni, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul său, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși a o face decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să-și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

III. Verificați planul de acțiuni.

Odată finalizat planul de acțiuni, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți ... (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiuni al persoanei)?”

Dacă răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiuni este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiuni trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții ÎN ULTIMUL RÂND. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiuni și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiuni.

Remarcă: Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiuni cu un grup, planificați câte 2-3 minute pe persoană. Elaborarea unui plan de acțiuni este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face _____ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiuni de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

Activitatea 5: Concluzii

1. Rugați participanții **să-și aleagă un partener**, *altul decât persoana cu care a venit*, pentru a-l apela în decursul săptămânii. Aceste apeluri telefonice nu trebuie să fie de durată, ci suficient de lungi pentru a-și acorda sprijin reciproc când încearcă noi comportamente și pentru a-și respecta planul de acțiuni. Oferiți-le participanților un minut pentru a face schimb de numere de telefon.
2. Reamintiți-le participanților **să monitorizeze planul lor de acțiuni. Ar trebui să o facă în scris, aceasta ajută mult.**
3. Reamintiți-le participanților să perfecționeze scopul și/sau programul lor de exerciții.
4. Informați participanții că, săptămâna următoare, veți discuta despre respirație, oboseală, durere, relaxare musculară și exerciții de rezistență la efort fizic.
5. Invitați participanții să consulte **Capitolele 6 și 7 și paginile 58-64 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”**. Subliniați că nu trebuie să citească totul, ci doar ceea ce se referă la ei.
6. Strângeți ecusoanele.
7. Rămâneți timp de câteva minute pentru a răspunde la întrebări și pentru a face ordine în sală.

Ședința 3

Scopuri

- A aborda diferite cauze ale dificultății de a respira.
- A ajuta participanții să practice tehnici pentru îmbunătățirea respirației.
- A prezenta relaxarea musculară progresivă.
- A aborda cauzele durerii și ale oboseții.
- A prezenta tehnicile de gestionare a durerii și oboseții.
- A ajuta participanții să elaboreze și să gestioneze un program de exerciții de rezistență la efort fizic.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

1. Să descrie cel puțin patru cauze diferite ale dificultății de a respira.
2. Să demonstreze respirația diafragmatică și respirația cu gura pe jumătate deschisă .
3. Să definească cel puțin patru cauze ale durerii și oboseții.
4. Să descrie cel puțin o metodă nouă pentru gestionarea durerii și oboseții.
5. Să citeze trei metode pentru gestionarea unui program de exerciții de rezistență la efort fizic.
6. Să-și sporească și modifice programul de exerciții de rezistență la efort fizic.
7. Să elaboreze un plan de acțiuni pentru săptămâna următoare.

Echipament

- **Tabelele 3, 5 – 8, 11 - 14 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)**
- Ecusoane
- Flipchart, carioci sau markere și burete pentru tablă albă

- Cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”
- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință

Program *(se va afișa)*

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor
(25 de minute)

Activitatea 2: Îmbunătățirea respirației *(15 minute)*

Activitatea 3: Relaxare musculară *(15 minute)*

Pauză *(20 de minute)*

Activitatea 4: Gestionarea durerii și a oboselii *(20 de minute)*

Activitatea 5: Activități de rezistență la efort fizic
(25 de minute)

Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni *(20 de minute)*

Activitatea 7: Concluzii *(5 minute)*

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor

Remarcă:

Încurajați toți membrii grupului să participe la ședința atelierului.

1. Rugați fiecare persoană: **(Veți începe Dvs. pentru a le arăta participanților modul în care să o facă, dar fiți cât mai concis)**
 - să prezinte, în primul rând, planul de acțiuni pentru săptămâna trecută;
 - să vorbească despre succesul obținut cu privire la îndeplinirea planului de acțiuni;
 - dacă nu i-a reușit, să descrie problemele ce au împiedicat îndeplinirea planului de acțiuni (nu solicitați să se vorbească despre probleme decât dacă planul de acțiuni nu a fost îndeplinit);
 - dacă ați ales un obiectiv ce se axează pe diferitele tipuri de activități fizice pe care doriți să le faceți, prezentați-le pe scurt grupului.
2. Dacă cineva a întâlnit obstacole, dar a reușit să -și ajusteze planul de acțiuni, felicitați persoana respectivă că a reușit să-și autogestioneze cu bine activitățile. (Nu încercați să rezolvați problemele cu această persoană, treceți la persoana următoare.)
3. Dacă a apărut vreo problemă, are persoana respectivă idei pentru a rezolva problema și a încercat vreo soluție în acest sens?
4. Întrebați persoana dacă ar dori ca grupul să -i sugereze modalități de rezolvare a problemei. Dacă da, continuați în etapele următoare cu un brainstorming. Dacă nu, treceți la următorul participant.
5. Rugați să ridice mâna acele persoane din grup care au avut *deja* o problemă similară (nu neapărat legată de planul de acțiuni).
6. Rugați grupul să facă un exercițiu de brainstorming pentru a găsi posibile soluții. Scrieți soluțiile propuse pe tablă sau sugerați-i

persoanei care a menționat problema să le noteze în scris. Aceste sugestii ar trebui oferite *fără comentarii și fără a fi puse în discuții*. Facilitatorii pot oferi și ei sugestii, dar nu înainte de intervenția participanților din cadrul grupului.

7. Întrebați-l pe primul participant dacă poate folosi una dintre strategiile propuse și, dacă da, care dintre acestea. Recomandați-i participantului să înscrie sugestia ce îi este utilă pe foaia cu planul său de acțiuni. Dacă nicio sugestie nu pare a fi utilizabilă, spuneți-i persoanei că veți continua discuția cu ea în timpul pauzei și țineți-vă cuvântul. **NU UITAȚI: NU PETRECEȚI PREA MULT TIMP CU UN ANUME PARTICIPANT, DUPĂ TREI „DA, ÎNSĂ ”, TRECEȚI LA URMĂTORUL PARTICIPANT.**
8. **În câteva cuvinte**, reamintiți-le participanților că grupul tocmai a trecut etapele de rezolvare a problemelor, prezentate în **Tabelul 8** și că acești pași vă pot ajuta să gestionați orice problemă.

(Tabelul 8 de la pagina următoare)

Tabelul 8

Etapele de rezolvare a problemelor

1. **Determinați problema** *(Aceasta este etapa cea mai dificilă și cea mai importantă. De exemplu, o persoană ar putea crede că performanța sa mediocră la serviciu este o problemă, pe când în realitate oboseala o împiedică să se concentreze pe activitatea pe care o îndeplinește la serviciu.)*
2. **Faceți o listă cu idei pentru a rezolva problema.** *(De exemplu,*
 - *a-și îmbunătăți starea fizică, efectuând o scurtă plimbare la prânz,*
 - *a căuta un loc unde se poate trage un pui de somn sau să se odihnească în timpul pauzei de prânz,*
 - *a se adresa medicului pentru a întreba dacă vreunul din medicamentele administrate cauzează oboseala sau a căuta informații despre depresie pentru a vedea dacă oboseala este cauzată de depresie.)*
3. **Alegeți o idee pentru a o încerca.** *(De exemplu, a face o scurtă plimbare în timpul pauzei de prânz ar putea ajuta participantul să rămână într-o formă mai bună sau să determine dacă este în depresie. Dacă depresia este cauza oboselii, participantul se va simți mai puțin obosit după plimbare.)*
4. **Evaluăți rezultatele** *(Dacă problema este rezolvată, perfect! În caz contrar ...)*
5. **Înlocuiți ideea cu o altă idee** *(Dacă prima idee nu a funcționat, continuați cu una dintre cele propuse de Dvs. Evaluați în continuare rezultatele și înlocuiți o idee cu alta, până când lista de idei se epuizează. Dacă problema încă nu este rezolvată ...)*

- 6. Folosiți alte resurse** pentru a elabora o altă listă de idei (*Adresați-vă prietenilor, membrilor familiei, profesioniștilor să vă ofere idei, dacă soluțiile Dvs. nu au funcționat, apoi reveniți la etapa nr. 3 și continuați până când veți folosi toate elementele de pe noua listă. Dacă problema Dvs. încă nu este rezolvată, atunci ...*)
- 7. Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment** (*Puteți reveni întotdeauna la aceasta mai târziu.*)

15 de minute

Activitatea 2: Îmbunătățirea respirației

Metode

- Presentare
- Brainstorming
- Demonstrare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 47-53
- 1. Parafrazați următoarele:** Putem beneficia practic toți de o modalitate mai bună sau mai eficientă de a respira, indiferent dacă avem sau nu o problemă cronică de sănătate. Cu toții trebuie să respirăm pentru a trăi. Dificultățile de respirație constituie un simptom comun ce poate avea la bază mai multe cauze, cum ar fi bolile cardiace, bolile pulmonare, starea fizică proastă, obezitatea, stresul sau chiar astfel de cauze, cum ar fi activitatea fizică. Dificultățile de respirație pot fi cauzate de (**Tabelul 1**):

Tabelul 1.

Cauze ale unei respirații dificile	
Plămâni afectați	<i>(adică, BPOC)</i>
Inimă slabă	<i>(nu poate pompa bine oxigenul în sânge)</i>
Cerințe sporite	<i>(adică, activitate fizică)</i>
Constricție a căilor respiratorii	<i>(adică, astm)</i>
Număr scăzut de globule roșii	<i>(anemie)</i>
Altitudine mare	<i>(unde este mai puțin oxigen)</i>
Exces de greutate corporală	<i>(plămânii nu au suficient spațiu și inima trebuie să lucreze mai intens)</i>
Anxietate	<i>(inima bate mai repede)</i>
Fumat	<i>(sau alte particule iritante din aer)</i>

2. Brainstorming: **Ce puteți face pentru a gestiona sau a evita dificultățile respiratorii?**

Elemente de bază ale unui brainstorming pentru uzul facilitatorilor
<ul style="list-style-type: none">▪ Nu permiteți nicio discuție sau întrebări înainte de încheierea brainstormingului.▪ Nu comentați și nu permiteți nimănui să comenteze (pozitiv sau negativ) ideile prezentate.▪ Nu cereți clarificări înainte de încheierea brainstormingului.▪ În caz de tăcere A ... Ș ... T ... E ... P ... T ... A ... Ț ...!...!▪ Nu întrerupeți persoanele care vorbesc.▪ Notați ideile în scris folosind cuvintele vorbitorului. Dacă este necesar să le abreviați sau să le reformulați, mai întâi cereți permisiunea să o faceți.

3. Puneți în discuție ideile obținute în urma brainstormingului. Asigurați-vă că includeți următoarele:

- a utiliza tehnicile de respirație corespunzătoare
- a utiliza corect inhalatoarele
- a efectua exerciții de consolidare a mușchilor din partea superioară a corpului
- a respecta un program de activitate fizică
- a evita expunerea la aer rece și uscat în timpul exercițiilor fizice
- a evita fumul, praful sau alte particule iritante
- a adopta o postură bună
- a renunța la fumat

4. Parafrazați următoarele: Există tehnici pe care le putem învăța cu toții pentru a ne ajuta să respirăm mai bine atunci când avem dificultăți de respirație din cauza unei boli cronice, a unei boli acute, cum ar fi o răceală mai rea sau, pur și simplu, ca rezultat al unei activități fizice intense. Aceste tehnici ajută, de asemenea, la eliminarea stresului sau la relaxarea mușchilor tensionați. O respirație mai bună stimulează atât mintea, cât și corpul. Prima tehnică, și cea mai ușoară pentru noi toți, este **respirația cu buze țuguite**, (ca și cum ai respira aerul printr-un pai) ce ne ajută să expirăm mai lent și complet cu ajutorul gurii. Mai există și **respirația diafragmatică (sau respirația controlată)**, ce-și trage numele de la diafragmă, mușchiul folosit atunci când respirăm mai profund, acesta aflându-se sub piept în abdomen. Respirația diafragmatică este deosebit de utilă când ne simțim stresați sau când vreo boală pulmonară ne limitează capacitatea plămânilor. Vom face o combinație a acestor două tehnici.

5. Demonstrați respirația cu buze țuguite și respirația diafragmatică. Rugați participanții să respire cu Dvs. Subliniați faptul că aceste tehnici de respirație nu sunt destinate doar persoanelor cu probleme de respirație, ci pentru oricine dorește să -și mărească rezistența respiratorie sau se simte stresat.



Aspecte de bază privind respirația pentru uzul facilitatorilor

Așezați-vă confortabil. (Vă puteți culca, de asemenea, poziția cea mai ușoară pentru începători și pentru cei care întâmpină dificultăți). Relaxați-vă mai ales umerii.

Plasați o mână pe abdomen, chiar deasupra buricului, sub stern, iar cealaltă mână deasupra pieptului.

Inspirați pe nas. (Dacă nu reușiți să inspirați pe nas, inspirați pe gură.) În timp ce inspirați, trebuie să simțiți cum se ridică abdomenul. În același timp, trebuie să simțiți doar o mică mișcare în partea superioară a pieptului.

Apoi, strângeți ușor buzele ca și cum ați avea de gând să fluierați. Acum, expirați încet cu gura semideschisă, contractând ușor mușchii abdominali. Lăsați aerul să iasă încet. **NU FORȚAȚI**. Expirația trebuie să dureze de două ori mai mult decât inspirația. Dacă simțiți amețeală, înseamnă că expirați prea repede.

- 6. Parafrazați următoarele:** Adesea, persoanele care suferă de probleme respiratorii încearcă să termine activitățile în grabă de frică să nu aibă dificultăți de respirație. Încetiniți, dați dovadă de moderație. De exemplu, dacă cineva vrea să practice mersul pe jos ca exercițiu, ar putea să meargă un minut și să se odihnească. Apoi, va mai merge încă un minut și se va odihni, și tot așa. Astfel, această persoană ar fi mai activă în timpul zilei, în loc să facă exerciții intense o dată și să se simtă epuizată pentru întreg restul zilei.
- 7. Parafrazați următoarele:** Aceste tehnici de respirație sunt utilizate atât înaintea, cât și în timpul diferitor tehnici de relaxare. Acestea vă pot fi, de asemenea, utile în timpul activităților și exercițiilor fizice. Vom lucra asupra unei tehnici de relaxare chiar acum.

Activitatea 3: Relaxare musculară

Metode

- Presentare
- Exercițiu

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 77-78

Remarcă pentru facilitatori

Uneori, o persoană se poate opune unei tehnici cognitive din motive religioase sau personale. Dacă se întâmplă acest lucru, persoana trebuie să fie scutită de această activitate. Aceasta poate alege să iasă din sală, să se roage sau să stea liniștită în timpul activității.

Tehnicile cognitive ar trebui să fie plăcute sau plictisitoare, dar nu ar trebui niciodată să fie înfricoșătoare sau dureroase din punct de vedere fizic. Dacă vreo persoană nu se simte comod sau îi este frică, ar trebui să îi recomandați să nu folosească tehnica respectivă.

Dacă vreo persoană adoarme, un facilitator trebuie să o atingă ușor pentru a o trezi, cu excepția cazului în care anumite aspecte culturale interzic acest gest.

1. **Parafrazați următoarele:** Uneori, în momentele de relaxare, nu reușim să ne odihnim cu adevărat, pentru că ne trec diverse gânduri prin minte și mușchii ne rămân tensionați. Exercițiul pe care îl vom prezenta acum vă poate îmbunătăți calitatea fazelor de odihnă și vă poate ajuta să vă relaxați. În plus, este util să vă distrageți atenția, de exemplu, de la simptomele Dvs. Vom aplica acum împreună tehnica de observare a corpului.
2. Oferiți-le participanților instrucțiunile necesare pentru a face exercițiul de observare a corpului. Propuneți-le să facă exercițiul într-o poziție în care se simt bine, de exemplu, în poziție culcat sau așezat. La început,

lăsați fiecare persoană să se concentreze timp de 4 sau 5 minute asupra respirației, practicând respirația diafragmatică (sau respirația controlată). Apoi, citiți textul exercițiului. Faceți o pauză de câteva secunde atunci când ajungeți la punctele de suspensie (. . .) după propozițiile corespunzătoare, precum și între paragrafe.

Observarea corpului

După ce v-ați concentrat asupra respirației timp de 3-4 minute, îndreptați-vă atenția asupra degetelor de la picioare. Nu le mișcați, ci doar gândiți-vă la felul în care vă simțiți ... Nu vă faceți griji, dacă nu simțiți nicio senzație. Dacă simțiți o senzație de tensiune, eliberați-vă de aceasta când expirați ...

Acum, îndreptați-vă atenția spre partea inferioară a labei piciorului. Concentrați-vă iarăși asupra senzațiilor, fără a mișca degetele... Eliberați-vă de orice senzație de tensiune atunci când expirați. Apoi, concentrați-vă asupra părții superioare a labei piciorului și asupra gleznelor ... Eliberați-vă de orice senzație de tensiune când expirați ... După câteva momente, îndreptați-vă atenția spre partea inferioară a picioarelor.

Continuați, îndreptați-vă atenția după câteva minute spre o altă parte a corpului, ajungând încet până la cap. Veți observa astfel întregul corp, ca și cum l-ați scana, să-i spunem așa. Dacă simțiți vreo senzație de tensiune, eliberați-vă de aceasta la expirație. Dacă sesizați că nu vă mai controlați gândurile, trebuie doar să vă îndreptați atenția asupra senzațiilor pe care le simțiți în corp și asupra respirației ...

Acum este momentul să vă bucurați de starea de relaxare timp de câteva clipe ... Amintiți-vă de acest sentiment liniștitor ... Atunci când veți termina acest exercițiu, gândiți-vă la acest sentiment de bunăstare liniștitoare și reveniți cu gândul la el în timpul activităților ulterioare ... Respirați profund ... Și deschideți ochii.

3. **Parafrazați următoarele:** Ca orice aptitudine nouă, trebuie să o practicăm de mai multe ori (de exemplu, de cel puțin 3 sau 4 ori în următoarele două săptămâni) înainte de a decide dacă ne place sau nu.
4. Spuneți-le participanților că scenariul se află și în cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*” la pagina 77.
5. Sugerăți-le că, de exemplu, este posibil să recurgă la acest exercițiu pentru a se relaxa după activități fizice. De asemenea, acest exercițiu poate ajuta participanții să adoarmă mai ușor. Apoi, precizați că, după pauză, veți vorbi despre modul de gestionare a bolilor cronice și a oboselii.

Pauză

20 de minute

Activitatea 4: Gestionarea durerii și a oboselii

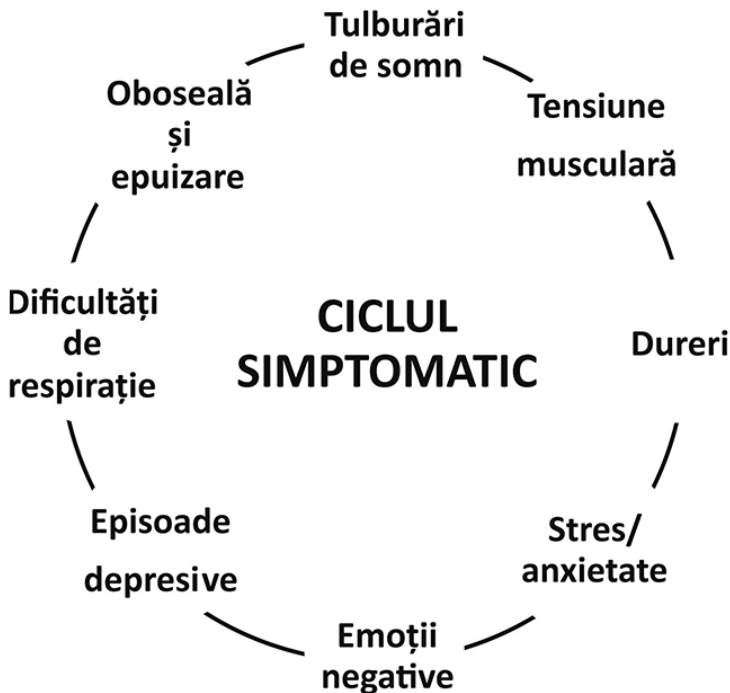
Metode

- Presentare
- Brainstorming

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 39-47
- 1. Parafrazați următoarele:** Două dintre cele mai îngrijorătoare simptome din cercul de simptome sunt durerea și oboseala (*indicați aceste simptome în Tabelul 5*). Deși aceste simptome sunt diferite, cauzele acestora și instrumentele de care dispunem pentru a le gestiona sunt foarte asemănătoare.

Tabelul 5.



2. Brainstorming: **Care ar putea fi cauzele durerii?** (*Scrieți răspunsurile la tablă. Utilizați un marker de o culoare pentru durere și un marker de o altă culoare pentru oboseală.*)
3. Întrebați: **Care dintre acestea cauzează și oboseală?** (*Folosind un marker de o culoare diferită pentru oboseală, puneți o bifă lângă fiecare răspuns privind o cauză atât a durerii, cât și a oboselii.*)
4. Brainstorming: **Care ar putea fi alte cauze ale oboselii?** (*Adăugați în listă răspunsurile.*)

Adăugați cauzele ce nu au fost menționate dintre cele de mai jos:

- boala însăși (de ex. , durerea cauzată de o inflamație, deteriorarea unei articulații sau a unui țesut, circulația proastă a sângelui către inimă, nervii blocați sau deteriorați și oboseala, deoarece organismul este mai puțin eficient și necesită mai multă energie pentru a se vindeca);
- inactivitatea (care este la baza unei condiții fizice mai proaste, prin urmare, organismul fiind mai puțin eficient);
- tensiunea musculară,
- stresul, anxietatea sau alte emoții dificile,
- episoade depresive (oboseala este un simptom important);
- malnutriția (calitate proastă sau cantitate insuficientă);
- lipsa de odihnă (lipsa somnului sau calitatea proastă a somnului);
- efectele secundare ale medicamentelor;
- deshidratarea (aceasta este importantă, mai ales dacă luați medicamente contra hipertensiunii arteriale sau diuretice. Ar trebui să consumați multe lichide, dacă luați aceste medicamente sau în caz de deshidratare, lucru ce acționează puternic și asupra rinichilor. Nu este adevărat că consumul mărit de apă duce la retenția acesteia în organism. De fapt, este chiar invers.)

5. Brainstorming: **Care sunt modalitățile ce v-ar putea ajuta să gestionați oboseala?** (*Iarăși, scrieți răspunsurile folosind markerul de culoarea pe care ați ales-o pentru oboseală.*)



6. Întrebați: **Care dintre aceste modalități vă ajută, de asemenea, să gestionați durerea?** (Folosind un marker de o altă culoare pentru durere, puneți o bifă lângă fiecare modalitate utilizată pentru a gestiona atât oboseala, cât și durerea.)
7. Brainstorming: **Ați mai putea propune alte modalități ce v-ar putea ajuta să gestionați durerea?**

După ce participanții au terminat să enumere modalitățile, asigurați-vă că au fost menționate modalitățile de mai jos:

- a se evita excesele:
 - a planifica ziua pentru a combina odihna cu activitatea:
 - a se odihni sau a dormi bine:
 - a desfășura activități fizice:
 - a se relaxa și a face alte activități cu utilizarea puterii mintale;
 - a rămâne activ în relațiile cu ceilalți;
 - a învăța să spună „nu”,
 - a lua mese bine echilibrate și a bea mult lichid:
 - a lua corect medicamentele (a consulta medicul cu privire la medicamentele administrate: reacții adverse, doze etc.);
 - a folosi căldura, frigul și masajul pentru a gestiona durerea.
8. **Parafrazați următoarele:** După această activitate se poate observa că, chiar dacă aceste simptome sunt diferite, cauzele durerii și ale oboselei sunt similare într-o anumită măsură. Înseamnă că putem folosi și metode similare pentru a le gestiona. Acest lucru este valabil pentru majoritatea simptomelor pe care le avem și pentru metodele pe care le vom folosi. Deși nu vor fi toate utile pentru toate simptomele, majoritatea dintre modalitățile pe care le deținem în setul nostru de instrumente sunt utile pentru majoritatea simptomelor.
9. **Parafrazați următoarele:** Am discutat deja despre modalități de gestionare a durerii și oboselei, cum ar fi activitatea fizică și relaxarea musculară. În cele ce urmează, vom discuta, de asemenea, alte modalități, cum ar fi alimentarea sănătoasă , planificarea activităților și planificarea viitorului, precum și îmbunătățirea abilităților de comunicare.

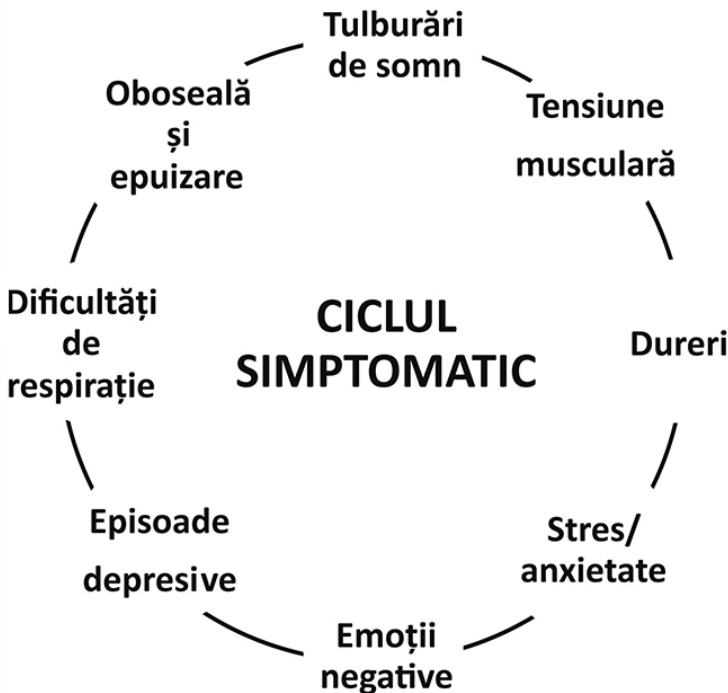
Activitatea 5: Activitate de rezistență: câtă activitate ar fi suficientă?

Metode

- Prezentare
- Discuții
- Exerciții

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 8
1. Referindu-vă la **Tablelul 5**, arătați cum activitatea fizică poate servi pentru a sparge orice parte a cercului simptomelor. Activitățile (sau exercițiile) de rezistență vă pot ajuta să vă gestionați emoțiile dificile, oboseala, tensiunea musculară și stresul, și chiar pot ameliora boala însăși.



- 2. Parafrazați următoarele:** Exercițiile de anduranță mai sunt numite și exerciții cardiovasculare. Este vorba de activități ce pun în funcțiune grupurile de mușchi mari ai corpului (de ex. , membrele superioare și inferioare) prin mișcări ritmice și repetitive. Este vorba de orice activitate ce mărește ritmul cardiac, accelerează respirația sau sporește transpirația. Anduranța este diferită pentru fiecare persoană. Pentru unele persoane, o plimbare de 5 minute poate fi o activitate de anduranță, iar pentru altele, într-o formă fizică mai bună, ar fi un jogging de 30 de minute.
- 3. Folosiți Tabelul 12** pentru a explica că, efectuând exerciții de anduranță sigure și eficiente:

Tabelul 12.

Exercițiile de rezistență moderate
simt că:
▪ inima îmi bate mai repede,
▪ respirația îmi este mai rapidă,
▪ crește puțin temperatura corpului,
și
pot:
▪ continua încă, cel puțin, 5 minute fără să mă simt prea obosit,
▪ vorbi,
▪ să mă recuperez complet după 30 de minute de odihnă (<i>odihnă = a înceta exercițiul</i>)

- 4. Parafrazați următoarele:** Urmând formula FIT pentru a fi în formă, vă puteți adapta activitățile sau mai puteți adăuga activități. (A se vedea **Tabelul 13**)

Tabelul 13

Formula FIT pentru a rămâne în formă	
Frecvență:	în majoritatea zilelor săptămânii <i>(minimum 3 zile pe săptămână pentru a începe)</i>
Intensitate:	efortul pe care trebuie să-l depun în cadrul activității mele fizice <i>(nu mai mult decât cel de nivel moderat)</i>
Timp:	durata activității mele fizice cotidiene <i>(obiectivul este de a acumula 30 de minute pe zi când veți face exerciții fizice. Aceste 30 de minute pot fi divizate în 2 perioade a câte 15 minute sau 3 perioade a câte 10 minute sau 6 perioade a câte 5 minute. Nu este necesar să faceți toate exercițiile fizice deodată.)</i>

- 5. Parafrazați următoarele:** Când faceți activități de anduranță, cum ar fi mersul pe jos sau ciclismul, este important să începeți cu exerciții de încălzire ÎNAINTE de activitatea de anduranță propriu-zisă . O puteți face, de ex. , mergând fără grabă timp de 3-5 minute înainte de a merge mai repede. Sau dacă mergeți cu bicicleta, porniți la viteză mică (fără rezistență), cu mai puțin de 50-60 rpm ca încălzire.
- 6. Parafrazați următoarele:** Dacă ritmul cardiac și respirația se măresc în timpul exercițiilor fizice, încetiniți, făcând exercițiu în ritm mai lent timp de 3-5 minute înainte de a vă opri complet. Acest lucru va preveni un ritm cardiac neregulat și durerea în mușchi.
- 7. Parafrazați următoarele:** Acum, să vorbim mai mult despre intensitate. Aceeași activitate poate avea intensitate diferită pentru diferite persoane. De exemplu, o plimbare de 10 minute poate fi de o intensitate mică pentru o anumită persoană, în timp ce ar putea fi o activitate destul de intensă pentru o altă persoană care suferă de afecțiuni pulmonare. Este important să urmăriți dacă nu faceți prea

mult efort. Iată câteva modalități de a vă monitoriza activitatea și de a urmări dacă faceți prea mult efort. (A se vedea **Tabelul 14**)

Tabelul 14.

Monitorizarea intensității exercițiilor fizice

Test de conversație (*purtați-o conversație, vorbiți cu voce tare cu voi înșivă, recitați o poezie*)

Autoevaluare a efortului (*evaluați efortul pe care îl faceți pe o scară de la 0 la 10, unde 0 – nu faceți niciun efort și 10 – depuneți efort maxim posibil, astfel încât nu puteți rezista decât 30 de secunde. Intensitatea medie se plasează între 3 și 5 pe această scară*)

Măsurați pulsul (*dacă vă interesează, în carte veți găsi mai multe informații despre frecvența cardiacă*)

8. Rugați participanții să se miște timp de un minut în ritm obișnuit. Pot merge pe loc sau pot imita activitatea unui dirijor de orchestră. Asigurați-vă că toată lumea se mișcă. **Facilitorii vor prezenta un model de activitate:** unul va merge pe loc, celălalt va dirija o orchestră. La scurgerea unui minut, rugați participanții să -și evalueze efortul de la 0 (niciun efort) la 10 (efort foarte mare). Rugați câteva persoane să -și prezinte voluntar nivelul lor de efort autoevaluat.
9. **Parafrazați următoarele:** Acum, că suntem familiarizați cu formula FIT (frecvență, intensitate, timp) pentru a ne menține în formă, putem începe programul nostru cu ceea ce ne convine pentru moment și să adăugăm câte un pic de activități în fiecare săptămână, până când vom atinge obiectivul stabilit sau 30 de minute pe zi în total, în majoritatea zilelor săptămânii.

Moment important
de modelare!



10. Parafrazați următoarele: Pentru a vă monitoriza condiția fizică, măsurați acasă o pistă (holul sau o cameră mare ar conveni în acest sens), apoi calculați câți metri puteți parcurge într-o anumită perioadă de timp. Dacă mersul pe jos constituie o problemă, faceți o altă activitate ce poate fi măsurată, cum ar fi timpul cât veți dirija o orchestră sau cât ați pune în mișcare scaunul cu roțile. Înregistrați rezultatul și măsurați-l din nou la fiecare două săptămâni.

Un alt mod de a măsura mersul pe jos este de a parcurge o distanță fixă (cum ar fi în jurul casei sau al blocului) și să cronometrați timpul. Pe măsură ce se îmbunătățește condiția fizică, ar trebui să putem acoperi aceeași distanță în mai puțin timp. Creșterea distanței sau reducerea timpului reprezintă o îmbunătățire a condiției fizice.

11. Parafrazați următoarele: Ca temă pentru acasă pentru săptămâna următoare, vom urmări activitățile fizice pe care le îndeplinim în fiecare zi și ce mâncăm timp de cel puțin două zile pe parcursul săptămânii. Vă sugerăm să o faceți într-o zi pe parcursul săptămânii și într-o zi în timpul weekendului, deoarece obiceiurile alimentare ne sunt adesea diferite în timpul weekendului. Săptămâna următoare, în timpul activității de feedback, vom împărtăși ceea ce am aflat pentru a ne ajuta, dacă dorim să modificăm programul de activitate fizică sau obiceiurile alimentare, sau ambele. Informațiile despre ceea ce mâncăm vor fi utile atunci când vom vorbi despre alimentația sănătoasă în săptămâna următoare.

Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni

Metode

- Discuții

Remarcă:

Nu uitați, este vorba de ceva ce **vrea să facă participantul** și nu ce doriți **Dvs.** ca el să facă.

1. Reamintiți-le participanților că la sfârșitul fiecărei ședințe veți elabora un plan de acțiuni pentru săptămâna următoare. Deoarece am învățat despre tehnicile de relaxare și exercițiile de anduranță, ar dori poate să elaboreze un plan de acțiuni cu referință la aceste aspecte sau cu privire la vreunul dintre aspectele abordate astăzi. Pot elabora și un plan de acțiuni la alegere cu privire la orice aspect doresc.
2. Rugați participanții să consulte formularul pentru un plan de acțiuni de la pagina 32 din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”. Rugați-i să se gândească la un plan de acțiuni pentru săptămâna ce vine. Reamintiți-le că planul trebuie să cuprindă ceea ce *vor* să facă și trebuie să fie realist.
3. Referindu-se la etapele din **Tabelul 7, facilitatorul prezintă mai întâi planul să u de acțiuni** (asigurați-vă că este un exemplu bun). Ar fi ideal dacă planul s-ar referi la exerciții fizice.

Tabelul 7.

Planul meu de acțiuni

- 1. Ce aș vrea să fac** (și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți)
- 2. Ceva ce poate fi realizat** (ceva ce credeți că puteți face în această săptămână)
- 3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune** (de exemplu, a pierde în greutate nu este nicio acțiune și niciun comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau mai multor acțiuni)
- 4. Răspundeți la întrebări:**

Ce? (de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese)

Cât? Cât timp? (de exemplu, a merge pe jos 4 blocuri de case distanță)

Când? (de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri)

De câte ori? (de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!)
- 5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult** (Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiuni ÎN ÎNTREGIME?”. Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiuni pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!)

4. **Rugați fiecare participant să și împărtășească planul de acțiuni și nivelul de încredere** pe care îl are în realizarea acestuia (10 – dacă este foarte sigur, 0 – dacă nu este sigur deloc). Subliniați faptul că această cifră nu reprezintă procentul din planul de acțiuni pe care participanții consideră că-l vor putea finaliza, ci cât de încrezători sunt că vor putea finaliza **întregul** plan de acțiuni. **Dacă este un punctaj mai mic de 7**, întrebați care sunt obstacolele și soluțiile pentru a rezolva problema și sugerați-i participantului să -și reajusteze planul de acțiuni. (Pentru a ajuta participanții să elaboreze un plan de acțiuni, consultați scenariul unui plan de acțiuni în cele ce urmează.)
5. Dacă cineva are probleme în elaborarea unui plan de acțiuni clar (de ex. , în ceea ce privește o activitate specifică, de câte ori pe zi să o facă, câte zile pe săptămână), întrebați ceilalți participanți dacă au sugestii *înainte* de a oferi ajutorul Dvs. Nu acordați mai mult de 3 minute unei persoane. Dacă cineva are probleme, ajutați această persoană în mod individual mai târziu.

(Scenariu al unui plan de acțiuni la pagina următoare)

Scenariu pentru un plan de acțiuni

I. Stabiliți ce se dorește a fi realizat.

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca ...”, ci mai degrabă cu „voi face ...”.

II. Elaborați un plan.

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiuni. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a merge pe jos în jurul blocului 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maxima precizie (de ex., înainte de cină, în duș, când revine acasă de la serviciu).
4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiuni, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul său, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să-și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

III. Verificați planul de acțiuni.

Odată finalizat planul de acțiuni, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți ... (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiuni al persoanei)?”

Dacă răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiuni este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiuni trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții ÎN ULTIMUL RÂND. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiuni și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiuni.

Remarcă: Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiuni cu un grup, planificați câte 2-3 minute pe persoană. Elaborarea unui plan de acțiuni este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face _____ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiuni de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

Activitatea 7: Concluzii

1. Reamintiți participanților să monitorizeze activitatea lor fizică în timpul săptămânii și ce mănâncă timp de cel puțin două zile săptămâna următoare. Vom folosi aceste date pentru activitățile din săptămâna viitoare.
2. Invitați participanții să înceapă să-și monitorizeze starea fizică, stabilind un nivel de bază în funcție fie de o distanță măsurată, fie de un test cronometrat (a se vedea Activitatea nr. 5: Evaluarea stării fizice) și să înregistreze observațiile în scris.
3. Invitați participanții să consulte **Capitolele 8 și 9 și paginile 39-53 și 77-78 din cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”**, și să citească ceea ce se referă la situația lor.
4. Anunțați participanții că săptămâna ce urmează veți aborda alimentația sănătoasă, planurile viitoare de îngrijire a sănătății, abilitățile de comunicare și că vă veți acorda ajutor reciproc pentru a rezolva problemele întâlnite.
5. Rugați participanții **să-și aleagă un partener pe care îl vor apela telefonic** (altul decât o persoană apropiată) în decursul săptămânii, pentru a îl ajuta în executarea angajamentului contractat.
6. Strângeți ecusoanele.
7. Rămâneți timp de câteva minute pentru a răspunde la întrebări și pentru a face ordine în sală.

Ședința 4

Scopuri

- A oferi o imagine de ansamblu asupra unei alimentații corecte și asupra motivelor de a urma un regim alimentar sănătos.
- A găsi modalități pentru a-și schimba obiceiurile alimentare.
- A ajuta participanții să aleagă alimente mai sănătoase.
- A discuta despre planurile de îngrijire a sănătății în viitor.
- A aborda tehnicile de îmbunătățire a abilităților de comunicare.
- A oferi participanților ocazia de a practica rezolvarea problemelor.
- A oferi participanților ocazia de a-i ajuta pe alții.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

- Să discute despre cel puțin patru modalități în care un regim alimentar sănătos poate facilita procesul de autogestionare.
- Să definească ce înseamnă o alimentație sănătoasă.
- Să discute despre viitoarele planuri de sănătate cu familia și medicul lor curant.
- Să discute despre rezolvarea problemelor de comunicare, utilizând pașii de rezolvare a problemelor.
- Să elaboreze un plan de acțiuni pentru săptămâna următoare.

Echipament

Tabelele 3, 5 – 8, 15 - 18 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)

- Ecușoane
- Flipchart, carioci sau markere și burete pentru tablă albă
- Cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, broșura „Autogestionarea bolilor cronice”

- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință

Program *(se va afișa)*

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor
(20 de minute)

Activitatea 2: Planuri viitoare de îngrijire a sănătății
(15 minute)

Activitatea 3: Alimentație sănătoasă *(25 de minute)*

Pauză *(20 de minute)*

Activitatea 4: Abilități de comunicare *(25 de minute)*

Activitatea 5: Rezolvarea problemelor *(25 de minute)*

Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni *(15 minute)*

Activitatea 7: Concluzii *(5 minute)*

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor

Remarcă:

Încurajați toți membrii grupului să participe la ședința atelierului.

1. Rugați fiecare persoană (veți începe Dvs. , pentru a le arăta participanților modul în care să o facă, dar fiți cât mai concis):
 - să prezinte, în primul rând, planul său de acțiuni pentru săptămâna trecută;
 - să vorbească despre succesul obținut cu privire la îndeplinirea planului de acțiuni;
 - dacă nu i-a reușit, să descrie problemele ce au împiedicat îndeplinirea planului de acțiuni (nu solicitați să se vorbească despre probleme decât dacă planul de acțiuni nu a fost îndeplinit);
 - să împărtășească unul sau două lucruri pe care le-a aflat grație monitorizării regimului alimentar și a listei de activități în timpul săptămânii anterioare (de ex. : *nu a fost foarte activ, merge pe jos în fiecare zi, a sărit peste o masă , nu mănâncă multe fructe sau legume etc.*).
2. Dacă cineva a întâlnit obstacole, dar a reușit să-și ajusteze planul de acțiuni, felicitați persoana respectivă că a reușit să-și autogestioneze cu bine activitățile. (Nu încercați să rezolvați problemele cu această persoană, treceți la persoana următoare.)
3. Dacă a apărut o problemă, are persoana respectivă idei pentru a rezolva problema și a încercat vreo soluție în acest sens?
4. Întrebați persoana dacă ar dori ca grupul să-i sugereze modalități de rezolvare a problemei. Dacă da, continuați cu un brainstorming. Dacă nu, treceți la următorul participant.
5. Rugați să ridice mâna acele persoane din grup care au avut *deja* o problemă similară (nu neapărat legată de planul de acțiuni).



6. Rugați grupul să facă un exercițiu de brainstorming pentru a găsi posibile soluții. Scrieți ideile pe tablă sau sugerați persoanei, care a întâlnit problema, să le noteze în scris. Aceste sugestii ar trebui făcute *fără comentarii sau discuții*. Și facilitatorii pot oferi sugestii, dar *nu înainte* ca alte persoane din grup să o fi făcut.
7. Întrebați-l pe primul participant dacă poate folosi una dintre strategiile sugerate și, dacă da, pe care dintre acestea. Recomandați-i participantului să înscrie sugestia ce îi este utilă pe foaia cu planul său de acțiuni. Dacă nicio sugestie nu pare a fi utilizabilă, spuneți-i persoanei că veți continua discuția cu ea în timpul pauzei și țineți-vă cuvântul. **NU UITAȚI: NU PETRECEȚI PEA MULT TIMP CU UN ANUME PARTICIPANT, DUPĂ TREI „DA, ÎNSĂ ”, TRECEȚI LA URMĂTORUL PARTICIPANT.**
8. Spuneți-le participanților că veți vorbi despre o alimentație sănătoasă mai târziu în cadrul acestei ședințe. Prin urmare, dacă intenționează să facă schimbări în acest sens, ar trebui să se gândească la tipurile de schimbări pe care ar dori să le facă, pentru a le include în planul lor de acțiuni pe săptămâna următoare.

15 de minute

Activitatea 2: Planuri de îngrijire a sănătății în viitor

Metode

- Prezentare
- Brainstorming

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- Broșura despre prestatorii de servicii din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”
- Legislația din țara Dvs. cu privire la dispozițiile de ultimă voință

- 1. Parafrazați următoarele:** În majoritatea țărilor, puteți întocmi un document în care să solicitați medicilor și rudelor Dvs. dorințele specifice în ceea ce privește îngrijirea medicală, în cazul în care nu vă puteți exprima sau nu puteți lua o decizie. Denumirea acestui document variază în funcție de țară. (În țara noastră nu avem un asemenea document, dar poate pe viitor.) (*În Elveția: dispoziții de ultimă voință*)
- 2. Parafrazați următoarele:** Prin crearea acestui tip de document, care conturează planurile noastre pentru îngrijirea sănătății noastre în viitor, suntem capabili **să menținem controlul** asupra stării noastre de sănătate și a tratamentului.
- 3. Parafrazați următoarele:** Este important să nu uităm că oricare dintre noi, tânăr sau mai puțin tânăr, bolnav sau robust și cu o bună sănătate, se poate afla într-o situație în care un astfel de document ar putea fi necesar pentru a defini voința noastră. Se pot întâmpla accidente, indiferent de starea actuală a sănătății unei persoane. De asemenea, este important de reținut faptul că nu este întotdeauna vorba de o situație legată de sfârșitul vieții.
- 4. Parafrazați următoarele:** Majoritatea dintre noi avem preferințe precise cu privire la tipul de intervenții medicale pe care le vom accepta sau nu. Nu este o întrebare legată de bine sau de rău, ci mai degrabă de preferințe. Deși, de cele mai multe ori, putem exprima medicului dorințele noastre, acest lucru poate să nu fie întotdeauna posibil. Am putea fi inconștienți sau să nu ne aflăm în deplinătatea facultăților noastre mintale. Prin urmare, trebuie să ne pregătim din timp, dacă vrem să fim siguri că voința noastră va fi respectată.
- 5. Parafrazați următoarele:** Un astfel de document dă unei alte persoane capacitatea de *a lua decizii în locul nostru și prevede instrucțiunile cu privire la dorințele noastre*. Această persoană este numită „mandatar” (sau reprezentant autorizat) și poate fi membru al familiei sau o persoană de încredere.

A cere unui membru de familie să acționeze în numele nostru în această situație poate fi foarte dificil pentru acesta. Uneori este mai

bine să alegem pe cineva care nu are nicio legătură emoțională cu noi, dar această persoană nu poate fi medicul Dvs.

6. Pentru ca acest document să fie eficace, trebuie să faceți șase lucruri (**Tabelul 15**):

Tabelul 15.

Exprimarea voinței

- **Determinați ce doriți** (*și înregistrați-vă voința în document*)
- **Vorbiți cu mandatarul Dvs.** (*precum și cu familia și cei mai buni prieteni*)
- **Discutați cu medicii**
- **Semnați și autentificați documentul**
- **Solicitați să fie inclus în fișa Dvs. medicală** (*toate fișele medicale*)
- **Oferiți o copie mandatarului** (*nu o păstrați într-un safeu!*)

7. **Parafrazați următoarele:** Elaborarea acestor planuri ne va ajuta să **menținem controlul asupra vieții noastre**. Dacă vă interesează, puteți obține mai multe informații de la legile pentru sănătate, organizațiile de pacienți, spitale și medicul Dvs. curant sau chiar de pe Internet. (*Nu uitați să menționați pentru participanți de unde pot obține aceste documente în regiunea Dvs.*) Nu este necesar să se consulte un avocat pentru a semna documentul referitor la ultima voință. Pentru mai multe detalii unde puteți găsi aceste informații, puteți consulta broșura despre prestatorii de servicii din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”.

Elemente de bază ale unui brainstorming pentru uzul facilitatorilor

- Nu permiteți nicio discuție sau întrebări înainte de încheierea brainstormingului.
- Nu comentați și nu permiteți nimănui să comenteze (pozitiv sau negativ) ideile prezentate.
- Nu cereți clarificări înainte de încheierea brainstormingului.
- În caz de tăcere A . . . Ș . . . T . . . E . . . P . . . T . . . A . . . Ț . . . I . . . !
- Nu întrerupeți persoanele care vorbesc.
- Notați ideile în scris astfel cum au fost formulate de către vorbitor. Dacă este necesar să le abreviați sau să le reformulați, mai întâi cereți permisiunea să o faceți.

8. Brainstorming: **Care sunt problemele ce împiedică participanții să-și pregătească planurile pe viitor?**
Notați-le în scris.



9. Acum, faceți un exercițiu de **brainstorming** pentru a rezolva două sau trei probleme din listă (urmăriți timpul). *Notați-le în scris.*

Adăugați, din opțiunile de mai jos, pe cele care nu au fost menționate de grup:

- invitați toți membrii familiei pentru a discuta subiectul și să-și facă propriile planuri;
- încercați să vă întâlniți cu mandatarul Dvs. fără a fi prezentă familia;
- încercați să găsiți un profesionist de încredere (altul decât medicul Dvs.), care ar putea deveni mandatarul Dvs. ;
- stabiliți o dată pentru a discuta și/sau a o face;
- obțineți mai multe informații și studiați mai întâi subiectul.

Activitatea 3: Alimentația sănătoasă

Metode

- Presentare
- Participare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 12
1. **Parafrazați următoarele:** Alimentația are înțelesuri diferite în funcție de persoană. Ce mâncăm, cum și de ce mâncăm, toate acestea sunt niște aspecte foarte personale. Cu timpul am dezvoltat anumite obiceiuri alimentare, încât suntem obișnuiți să mâncăm ce vrem, cât vrem și atunci când vrem. Nu este, deci, atât de ușor să încercăm să ne schimbăm obiceiurile alimentare, chiar și atunci când știm că este o parte importantă a procesului de autogestionare.
 2. **Parafrazați următoarele:** Știm cu toții că un regim alimentar sănătos are multe avantaje, precum:
 - reduce oboseala;
 - optimizează energia și buna dispoziție;
 - ajută la controlul sau menținerea greutății;
 - ajută la controlul glicemiei, a grăsimii și a colesterolului;
 - menține starea oaselor și buna funcționare a rinichilor;
 - ajută la prevenirea efectelor secundare ale medicamentelor;
 - previne, eventual, anumite forme de cancer;
 - încetinește fenomenul de îmbătrânire;
 - îmbunătățește sănătatea și crește durata de viață.
 3. **Parafrazați următoarele:** O alimentație sănătoasă nu înseamnă că trebuie să renunțați definitiv la alimentele ce vă plac sau că trebuie

să cumpărați mâncare „specială”, ci înseamnă să învățați să faceți alegerile potrivite în ceea ce privește alimentele mai sănătoase și mărimea porțiilor pe care le consumați. Prin urmare, în cadrul acestui atelier de lucru, nu vom vorbi despre dietă, ci despre recomandări ce ne vor ajuta să facem modificări mici și treptate în alimentația noastră, astfel încât să le putem înrădăcina. (Treceți în revistă **Tabelul 16**)

Tabelul 16.

A mânca sănătos înseamnă

A mânca alimente variate (*astfel încât organismul să primească toate substanțele nutritive de care are nevoie pentru a funcționa bine. Pentru a o face, trebuie să mâncați în fiecare zi alimente diverse și să controlați porția sau cantitatea de alimente consumate*).

A găti sănătos (*pregătiți mâncarea, păstrând elementele nutritive valoroase în produsele alimentare. De exemplu, gătiți-le la aburi sau cuptor, prin fierbere la temperatură joasă și cât mai puțin timp posibil, folosind cât mai puțină grăsime. Aportul de sare nu va depăși 5 gr/zi, condimentele ce conțin sare, dar și zahărul se vor consuma cu multă cumpătare*). A pregăti sănătos înseamnă fără prăjeli, sosuri și creme.

Mâncați regulat (*deoarece hrana furnizează corpului energia necesară pe tot parcursul zilei, este deci important ca mesele de bază și gustările să le luați la aceeași oră în fiecare zi și la un interval de timp regulat. Numărul de mese și intervalul dintre acestea poate varia în funcție de necesități în materie de sănătate și de stilul de viață. Mulți dintre noi iau în mod regulat masa de trei ori pe zi, alte persoane la fiecare 4 sau 5 ore, unele persoane pot avea nevoie să mănânce mai des pe parcursul zilei și în cantități mai mici, de exemplu, de la patru la șase mese pe zi*).

A lua micul dejun obligatoriu în fiecare dimineață (*deoarece micul dejun alimentează organismul după o noapte lungă de odihnă și post, această masă ne oferă energie pentru a începe activitățile zilei*).

Nu mânca pe fugă (*organismul uman are nevoie de circa 20 de minute, din momentul în care începi să mănânci și până la momentul în care apare senzația de sațietate*).

A alege gustări sănătoase între mese ce vor conține: fructe proaspete, legume crude (morcovi, țelină, ardei), iaurt degresat, semințe sau nuci.

A mânca noaptea nu este sănătos!!!

4. Parafrazați următoarele: După cum știm cu toții, există o mulțime de informații despre alimentație și diverse tipuri de diete. Multe dintre ele diferă în funcție de starea de sănătate a persoanei și de nevoile specifice ale acesteia. În tabelul de mai jos, vom oferi recomandările pe care le-ați putea lua în considerare dacă doriți să vă schimbați regimul alimentar sau să faceți alegeri sănătoase în materie de alimentație. (Treceți în revistă **Tabelul 17**)

Tabelul 17.

A mânca sănătos: ce alimente și în ce cantitate?

- **Lichide: hidratați-vă abundant pe tot parcursul zilei** (*A consuma 1-2 litri pe zi, de preferință sub formă de băuturi neîndulcite, cum ar fi apa de robinet, apă minerală sau ceaiuri din plante sau fructe. A se consuma moderat băuturi cu cafeină, cum ar fi cafeaua sau ceaiul negru/verde). Beți în fiecare dimineață, pe stomacul gol, un pahar de apă caldă.*)
- **Legume și fructe: 5 porții pe zi, de diferite culori** (*Legumele și fructele constituie o bună sursă de fibre, vitamine și minerale. Se recomandă a fi consumate zilnic trei porții de legume, dintre care cel puțin o porție în stare crudă. Când privește fructele, se recomandă a se consuma două porții pe zi, o porție corespunde cu un pumn de fructe. Este posibil să se înlocuiască în fiecare zi o porție de fructe sau de legume cu 200 ml de suc de fructe sau legume, fără adaos de zahăr.*)
- **Cerealele integrale, leguminoase, alte produse din cereale și cartofii: la fiecare masă principală** (*Se recomandă ca fiecare masă principală să fie însoțită de alimente ce conțin amidon, cum ar fi linte sau năutul, fasole boabe, mazăre uscată. Dacă este posibil, ar trebui consumate două porții de cereale integrale cum ar fi orezul brun, paste din făină integrală, mămligă, pâine de țărâțe sau secară).*)

- **Lapte, produse lactate, carne, pește/ouă: în fiecare zi o porție suficientă** (*Consumați surse de proteine, cum ar fi carnea, peștele, ouăle și brânza, punând accentul pe varietate. Și nu uitați de proteine vegetale, care sunt, de exemplu, prezente în fasole, mazăre, soia uscată*).
- **Oleiuri, grăsimi și nuci: zilnic cu moderație** (*Consumați zilnic 2-3 lingurițe de ulei vegetal cu o valoare nutritivă înaltă, cum ar fi uleiul de rapiță sau de măsline și folosiți-le în preparatele reci. Consumați zilnic nuci, alune, migdale, semințe de dovleac și floarea soarelui, acestea potolesc foamea și energizează natural organismul*).
- **Dulciuri, gustări sărate și băuturi ce conțin zahăr sau energizantele: evitați sau reduceți.** (*Toate aceste alimente trebuie limitate la maxim. În cazul în care consumați băuturi alcoolice, faceți-o, cu multă moderație și în timpul meselor principale. Reduceți cantitatea de sare sau alte surse de sodiu (acestea pot crește tensiunea arterială și bolile de inimă. Sodiul este adesea ascuns, așa că nu uitați să citiți etichetele, de asemenea, reduceți cantitatea de sare adăugată în alimente sau nu adăugați deloc*).

5. Parafrazați următoarele: Avem acum oportunitatea ca 1 sau 2 persoane dintre Dvs. să obțină sugestii din partea grupului pentru a rezolva o problemă concretă ce vă împiedică să mâncați sănătos.

6. Solicitați unul sau două exemple și încercați să **rezolvați problemele** cu posibile soluții din partea grupului. Scrieți aceste soluții pe tablă. Întrebați participanții care și-au prezentat problemele dacă sugestiile le-au fost utile. În caz de răspuns afirmativ, încurajați-i să le noteze în scris pentru o consultație ulterioară.



De asemenea, reamintiți-le participanților că mai există și alte sugestii pentru o alimentație sănătoasă și menținerea acestor schimbări în Capitolul 12 al cărții.

7. Reamintiți grupului că, dacă cineva dorește să-și modifice regimul alimentar, poate include aceste schimbări în planul său de acțiuni pentru săptămâna următoare.

Pauză

20 de minute

Activitatea 4: Abilități de comunicare

Metode

- Presentare
- Brainstorming
- Joc de rol
- Exerciții și feedback

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 10

1. Parafrazați următoarele: Cred că toată lumea este de acord că buna comunicare este importantă în orice fel de relație. Comunicarea este necesară mai ales atunci când gestionăm o boală cronică, când trebuie să aflăm mai multe despre boala noastră, să -i ținem la curent pe alții despre sănătatea noastră și să-i ajutăm să înțeleagă cum ne pot ajuta.

Relațiile sociale bune, de asemenea, sunt importante. Fără abilități bune de comunicare, poate deveni și mai dificil să trăiești cu o boală cronică și pot apărea și alte probleme.

2. Parafrazați următoarele: O abilitate pe care o putem dobândi și care este deosebit de utilă pentru a ne exprima sentimentele și a rezolva unele probleme ce pot fi cauzate de comunicarea defectuoasă este utilizarea pronumelui „eu” în mesaje în loc de pronumele „tu”.

- Și prin „eu”, ne avem în vedere pe noi înșine.
- Mesajul cu utilizarea pronumelui „eu” vă permite să vă exprimați grijile sau sentimentele, cum ar fi furia, frustrarea și altele, fără a vă pierde cumpătul sau fără săpară că acuzați pe alții sau să îi provocați să fie în defensivă.
- Mesajele cu utilizarea pronumelui „tu” au tendința să provoace cele spuse mai sus, precum și să blocheze comunicarea.
- În plus, mesajele cu pronumele „eu” reprezintă o bună modalitate

de a-ți exprima furia și frica în mod constructiv.

3. Vom prezenta un exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelor „eu” și „tu”. Ascultați cu atenție și observați diferențele dintre aceste dialoguri și notați ce simțiți după fiecare dintre acestea.
4. Facilitatorii joacă rolurile într-o versiune de dialog cu **utilizarea pronumelui „eu”** și a altui **cu utilizarea pronumelui „tu”**; este vorba de un dialog între o persoană care suferă de o boală cronică și partenerul acesteia, folosind unul dintre următoarele scenarii.

Scenariu 1: Problemă legată de timp

Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „tu”

Partenerul 1: Grăbește-te! Întotdeauna întârzii.

Partenerul 2: *În loc să te iei de mine, mai degrabă m-ai ajuta!*

Partenerul 1: Cred că dacă nu ai fi atât de înceată, nu am reveni de fiecare dată la această discuție.

Partenerul 2: *Cum? Zici că sunt o lenoasă?! Încearcă să te pui în locul meu.*

Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „eu”

Partenerul 1: E timpul să mergem. Mi-e teamă că prietenii noștri vor pleca fără noi. Ești aproape gata?

Partenerul 2: *Întârzii un pic, pentru că din cauza noilor medicamente pe care le iau mă simt cu adevărat obosită.*

Partenerul 1: Am și uitat că iei medicamente noi. Ce pot face ca să te ajut?

Partenerul 2: *Poate îi suni pe prietenii noștri și le spui că venim cu un pic de întârziere?*

Partenerul 1: E o idee bună! Și poate vom putea discuta mai târziu despre tratament. Poate dacă aș înțelege mai mult, aș putea găsi vreo modalitate de a face lucrurile mai ușoare pentru noi doi.

Partenerul 2: *Mă neliniștește și pe mine aceasta. Cred că ar fi bine să discutăm despre aceasta.*

Scenariu 2: Sexualitate și intimitate

Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „tu”

- Partenerul 1: Iarăși nu ești dispusă să facem dragoste, nu-i așa?
Haide, am nevoie de femeie!
- Partenerul 2: *Numai la asta te gândești. Dar gândurile mele sunt cu totul în altă parte.*
- Partenerul 1: Dar tu te gândești la ceea ce mă preocupă pe mine? Tu ești pe primul loc mereu. Te gândești numai la tine.
- Partenerul 2: *La MINE? Eu mă gândesc numai la mine? Tu nu te gândești la nimeni altcineva decât la tine însuși!*
- Partenerul 1: Nu are rost să mai vorbim despre asta. Nu facem decât să înrăutățim lucrurile. Gata!

Exemplu de mesaje cu utilizarea pronumelui „eu”

- Partenerul 1: Mi-e dor atât de mult să fac dragoste cu tine.
- Partenerul 2: *Grija de starea mea de sănătate mă copleșește și nu mai am energia de altădată.*
- Partenerul 1: Nu m-am gândit niciodată la asta. Dar îmi e totuși dor să te simt alături de mine. Îmi lipsește intimitatea noastră. A face dragoste cu tine, mă face să mă simt mai aproape de tine.
- Partenerul 2: *Și mie îmi lipsește mult, dar chiar nu am putere.*
- Partenerul 1: Poate dacă vom petrece un pic de timp împreună, îmbrățișându-ne, aceasta mă va ajuta să mă simt mai aproape de tine.
- Partenerul 2: *Da, ar fi grozav. Vreau să te mângâi, dar nu vreau să te fac să crezi că vreau să fac dragoste. E bine să vorbim despre asta, oricum. Să începem acum.*

5. Întrebați participanții: **Ați observat vreo diferență între cele două dialoguri?**

6. După ce le discutați, **parafrazați următoarele:**

Utilizarea mesajelor cu „eu” a permis comunicarea să atingă un punct în care cele două persoane au putut *aborda problema reală fără a se*

acuză reciproc. Datorită mesajelor cu pronumele „eu”, a fost posibil de a rezolva problema, în loc de a se părăsi, fiecare rănit în colțul său. Mesajele cu „tu” tind să fie mai agresive și mai dureroase, punându-l pe celălalt în defensivă. Acest lucru a blocat și mai mult comunicarea și a împiedicat rezolvarea problemei.

Uneori, utilizarea în mesaj a pronumelui „eu” poate fi dificilă, mai ales la început. Dacă așa este, încercați o variantă în care prezentați problema și apoi spuneți ce simțiți din această cauză. De exemplu,

- când te întorci târziu, stau cu multă grijă;
- când nu vrei să mă îmbrățișezi, mă simt urât și respins.

Par a fi mesaje cu pronumele „tu”, dar, în realitate, sunt diferite de cele de mai sus, pentru că prezintă un fapt sau o situație, apoi ceea cum te simți din această cauză. Acestea nu sunt nici agresive, nici jignitoare și vă permit să vă exprimați sentimentele.

- 7. Parafrazați următoarele:** Uneori problemele de comunicare sunt mai greu de identificat. Se întâmplă că nu este ceea ce spunem sau cum spunem, ci mai degrabă ceea ce **nu spunem** constituie problema. Ascultați cu atenție această conversație între două prietene și decideți dacă există vreă problemă și dacă da, care.

Exemplul 1:

Prietenă 1: Buna, Ana. Îmi pare rău, dar astăzi nu pot lua masa cu tine. Sunt prea obosită.

Prietenă 2: *O! E-n regulă. Știu că starea ta de sănătate este adesea imprevizibilă. Pot face ceva pentru tine?*

Prietenă 1: Nu. Nu se poate face nimic. Trebuie să trăiesc cu aceasta.

Prietenă 2: *Bine, am înțeles. Atunci închid. Ne mai sunăm.*

Prietenă 1: Bine. La revedere.

8. Întrebați grupul: **Credeți că există aici vreo problemă?** Dacă participanții nu observă că Prietena 1 a întrerupt destul de repede conversația, fără a accepta vreun ajutor din partea prietenei sale, **nu menționați acest lucru acum.** În schimb, ascultați o altă versiune a aceleiași conversații, pentru a vedea dacă participanții ar putea observa diferența.

Dacă recunosc că Prietena 1 a creat o problemă întrerupând conversația, spuneți-le că au dreptate. Apoi, ascultați a doua versiune a conversației, pentru a vedea dacă există vreo schimbare.

Exemplul 2:

Prietena 1: Buna, Ana. Îmi pare rău, dar astăzi nu pot lua masa cu tine. Sunt prea obosită.

Prietena 2: *O! E-n regulă. Știu că starea ta de sănătate este adesea imprevizibilă. Pot face ceva pentru tine?*

Prietena 1: Sunt foarte bucuroasă că mă înțelegeți. Poate cumperi ceva și vii să luăm masa la mine? Oricum trebuie să mănânc și vizita ta mi-ar face bine.

Prietena 2: *E o idee bună. Mi-e dor să te văd. Ce vrei să mănânci?*

Prietena 1: O salată cu carne de pui sau cartofi cu legume ar fi bine. Ce zici?

Prietena 2: *O salată cu carne de pui e ok. Atunci am să fiu la tine pe la amiază.*

9. Întrebați participanții ce a fost diferit în cel de-al doilea dialog. Subliniați faptul că adesea familia și prietenii vor să ne ajute și că depinde de noi să le spunem cum ne pot ajuta și de ce avem nevoie. Nu ne putem aștepta la faptul ca ei să o știe „instinctiv”.
10. După o scurtă discuție la acest subiect, **parafrazați următoarele:**
- Uneori există o problemă de comunicare atunci când nu ne exprimăm dorințele sau nevoile, mai ales, când este vorba de a cere ajutor.

În primul exemplu, persoana cu problemă de sănătate nu i-a spus prietenei sale ce dorea cu adevărat. În schimb, s-a lăsat copleșită de oboseală și a renunțat, spunându-i că nu se poate face nimic; a blocat orice posibilitate de a continua comunicarea. În cel de-al doilea exemplu, ea s-a deschis prietenei sale și i-a spus ce dorește; rezultatul final a fost mai bun pentru ambele.

11. Parafrazați următoarele: Cu toții am avut la un moment dat probleme de comunicare. Uneori suntem confuzi cu privire la nevoile și dorințele noastre. Alteori, oamenii din jurul nostru nu ne înțeleg și, prin urmare, nu știu cum să ne vorbească sau să ne ajute. S-ar putea să credem că nu le pasă de noi sau că nu știu să ne ajute în mod corespunzător. Uneori subiectul conversației poate fi dificil de abordat. Dacă am putea învăța să comunicăm mai bine, atunci am putea evita unele dintre aceste probleme. Iată câteva sugestii pentru a ne ajuta să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare (a se vedea **Tabelul 18**):

Tabelul 18.

Abilități de comunicare

- **A identifica** (ceea ce vă deranjează cu adevărat și ceea ce simțiți prin urmare)
- **A-și exprima sentimentele** (în mod constructiv și într-unul din modurile următoare)
 - a. **A utiliza în mesaje pronumele „eu”** (de exemplu, este preferabil mai degrabă „Am impresia că nu sunt auzit” decât „Nu mă ascuți niciodată”. Când începem să folosim în mesaje „eu”, trebuie să acordăm atenție mesajelor cu „tu” mascate de expresia „Am impresia” ce le precedă, ca și în cazul „Am impresia că mă enervezi intenționat”. Mesajele cu pronumele „eu” sunt, de asemenea, utile pentru a exprima emoții și sentimente pozitive față de alte persoane, ceea ce ne ajută să ne îmbunătățim relațiile.)
 - b. **„Când aceasta se întâmplă . . . EU [+ sentiment] . . . ”** (de exemplu, „Când nu pot vorbi despre planurile mele de sănătate, mă tem că dorințele mele nu se vor realiza”. Pentru unii, ar putea fi mai ușor acest mod de a-și exprima sentimentele decât utilizarea mesajelor cu pronumele „eu”.)
- **A asculta cu atenție** (Uneori suntem atât de grăbiți să răspundem, că nu auzim cu adevărat ce ni se spune. Încercați să așteptați câteva secunde, după ce cealaltă persoană a terminat să vorbească, înainte de a răspunde. A asculta cu atenție este o altă componentă a unei comunicări eficiente.)
- **A clarifica** (Repetăți ce credeți că ați auzit cu propriile cuvinte, apoi cereți clarificări. De exemplu, „Te văd deranjată atunci când vorbim despre. . . . Poți să -mi spui despre ce este vorba?”)

Activitatea 5: Rezolvarea problemelor

Metode

- Presentare
- Exercițiu
- Discuții

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 28-30 (Verificarea rezultatelor)

1. **Parafrazați următoarele:** Am practicat primele etape de rezolvare a problemelor, atunci când am identificat unele dintre obstacolele ce ne împiedică să avem un regim alimentar mai bun, apoi am făcut brainstorming pentru a găsi soluții posibile și pentru a elimina aceste obstacole. Să examinăm alte etape din procesul de rezolvare a problemelor. (Treceți în revistă **Tabelul 8**):

Tabelul 8.

Etapele de rezolvare a problemelor

1. **Determinați problema** (*Aceasta este etapa cea mai dificilă și mai importantă. De exemplu, o persoană ar putea crede că performanța sa mediocră la serviciu este o problemă, pe când în realitate oboseala o împiedică să se concentreze pe activitatea sa.*)
2. **Faceți o listă de idei pentru a rezolva problema.** (*De exemplu,*
 - *a-și îmbunătăți starea fizică, efectuând o scurtă plimbare la prânz,*
 - *a căuta un loc unde se poate trage un pui de somn sau să se odihnească în timpul pauzei de prânz,*
 - *a se adresa medicului pentru a întreba dacă vreunul din medicamente cauzează oboseala sau a căuta informații despre depresie, pentru a vedea dacă oboseala este cauzată de depresie.*
3. **Alegeți o idee pentru a o încerca.** (*De exemplu, o scurtă plimbare în timpul pauzei de prânz l-ar putea ajuta pe participant să fie în formă mai bună și să determine dacă este în depresie. Dacă depresia este cauza oboselii, participantul se va simți mai puțin obosit după plimbare.*)
4. **Evaluati rezultatele** (*Dacă problema este rezolvată, perfect! În caz contrar . . .*)
5. **Înlocuiți ideea cu o altă idee** (*În listă, dacă prima nu a funcționat, continuați cu una dintre cele propuse de Dvs. Evaluați în continuare rezultatele și înlocuiți o idee cu alta, până când lista de idei se epuizează. Dacă problema încă nu este rezolvată . . .*)
6. **Folosiți alte resurse** pentru a elabora o altă listă de idei (*Adresați-vă prietenilor, membrilor familiei, profesioniștilor să vă ofere idei dacă soluțiile Dvs. nu au funcționat, apoi reveniți la etapa nr. 3 și continuați până când veți folosi toate elementele de pe noua listă. Dacă problema Dvs. încă nu este rezolvată, atunci . . .*)
7. **Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment** (*Puteți reveni întotdeauna la aceasta mai târziu.*).

2. **Parafrazați următoarele:** Acum vom avea ocazia să punem în practică abilitățile de rezolvare a problemelor, să le împărtășim și, în același timp, să ne ajutăm reciproc. Ne vom grupa în perechi și vom efectua primele trei etape de rezolvare a problemelor, **pentru a rezolva o problemă pe care am întâlnit-o**. Poate doriți să lucrați în continuare asupra problemelor pe care le aveți în materie de comunicare sau oricare alt instrument pe care am învățat să-l folosim până acum, cum ar fi alimentarea sănătoasă, exercițiile fizice, relaxarea sau asupra oricărei alte probleme concrete pe care o aveți acum. În echipe a câte două persoane:

- veți determina, în primul rând, problema cu care v-ați confruntat în ultima vreme;
- apoi veți face un exercițiu de brainstorming, pentru a găsi soluții cu partenerul Dvs. ;
- și, în sfârșit, veți alege o soluție pe care o veți încerca.

Veți avea fiecare câte 5 minute pentru a lucra asupra problemei. După 10 minute, ne vom reuni și fiecare persoană va prezenta problema **partenerului său** și soluția găsită.

Dacă este ceva ce nu doriți să împărtășiți cu întregul grup, nu o spuneți partenerului Dvs. sau rugați-l să nu discute acest lucru cu grupul.

3. Împărțiți participanții în *perechi*. **Participanții cu o boală cronică ar trebui să fie în pereche cu participanți cu boli cronice. Participanții rude ai unei persoane bolnave ar trebui să fie în echipă cu participanți rude ai altei persoane bolnave. Nu faceți echipă cu persoana cu care ați venit.** Un facilitator va cronometra exercițiul și după 5 minute va spune participanților că timpul lor s-a scurs. Nu lăsați echipele să petreacă mai mult de 10 minute pentru a-și discuta problemele.
4. Reformați grupul. Rugați fiecare persoană să prezinte **în mod concis:**
- problema partenerului său,
 - până la 3 soluții pe care le-a găsit,
 - soluția pe care partenerul a ales să o încerce.

La sfârșitul fiecărei prezentări, întrebați de partener dacă tot ce a fost prezentat a fost corect, dar nu lăsați participanții să „lungască povestea”. **Reamintiți-le participanților să fie cât mai concisi în prezentarea lor.**

5. Când toate echipele și-au prezentat problemele, rugați să ridice mâna acele persoane care au auzit în timpul prezentărilor soluții noi pe care le-ar putea adăuga la propria listă sau pe care le-ar putea folosi în viitor.
6. Întrebați participanții **cum s-au simțit când au ajutat o altă persoană** să-și rezolve problemele. Subliniați faptul că oricine poate ajuta pe alții într-un fel sau altul, chiar și acei dintre noi care au propriile probleme.
7. Reamintiți-le participanților că a ști să-ți rezolvi problemele este cea mai importantă aptitudine în materie de autogestionare. Aceasta ne permite să folosim în cel mai eficient mod posibil toate celelalte competențe pe care le-am dobândit.

15 de minute

Activitatea 6: Elaborarea unui plan de acțiuni

Metode

- Discuții

Remarcă:

Nu uitați, este vorba de ceva ce vrea să facă participantul, și nu ce ați dori Dvs. ca el să facă.

1. Rugați participanții să facă un plan de acțiuni pentru săptămâna ce vine. Reamintiți-le participanților că planul trebuie să includă ceva ce *vor* să facă și trebuie să fie realist. Ar putea dori să elaboreze un plan ce se va concentra asupra unuia dintre subiectele despre care am discutat astăzi, cum ar fi planificarea îngrijirii medicale pe viitor, planificarea unui regim alimentar sănătos sau îmbunătățirea

abilităților de comunicare. Planul se poate referi, de asemenea, la un subiect diferit.

2. Referindu-se la etapele din **Tabelul 7, facilitatorul prezintă mai întâi planul său de acțiuni** (asigurați-vă că este un exemplu bun). Dacă este posibil, elaborați planul cu referință la subiectele tratate astăzi.

Tabelul 7.

Planul meu de acțiuni

1. **Ce aș vrea să fac** (*și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți*)
2. **Ceva ce poate fi realizat** (*ceva ce credeți că puteți face în această săptămână*)
3. **Ceva ce se referă la o anumită acțiune** (*de exemplu, a pierde în greutate nu este nicio acțiune și niciun comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau mai multor acțiuni*)
4. **Răspundeți la întrebări:**
 - Ce?** (*de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese*)
 - Cât? Cât timp?** (*de exemplu, a merge pe jos 4 blocuri de case distanță*)
 - Când?** (*de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri*)
 - De câte ori?** (*de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!*)
5. **Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult** (*Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiuni ÎN ÎNTREGIME?”. Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiuni pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!*)

- 3. Rugați fiecare participant să-și împărtășească planul de acțiuni și nivelul de încredere** pe care îl are în realizarea acestuia (10 – dacă este foarte sigur, 0 – dacă nu este sigur deloc). Subliniați faptul că această cifră nu reprezintă procentul din planul de acțiuni pe care participanții consideră că-l vor putea finaliza, ci cât de încrezători sunt că vor putea finaliza **întregul** plan de acțiuni. **Dacă este un punctaj mai mic de 7**, întrebați care sunt obstacolele și soluțiile pentru a rezolva problema și sugerați-le să-și reajusteze planul de acțiuni. (Pentru a ajuta participanții să elaboreze un plan de acțiuni, consultați scenariul unui plan de acțiuni în cele ce urmează.)
4. Dacă cineva are probleme în elaborarea unui plan de acțiuni clar (de exemplu, în ceea ce privește o activitate specifică, de câte ori pe zi să o facă, câte zile pe săptămână), întrebați ceilalți participanți dacă au sugestii *înainte* de a oferi ajutorul Dvs. Nu acordați mai mult de 3 minute unei persoane. Dacă cineva are probleme, ajutați această persoană în mod individual *după* atelier.

Scenariu pentru un plan de acțiuni

I. Stabiliți ce se dorește a fi realizat.

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca . . .”, ci mai degrabă cu „voi face . . .”.

II. Elaborați un plan.

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiuni. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a merge pe jos în jurul blocului 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maxima precizie (de ex. , înainte de cină, în duș, când revine acasă de la serviciu).

4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiuni, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul său, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

III. Verificați planul de acțiuni.

Odată finalizat planul de acțiuni, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți . . . (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiuni al persoanei)?”.

Dacă răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiuni este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiuni trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții ÎN ULTIMUL RÂND. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiuni și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiuni.

Remarcă: Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiuni cu un grup, planificați câte 2-3 minute de persoană. Elaborarea unui plan de acțiuni este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face _____ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiuni de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

Activitatea 7: Concluzii

1. Rugați participanții **să-și aleagă un nou partener**, pentru a-l apela în decursul săptămânii. Facilitatorii vor contacta persoanele care nu au găsit un partener.
2. Invitați participanții să consulte **Capitolele 10, 12 și 15** din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”.
3. Informați participanții că săptămâna viitoare veți discuta despre modul de administrare a medicamentelor, luarea unor decizii informate în materie de tratament, despre episoadele depresive, gândirea pozitivă și imagerie mintală (vizualizare).
4. Reamintiți-le participanților **să-și monitorizeze planul de acțiuni** și să vorbească despre aceasta săptămâna viitoare.
5. Strângeți ecusoanele.
6. Rămâneți timp de câteva minute pentru a răspunde la întrebări și pentru a face ordine în sală.

Ședința 5

Scopuri

- A învăța modalități de a respecta regimul/schemele de administrare a medicamentelor.
- A învăța modalități de minimizare a efectelor secundare ale medicamentelor.
- A oferi informații pentru evaluarea noilor tratamente.
- A învăța modalități de gestionare a episoadelor depresive.
- A prezenta gândirea pozitivă.
- A stimula forța mintală prin imagerie mentală.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

1. Să discute despre cel puțin două modalități de a-și aminti când trebuie să ia medicamentele.
2. Să distingă efectele secundare ale unui medicament.
3. Să discute despre cel puțin două moduri de minimizare a efectelor secundare ale medicamentelor administrate.
4. Să folosească cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*” și alte resurse pentru a afla mai multe despre medicamente.
5. Să citeze cel puțin două întrebări privind evaluarea unui nou tratament.
6. Să enumere cinci simptome ale episoadelor depresive și să discute despre trei modalități de a gestiona un episod depresiv minor.
7. Să demonstreze modul de schimbare a gândirii negative în gândire pozitivă.
8. Să elaboreze un plan de acțiuni pentru săptămâna viitoare.

Echipament

- **Tabelele 3, 5 – 8, 19 - 23 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)**
- Ecusoane
- Flipchart, carioci sau markere și burete pentru tablă albă
- Cartea „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”
- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință

Program (se va afișa)

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor (20 de minute)

Activitatea 2: Administrarea medicamentelor (20 de minute)

Activitatea 3: Luarea unor decizii informate cu privire
la tratament (10 minute)

Pauză (20 de minute)

Activitatea 4: Gestionarea episoadelor depresive (15 minute)

Activitatea 5: Gândirea pozitivă (25 de minute)

Activitatea 6: Stimularea forței mintale prin vizualizare
mentală (20 de minute)

Activitatea 7: Elaborarea unui plan de acțiuni (15 minute)

Activitatea 8: Concluzii (5 minute)

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor

Remarcă:

Încurajați toți membrii grupului să participe la ședința atelierului.

1. Rugați fiecare persoană: **(*veți începe Dvs. pentru a le arăta participanților modul în care să o facă, dar fiți cât mai concis*)**
 - să prezinte, în primul rând, planul său de acțiuni pentru săptămâna trecută;
 - să vorbească despre succesul obținut cu privire la îndeplinirea planului de acțiuni;
 - dacă nu i-a reușit, să descrie cauzele/problemele ce au împiedicat îndeplinirea planului de acțiuni (nu solicitați să se vorbească despre probleme decât dacă planul de acțiuni nu a fost îndeplinit);
 - dacă cineva a făcut un efort pentru a-și schimba regimul alimentar, rugați persoana respectivă să spună pe scurt celorlalți ce a făcut și la ce etapă se află acum. Sau dacă cineva și-a monitorizat activitățile fizice, rugați să prezinte pe scurt grupului progresele atinse.
2. Dacă cineva a întâlnit obstacole, dar a reușit să-și ajusteze planul de acțiuni, felicitați persoana respectivă că a reușit să-și autogestioneze cu bine activitățile. (Nu încercați să rezolvați problemele cu această persoană, treceți la persoana următoare.)
3. Dacă a apărut vreo problemă, are persoana respectivă idei pentru a rezolva problema și a încercat vreo soluție în acest sens?
4. Întrebați persoana dacă ar dori ca grupul să-i sugereze modalități de rezolvare a problemei. Dacă da, continuați în etapele următoare cu un brainstorming. Dacă nu, treceți la următorul participant.
5. Rugați să ridice mâna acele persoane din grup care au avut *deja* o problemă similară (nu neapărat legată de planul de acțiuni).

6. Rugați grupul să facă un exercițiu de brainstorming pentru a găsi posibile soluții. Scrieți soluțiile propuse pe tablă sau sugerați-i persoanei care a menționat problema să le noteze în scris. Aceste sugestii ar trebui oferite *fără comentarii și fără a fi puse în discuții*. Facilitatorii pot oferi și ei sugestii, dar *nu înainte* de intervenția participanților din cadrul grupului.
7. Întrebați-l pe primul participant dacă poate folosi una dintre strategiile propuse și, dacă da, care dintre acestea. Recomandați-i participantului să înscrie sugestia ce îi este utilă pe foaia cu planul său de acțiuni. Dacă nicio sugestie nu pare a fi utilizabilă, spuneți-i persoanei că veți continua discuția cu ea în timpul pauzei și nu uitați să o faceți.
NU UITAȚI: NU PETRECEȚI PEA MULT TIMP CU UN ANUME PARTICIPANT, DUPĂ TREI „DA, ÎNSĂ”, TRECEȚI LA URMĂTORUL PARTICIPANT.

20 de minute

Activitatea 2: Administrarea medicamentelor

Metode

- Prezentare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 13
- 1. **Parafrazați următoarele:** Medicamentele pot fi o parte foarte importantă a gestionării unei boli cronice. Medicamentele nu vor vindeca boala cronică, dar pot contribui la controlul acesteia și adesea vă vor ajuta să vă simțiți mai bine. De regulă, medicamentele sunt administrate în unul sau mai multe din următoarele scopuri (a se vedea **Tabelul 19**):

Tabelul 19.

Scopul administrării medicamentelor

- **Ameliorarea simptomelor** (*cum ar fi inhalatoarele și analgezicele*)
- **Evitarea altor probleme** (*cum ar fi diureticele, anticoagulantele pentru a preveni AVC*)
- **Reducerea simptomelor sau încetinirea progresării bolii** (*cum ar fi anumite medicamente pentru boli de inimă și /sau osteoporoză*)
- **Înlocuirea substanțelor produse în mod normal de organism** (*cum ar fi insulina și hormonii glandei tiroide*)

2. Parafrizați următoarele: Deși medicamentele pot fi foarte utile, acestea mai au și efecte nedorite, din păcate. Efectele adverse fac parte din problemele raportate la medicație (a se vedea **Tabelul 20**):

Tabelul 20.

Efectele medicamentelor

Niciun efect (*Acest lucru se întâmplă atunci când credeți că medicamentul nu acționează, deoarece simptomele nu se schimbă.*

În cazul hipertensiunii arteriale, de obicei, nu există simptome, astfel este posibil să nu simțiți nimic, chiar dacă medicamentul funcționează. În alte cazuri, medicamentul poate stabiliza simptomele.

Familiarizați-vă cu condițiile de păstrare a medicamentelor și verificați dacă se respectă.

Starea Dvs. de sănătate poate să nu se amelioreze, dar nici nu se înrăutățește sau se înrăutățește, dar lent.

Uneori, „niciun efect” înseamnă că e nevoie de mai mult timp ca medicamentul să înceapă să funcționeze sau nu funcționează deloc.

NU ÎNCETAȚI SĂ LUAȚI MEDICAMENTUL, DEOARECE NU ARE NICIUN EFECT, ÎNAINTE DE A CONSULTA ÎN ACEST SENS MEDICUL DVS.)

Efecte secundare (Sunt cele mai frecvente efecte adverse. Este vorba de efectele nedorite ce se produc în același timp cu efectele dorite ale unui medicament. Acestea includ greață, constipație, diaree, amețeli, cefalee, somnolență etc.

Unele efecte secundare, cum ar fi urinarea frecventă atunci când luați un diuretic pentru scăderea tensiunii arteriale, înseamnă că medicamentul funcționează.

Adesea puteți evita și gestiona efectele secundare prin administrarea exactă a medicamentelor, așa după cum vi s-a prescris, de exemplu, în timpul mesei, cu un pahar mare de apă, înainte de culcare etc.

Unul dintre efectele negative îl constituie alergiile. Să vorbim despre alergie (care este, în principiu, ușor de observat. S-ar putea să dezvoltați o erupție cutanată cu mâncărime ușoară a pielii, o roșeață a pielii, urticarie, să vă apară o umflătură, respirație șuierătoare sau dificultăți de respirație.

Alergiile medicamentoase sunt periculoase!!!

Dacă vi se întâmplă acest lucru, ÎNTRERUPEȚI IMEDIAT ADMINISTRAREA MEDICAMENTULUI ȘI CONTACTAȚI MEDICUL DVS.

Dacă aveți probleme cu respirația, sunați la urgență!

Durerile de stomac, diareea și durerile de cap NU sunt alergii. , Acestea sunt efecte secundare!

Efecte secundare (Sunt cele mai frecvente efecte adverse. Este vorba de efectele nedorite ce se produc în același timp cu efectele dorite ale unui medicament. Acestea includ greață, constipație, diaree, amețeli, somnolență, lipsa poftei de mâncare, slăbiciuni, dureri musculare etc.

Unele efecte secundare, cum ar fi urinarea frecventă atunci când luați un diuretic pentru scăderea tensiunii arteriale, înseamnă că medicamentul funcționează.

Adesea puteți evita și gestiona efectele secundare prin administrarea exactă a medicamentelor, așa după cum vi s-a prescris, de exemplu, în timpul mesei, cu un pahar mare de apă, înainte de culcare etc.

Este important să evitați grăsimile, alimentele picante, băuturile alcoolice și dulciurile când urmați un tratament medicamentos;

NU ÎNTRERUPEȚI ADMINISTRAREA UNUI MEDICAMENT DIN CAUZA EFECTELOR SECUNDARE PÂNĂ CÂND NU AȚI CONSULTAT MEDICUL DVS. ,care vă poate spune la ce să vă așteptați și când, și vă poate indica modalități de a minimiza efectele secundare sau vă poate prescrie un alt medicament.)

Interacțiunea dintre medicamente (Aceasta se poate produce atunci când luați mai multe medicamente, lucru ce se întâmplă adesea în cazul persoanelor cu boli cronice, care iau mai multe medicamente pentru diferite simptome. Acest lucru se poate întâmpla cu ușurință în cazul în care consultați mai mulți medici pentru diferite probleme de sănătate. Interacțiunea dintre medicamente poate provoca uneori efecte negative.

Uneori, interacțiunea dintre medicamente poate anula efectul unui sau al ambelor medicamente. Uneori, poate fi periculos de a amesteca medicamentele.)

- 3. Parafrazați următoarele:** Pentru a reduce riscurile asociate cu administrarea medicamentelor, mai ales dacă luați mai multe medicamente, este important să stabiliți un parteneriat cu medicii. Aceasta include (a se vedea **Tabelul 21**):

Tabelul 21.

Responsabilități cu privire la medicamente

- **Informați TOȚI medicii cu care interacționați despre TOATE medicamentele și dozele administrate** (*Este vorba și de medicii stomatologi. Nu uitați că sunteți singura persoană care știe tot ceea ce luați, deci asigurați-vă că informați medicii despre medicamentele fără prescripție medicală, suplimentele nutritive, plantele medicinale, creme și loțiuni medicinale, picături pentru ochi, supozitoare etc. pe care le luați*).
- **Discutați despre necesitatea fiecărui medicament și care dintre acestea este cel mai relevant** (*Aceasta înseamnă că veți determina dacă DVS. aveți nevoie de acesta și dacă există mai multe opțiuni disponibile, care este cea mai bună pentru DVS. , luând în considerare efectele secundare, costul, dozele etc.).*
- **Luați medicamentele conform prescripției** (*Aceasta înseamnă să nu luați jumătate de tabletă și nici să le împărțiți cu alte persoane sau să luați medicamente ce nu v-au fost prescrise*).
- **Semnalati efectele fiecărui medicament.**
- **Semnalati dacă nu luați medicamentele după cum a fost prevăzut** (*Fiți sincer și spuneți-i medicului Dvs. dacă nu luați medicamentul exact așa cum este prescris sau dacă nu-l luați deloc – ce v-a împiedicat să o faceți? Când ieșiți de la medic, acesta se așteaptă că veți face întocmai după cum ați convenit. Dacă nu luați medicamentele după cum s-a prescris, nu vor fi informațiile necesare pentru a avea grijă de problema Dvs. de sănătate*).
- **Faceți o listă a medicamentelor prescrise și păstrați-o asupra Dvs.** (*Asigurați-vă că o actualizați și o revizuiți periodic cu medicul Dvs.).*
- **Mergeți la aceeași farmacie** (*pentru a minimiza riscul de interacțiuni între medicamente. Farmacistul poate urmări mai bine medicamentele pe care le luați deja*).

4. Menționați că săptămâna viitoare veți vorbi mai mult despre relația cu medicii.
5. **Parafrazați următoarele:** A-ți aminti că este momentul de a lua medicamentele este adesea o mare problemă (și ar putea fi chiar un motiv de ce un medicament nu pare să funcționeze).

Brainstorming: **Care sunt modalitățile de a vă aminti să luați medicamentele?**

După brainstorming, adăugați faptul că administrarea medicamentelor poate fi asociată cu o obișnuință sau un ritual zilnic, cum ar fi spălatul pe dinți, dacă nu s-a menționat deja. De asemenea, se recomandă de a păstra medicamentele pe care le administrați aproape de locul unde serviți masa. Medicamentele prescrise pot fi repartizate în trei sau patru reprize după indicația medicului și pot fi păstrate în cutiuțe de diferite culori. De exemplu – dimineața folosim cutiuța de culoare galbenă, la prânz de culoare verde, la cină de culoare roșie. Astfel va fi ușor de controlat dacă medicamentele au fost administrate la timp.

Setează-ți pe telefon alarma pentru administrarea medicamentelor sau lasă-ți bilețele în locuri în care să le poți vedea – precum oglinda din baie sau frigiderul.

Remarcă: În cazul în care costul medicamentelor este o problemă în regiunea Dvs. , continuați cu etapa 6, altfel treceți la etapa 7.

6. **Parafrazați următoarele:** Uneori costul medicamentelor poate fi cel mai mare obstacol în administrarea acestora. Iată câteva idei ce vă pot ajuta să reduceți cheltuielile pentru medicamente:
 - cumpărați medicamente generice, dacă este posibil;
 - căutați farmacia cu cele mai bune prețuri. Uneori între farmacii există diferențe mari de preț. Poate că și farmacistul Dvs. are unele idei bune pentru alternative;
 - dacă aveți asigurare medicală, verificați care medicamente sunt compensate de către Compania Națională de Asigurări în Medicină;

- verificați dacă medicamentele date pot fi procurate în baza rețetei speciale de la medicul de familie.

7. Parafrazați următoarele: Ca temă pentru acasă, vă sugerăm să vă creați o **listă personală a medicamentelor**, ce va include denumirea fiecărui medicament pe care îl luați, medicul care l-a prescris, doza, data de începere a administrării medicamentului, de ce luați acest medicament și alergiile la medicamente. Lista trebuie să includă, de asemenea, toate medicamentele fără prescripție medicală, ierburile, vitaminele, cremele, unguentele, picăturile pentru ochi, supozitoarele și altele. Nu uitați să luați cu Dvs. lista de fiecare dată când mergeți la medicul specialist și nu uitați să o actualizați.

10 de minute

Activitatea 3: Luarea unor decizii informate cu privire la tratament

Metode

- Prezentare

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- *„A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, Capitolul 14*
- 1. Parafrazați următoarele:** Auzim cu regularitate vorbindu-se despre tratamente noi, moderne etc. , medicamente noi sau mai scumpe, suplimente nutritive și despre tratamente de linia a doua. Deoarece știm că rareori există un „remediu” contra problemelor cronice de sănătate, este ușor să sperăm că aceste noutăți ne vor ajuta. Vrem cu toții un „medicament miraculos”. Prin urmare, este important să putem evalua ceea ce auzim, pentru a putea decide în mod clar, dacă trebuie să le încercăm sau nu. Acest lucru este important pentru **orice**

tratament, fie că este vorba de un tratament medical convențional, fie unul complementar sau de linia a doua.

- 2. Parafrazați următoarele:** Dacă vă gândiți să încercați ceva nou, în procesul de luare a deciziilor trebuie să vă puneți câteva întrebări importante (a se vedea **Tabelul 22**).

Tabelul 22.

Cum se evaluează tratamentele

- 1. De unde ați aflat despre acest tratament?** (*revistă științifică, publicitate TV, vecinul Dvs. sau publicitate directă prin corespondență, pliante, broșuri etc. ?*)
- 2. Persoanele a căror sănătate s-a îmbunătățit sunt ca și Dvs. ?** (*vârstă, sex, stil de viață, aceeași problemă de sănătate etc.)*)
- 3. Ar putea fi aceste îmbunătățiri rezultatul a altceva?** (*schimbări sezoniere, alt medicament, schimbări emoționale, schimbări ale nivelului de stres etc.)*)
- 4. Acest tratament sugerează să încetați administrarea altor medicamente sau tratamente?** (*trebuie să întrerupeți administrarea unui alt medicament din cauza unei interacțiuni periculoase?*)
- 5. Sugerează tratamentul dat să nu urmați un regim alimentar echilibrat?** (*se elimină substanțe nutritive importante sau se menționează doar câteva substanțe nutritive, lucru ce ar putea fi dăunător pentru Dvs. ?*)
- 6. Puteți prevedea riscuri de pericol sau de înrăutățire?** (*„natural” nu este neapărat mai bun, sub pretextul că provine dintr-o plantă sau dintr-un animal. În unele cazuri, medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală provin din plante naturale, cum ar fi în cazul preparatului medicamentos pentru inimă digitalis, extras din degețel roșu; acesta este „natural”, dar este controlat astfel încât doza să fie exactă și sigură. Ce informații dețin medicul Dvs. sau farmacistul despre acest tratament?*)
- 7. Dispuneți de mijloacele necesare pentru a-l plăti?** (*plan financiar, fizic, emoțional*)
- 8. Sunteți dispus să suferiți inconveniențele și să suportați cheltuielile?** (*sau dispuneți de sprijinul necesar?*)

- 3. Parafrazați următoarele:** Aveți grijă dacă utilizați Internetul ca sursă de informații despre medicamente sau alte tratamente. Nu tot ce afli pe Internet este atât de sigur. Deci, pentru a vă ajuta să găsiți surse mai fiabile, consultați autorul sau sponsorul paginii web și adresa de URL. Paginile web cu adrese ce se termină în . edu, . org și . gov sunt, în general, mai obiective și mai sigure; acestea sunt pagini web ale universităților, organizațiilor non-profit și ale agențiilor guvernamentale. Unele pagini web . com pot fi, de asemenea, bune, însă deoarece sunt pagini web comerciale sau organizații cu scop lucrativ, informațiile pe care le conțin pot fi parțiale, atunci când încearcă să-și promoveze sau să vândă propriile produse.
- 3. Parafrazați următoarele:** Dacă vă puneți toate aceste întrebări și decideți să încercați un tratament nou, nu uitați că este foarte important să vă informați medicul și să-l țineți la curent cu privire la progresul înregistrat în perioada de tratament.

Pauză

20 de minute

15 de minute

Activitatea 4: Gestionarea episoadelor depresive

Metode

- Prezentare
- Brainstorming
- Discuții

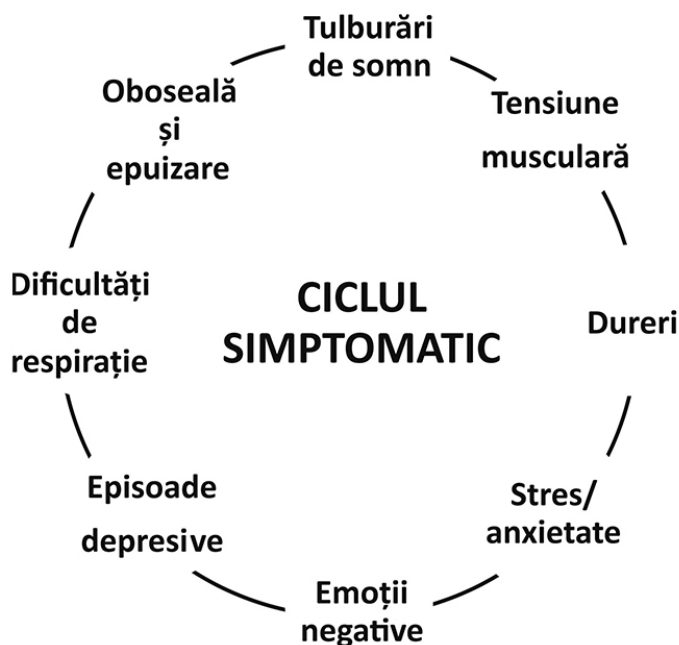
Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 60-64
- 1. Parafrazați următoarele:** Când suferiți de o boală cronică, adesea vă puteți simți nefericit sau deprimat. Nu este doar un alt simptom ce trebuie gestionat, cum ar fi durerea sau oboseala. Aceste sentimente

fac parte din urcușurile și coborâșurile peste care puteți da, orice cale ați apuca. Este important să înțelegeți că episoadele depresive nu sunt o experiență din care trebuie să ieșiți dureros, ci doar unul dintre acele coborâșuri ce se află în calea Dvs. Putem învăța cum să le facem față.

2. Examinați cercul de simptome (**Tabelul 5**).

Tabelul 5.



3. Brainstorming: **Care sunt simptomele episoadelor depresive?**

Dintre simptomele de mai jos, adăugați-le pe cele care nu au fost menționate:

- pierderea interesului față de prieteni și activități,
- izolare sau retragere,
- tulburări de somn,



- creșterea sau pierderea poftei de mâncare,
 - pierderea interesului față de aspectul fizic sau îngrijirea personală,
 - pierdere sau creștere involuntară în greutate,
 - sentiment general de tristețe, dorința de a plânge,
 - pierdere a interesului față de relații sexuale sau intimitate,
 - gânduri suicidale,
 - accidente frecvente,
 - pierderea stimei de sine și autoaprecierii,
 - certuri frecvente sau crize de isterie,
 - senzație de oboseală sau epuizare,
 - confuzie, lipsă de concentrare,
 - sentiment de inutilitate.
4. Să trecem la brainstorming: **Ce ar putea face participanții pentru a-și ridica moralul atunci când se simt melancolici, triști, nefericiți sau deprimați?**
5. Treceți la discuții. Subliniați importanța următoarelor aspecte:
- a menține relația cu ceilalți,
 - a telefona unui prieten sau a merge cu cineva să ia masa;
 - a organiza un eveniment special;
 - a ieși zilnic din casă , cel puțin la o plimbare;
 - a-și face mici plăceri, mergând la cumpărături;
 - a desfășura activități fizice;
 - a face ceva pentru a ajuta pe altcineva. A face voluntariat;
 - a se relaxa cu o baie caldă;
 - a petrece timp în natură;
 - a savura un ceai sau o cafea;
 - a se juca cu animalul de companie;
 - a privi o comedie.

Reamintiți-le participanților că alcoolul și anumite medicamente pot agrava episoadele depresive; deci este preferabil să fie evitate.

- 6. Parafrazați următoarele:** Este important să rețineți că autogestionarea nu poate trata totalitatea formelor de episoade depresive existente. Uneori un episod depresiv poate fi mai sever și poate necesita un tratament medicamentos. Deci, dacă vă simțiți nefericit mai multe săptămâni la rând sau vă străbat gânduri să vă răniți, este FOARTE important să discutați cu medicul Dvs. Un episod depresiv clinic grav este o boală biologică și poate fi tratat. În plus, dacă luați antidepresive și vă gândiți să nu le mai administrați, discutați mai întâi cu medicul Dvs. Există multe medicamente a căror administrare nu trebuie încetată brusc, dar după o anumită schemă.
- 7. Parafrazați următoarele:** O modalitate puternică de a ne ajuta să rupem cercul simptomelor atunci când ne simțim triști este de a folosi o tehnică numită „gândirea pozitivă”.

25 de minute

Activitatea 5: Gândirea pozitivă

Metode

- Prezentare
- Exercițiu

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 85-87
- 1. Parafrazați următoarele:** Fie că suntem conștienți, fie nu, fiecare dintre noi vorbește cu sine însuși și există anumite *lucruri pe care ni le spunem*. Uneori chiar vorbim cu voce tare și ne spunem aceste lucruri. Știm, de asemenea, că gândurile au un efect convingător asupra modului în care ne simțim. Atunci când gândurile ne sunt prea negative,

acestea ne pot face să ne simțim și să acționăm negativ. Dezvoltăm o atitudine negativă sau o perspectivă pesimistă care pot duce la pierderea stimei de sine și pot cauza episoade depresive și inactivitate; lăsăm mâinile în jos și renunțăm la toate. Aceasta doar ne agravează simptomele și starea de sănătate. De exemplu, dacă primul gând ce ne vine în minte în fiecare dimineață când ne trezim este cât de dificil ne este să ne ridicăm din pat, gândirea negativă ne poate face să privim totul ca pe o sarcină neplăcută și complicată. A învăța să schimbăm gândirea negativă în gândire pozitivă este un instrument important pentru gestionarea bolii cu care ne confruntăm și a problemelor asociate. Exemplul excelent al gândirii pozitive este următoarea frază: „Cred că pot, cred că pot . . . da, pot”.

2. 2. Iată câteva exemple ale aceluiași mesaj, prezentate într-un mod negativ, apoi într-un mod pozitiv:

- **Negativ:** „Aș vrea să fac exerciții, dar nu pot. Doar mă gândesc la aceasta și deja mă simt obosit și încep a respira cu greu. Oricum, știu că dacă fac exerciții, artrita mea îmi va da de știre. Nu are rost să încerc. Știu că nu pot s-o fac”.

Pozitiv: „Dacă încep să fac un program de exerciții, acest lucru va fi o ocazie să ies din nou din casă. Fără prea mult efort, aș putea să merg cu mașina până la Parcul Valea Morilor și acolo să fac o plimbare în jurul lacului. Dacă mă voi simți prea obosită, aș putea să mă așez și să admir apa și natura în timp ce mă odihnesc”.

- **Negativ:** „Viitorul mă sperie. Viața mea nu va mai fi niciodată așa cum a fost”.

Pozitiv: „Viața este o aventură. Poate mă așteaptă ceva fantastic după colț”.

3. După ce dați citire acestor exemple, întrebați participanții să spună pe scurt ce au simțit ascultând fiecare dintre mesajele negative și pozitive.

Parafrazați următoarele: În calitate de persoană care își autogestionează sănătatea, a învăța să adoptăm gânduri și atitudini

pozitive ne poate ajuta să ne gestionăm și mai bine sănătatea și chiar viața în general.

4. Explicați că acum veți învăța cum putem începe să gândim într-un mod mai pozitiv. Rugați participanții să dea două sau trei exemple de lucruri negative pe care și le spun sau le aud de la alții în adresa lor. **Fiți gata să dați exemple personale, dacă este necesar, sau folosiți următoarele exemple pentru a începe.** Enumerați-le la tablă.

Exemple de gânduri negative:

„Sunt prea obosit. ”

„Nu voi putea face niciodată această sarcină; este prea greu pentru mine. ”

„Nu voi mai fi niciodată ca înainte. ” SAU „Nu voi mai putea face lucrurile pe care le făceam altădată. ”

5. Apoi, folosind lista ca referință, rugați participanții să ofere sugestii pentru a înlocui aceste afirmații negative cu ceva pozitiv. **Fiți gata să dați exemple personale, după caz, sau folosiți următoarele exemple pentru a începe.**

Exemple de gânduri pozitive:

„Cu siguranță, am făcut multe lucruri azi de mă simt atât de obosit. ”

„Pot să fac câte ceva în fiecare zi. ”

„Acum pot încerca ceva nou și, cine știe, poate mă voi simți mai bine ca înainte. ”

6. Descrieți pe scurt pașii pentru a dezvolta o gândire pozitivă (a se vedea **Tabelul 23**).

Pași către o gândire pozitivă

1. **Notați în scris gândurile autodistructive** (sau *gândurile iraționale*)
2. **Înlocuiți-le cu gânduri raționale și utile despre sine**
3. **Repetăți exercițiul** (*în gând*)
4. **Continuați să vă antrenați** (*în situații reale*)
5. **Aveți răbdare** (*este nevoie de timp pentru ca un nou tip de gândire să se automatizeze*)

7. **Parafrazați următoarele:** Uneori, mai ales la început, este dificil să-ți schimbi sau să transformi gândurile negative în gânduri pozitive. În cazul în care acest lucru are loc, vă ajută să aveți declarații sau afirmații pozitive gata făcute la îndemână, în special, în perioadele în care suntem cu moralul la pământ. De exemplu, este bine să aveți ceva bun de spus despre Dvs. sau situație, cum ar fi, „Sunt o persoană competentă”, „Am o părere mai bună despre mine pe zi ce trece” sau „Viața este o aventură; întotdeauna se întâmplă ceva nou”.
8. **Parafrazați următoarele:** A ne schimba modul de gândire este ca și cum am schimba *vreo obișnuință oarecare*. Mai întâi de toate, trebuie să ne hotărâm să o facem și să fim foarte atenți și perseverenți. Dacă ne vom antrena, atât gândirea pozitivă, cât și o atitudine mai optimistă asupra vieții vor deveni reacții automate, cum am învăța să dansăm sau să conducem o mașină. *Aveți puțină răbdare!*

Dacă după repetiții și antrenamente timp de câteva săptămâni, gândirea pozitivă încă nu va funcționa în cazul Dvs. , nu vă faceți griji. Încercați mai degrabă o altă tehnică în cadrul atelierului sau consultați medicul Dvs. , poate alte opțiuni vi se pot potrivi mai bine.
9. Rugați participanții ca în cadrul sarcinii individuale să noteze săptămâna viitoare gândurile negative (fie gândurile proprii, fie cele

ale altor persoane) și să prezinte în timpul exercițiului de feedback cum au reușit să le transforme în gânduri pozitive.

20 de minute

Activitatea 6: Stimularea forței mintale prin imagerie mentală

Metode

- Prezentare
- Exercițiu

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”, paginile 79-82

Remarcă destinată facilitatorilor

- Scopul principal al acestei activități este de a ajuta participanții să înțeleagă că este normal să aibă urcușuri și coborâșuri emoționale, atunci când trăiesc cu o boală cronică și de a le oferi participanților ocazia de a-și împărtăși problemele și de a le rezolva împreună.
- Partea cu rezolvarea problemelor este importantă deoarece anume aceasta și distinge activitatea grupului de cea a unui grup de sprijin obișnuit, în care scopul principal este de a asculta.
- Participanții AU, totuși, nevoie să fie ascultați, iată de ce îi rugăm să se grupeze în perechi, pentru a-și împărtăși experiențele.
- Unul dintre motivele pentru care le solicităm apoi să *împărtășească experiența partenerului lor cu grupul*, și nu propria experiență, este pentru ca în urma acestei activități să învețe mai degrabă o lecție, decât să-și împărtășească pur și simplu problemele.

- 1. Parafrazați următoarele:** Acum, vom încerca o altă tehnică și vom folosi mintea pentru a ne gestiona simptomele. Este vorba de tehnica imageriei mentale. Imageria mentală dirijată este ca un vis ghidat în timpul căruia vă deplasați într-un alt moment și loc. Ca și tehnicile de distragere a atenției, aceasta ajută să gândiți la altceva decât la boală. Aceasta are o altă dimensiune ce vă ajută să ajungeți la o stare de relaxare profundă, imaginându-vă într-un mediu liniștit și relaxant. Această relaxare profundă ajută la gestionarea oboseții și relaxează mușchii corpului, ceea ce ușurează și respirația. De asemenea, poate fi utilă pentru a ajuta la încălzirea mâinilor și picioarelor reci.
- 2. Ghidați grupul într-un exercițiu de respirație diafragmatică** în tăcere timp de câteva clipe, apoi efectuați exercițiul de imagerie mentală, citind scenariul (dacă scenariul nu satisface grupul, în Anexa VI există un scenariu alternativ, dar **nu folosiți alte scenarii decât cele din acest manual**). Citiți lent scenariul și faceți o pauză de câteva secunde când vedeți trei puncte de suspensie (. . .).

Imageria mentală: O plimbare la țară

Oferiți-vă un moment pentru a vă calma corpul și mintea. Instalați-vă într-o poziție confortabilă și, dacă doriți, închideți ochii. Inspirați profund pe nas în timp ce umflați abdomenul și umpleți plămâni cu aer. Apoi, expirați încet și complet cu buzele strânse și relaxați-vă corpul, sprijinindu-vă pe suprafața pe care v-ați plasat. Eliberați-vă de orice tensiune . . . Eliberați-vă mintea de orice gând . . . Bucurați-vă de moment . . .

Imaginați-vă că vă plimbați în liniște pe un drum de țară. . . Simțiți razele soarelui mângâindu-vă spatele. Auziți ciripitul minunat al păsărilor. Aerul este calm și parfumat . . . Cât vă plimbați, mintea se îndreaptă în mod natural spre preocupările zilnice pe care le aveți. Tot răscolind prin grijile cotidiene, descoperiți de-a lungul drumului o cutie. Și vă vine ideea că această cutie este ideală pentru a ascunde în ea toate grijile și să profitați din plin de această plimbare minunată pe acest drum de țară.

Deschideți deci cutia și ascundeți în ea toate grijile, preocupările și presiunile pe care le simțiți în mod constant. Închideți cutia bine, știind că o puteți găsi și că veți putea face față tuturor grijilor imediat ce veți fi gata să o faceți. . .

Simțiți din ce în ce mai puțin greutatea acestor griji, pe măsură ce vă continuați calea. . . Veți ajunge în curând în fața unei porțițe vechi. O deschideți și auziți cum scârțâie balamale uzate de ani. Veți ajunge într-o grădină cu o vegetație abundentă. Florile strălucesc în mii de culori și tot aici mai e un copac de o sută de ani, acoperit cu iederă. Iarba de sub picioare este de un verde-aprins și este moale la atingere. Copacii umbresc grădina. Respirați adânc, mirosiți parfumul de flori . . . Ascultați păsările cântând și zumzetul de albine . . . Simțiți briza ce vă mângâie blând pielea caldă. . . Toate simțurile sunt în alertă și răspund la plăcerea pe care o trăiți în acest moment minunat, în acest loc atât de liniștit. . .

Când sunteți gata să porniți din nou la drum, o apucați pe un drum din spatele grădinii, ce se îndreaptă spre o pădurice. Aerul este puțin mai răcoros și e atât de plăcut. Auziți susurul unui izvor în apropiere și

simțiți mirosul de apă curată. Luați o pauză și respirați adânc aerul curat și proaspăt . . . Mergeți mai departe pe drum și ajungeți la izvorăș. Apa curată fuge printre pietricele și se agită în jurul bolovanilor. . .

Mergeți pe cărărușa de-a lungul pârâiașului și ajungeți la o poiană însoțită unde apa formează o cascadă mică și se varsă într-un lac liniștit . . .

Descoperiți un loc confortabil pentru a vă odihni un pic. E un colț ideal ce vă permite să vă relaxați complet. Ce poate fi mai drăguț? Vă bucurați de razele calde ale soarelui și de calmul acestui loc liniștit . . .

După acest moment de relaxare, vă dați seama că este timpul să reveniți . . . Urcați cărărușa până la pădure, traversați grădina cu flori scăldată în soare, respirați ultima dată aroma parfumată a florilor și deschideți porțița veche pentru a părăsi aceste locuri liniștite . . .

Porniți din nou la drum, sunteți calm și odihnit. Știți că puteți reveni în acest loc drăguț de fiecare dată când simțiți că aveți nevoie de un moment de respiro pentru a vă revigora memoria și a vă umple de energie.

Când sunteți gata să reveniți la realitate, respirați adânc și deschideți ochii.

3. Rugați să ridice mâna acele persoane care au simțit o scădere a durerii sau a tensiunii sau au simțit că li s-au încălzit mâinile. Subliniați faptul că relaxarea îmbunătățește circulația sângelui în extremități. Explicați că, prin antrenamente, aceste efecte vor spori. Încurajați participanții să exerseze acasă această tehnică.

Activitatea 7: Elaborarea unui plan de acțiuni

Metode

- Discuții

Remarcă:

Nu uitați, este vorba de ceva ce **vrea să facă** participantul, și nu ce doriți Dvs. ca el să facă.

1. Rugați participanții să întocmească un plan de acțiuni pentru săptămâna ce vine. Reamintiți-le că planul de acțiuni trebuie să cuprindă ceea ce *vor* să facă și trebuie să fie realist. Ar dori poate să elaboreze un plan legat de subiectele despre care ați vorbit astăzi, poate să facă o listă a medicamentelor sau să exerseze gândirea pozitivă.
2. Referindu-se la etapele din **Tabelul 7, facilitatorul prezintă mai întâi planul său de acțiuni** (asigurați-vă că este un exemplu bun). Dacă este posibil, elaborați un plan ce se va concentra pe subiectele discutate astăzi.

Tabelul 7.

Planul meu de acțiuni

1. Ce aș vrea să fac (*și nu ceea ce o altă persoană consideră că ar trebui să faceți*)

2. Ceva ce poate fi realizat (*ceva ce credeți că puteți face în această săptămână*)

3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune (*de exemplu, a pierde în greutate nu este nicio acțiune și niciun comportament, dar a evita gustările între mese, din contra. A pierde în greutate este REZULTATUL unei sau al mai multor acțiuni*)

4. Răspundeți la întrebări:

Ce? (*de exemplu, a merge pe jos și a evita gustările între mese*)

Cât? Cât timp? (*de exemplu, a merge pe jos 4 blocuri de case distanță*)

Când? (*de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri*)

De câte ori? (*de exemplu, de 4 ori. Încercați să evitați cuvintele „în fiecare zi”. Este mai bine dacă reușiți să faceți ceva ce ați promis să faceți de 3 ori pe săptămână, decât să simțiți că ați eșuat dacă ați făcut-o de 6 ori. Vă veți simți chiar mai bine dacă o veți face de 7 ori, când ați promis să o faceți de 3 sau 5 ori!)*)

5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult (*Puneți-vă întrebarea: „Pe o scară de la „0 = nicio încredere la 10 = încredere totală”, în ce măsură sunt sigur de realizarea planului de acțiuni ÎN ÎNTREGIME?”. Dacă evaluați nivelul de încredere cu mai puțin de 7 puncte, ar trebui să luați în considerare obstacolele și să revedeți planul de acțiuni pentru a recăpăta încrederea și să fiți siguri că veți reuși. Este important să reușiți!)*)

3. **Rugați fiecare participant să-și împărtășească planul de acțiuni și nivelul de încredere** pe care îl are în realizarea acestuia (10 – dacă este foarte sigur, 0 – dacă nu este sigur deloc). Subliniați faptul că această cifră nu reprezintă procentul din planul de acțiuni pe care participanții consideră că-l vor putea finaliza, ci cât de încrezători sunt că vor putea finaliza **întregul** plan de acțiuni. **Dacă este un punctaj mai mic de 7**, întrebați care sunt obstacolele și soluțiile pentru a rezolva problema și sugerați-i participantului să-și reajusteze planul de acțiuni. (Pentru a ajuta participanții să elaboreze un plan de acțiuni, consultați scenariul unui plan de acțiuni în cele ce urmează.)
4. Dacă cineva are probleme în elaborarea unui plan de acțiuni clar (de ex. , în ceea ce privește o activitate specifică, de câte ori pe zi să o facă, câte zile pe săptămână), întrebați ceilalți participanți dacă au sugestii *înainte* de a oferi ajutorul Dvs. Nu acordați mai mult de 3 minute unei persoane. Dacă cineva are probleme, ajutați această persoană în mod individual mai târziu, *după* atelier.



Scenariu pentru un plan de acțiuni

I. Stabiliți ce se dorește a fi realizat.

Întrebați fiecare persoană: „Ce veți face săptămâna aceasta?” Este important ca activitatea să vină din partea persoanei, și nu a Dvs. Nu este neapărat ca această activitate să fie conectată cu atelierul, ci doar ceea ce ar dori să facă persoana pentru a-și schimba comportamentul. Nu lăsați persoana să înceapă propoziția cu „voi încerca . . .”, ci mai degrabă cu „voi face . . .”.

II. Elaborați un plan.

Aceasta este partea cea mai dificilă și importantă în elaborarea unui plan de acțiuni. Partea I nu valorează nimic fără Partea II.

1. Ce va face cu exactitate persoana? (Adică, câți kilometri va parcurge, ce va face pentru a mânca mai puțin, ce tehnici de relaxare va folosi?) Asigurați-vă că este o ACȚIUNE, și nu rezultatul unei acțiuni!
2. Cât? Cât timp? (Adică, a merge pe jos în jurul blocului 15 minute etc.)
3. Când o va face? Aici, din nou, este necesară maximă precizie (de ex. , înainte de cină, în duș, când revin acasă de la serviciu).
4. De câte ori va fi efectuată activitatea? Acest aspect este puțin delicat. Multe persoane au tendința să spună că o vor face zilnic. La elaborarea unui plan de acțiuni, succesul acestuia este cel mai important. Prin urmare, este preferabil să se exprime angajamentul de a face ceva de 4 ori pe săptămână și de a depăși angajamentul, făcând acel lucru de 5 ori, decât de a-și lua angajamentul de a face ceva în fiecare zi și de a nu reuși decât timp de 6 zile. Pentru a asigura succesul, încurajăm, de obicei, participanții să-și ia angajamentul să facă ceva de 3-5 ori pe săptămână. Nu uitați că succesul și autoeficacitatea sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât demonstrarea comportamentului propriu-zis!

III. Verificați planul de acțiuni.

Odată finalizat planul de acțiuni, întrebați persoana: „Pe o scară de la 0 la 10, unde 0 = nu sunteți deloc sigur și 10 = sunteți foarte sigur, care este nivelul de încredere că veți . . . (repețiți cuvânt cu cuvânt planul de acțiuni al persoanei)?” Răspunsul este de 7 puncte sau mai mult, planul de acțiuni este probabil unul realist.

Dacă răspunsul este sub 7 puncte, atunci planul de acțiuni trebuie reevaluat. Întrebați persoana: „De ce nu sunteți sigur? Care sunt obstacolele?” Apoi discutați problemele. Rugați participanții să propună soluții. DVS. trebuie să propuneți soluții ÎN ULTIMUL RÂND. Odată ce s-au găsit soluții pentru problemă, rugați persoana să reformuleze planul de acțiuni și să revină la Partea III: Verificați planul de acțiuni.

Remarcă: Acest proces de planificare poate părea greoi și de durată, dar funcționează și merită tot efortul. Prima dată când elaborați planuri de acțiuni cu un grup, planificați câte 2-3 minute de persoană. Elaborarea unui plan de acțiuni este o competență ce trebuie învățată. De fapt, nu este nevoie de prea mult timp ca un participant să spună: „Voi face _____ de 4 ori în această săptămână, înainte de cină, și am un nivel de încredere de 8 puncte din 10 că o voi putea face”. Deci, după două sau trei ședințe, elaborarea unui plan de acțiuni de către fiecare participant ar trebui să dureze mai puțin de un minut.

5 de minute

Activitatea 8: Concluzii

- 1. Parafrazați următoarele:** Săptămâna viitoare, va fi ultimul nostru modul de curs și vom vorbi despre colaborarea cu profesioniștii din domeniul sănătății și cel social, și ne vom împărtăși experiențele cu privire la obiectivele pe care le-am atins în cadrul acestui curs. Ca pregătire pentru acest schimb de experiență, vă rugăm să contactați

un medic, cum ar fi medicul Dvs. curant, să-i scrieți un e-mail sau o scrisoare despre ceea ce ați reușit să faceți în timpul acestei formări.

Dacă nu doriți, nu sunteți obligați să trimiteți sau să arătați această scrisoare și o puteți pur și simplu lua săptămâna viitoare pentru a o folosi atunci când veți face schimb de experiență. Dacă, totuși, trimiteți scrisoarea sau e-mailul Dvs. medicului curant, ar fi foarte util pentru noi să aflăm ce i-ați spus despre programul cursului.

2. Invitați participanții să consulte cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”, paginile 60-64, 79-82 și 85-87 din Capitolele 13 și 14.
3. Rugați participanții să-și aleagă un partener pe care îl vor telefona (altul decât persoana apropiată) în decursul săptămânii, pentru a verifica progresele obținute cu privire la îndeplinirea planului de acțiuni.
4. Amintiți-le participanților să acorde atenție gândurilor pe care le vor avea cu privire la ei înșiși și să încerce să schimbe gândurile negative în gânduri pozitive.
5. Întrebați-i dacă doresc să facă schimb de adrese și numere de telefon. Dacă da, rugați un voluntar să organizeze acest lucru, să facă o listă și să o fotocopieze. Dacă cineva nu dorește să fie inclus în listă, spuneți că nu este obligatoriu să o facă. NU vă oferiți ca voluntar! (La urma urmei, este un atelier de autogestionare!)
6. Strângeți ecusoanele.
7. Rămâneți timp de câteva minute pentru a răspunde la întrebări și pentru a face ordine în sală.

Ședința 6

Scopuri

- A învăța abilități de comunicare cu medicii și de a avea un rol mai activ în îngrijirea propriei sănătăți.
- A integra diferite competențe dobândite în cadrul acestui atelier de lucru pentru a elabora planuri de acțiuni pe viitor.

Obiective

După ședință, membrii grupului vor fi capabili:

1. Să demonstreze abilități de comunicare eficientă cu medicii.
2. Să definească rolul îngrijirii medicale în cazul bolii cronice de care suferă.
3. Să planifice și să-și gestioneze problemele de sănătate în viitor.

Echipament

- **Tabelele 3, 5 – 8, 24 (tabelele 3, 5, 6, 7 și 8 trebuie să fie afișate în timpul FIECĂREI ședințe)**
- **Tabelul 1 cu lista de probleme înscrise în timpul Ședinței 1**
- Ecusoaie
- Flipchart, carioci sau markere și burete pentru tablă albă
- Cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”
- Hârtie și creioane
- Șervețele de unică folosință

Program *(se va afișa)*

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor
(20 de minute)

Activitatea 2: Dvs. , medicul și sistemul de sănătate
(35 de minute)

Pauză *(20 de minute)*

Activitatea 3: Retrospectivă și planificare a viitorului
(40 de minute)

Activitatea 4: Concluzii *(10 minute)*

20 de minute

Activitatea 1: Feedback și rezolvarea problemelor

Remarcă:

Încurajați toți membrii grupului să participe la ședința atelierului. Nu petreceți tot timpul cu persoanele dificile: ocupați-vă de acestea în timpul pauzei.

1. Rugați fiecare persoană: (veți începe Dvs. , pentru a le arăta participanților modul în care să o facă, dar fiți cât mai concis)
 - să prezinte, în primul rând, planul său de acțiuni pentru săptămâna trecută;
 - să vorbească despre succesul obținut cu privire la îndeplinirea planului de acțiuni;
 - **dacă nu i-a reușit**, să descrie problemele ce au împiedicat îndeplinirea planului de acțiuni (nu solicitați să se vorbească despre probleme decât dacă planul de acțiuni nu a fost îndeplinit);

- să comenteze exercițiul de gândire pozitivă efectuat în timpul săptămânii.
2. Dacă cineva a întâlnit obstacole, dar a reușit să-și ajusteze planul de acțiuni, felicitați persoana respectivă că a reușit să-și autogestioneze cu bine activitățile.
 3. Dacă a apărut vreo problemă, are persoana respectivă idei pentru a rezolva problema și a încercat vreo soluție în acest sens?
 4. Întrebați persoana dacă ar dori ca grupul să-i sugereze modalități de rezolvare a problemei. Dacă da, continuați în etapele următoare cu un brainstorming. Dacă nu, treceți la următorul participant.
 5. Rugați să ridice mâna acele persoane din grup care au avut *deja* o problemă similară (nu neapărat legată de planul de acțiuni).
 6. Rugați grupul să facă un exercițiu de brainstorming pentru a găsi posibile soluții. Scrieți soluțiile propuse pe tablă sau sugerați-i persoanei care a menționat problema să le noteze în scris. Aceste sugestii ar trebui oferite *fără comentarii și fără a fi puse în discuții*. Facilitatorii pot oferi și ei sugestii, dar *nu înainte* de intervenția participanților din cadrul grupului.
 7. Întrebați-l pe primul participant dacă poate folosi una dintre strategiile propuse și, dacă da, care dintre acestea. Recomandați-i participantului să înscrie sugestia ce îi este utilă pe foaia cu planul său de acțiuni. Dacă nicio sugestie nu pare a fi utilizabilă, spuneți-i persoanei că veți continua discuția cu ea în timpul pauzei și nu uitați să o faceți. **NU UITAȚI: NU PETRECEȚI PREA MULT TIMP CU UN ANUME PARTICIPANT, DUPĂ TREI „DA, ÎNSĂ ...”, TRECEȚI LA URMĂTORUL PARTICIPANT.**
 8. Încurajați participanții să elaboreze în continuare planuri de acțiuni pe viitor. Revedeți etapele de rezolvare a problemelor, amintindu-le participanților că acestea stau la baza unei bune autogestionări (**Tabelul 8**):

Tabelul 8.

Etapele de rezolvare a problemelor

1. **Determinați problema.** *(Aceasta este etapa cea mai dificilă și cea mai importantă. De exemplu, o persoană ar putea crede că performanța sa mediocră la serviciu este o problemă, pe când în realitate oboseala o împiedică să se concentreze pe activitatea pe care o îndeplinește la serviciu.)*
2. **Faceți o listă cu idei** pentru a rezolva problema. *(De exemplu,*
 - a-și îmbunătăți starea fizică, efectuând o scurtă plimbare la prânz,
 - a căuta un loc unde se poate trage un pui de somn sau să se odihnească în timpul pauzei de prânz,
 - a se adresa medicului pentru a întreba dacă vreunul din medicamentele administrate cauzează oboseala sau a căuta informații despre depresie, pentru a vedea dacă oboseala este cauzată de depresie.)
3. **Alegeți o idee pentru a o încerca.** *(De exemplu, a face o scurtă plimbare în timpul pauzei de prânz ar putea ajuta participantul să rămână într-o formă mai bună sau să determine dacă este în depresie. Dacă depresia este cauza oboselii, participantul se va simți mai puțin obosit după plimbare.)*
4. **Evaluăți rezultatele.** *(Dacă problema este rezolvată, perfect! În caz contrar ...)*
5. **Înlocuiți ideea cu o altă idee.** *(Dacă prima idee nu a funcționat, continuați cu una dintre cele propuse de Dvs. Evaluăți în continuare rezultatele și înlocuiți o idee cu alta, până când lista de idei se epuizează. Dacă problema încă nu este rezolvată ...)*

6. Folosiți alte resurse pentru a elabora o altă listă de idei (*Adresați-vă prietenilor, membrilor familiei, profesioniștilor să vă ofere idei, dacă soluțiile Dvs. nu au funcționat, apoi reveniți la etapa nr. 3 și continuați până când veți folosi toate elementele de pe noua listă. Dacă problema Dvs. încă nu este rezolvată, atunci ...*)

7. Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment. (*Puteți reveni întotdeauna la aceasta mai târziu.*)

35 de minute

Activitatea 2: Dvs., medicul și sistemul de sănătate

Metode

- Presentare
- Brainstorming
- Rezolvarea problemelor

Lecturi suplimentare pentru facilitator

- „A trăi sănătos și activ cu o boală cronică”, paginile 178-185
- 1. Parafrazați următoarele:** Uneori este dificil să obțineți îngrijire medicală adecvată. În realitate, există două tipuri de probleme. Una se referă la sistemul de sănătate: de exemplu, este dificil de a răzbate la cineva la telefon sau de a face o programare. Cealaltă problemă este legată de relația noastră directă cu medicii. Să examinăm aceste probleme.
 - 2. Brainstorming: Ce experiențe aveți cu medicii și serviciile de sănătate de care beneficiați?**

Adăugați următoarele probleme, dacă acestea nu au fost menționate de grup:

(În ceea ce privește medicii)

- folosește cuvinte tehnice; nu le înțeleg;
- nu îmi explică medicamentele; nu îmi dă rezultatele testelor/analizelor etc.;
- se grăbește să prescrie medicamente;
- nu ascultă;
- este întotdeauna grăbit;
- nu ia în considerare ideile mele;
- nu mă simt confortabil cu el/ea.



(În ceea ce privește serviciile de sănătate)

- timp de așteptare prea lung;
- perioade lungi între programări;
- medicul nu petrece suficient timp cu pacientul;
- robot telefonic: imposibil să vorbești cu o persoană când ai nevoie;
- de fiecare dată este un medic nou;
- este dificil să primești prescripțiile medicale.

3. **Rezolvați** 1 sau 2 dintre problemele enumerate.

Rugați grupul să *facă un exercițiu de brainstorming pentru a găsi soluții posibile*. Scrieți-le la tablă sau sugerați-i persoanei care a menționat problema să le noteze în scris. *Sugestiile se vor oferi fără comentarii sau discuții*. Facilitatorii pot oferi și ei sugestii, dar *nu înainte* ca alți participanți din cadrul grupului să o fi făcut. Întrebați participantul care a menționat problema dacă poate folosi vreuna dintre sugestiile înscrise pe tablă și, dacă da, pe care dintre acestea. Recomandați-i participantului să scrie sugestiile care îi sunt utile. (Nu uitați regula „Trei „Da, însă ...”, treceți la următorul participant”).



Remarcă: Nu uitați, folosirea mesajelor cu pronumele „eu” este o soluție excelentă pentru unele probleme de comunicare cu medicii.

- 4. Parafrazați următoarele:** Țineți cont de faptul că și profesioniștii din domeniul sănătății au probleme. În activitatea lor sunt supuși multor constrângeri, cum ar fi, termene-limită, lipsa de informații (de aceea este foarte important de a-i informa despre starea noastră de sănătate). Sunt și ei la fel de frustrați ca și noi.
- 5. Parafrazați următoarele:** Pentru a profita cât mai bine de timpul pe care îl avem la dispoziție, este bine să vorbim despre grijile noastre de la începutul consultației, în loc să așteptăm când medicul este pe punctul să iasă, iar noi începem a-i pune întrebări.
- 6. Parafrazați următoarele:** Prin colaborarea eficientă cu personalul medical, putem **participa la vindecarea noastră**. (Discutați acțiunile enumerate în **Tabelul 24**).

Tabelul 24.

A participa la vindecarea mea

A pregăti

- **Documentați** (*simptomele. Notați ce se întâmplă între vizitele Dvs. la medic. De exemplu, se ameliorează simptomele, se înrăutățesc sau rămân neschimbate? Schimbările sunt lente sau rapide? S-a schimbat ceva în viața Dvs. ce v-a marcat? Notați toate acestea în scris, precum și ce faceți pentru a vă gestiona simptomele și dacă aceasta v-a ajutat sau nu. Acest lucru vă va ajuta să observați tendințele sau semnele constante în starea Dvs.)*
- **Raportați** (*despre simptome, schimbări și semnele constante între vizite și semnați orice medicamente pe care le luați sau alte tratamente pe care le urmați, precum și efectele acestora.)*
- **Faceți o listă** (*a PRINCIPALELOR preocupări sau întrebări. Vorbiți despre acestea la începutul vizitei la medic. Dacă aveți mai mult de 2 sau 3 întrebări, dați lista medicului Dvs. , dar nu vă așteptați să primiți mai mult de 2 sau 3 răspunsuri în timpul acestei vizite. Cu toate acestea, medicul Dvs. ar trebui să vadă întreaga listă, deoarece ceea ce vă poate părea obișnuit, poate fi important din punct de vedere medical.)*

A întreba	Puneți întrebări (<i>despre diagnosticul Dvs. , teste/analize, tratamente și monitorizarea Dvs.</i>).
A repetă	(<i>medicului principalele puncte discutate în timpul vizitei. De exemplu, diagnosticul, prognosticul, etapele următoare, tratamentul etc. Acest lucru oferă o ocazie pentru Dvs. și medic să interveniți asupra oricărei neînțelegeri.</i>)
A acționa	(<i>Dacă există obstacole, ce vă împiedică să urmați recomandările medicului Dvs. , informați-l. Rugați-l să vă dea instrucțiuni în scris, dacă este cazul.)</i>

7. Parafrazați următoarele: Medicii se simt și ei frustrați, pentru că nu pot rezolva problemele noastre de sănătate. Să nu uităm că sunt și ei oameni ca noi: ei trebuie să știe că le suntem și noi recunoscători. Puțină amabilitate din partea noastră și un simplu mulțumesc din când în când pot îmbunătăți comunicarea în ambele direcții.

Pauză

20 de minute

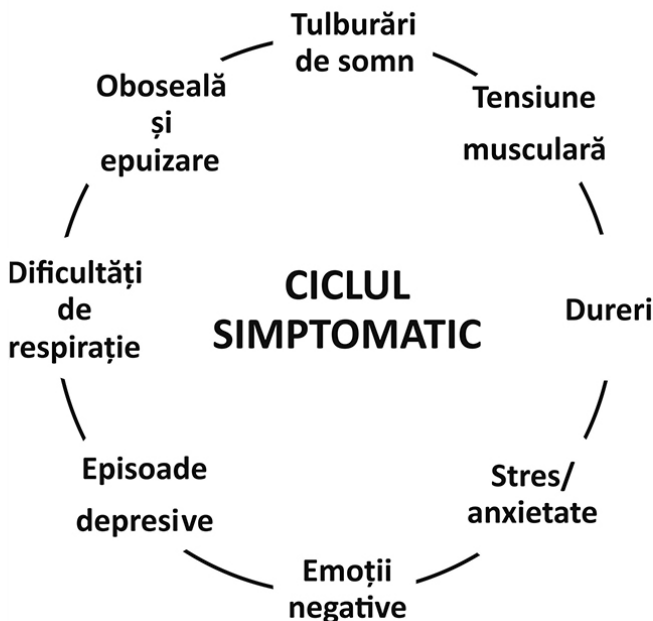
Activitatea 3: Recapitulare și planificarea viitorului

Metode

- Discuții
- Brainstorming
- Prezentare
- Rezolvare a problemelor

1. Parafrazați următoarele, utilizând Tabelul 5: După cum am spus în cadrul acestor ateliere, atunci când suferi de o boală cronică, se creează un cerc de simptome ce ne complică viața. Aceasta devine mai greu de trăit cu toate urcușurile, coborâșurile și ocolișurile din ce în ce mai frecvente cu care ne confruntăm. În timpul atelierelor, am acoperit o parte importantă din aceste aspecte, oprindu-ne să examinăm obstacolele ce apar în calea noastră și să găsim modalități de a le depăși. Am învățat cum putem rupe acest cerc de simptome în diferite puncte.

Tabelul 5



2. Brainstorming: Care sunt instrumentele de autogestionare pe care le-ați învățat în cadrul acestui atelier de lucru?
3. Folosind **Tabelul 6**, discutați pe scurt modul în care aceste instrumente pot rupe cercul simptomelor.

Parafrazați următoarele: Nu este necesar să utilizați **toate** instrumentele menționate. Este esențial să găsiți unul, două sau trei instrumente ce funcționează, pentru a rupe cercul. Un instrument poate funcționa bine la un anumit moment și mai puțin într-un alt moment. Există diverse instrumente, dintre care putem alege instrumentul potrivit în funcție de circumstanțe. Odată rupt cercul, acesta este rupt. Însă cercul se poate reface de la sine uneori, prin urmare, ar putea fi necesar să fie rupt de mai multe ori.



Tabelul 6.

Set de instrumente pentru autogestionare	
<i>Activitate fizică</i>	<i>Rezolvarea problemelor</i>
<i>Medicamente</i>	<i>Gestionare mintală</i>
<i>Managementul oboselii</i>	<i>Gestionarea durerii</i>
<i>Planificare</i>	<i>Comunicare</i>
<i>Îmbunătățirea respirației</i>	<i>Alimentare sănătoasă</i>
<i>Relațiile cu medicii</i>	<i>Înțelegerea emoțiilor</i>

4. **Parafrazați următoarele:** Acum vom gândi, timp de câteva minute, la următorii pași în gestionarea problemelor noastre de sănătate.

Întrebați: **Care sunt obiectivele noastre pentru următoarele**

3-6 luni și ce măsuri vom întreprinde pentru a atinge aceste obiective? *Facilitatorii încep acest proces, prezentând scopurile și planul lor de acțiuni pentru a le atinge, precum și nivelul de încredere în realizarea acestuia.*

Rugați un voluntar să înceapă prezentarea și apoi întrebați pe toți pe rând. Spuneți-le participanților să prezinte scopul următor, pașii specifici pe care intenționează să-i întreprindă pentru a atinge acest scop și nivelul de încredere pe care îl au în atingerea acestuia.

Dacă cineva nu este sigur că își va atinge scopurile, rugați persoana respectivă să identifice problemele specifice și obstacolele pe care le poate întâmpina. Alegeți 1-3 probleme exprimate de persoanele care *nu sunt* sigure în forțele lor (în funcție de timpul rămas) și rugați grupul să găsească soluții.

5. Recomandați-le participanților să noteze în scris orice sugestii ce ar putea să le fie utile în viitor.
6. Apoi, rugați participanții să scrie una sau două probleme pe care le au din cauza bolii cronice. Dacă nu au o problemă cronică de sănătate, spuneți-le să noteze problemele pe care le au trăind cu o persoană care are o problemă cronică de sănătate.
7. Invitați fiecare participant să-și împărtășească răspunsul și scrieți răspunsurile pe tablă (acrilic sau hârtie).
8. Folosind **Tabelul 1** (Lista de probleme) din cadrul Ședinței 1, comparați aceste răspunsuri cu cele de la prima ședință. Rugați participanții să identifice diferențele pe care le văd între cele două liste.

Tabelul 1

Probleme cauzate de bolile cronice

(trebuie să conțină comentariile înscrise în timpul Ședinței 1)

9. Parafrazați următoarele: Acum, am dori să mergem prin sală și să rugăm pe fiecare persoană pe rând să ne prezinte ce a realizat în timpul acestui atelier. Putem folosi scrisoarea pe care toată lumea a scris-o medicului curant. Nu uitați că nu sunteți obligat să trimiteți scrisoarea Dvs. sau să o arătați altora, dacă nu doriți să o faceți. Dacă cineva observă ceva ce a realizat un participant, vă rugăm să vă exprimați referitor la aceasta după ce persoana va face prezentarea.

10. Facilitatorii încep, apoi rugați un voluntar să continue și, în cele din urmă, întrebați pe fiecare pe rând.

11. Subliniați faptul (sau indicați faptul, dacă cineva a menționat deja) că toți participanții la atelier au realizat ceva foarte important: **s-au ajutat reciproc**. Dacă putem ajuta o altă persoană care trece prin dificultăți, nu suntem atât de conștienți de dificultățile ce ne stau în calea noastră. Participanții care îi ajută pe alții sunt mai fericiți și mai sănătoși. Sugerați-le participanților să găsească modalități de a fi utili pentru alte persoane din viața lor.

Dacă este cazul, sugerați că unii ar trebui poate să devină facilitatori.

12. Invitați participanții să *aplaude* și să se felicite reciproc ca recunoaștere a progreselor atinse.

13. Explicați grupului că acum vom face un mic exercițiu de reprezentare mentală, pentru a consolida sentimentele pozitive față de progresele înregistrate în ultimele șase săptămâni. Ne vom imagina că vom finaliza cu succes planurile pe care tocmai le-am făcut pentru viitor. **Citiți următorul scenariu și nu uitați să faceți pauze când vedeți punctele de suspensie (. . .):**

Închideți ochii . . . respirați adânc de trei ori . . . inspirați pe nas și lăsați aerul să pătrundă până în abdomen, apoi expirați încet pe gura pe jumătate închisă . . . Gândiți-vă la progresele Dvs. și la multiplele realizări din ultimele șase săptămâni . . . În fiecare săptămână ați anunțat finalizarea planului Dvs. de acțiuni și ați folosit capacitățile de rezolvare a problemelor pentru a face schimbările necesare și pentru a vă atinge obiectivele săptămânale. . . . Ați explorat noi modalități de a vă folosi mintea în activități, cum ar fi relaxarea musculară . . .

tehnicile de distragere a atenției . . . gândirea pozitivă . . . imageria mentală . . . pentru a vă ajuta să depășiți obstacolele din calea Dvs. . . . Ați învățat să vă alimentați mai bine ați descoperit noi exerciții ... și ați practicat tehnici de îmbunătățire a respirației . . . pe care le-ați adăugat la obișnuințele Dvs. . . . Și ați învățat să comunicați mai bine cu familia, prietenii și medicii și să folosiți această abilitate pentru a vă face viața mai plăcută și mai ușoară . . . Ați împărtășit cunoștințele, experiența și competențele și v-ați încurajat și ajutat reciproc, în același timp . . . Acestea sunt multiplele Dvs. realizări . . . Acum, imaginați-vă că ați finalizat cu succes pașii necesari pentru a vă realiza planurile de viitor . . . *(faceți o pauză de 30-40 de secunde)* . . . Imaginați-vă cât de bine este să o puteți face. . . Acum respirați profund de trei ori și când sunteți gata, deschideți ochii.

10 de minute

Activitatea 4: Concluzii

1. Încurajați participanții să continue să telefoneze unul altuia, pentru a se ajuta reciproc.
2. Amintiți-le participanților să utilizeze în continuare planurile de acțiuni ca sprijin.
3. Distribuți lista cu coordonate ale participanților, dacă au decis să facă schimb de coordonate.
4. Strângeți ecusoanele.
5. Rămâneți timp de câteva minute pentru a răspunde la întrebări. Finalizați atelierul cu o mică petrecere, dacă doriți, dar nu înainte de sfârșitul ședinței.

Anexe

Anexa I: Rezumatul tabelelor

Tabelele ce urmează a fi utilizate în timpul atelierului sunt ilustrate cu textul obligatoriu doar în acest document.

Vă recomandăm să pregătiți propriile tabele, deoarece aceasta vă va ajuta să înțelegeți mai bine conținutul cursului. Acestea nu trebuie neapărat să arate „profesional”. Din contra, trebuie să fie ușor de citit din orice colț al sălii. Iată de ce, vă sugerăm să utilizați foi de hârtie de dimensiuni standard de aproximativ 27” x 32”.

Nu se recomandă utilizarea proiecteurului sau a diapozitivelor. Acesta necesită iluminare și produce zgomote. De asemenea, atrage atenția asupra prezentatorului, și nu asupra grupului.

Sfaturi pentru tabele:

- blocuri de foi „stative”, care sunt perfecte. Foile din plastic foarte ușor pot fi atârinate fără nicio dificultate pe pereți, fără a fi nevoie de bandă adezivă. Acestea sunt impermeabile pentru cerneala markerelor pentru tablă albă și sunt compatibile cu acestea, dacă, de exemplu, doriți să faceți un exercițiu de brainstorming. Apoi, le puteți răsuci cu ușurință și le puteți lua cu Dvs. Costă puțin mai mult decât hârtia obișnuită, dar costul lor se răscumpără! De asemenea, sunt mai durabile decât hârtia, dar trebuie să luați seama să nu le rupeți.
- Dacă utilizați un flipchart, există flipcharturi cu hârtie în pătrățele cu linii de un albastru-deschis. Grila de pătrățele vă permite să scrieți pe linie dreaptă, precum și să evaluați distanța dintre cele înscrise.
- Nu folosiți markere de culoare deschisă . Galbenul, portocaliul și

albastrul-deschis sunt culori greu de citit, doar dacă nu sunteți aproape de tablă. Markerele de culoare neagră, maro, albastru-închis, roșu, purpuriu și verde-închis sunt ușor vizibile.

- Cuvintele înscrise cu caractere cursive într-un tabel din manualul facilitatorului pot fi adăugate pe tablă în creion simplu sau înscrise pe hârtie de notițe detașabilă. Astfel, aceste notițe pot fi văzute doar de facilitator, iar tabelul nu devine prea încărcat și rămâne ușor de citit pentru participanți.

Tabelul 1.

Probleme cauzate de bolile cronice

(Înscrieți comentariile și păstrați acest tabel.)

Remarcă: Păstrați acest tabel, deoarece îl veți folosi din nou în timpul Ședinței 6.

Îl veți compara cu un alt tabel de același fel, pe care îl veți produce în cadrul ultimei activități din ultima ședință.

Puteți fotocopia Tabelul 2, ilustrat la pagina următoare, și îl puteți distribui participanților, dacă nu doriți să îl faceți Dvs. Acesta este **SINGURUL** tabel ce poate fi fotocopiat.

Tabelul 2.

Prezentare generală a atelierului						
	Săpt. 1	Săpt. 2	Săpt. 3	Săpt. 4	Săpt. 5	Săpt. 6
Privire de ansamblu asupra autogestionării și a bolilor cronice	•					
A elabora un plan de acțiuni	•	•	•	•	•	•
Gestionarea mintală a simptomelor	•		•		•	•
Feedback și rezolvarea problemelor		•	•	•	•	•
Emoții negative		•				
Activități fizice		•	•			
Îmbunătățire a respirației			•			
Durere			•			
Oboseală			•			
Alimentație				•		
A face planuri viitoare de îngrijire a sănătății				•		
Comunicare				•		
Medicamente					•	
A lua decizii cu privire la tratament					•	
Episoade depresive					•	
Dvs. și medicii						•
Dvs. și sistemul de sănătate						•
Planuri de acțiuni viitoare						•

Tabelul 3.

Instrucțiuni

- 1. Prezentați-vă la fiecare ședință** (*și veniți la timp*)
- 2. Respectați celelalte persoane și ideile acestora** (*Nu vorbiți în același timp cu celelalte persoane și nu le întrerupeți, lăsați-le să vorbească; este permis să aveți opinii diferite*)
- 3. Păstrați confidențialitatea** (*Informațiile personale împărtășite grupului nu vor părăsi grupul*)
- 4. Încercați orice activitate nouă timp de cel puțin două săptămâni** (*Înainte de a decide ce instrumente vi se potrivesc cel mai bine*)
- 5. Elaborați și executați un plan de acțiuni săptămânal** (*Vom reveni la acest subiect la sfârșitul acestei ședințe*)
- 6. Telefonați partenerul Dvs. o dată pe săptămână** (*Facilitatorii vor efectua apelurile telefonice în timpul primei săptămâni. Apoi, va trebui să găsiți un partener și să vă sunați*)
- 7. Închideți telefonul mobil.**
- 8. Adăugați orice alte instrucțiuni ce se vor aplica grupului Dvs.** (*de ex., Nu vă parfumați prea tare; Nu vindeți produse; Aveți grijă de nevoile voastre specifice etc.*)

Tabelul 4.

Sarcini de autogestionare

- 1. Să am grijă de problema mea de sănătate** (să iau medicamente, să fac activitate fizică, să vizitez medicul, să-mi schimb modul de alimentare.

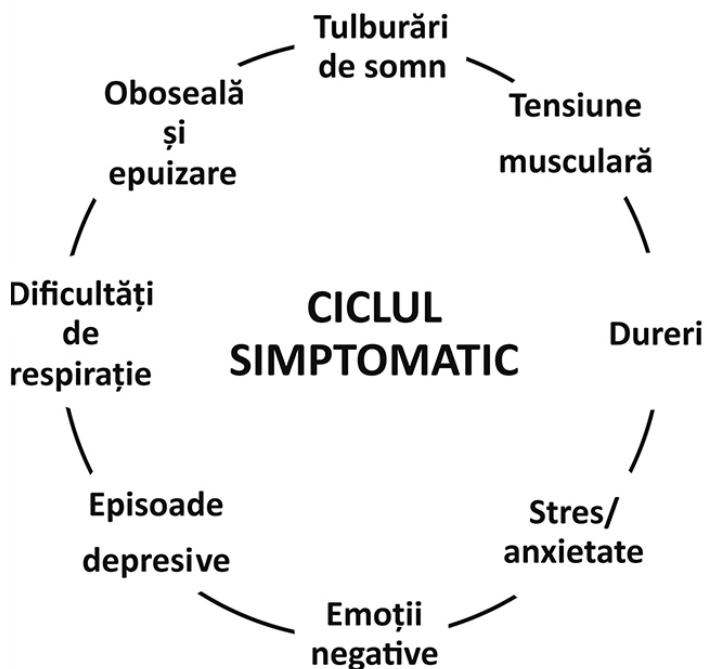
Să mă informez despre starea mea de sănătate (să pun întrebări, să citesc etc. și, dacă este necesar, să merg cu informațiile de la un medic la altul.

Să particip la planificarea programului meu de tratament, monitorizând și raportând boala mea, și împărtășind preferințele și obiectivele mele cu medicul și cu toți ceilalți profesioniști din domeniul sănătății).
- 2. Să-mi continui activitățile obișnuite** (lucrul în gospodărie, serviciul, viața socială etc.

Să fac lucrurile ce sunt importante pentru mine în viață. Aceasta ar putea însemna să-mi schimb modul de a face lucrurile. De exemplu, să utilizez un taburet cu roțile în grădină sau să păstrez mâncare pregătită la congelator pentru acele momente când simt că nu am chef să gătesc).
- 3. Să-mi gestionez emoțiile** (schimbări provocate de boală, cum ar fi furia, incertitudinea cu privire la viitor, așteptările și obiectivele modificate și, uneori, depresia. Se pot produce, de asemenea, schimbări în relațiile cu familia și prietenii.

Voi ști că vor exista urcușuri și coborâșuri emoționale și că coborâșurile nu sunt situații din care trebuie să ies în mod dureros, ci urcușuri și coborâșuri naturale ce se regăsesc pe toate drumurile).

Tabelul 5.



Tabelul 6.

<u>Set de instrumente pentru autogestionare</u>	
Activitate fizică	Rezolvarea problemelor
Medicamente	Gestionare mintală
Managementul oboselii	Gestionarea durerii
Planificare	Comunicare
Îmbunătățirea respirației	Alimentare sănătoasă
Relațiile cu medicii	Înțelegerea emoțiilor

Tabelul 7.

Planul meu de acțiuni
1. Ce aș vrea să fac
2. Ceva ce poate fi realizat
3. Ceva ce se referă la o anumită acțiune
4. Răspundeți la întrebări:
Ce?
Cât? Cât timp?
Când? <i>(de exemplu, după cină sau în zilele de luni, miercuri și vineri)</i>
De câte ori?
5. Nivel de încredere de 7 puncte sau mai mult

Tabelul 8.

Etapele de rezolvare a problemelor
1. Determinați problema
2. Faceți o listă cu idei
3. Alegeți o idee pentru a o încerca
4. Evaluați rezultatele
5. Înlocuiți ideea cu o altă idee
6. Folosiți alte resurse
7. Acceptați că problema nu poate fi rezolvată pentru moment

Tabelul 9.

Trei tipuri de activitate fizică

- 1. Exerciții de flexibilitate**
- 2. Exerciții de fortificare**
- 3. Exerciții de anduranță**

Tabelul 10.

Obiectivele unui program de activitate fizică

- 1. 20-30 de minute de exerciții de anduranță moderate, de la 3 la 5 zile pe săptămână**
- 2. 8-10 exerciții de consolidare, 2-3 zile pe săptămână**

Tabelul 11.

Cauze ale dificultății de a respira

Plămâni afectați
Inimă slabă
Cerințe sporite
Constricție a căilor respiratorii
Număr scăzut de globule roșii
Altitudine mare
Exces de greutate corporală
Anxietate
Fumatul

Tabelul 12.

Exercițiile de duranță moderate	
simt că:	
▪ inima îmi bate mai repede,	
▪ respirația îmi este mai rapidă,	
▪ crește puțin temperatura corpului	
	ȘI
pot:	
▪ continua încă, cel puțin, 5 minute fără să mă simt prea obosit,	
▪ vorbi,	
▪ să mă recuperez complet după 30 de minute de odihnă	

Tabelul 13.

Formula FIT pentru a rămâne în formă	
Frecvență:	în majoritatea zilelor săptămânii
Intensitate:	efortul pe care trebuie să-l depun în cadrul activității mele fizice
Țimp:	durata activității mele fizice cotidiene

Tabelul 14.

Monitorizarea intensității exercițiilor fizice	
Test de conversație	
Autoevaluarea efortului	
Măsurarea pulsului	

Tabelul 15.

Exprimarea voinței

- **Determinați ce doriți**
- **Vorbiți cu mandatarul Dvs.**
- **Discutați cu medicii**
- **Semnați și autentificați documentul**
- **Solicitați să fie inclus în fișa Dvs. medicală**
- **Oferiți o copie mandatarului**

Tabelul 16.

A mânca sănătos înseamnă

- **A mânca alimente variate**
- **A găti sănătos, simplu, sigur**
- **A mânca regulat la aceeași oră și la același interval de timp în fiecare zi**
- **A lua micul dejun în fiecare dimineață**
- **A consuma aceeași cantitate de alimente la fiecare masă**

Tabelul 17.

A mânca sănătos: ce alimente și în ce cantitate?

- **Lichide:** hidratați-vă abundant pe tot parcursul zilei
- **Legume și fructe:** 5 porții pe zi, de diferite culori
- **Cerealele integrale, leguminoase:** la fiecare masă principală
- **Lapte, produse lactate, carne, pește/ouă:** în fiecare zi o porție suficientă
- **Uleiuri, grăsimi și nuci:** zilnic, dar cu moderație (fără exces)
- **Dulciuri, gustări sărate și băuturi ce conțin zahăr sau energizantele:** ocazional, în cantități mici

Tabelul 18.

Abilități de comunicare

- **A identifica**
- **A-ți exprima sentimentele**
 - **A utiliza direct în mesaje pronumele „eu”**
 - **A utiliza „Când aceasta se întâmplă ... EU [+ sentiment] mă simt ...”**
- **A asculta cu atenție**
- **A clarifica**

Tabelul 19.

Scopul administrării medicamentelor

- 1. Ameliorarea simptomelor**
- 2. Evitarea altor probleme pe viitor**
- 3. Reducerea simptomelor sau încetinirea progresării bolii**
- 4. Înlocuirea substanțelor produse în mod normal de organism**

Tabelul 20.

Efectele medicamentelor

- 1. Niciun efect notabil**
 - Medicația funcționează, dar vă simțiți ca și înainte
 - Medicația nu a început să funcționeze încă
 - Medicația nu funcționează
- 2. Efecte negative**
 - **Alergii**
 - **Efecte secundare**
 - **Interacțiunea dintre medicamente**

Tabelul 21.

Responsabilități cu privire la utilizarea medicamentelor

- 1. Informați TOȚI medicii cu care interacționați despre TOATE medicamentele și dozele administrate**
- 2. Discutați despre necesitatea fiecărui medicament și care dintre acestea este cel mai important**
- 3. Luați medicamentele conform prescripției**
- 4. Semnalați efectele fiecărui medicament**
- 5. Semnalați dacă nu luați medicamentele după cum au fost prescrise**
- 6. Faceți o listă a medicamentelor administrate și păstrați-o asupra Dvs.**

Tabelul 22.

Cum se evaluează tratamentele

- 1. De unde ați aflat despre acest tratament?**
- 2. Persoanele a căror sănătate s-a îmbunătățit sunt ca și Dvs.?**
- 3. Ar putea fi aceste îmbunătățiri rezultatul a altceva?**
- 4. Sugerează tratamentul să încetați administrarea altor medicamente sau tratamente?**
- 5. Sugerează tratamentul să nu urmați un regim alimentar echilibrat?**
- 6. Puteți prevedea riscuri de pericol sau de înrăutățire?**
- 7. Dispuneți de mijloacele necesare pentru a-l plăti?**
- 8. Sunteți dispus să suferiți inconveniențele și să suportați cheltuielile?**

Tabelul 23.

Pași spre o gândire pozitivă

- 1. Notați în scris gândurile autodistructive**
- 2. Înlocuiți-le cu gânduri raționale și utile despre sine însuși**
- 3. Repetați exercițiul**
- 4. Continuați să vă antrenați**
- 5. Aveți răbdare**

Tabelul 24.

A participa la vindecarea mea

- 1. A te pregăti**
 - **Documentați-vă**
 - **Raportați**
 - **Faceți o listă**
- 2. A întreba** **Puneți întrebări**
- 3. A repeta**
- 4. A acționa**

Anexa II: Metode pedagogice utilizate în cadrul atelierului privind autogestionarea bolilor cronice

Prezentare

Este vorba de o scurtă expunere orală, în timpul căreia facilitatorii prezintă fapte și principii sau intervin cu explicații pe marginea unui subiect. Prezentarea este utilizată foarte des în acest curs, pentru a furniza informații sau pentru a explica pe scurt conceptele de bază prezentate în cadrul Programului de autogestionare a unei boli cronice (PABC).

Cum trebuie utilizate tehnicile de bază

- Explicați grupului scopul prezentării.
- Motivați grupul, stabilind o legătură între prezentare și întrebările sau problemele abordate în cadrul grupului.
- Abordați doar aspectele prezentate în tabelele ce ilustrează subiectul și nu utilizați informațiile suplimentare din manualul facilitatorului decât pentru a extinde pe scurt subiectul. Acest lucru vă va permite să gestionați mai bine timpul și să mențineți atenția participanților.
- Nu citiți participanților cuvânt cu cuvânt conținutul din manualul facilitatorului sau chiar direct extrase din cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*”.
- Concentrați-vă atenția asupra persoanelor din cadrul grupului.

Avantajele utilizării unei prezentări

- Permite facilitatorului să abordeze mai multe subiecte într-un timp scurt.
- Facilitatorii se pot pregăti din timp.

- Oferă informații pe care participanții nu le-ar putea găsi repede.
- Subiectul poate fi prezentat într-un mod concis și ordonat, astfel încât să fie ușor de înțeles de către participanți.

De reținut

- Participanții ar putea să-și piardă interesul, dacă prezentarea nu este bine pregătită sau nu este bine expusă.
- Participanții ar putea deveni prea pasivi, limitându-se doar la a asculta, în loc să contribuie la procesul din cadrul grupului.
- Participanții ar putea uita sau ar putea să nu înțeleagă conținutul sau ambele.

Discuții

Este vorba de un schimb verbal de idei despre un subiect sau o problemă, ce apare în timpul unei activități. Discuțiile sunt inițiate și conduse de facilitatori. Scopul lor este de a le oferi participanților posibilitatea de a face schimb de idei sau de experiențe cu privire la un anumit subiect.

În cadrul atelierului de ABC, discuțiile pot cuprinde întregul grup sau grupuri mai mici din două sau trei persoane ce vor interveni cu o prezentare pentru restul grupului.

Avantajele utilizării unei discuții

- Permite participarea tuturor.
- Permite exprimarea informală a experiențelor și a informațiilor personale, lucru ce îmbogățește subiectul expus în timpul prezentării și în carte.
- Permite implicarea facilitatorilor și a participanților.

- Permite participanților și facilitatorilor să reinterpreteze simptomele sau opiniile.
- Implică activ participantul în procesul de învățare.
- Contribuie la rezolvarea problemelor.
- Contribuie la dezvoltarea respectului față de ceilalți, chiar dacă punctele lor de vedere sunt diferite.

De reținut

- Participanții ar putea vorbi prea mult și ar putea să nu permită altor persoane să participe. Facilitatorul va dirija discuția cu atenție și va încuraja toată lumea să participe la discuții.
- Pot dura prea mult timp și s-ar putea abate de la subiect, dacă nu sunt bine conduse de către facilitatori.
- Ar putea fi dificil pentru facilitator să vadă ce a învățat participantul, dacă acesta a învățat ceva.

Sfaturi pentru a conduce o discuție

Ce ar trebui să facă facilitatorul:

- Să asigure un mediu binevoitor, favorabil, ce nu prezintă nicio amenințare.
- Să respecte demnitatea, individualitatea și punctele de vedere ale tuturor participanților.
- Să accepte opiniile altora ca fiind valide.
- Să încurajeze participanții să se comporte după cum este descris mai sus.
- Să contribuie la implicarea participanților și să-i responsabilizeze.
- Să asculte, să consolideze și să clarifice.
- Să ajute participanții să proceseze informațiile.

- Să ceară opinii sau să prezinte idei, după caz.
- Să asigure fluiditatea discuției.
- Să revizuiască și să rezume, evidențiind punctele importante.

Ce ar trebui să evite facilitatorul:

- Să ignore reacția participanților.
- Să dea dovadă de indiferență și de orice alt comportament răuvoitor.
- Să manipuleze în mod deschis sau indirect situația și pe ceilalți participanți.
- Să furnizeze prea mult sau insuficient conținut.
- Să judece participanții și reacțiile acestora sau să -i provoace.
- Să predice, să dogmatizeze, să critice un punct sau să se repete inutil.
- Să lase discuția să devieze sau să dureze prea mult.

Probleme ce ar putea apărea:

- Facilitatorul vorbește prea mult.
- Unii participanți nu se implică.
- Unii participanți sunt intimidați.
- Unii participanți monopolizează discuția sau se ceartă.
- Discuția se îndepărtează de subiect.
- Unii participanți sunt ostili.
- Facilitatorii exercită o influență negativă.

Brainstorming

Brainstormingul este o modalitate de a obține într-o perioadă limitată de timp un număr de idei destul de mare de la un grup de oameni. Se pune o întrebare sau se dă o problemă grupului și i se cere să găsească cât mai multe idei posibile, recurgând la un flux spontan și creativ de idei, fără a comenta sau judeca sau evalua sugestiile exprimate. Este încurajată asociația liberă, iar ideile sunt scrise exact așa cum au fost exprimate. Este mai importantă cantitatea decât calitatea ideilor oferite. Odată exprimate toate sugestiile, se poate face o analiză mai atentă a ideilor, acestea putând fi clarificate și explicate, după cum este necesar.

Procedură

- Unul dintre facilitatori invită participanții să caute idei, punând întrebarea ce provine dintr-o activitate din manualul facilitatorului sau solicitând soluții pentru problemele participanților, în caz că apar.
- Celălalt facilitator scrie ideile pe tablă, așa cum sunt exprimate.
- Facilitatorul care solicită ideile stimulează și controlează fluxul pentru a-i permite celuilalt facilitator să le scrie pe tablă. El poate utiliza în acest sens limbajul corpului (de exemplu, poate privi participantul, poate face un semn de încuviințare cu capul etc.).
- Dacă o idee este lungă sau neclară, facilitatorii pot ruga participantul care a exprimat-o să o parafrazeze. Dacă participantul nu reușește să o facă, unul dintre facilitatori ar trebui să o parafrazeze și apoi să întrebe dacă ideea prezentată astfel este acceptabilă. Dacă da, aceasta va fi scrisă pe flipchart sau pe tabla de acrilic.
- Facilitatorii nu ar trebui să intervină cu comentarii atunci când sunt exprimate ideile. Dacă participanții nu propun idei, încercați să reformulați întrebarea sau să explicați pe scurt ce este un brainstorming, pentru a clarifica ce trebuie să facă participanții. În plus, facilitatorul trebuie să aștepte reacția grupului. În principiu, cineva va începe să vorbească pentru că nu va putea rezista tăcerii.

Dacă nimic nu funcționează, atunci facilitatorii pot începe, lansând câteva idei.

- Dacă unele idei par a fi ciudate, acestea ar trebui să fie scrise pe tablă fără niciun comentariu din partea facilitatorilor sau a participanților. Dacă membrii încep să comenteze sau să pună întrebări cu privire la idei, trebuie să li se explice că pentru moment suntem în căutare de idei, dar vom reveni după brainstorming, pentru a discuta sau clarifica ideile sau sugestiile.
- După ce au fost scrise toate ideile, facilitatorul întreabă grupul dacă mai sunt idei neclare. Dacă da, facilitatorul roagă persoana care a oferit ideea să ajute la explicarea sau clarificarea acesteia. În plus, facilitatorul ar trebui să încerce să clarifice sau să corecteze ideile din listă, ce ar putea fi inexacte sau eronate, fără însă a identifica autorul ideii.

Demonstrație/practică

Participanții urmăresc cu atenție cum facilitatorii îndeplinesc o sarcină, demonstrând astfel ce trebuie efectuat. După demonstrația facilitatorilor, participanții încearcă apoi să pună în practică sarcina, iar facilitatorii verifică dacă fiecare participant o îndeplinește corect. Demonstrația și practica servesc la explicarea mai detaliată, oferită participanților, a unei aptitudini sau a unei tehnici.

Cum trebuie utilizate tehnicile de bază

- Explicați scopul aptitudinii sau a tehnicii și oferiți-le participanților detaliile pe care aceștia ar trebui să le observe.
- Simplificați instrucțiunile, utilizând cuvinte pe care le pot înțelege participanții.
- Demonstrați pe scurt aptitudinea sau tehnica.

- Implicați participanții în demonstrație, rugându-i să repete aptitudinile.
- Verificați dacă fiecare participant poate arăta corect aptitudinea. Pentru eficiență, participanții nu trebuie doar să urmărească, ci și să arate aptitudinea.
- Rezumați sau revedeți pe scurt punctele-cheie ale demonstrației și ale practicii, odată ce participanții au terminat exercițiul.
- Dacă vreun participant are dificultăți în realizarea exercițiului, lucrați cu acesta în timpul pauzei sau după ședință, pentru a nu depăși timpul alocat activității.

Joc de rol

Facilitorii și participanții interpretează sau simulează o situație. Jocul de rol servește la aprofundarea cunoștințelor despre un subiect sau oferă oportunitatea de a pune în practică o aptitudine discutată în clasă. De exemplu, facilitorii pot citi un scenariu, pentru a ilustra un anumit punct sau pentru a le prezenta participanților o situație, în care aceștia vor juca un rol desemnat.

Cum trebuie utilizate tehnicile de bază

- Facilitorii clarifică rolul de jucat (adică, regizează). De exemplu, un participant poate fi un pacient care se informează cu privire la un medicament nou, iar facilitorul sau un alt participant ar putea fi medicul.
- Dacă vreun participant întâmpină dificultăți în a-și juca rolul, solicitați ajutorul celorlalți membri ai grupului.
- Nu stânjeniți participantul, cerându-i să joace un rol care îl jenează.
- Nu lăsați jocul de rol să dureze mai mult decât este necesar.

Avantajele utilizării acestei metode

- Oferă participanților posibilitatea de a practica o nouă aptitudine și idei cum ar putea să o aplice în situații reale.
- Ajută la construirea încrederii sau stimei de sine sau a ambelor.
- Încurajează participarea.

De reținut

- Participanții pot fi stânjeniți sau jenați.
- Participanții nu trebuie să se simtă „intimidați” sau „forțați” să joace un rol, dacă nu doresc să o facă.
- Facilitatorii trebuie să conducă și să monitorizeze fiecare joc de rol, pentru ca acesta să fie eficient.

Anexa III: Gestionarea diferitor tipuri de persoane și situații în cadrul atelierului privind autogestionarea bolilor cronice

Mai jos sunt descrise diferitele tipuri de persoane și situații ce ar putea crea dificultăți. Aceste descrieri servesc pentru a vă permite să vedeți ce ați face și cum ați reacționa în realitate, în cadrul unui atelier pe care îl conduceți. Este posibil să evitați astfel de probleme, dacă vă pregătiți din timp. Fiecare situație este diferită, prin urmare, dați dovadă de agerime pentru a determina ce sugestii ar putea fi eficiente în situații reale.

Dacă persistă o situație dificilă, discutați-o cu co-facilitatorul Dvs. , cu coordonatorul de program sau cu formatorii principali. Împreună, veți obține sprijinul de care aveți nevoie pentru a decide care este cea mai bună soluție de remediere a problemei.

Tipuri de persoane

Vorbărețul

Este persoana care vorbește non-stop și care tinde să monopolizeze discuția.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Reamintiți-i persoanei că dorim să oferim tuturor posibilitatea de a participa la discuție.
- Reorientați discuția, rezumând punctele relevante și apoi continuați.
- Faceți-vă timp să ascultați persoana în afara grupului.
- desemnați un partener. Găsiți pentru această persoană un alt partener cu care ar putea vorbi.
- Folosiți limbajul corpului. Nu priviți în direcția persoanei când puneți

o întrebare. Chiar ați putea lua în considerare să stați cu spatele la aceasta.

- Discutați cu această persoană în privat și felicitați-o pentru participare activă, apoi rugați-o să-i ajute pe ceilalți participanți să se implice mai mult în discuție.
- Mulțumiți persoanei pentru comentariile bune cu care intervine și spuneți-i că doriți să oferiți posibilitate tuturor să răspundă la întrebare.
- Spuneți că nu întrebați aceeași persoană de două ori până când toată lumea nu a avut ocazia să vorbească cel puțin o dată.

Taciturnul

Este persoana care nu vorbește în timpul discuțiilor sau nu participă la activități.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Urmăriți cu atenție dacă sunt semne (de exemplu, limbajul corpului) ce indică faptul că persoana respectivă ar dori să participe la discuție, în special, în activitățile de grup, cum ar fi brainstormingul și rezolvarea problemelor. Întrebați mai întâi această persoană, însă doar dacă se oferă ca voluntar și ridică mâna sau face un semn din cap etc.
- Asigurați-vă că implicați persoana respectivă în activitățile de elaborare a planului de acțiuni și cele de oferire a feedbackului.
- Discutați cu această persoană în timpul pauzei și încercați să aflați ce crede despre atelier.
- Respectați dorințele persoanei care nu vrea să vorbească. Aceasta nu înseamnă că persoana nu ia nimic de la curs.

„Da, însă . . . ”

O astfel de persoană este de acord în principiu cu ideile, dar pune în evidență după aceea că cele spuse nu îi vor conveni și acest lucru se poate întâmpla de câteva ori.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Recunoașteți preocupările sau situația participanților.
- Aveți încredere în grup.
- După ce persoana a spus „Da, însă . . . ” de trei ori la rând, menționați că activitatea trebuie să continue și spuneți că persoana respectivă va avea posibilitatea să se exprime mai târziu.
- Este posibil ca problema persoanei în cauză să fie prea complicată pentru a fi tratată în cadrul grupului sau ca problema reală să nu fi fost încă identificată. Prin urmare, propuneți-i persoanei să discuteți după atelierul de lucru și continuați activitatea.
- Dacă persoana întrerupe discuțiile sau exercițiul de rezolvare a problemelor cu „Da, însă . . . ”, spuneți că, deocamdată, încercăm doar să generăm niște idei. Rugați-o să asculte și spuneți-i că mai târziu veți putea discuta ideile pe care le are, dacă vă mai rămâne ceva timp. Dacă nu aveți timp, propuneți-i din nou persoanei să discuteți în timpul pauzei sau după atelier.

Non-participantul

Este persoana care nu-și face temele acasă (adică, nu citește cele recomandate, nu face planuri de acțiuni, exerciții, exerciții de relaxare etc.).

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Țineți cont de faptul că participanții la atelier sunt și mai diverși decât bolile cronice de care suferă. Este posibil ca unii participanți să nu fie dispuși să facă mai mult decât să asculte. Alții poate fac deja multe lucruri sau sunt dezorientați, mai ales atunci când tocmai au aflat diagnosticul. Unele persoane se tem să se „implice prea mult”. Apoi,

mai sunt și persoane care încearcă să-și facă temele, dar care nu doresc să vorbească despre aceasta în grup. Oricare ar fi motivul, nu trebuie să porniți de la ideea că persoana nu ia nimic de la atelier, mai ales dacă este prezentă la fiecare ședință.

- Nu petreceți mai mult timp încercând să implicați această persoană în activități.
- Menționați în continuare că temele individuale sunt concepute pentru a ajuta participanții să se adapteze bolii de care suferă și să-și facă viața mai ușor de gestionat. Planurile de acțiuni, în special, ar trebui să cuprindă ceea ce dorește să facă participantul. Nu atribuiți niciun plan de acțiuni unui participant și nici nu-i recomandați vreunul.
- Felicități participanții care-și fac exercițiile.
- Încurajați pe cei care fac exercițiile să împărtășească avantajele pe care le-au tras din acestea.
- Trebuie să înțelegeți că același lucru nu atrage toată lumea în același mod sau în același timp.
- Nu vă evaluați competențele de facilitator în baza unei persoane care alege să nu exerseze sau să nu participe la activități. Dacă persoana nu face exerciții sau nu participă la atelier, se poate totuși întâmpla ca facilitatorii să nu fi efectuat modelarea în mod corespunzător.

Pedantul

Este persoana care nu este de acord, care prezintă constant o atitudine negativă și denigrează grupul. Poate fi bine dispusă , dar există ceva ce o deranjează.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Păstrați-vă calmul. Nu lăsați grupul să se agite.
- Dacă participanții au îndoieli, clarificați care este intenția Dvs.
- Rugați pe altcineva să participe.
- Vorbiți cu persoana respectivă în privat. Întrebați ce crede despre

atelier și dacă are sugestii sau comentarii.

- Întrebați care este sursa informațiilor sau rugați persoana să împărtășească o referință cu grupul.
- Spuneți persoanei că veți mai discuta după ședință, dacă aceasta este interesată.
- Menționați că acest atelier a fost examinat și evaluat de comitete naționale și locale, constituite din diverși medici specialiști și că trebuie să urmați manualul aprobat.

Supăratul sau ostilul

Veți recunoaște această persoană, dacă o veți întâlni. Furia acestei persoane probabil nu are nimic de a face cu facilitatorul, grupul sau oricine din cadrul grupului. Cu toate acestea, facilitatorul și membrii grupului se pot simți jigniți de această persoană și pot deveni ținta ostilității acesteia.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Nu vă supărați la rândul Dvs. A răspunde cu aceeași monedă poate agrava situația.
- Plasați-vă fizic la același nivel cu persoana respectivă, de preferință așezat.
- Vorbiți liniștit, cu voce scăzută.
- Validați percepția, interpretările și emoțiile persoanei, dacă este posibil.
- Încurajați o discuție sinceră, pentru a vă asigura că înțelegeți poziția persoanei. Încercați să ascultați cu atenție și parafrazați în aceste cazuri comentariile persoanei.
- Dacă persoana supărată atacă un alt participant, puneți imediat capăt acestui comportament, spunând ceva de genul: „Un astfel de comportament nu se permite în acest grup. Haideți să ne respectăm reciproc și să ne sprijinim reciproc”.

- Dacă nicio soluție nu pare acceptabilă, întrebați persoana: „Ce vreți să facem în acest moment?” sau „Ce v-ar place?”. Dacă acest lucru nu dezarmează persoana, sugerați-i că poate acest atelier nu i se potrivește.

Persoana care pune întrebări

Este persoana care pune multe întrebări, dintre care unele ar putea să nu se înscrie în subiect și pot fi puse cu intenția de a contra facilitatorul.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Nu trișați și nu inventați, dacă nu știți răspunsul. Spuneți: „Nu știu, dar mă voi documenta”.
- Adresați grupului întrebarea următoare: „Iată o întrebare interesantă. Ar dori cineva din grup să răspundă la aceasta?”.
- Apropiati-vă de persoană și propuneți-i să discutați mai târziu.
- După ce ați repetat întrebările, spuneți: „Sunt multe întrebări bune, dar nu avem timp să le abordăm pe toate în cadrul acestei ședințe. De ce nu ați căuta Dvs. răspunsurile la acestea, pentru a ni le prezenta săptămâna viitoare?” (Ar putea fi chiar un plan de acțiuni pentru săptămâna viitoare.)
- Sugerați că răspunsul poate fi găsit în carte.
- Reveniți la subiectul discuției.

Domnul sau doamna Știu totul

Este persoana care îi întrerupe încontinuu pe ceilalți pentru a adăuga un răspuns, un comentariu sau pentru a-și spune părerea. Uneori această persoană într-adevăr cunoaște foarte bine subiectul și are multe lucruri de spus. Alteori, totuși, sunt persoane care doresc să-și împărtășească teoriile despre animalele de companie, experiențele lor, ce nu se referă la subiect, sau despre tratamentele de a doua linie, lucru ce consumă din timpul grupului.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Reformulați problema.
- Limitați numărul de propuneri, evitând să întrebați persoana respectivă.
- Stabiliți niște norme la începutul ședinței și reamintiți-le participanților, dacă este necesar, că nu veți aborda aspecte legate de tratamentele de a doua linie în cadrul acestui atelier. Din contra, veți discuta despre orientările generale, pentru a evalua astfel de tratamente mai târziu în Ședința 4.
- Mulțumiți persoana pentru comentariile sale pozitive.
- Dacă problema persistă, invocați regula dezbaterii: fiecare membru al grupului are dreptul să vorbească de două ori despre o problemă, dar nu poate vorbi a doua oară până când un alt membru din grup nu o va face și dorește să o facă.

Moara stricată

Este persoana care duce conversații în paralel, se contrazice cu persoana de alături sau, pur și simplu, vorbește fără a se opri despre chestiuni personale. Acest tip de persoană poate fi enervant sau poate distrage atenția grupului.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Opriți orice activitate fără avertisment și așteptați ca grupul să se liniștească.
- Plasați-vă lângă persoana respectivă în timp ce moderați activitățile atelierului.
- Poziționați participanții astfel încât această persoană să se așeze între facilitatori.
- Reformulați activitatea pentru a reaminti persoanei care este sarcina acesteia sau spuneți: „Permiteți-mi să repet întrebarea”.

- Rugați persoana să păstreze liniștea.

Plângărețul

Din când în când, o discuție colectivă ar putea determina pe cineva din grup să -și exprime prin plâns sentimentele legate de episoadele depresive, pierdere, durere sau frustrare. Participanții plâng din diverse motive. Pot simți că, în sfârșit, cineva înțelege prin ce trec, lucru ce îi reconfortează suficient pentru a-și exprima emoțiile pe care le-au reprimat de ceva timp. Plânsul permite, de obicei, unei persoane să-și ușureze sufletul și contribuie la refacerea emoțională a persoanei respective. Este util de a lăsa o persoană să plângă. Acest lucru poate contribui la stabilirea unor legături mai apropiate în cadrul grupului, oferindu-le participanților oportunitatea de a se ajuta reciproc. Rolul Dvs. este acela de a da de înțeles că este permis să se plângă, astfel încât persoana să nu fie jenată pentru că i s-a întâmplat acest lucru în fața grupului.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- E bine să aveți mereu la dispoziție o cutie cu șervețele de unică folosință.
- Admiteți că se poate plânge, că este dificil să suferi de o boală cronică; apoi continuați cursul.
- Dacă persoana plânge mult, unul dintre facilitatori ar trebui poate să iasă cu aceasta din sală și să vadă ce poate fi făcut. Celălalt facilitator va continua activitatea cu restul grupului.
- În general, dacă persoana nu încearcă să se oprească din plâns, acest lucru se produce după o perioadă scurtă de timp. Se va elibera tensiunea, persoana se va simți mai bine și participanții se vor simți mai aproape de această persoană.
- La pauză sau după ședință, întrebați dacă persoana se simte mai bine acum și dacă are nevoie de vreun ajutor. Calmați-o și spuneți că este perfect normal și sănătos să plângă și că nu este prima persoană

care plânge într-un astfel de atelier. De fapt, aceasta se întâmplă destul de des și probabil se va întâmpla din nou.

Suicidarul

Se poate întâmpla rar, dar ați putea întâlni o persoană care suferă de un episod depresiv profund și care amenință să se sinucidă sau exprimă un sentiment intens de suferință sau disperare.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Trebuie să vă cunoașteți limitele și aflați în prealabil coordonatele unui centru de intervenție de urgență, pe care îl puteți recomanda imediat persoanei.
- Discutați cu persoana în privat. Un facilitator poate ieși cu persoana din sală și poate solicita ajutor. Acest facilitator poate furniza, de asemenea, persoanei numele și informațiile de contact, ce îi pot fi utile.
- Dacă persoana refuză să apeleze la un centru de intervenție, puteți suna Dvs. la centrul de intervenție, unde veți primi sugestii cu privire la modul de gestionare a situației.
- Solicitați persoanei să sune sau să vă permită să sunați un membru de familie sau un prieten care va veni să o ia și va merge cu ea la centrul de intervenție.

Violentul

Este persoana care atacă verbal sau judecă un alt membru al grupului.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Reamintiți-le participanților că suntem toți aici pentru a ne ajuta reciproc.
- Stabiliți o regulă de grup și reamintiți-le tuturor că fiecare persoană are dreptul la o părere. Poate că nu suntem de acord cu ideea cuiva,

dar în niciun caz nu se permite de a ataca direct această persoană.
Dacă violența continuă, rugați persoana să părăsească sala.

Observatorul „superior”

Este persoana cu o atitudine arogantă, care declară că este prezentă doar din curiozitate, că ar cunoaște deja totul despre boala cronică și că se descurcă.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Dacă este adevărat că persoana cunoaște multe și se descurcă, ați putea vorbi cu aceasta, să o invitați să participe la o formare a facilitatorilor, după finalizarea atelierului.
- Dacă persoana cunoaște multe lucruri, dar nu se descurcă, ați putea sublinia diferența dintre cunoștințe și comportament. Acest curs este conceput pentru a contribui la integrarea exercițiilor de autogestionare în viața persoanei.
- O persoană poate da dovadă, de asemenea, de un aer de superioritate, dacă nu se simte comod și consideră că nu face parte din grup. În acest caz, încercați să o integrați în grup în măsura posibilului.
- Dacă persoana dorește să fie ignorată, ignorați-o. Se va plictisi și va pleca sau va începe să participe la atelier.

Persoana care nu elaborează niciun plan de acțiuni

Este persoana care își ia un angajament vag de a elabora un plan de acțiuni sau nu ia niciun angajament în acest sens.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Întrebați persoana despre problemele sau dificultățile pe care le are cu boala cronică. Rugați-o să definească prima etapă pentru a face o schimbare. Detaliați obiectivele până la primul pas.

- Spuneți-i persoanei că veți reveni la ea după ce toată lumea își va împărtăși obiectivul. După ce i-a ascultat pe ceilalți, ar putea menționa și ea un obiectiv.
- Dacă persoana refuză să se implice în activitate, discutați cu ea în timpul pauzei sau înainte sau după ședință pentru a afla de ce nu o face. Dacă puteți determina de ce nu o face, probabil o puteți ajuta să depășească rezistența sau dificultatea. Cu toate acestea, în calitate de facilitator al acestui atelier, nu puteți forța pe cineva să facă ceea ce nu vrea.
- Treceți la persoana următoare. Nu acordați prea multă atenție suplimentară acestei persoane atunci când alți membri ai grupului sunt dispuși să participe la activitate.

Persoana în situație critică

Este persoana care are probleme și care vrea ajutor sau care doar are nevoie să vorbească despre problemele sale.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Ascultați cu atenție, fiți înțelegători, adresați întrebări deschise și folosiți tehnica reformulării.
- Dacă după cinci minute este evident că persoana are nevoie de mai mult timp pentru a-și „ușura sufletul”, discutați cu ea în timpul pauzei sau mai târziu, deoarece trebuie să continuați activitățile din cadrul atelierului.
- Nu consacrați tot timpul și energia pentru a vă ocupa de cineva „care are nevoie de multă atenție”, deoarece acest lucru consumă din timpul altor participanți care pot fi ajutați.

Exerciții în clasă

Cum puteți implica toată lumea în exercițiul de relaxare și în alte activități în timpul ședinței?

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Asigurați-vă că toată lumea înțelege instrucțiunile.
- Examinați AVANTAJELE activităților.
- Explicați că vă așteptați să realizați aceste activități împreună.
- Menționați că se dorește ca toți să participe în funcție de abilitățile de care dau dovadă.
- Observatorii pot jena celelalte persoane.
- Dacă o persoană nu se implică cu mai multe ocazii sau activități, întrebați-o în timpul pauzei care este cauza și dacă o puteți ajuta.
- Majoritatea participanților vor participa dacă veți spune la ce vă așteptați.

Spuneți: „Acum vom face _____”. Nu spuneți: „Dacă doriți, puteți _____”. În acest ultim caz, ați putea da peste cineva care nu va participa. Dacă observați că mai multe persoane nu participă la activitate, poate doriți să revedeți modul în care cereți grupului să participe la activitate și dacă, poate, în calitate de facilitator modelați în mod corespunzător activitățile.

- Dacă o persoană nu se simte confortabil când este vorba de tehnicile de relaxare, aceasta poate refuza să închidă ochii sau să renunțe la poziția brațelor sau picioarelor încrucișate. Nu insistați ca persoana să urmeze instrucțiunile. Poate, în timp, după ce va vedea măsura în care ceilalți membri ai grupului le place să se relaxeze, persoana se va relaxa și ea la rândul său.

Cum puteți crea o atmosferă fără amenințări

Cum puteți favoriza o atmosferă caldă, relaxată și prietenoasă ? Ce va stimula schimbul de idei și experiențe?

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Fiți gata să primiți participanții la sosire. Dacă doriți, oferiți ceva de băut sau o gustărică.
- Plasați scaunele în cerc, astfel încât toți să se poată vedea.
- Zâmbiți și faceți glume.
- Adresați-vă participanților după nume și folosiți ecusoane pentru ca toată lumea să cunoască numele celorlalți participanți.
- Utilizați o tehnică de relaxare pentru a vă relaxa ca facilitator înainte de începerea ședinței. Fiți gata să învățați.
- Structurați discuțiile, spunând grupului că fiecare persoană va avea ocazia să vorbească. Adresați întrebări deschise. Oferiți-le participanților timp să răspundă, înainte de a schimba subiectul, chiar dacă va fi o tăcere de 30 de secunde.

Cum puteți rezolva întrebările ce apar

Cum tratați o întrebare când nu știți răspunsul?

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Dacă nu știți răspunsul, este acceptabil să spuneți „Nu știu”.
- Puteți întreba co-facilitatorul și grupul dacă știu răspunsul, însă doar dacă este rezonabil să vă așteptați că ar putea cunoaște acest lucru. Nu o faceți în cazul aspectelor medicale.

- Puteți spune grupului că veți căuta un răspuns pentru săptămâna viitoare.
- Sugerați grupului se consulte cartea „*A trăi sănătos și activ cu o boală cronică*” sau o altă resursă (dacă este disponibilă) pentru a găsi răspunsul.
- Pe de altă parte, dacă nu găsiți răspunsul la întrebare, adresați-vă coordonatorului de program după ajutor.
- Nimeni nu se poate aștepta ca Dvs. să cunoașteți totul. Este imposibil ca o persoană să cunoască totul.

În caz de boală a co-facilitatorului

Ce trebuie să faceți, dacă co-facilitatorul sau Dvs. sunteți prea bolnav pentru a modera atelierul?

Sfaturi:

- Recrutați o persoană care vă va înlocui (care trebuie să fie un facilitator instruit corespunzător).
- Dacă moderați atelierul cu o singură persoană și nu puteți găsi pe cineva să vă înlocuiască, atunci poate ar fi mai bine să amânați ședința, cu condiția că reușiți să anunțați participanții și să afișați în acest sens pe ușa sălii un anunț cu privire la anularea ședinței.
- Poate aveți un plan de rezervă pentru a începe și „doar în caz că” ați rezervat sala pentru o perioadă de opt săptămâni. Ar putea fi util, în special, dacă sunt doar doi facilitatori sau dacă țineți atelierul în timpul iernii în condiții meteorologice nefavorabile.
- Dacă simțiți că sunteți în stare și sunteți suficient de pregătit pentru a modera singur ședința, explicați-le participanților de ce celălalt facilitator nu este prezent.

Sprijin din partea medicilor

Ce se întâmplă dacă un medic furios vă sună în legătură cu activitățile pe care pacientul le face la atelier?

Sfaturi:

- Ascultați și aflați de ce medicul este înfuriat. S-ar putea sau nu să fie din cauza unui lucru pe care l-ați făcut în timpul atelierului.
- În funcție de motiv, puteți invita medicul să consulte documentele pe care le folosiți la atelier și să vadă ce este inclus în atelier sau să participe la atelier ca observator (în rol de non-medic).
- I-ați putea spune că atelierul a fost aprobat de comitetul _____ al organizației Dvs.
- Îi puteți vorbi despre rezultatele evaluării atelierului sau îi puteți trimite o copie a acestora.
- Informați coordonatorul programului ABC despre acest apel telefonic.

Relaxare

Ce se întâmplă dacă sună telefonul sau bate cineva la ușă în timp ce vă aflați în mijlocul unui exercițiu de relaxare?

Sfaturi:

- Pentru a face față unor astfel de întreruperi, cel mai bun mod este de a le preveni. Afișați pe ușă o notiță, prin care veți semnala că se desfășoară exerciții de relaxare și cereți-le participanților să nu vă deranjeze.
- Deconectați telefonul sau rugați recepționera să primească mesajele telefonice. În plus, rugați participanții să închidă alarma la ceas și telefoanele mobile.
- Unul dintre facilitatori se poate ocupa de aceste întreruperi, dacă nu este profund implicat în exercițiul de relaxare pentru a reacționa.
- Puteți integra întreruperea în scenariu, spunând, de exemplu:

„Continuați să vă relaxați și să respirați lent în timp ce eu voi răspunde la telefon/ușă; revin în câteva momente”.

Ședințele și criza de timp

Este important să terminați întotdeauna ședințele la ora programată, din respect față de participanți. Cu toate acestea, dacă veți finaliza încontinuu ședințele fără a fi terminat ceea ce trebuia să faceți, atunci revedeți modul în care vă gestionați timpul.

Următoarele sugestii ar putea fi utile:

- Dați dovadă de faptul că sunteți conștient de timp. Purtați un ceas; începeți și terminați la timp.
- Revizuiți programul ședinței sau afișați-l. Informați grupul cu privire la timpul alocat fiecărei activități și solicitați cooperarea participanților.
- Pregătiți tot materialul, mesele și echipamentul în prealabil, și nu în timpul sesiunii.
- Rugați pe cineva să scrie la tablă în timpul ședințelor, când este vorba de exercițiile de brainstorming.
- Setati cronometrul sau numiți o persoană să cronometreze timpul, pentru a ști când se termină timpul alocat discuțiilor sau activităților în grupuri mici.
- Lucrați cu un co-facilitator și rugați-l să vă dea un semn când este timpul să continuați cu alte activități.
- Dacă sunteți deja în întârziere, scurtați doar prezentarea. Stabiliți un interval de timp pentru întrebări sau comentarii din partea participanților; discutați punctele-cheie ale prezentărilor și spuneți grupului să consulte cartea pentru mai multe informații.

Alți participanți

Soții și soțiile, persoanele dragi, membrii familiei și alte persoane sunt încurajate să însoțească persoanele cu boli cronice la atelierul de ABC. Sunt membri înregistrați în atelier. Prin urmare, trebuie să participe la atelier ca membri activi. Cu alte cuvinte, nu trebuie doar să stea și să privească.

Spuneți clar că este important ca aceștia să fie prezenți la fiecare ședință. Dimensiunea grupului este limitată. Deci, dacă un soț sau soție, o persoană dragă, un membru al familiei sau oricine altcineva se înscrie la atelier și nu se prezintă în mod regulat, a luat locul unei alte persoane care ar fi putut beneficia de atelier.

Prevenirea accidentelor

Ce se întâmplă dacă un membru al grupului se rănește în timpul atelierului?

Sfaturi:

- Ca măsuri de precauție, trebuie să știți unde se află telefonul și numărul pe care trebuie să -l formați (de ex. , 112, urgența, dacă este vorba de un spital etc.).
- Prioritatea ar fi să obțineți cât mai repede posibil ajutorul necesar persoanei în cauză și să asigurați confortul persoanei vătămate în timp ce așteptați să ajungă ajutorul.
- Reacția Dvs. depinde de severitatea vătămării. Dacă rana este gravă, probabil veți opri ședința. Dacă aceasta este minoră, co-facilitatorul poate continua ședința, odată ce s-a acordat ajutorul necesar.
- Când co-facilitatorul vede că persoana în cauză a beneficiat de ajutor medical, se poate concentra din nou pe nevoile celorlalți membri ai grupului.
- Dacă se produce un accident, informați coordonatorul programului de

ABC, după ce v-ați ocupat de nevoile imediate.

- Se recomandă să scrieți un rezumat a ceea ce s-a întâmplat și să îl trimiteți coordonatorului programului de ABC.
- Nu uitați: este mai bine să fiți proactivi. Asigurați-vă că ați așezat scaunele și alte obiecte astfel încât să fie posibil accesul și să fie libere căile de acces (altfel spus, dați la o parte cablurile electrice, covoarele ce nu sunt fixate pe podea și orice alte obiecte plasate în dezordine).

Anexa IV: Bibliografie selectivă

Publicații-cheie în ordine cronologică

Pentru o listă de publicații actualizate, consultați acest link:

1. Lorig K, Cox T, Cuevas Y, Kraines RG et Britton M. Converging and diverging beliefs about arthritis: Caucasian patients, Spanish-speaking patients, and physicians. *The Journal of Rheumatology*, 11 (1): 76-79, 1984.
2. Lenker S, Lorig K et Gallagher D. Reasons for the lack of association between changes in health behavior and improved health status: an exploratory study. *Patient Education and Counseling*, 6: 69-72, 1984.
3. Lorig K, Lubeck D, Kraines RG, Seleznick M et Holman HR. Outcomes of self-help education for patients with arthritis. *Arthritis and Rheumatism*, 28 (6): 680-685, 1985.
4. Lorig K, Feigenbaum P, Regan C, Ung E et Holman HR. A comparison of lay-taught and professional-taught arthritis self-management courses. *The Journal of Rheumatology*, 13 (4): 763-767, 1986.
5. Lorig K, Konkol L et Gonzalez V. Arthritis patient education: a review of the literature. *Patient Education and Counseling*, 10: 207-252, 1987.
6. Mullen PD, Laville E, Biddle AK et Lorig K. Efficacy of psycho-educational interventions on pain, depression, and disability with arthritic adults: a meta-analysis. *The Journal of Rheumatology*, 14 (15): 33-39, 1987.
7. Lorig K, Lubeck D, Seleznick M, Brown BW Jr, Ung E et Holman HR. The beneficial outcomes of the arthritis self-management course are inadequately explained by behavior change. *Arthritis and Rheumatism*,

31 (1): 91-95, 1989.

8. Lorig K, Brown BW Jr, Ung E, Chastain R, Shoor S et Holman HR: Development and evaluation of a scale to measure the perceived self-efficacy of people with arthritis. *Arthritis and Rheumatism*, 32 (1): 37-44, 1989.
9. Lorig K et Holman HR. Long-term outcomes of an arthritis study: effects of reinforcement efforts. *Social Science Medicine*, 20 (2): 221-224, 1989.
10. Lorig K et Gonzalez V. The integration of theory with practice: a twelve year case study. *Health Education Quarterly*, 19 (3): 355-368, 1992.
11. Lorig K et Holman HR. Arthritis self-management studies: a twelve year review. *Health Education Quarterly*, 20 (1): 17-28, 1993.
12. Lorig K, Mazonson P et Holman HR. Evidence suggesting that health education for self-management in patients with chronic arthritis has sustained health benefits while reducing health care costs. *Arthritis and Rheumatism*, 36 (4): 439-446, 1993.
13. Hirano P, Lorig K et Laurent D. Arthritis patient education studies, 1987-1991: a review of the literature. *Patient Education and Counseling*, 24: 9-54, 1994.
14. González V, Stewart A, Ritter P et Lorig K. Translation and validation of arthritis outcome measures into Spanish. *Arthritis and Rheumatism*, Vol. 38, No. 10, Nov. 1995, pp 1429-1446.
15. Lorig, K. Patient Education: Treatment or Nice Extra. *British Journal of Rheumatology*, 34: 703-706, 1995.
16. Superio-Cabuslay E, Ward M et Lorig K. Patient education interventions in osteoarthritis and rheumatoid arthritis: A meta-analytic comparison with non-steroidal anti-inflammatory drug treatment. *Arthritis Care & Research*, 9 (4): 292-301, 1996.
17. Lorig K. A Practical Guide for Patient Education. Melbourne, Australia: Fraser Publications, 1991. Egalement publié sous le titre Patient Education: A Practical Approach. St. Louis, MO:

Mosby Year Book, 1992. Deuxième édition publiée par Sage Publications, 1996.

18. *Lorig KR, Sobel DS, Stewart AL, Brown Jr BW, Ritter PL, González VM, Laurent DD et Holman HR. Evidence suggesting that a chronic disease self-management program can improve health status while reducing utilization and costs: A randomized trial. *Medical Care*, 37 (1): 5-14, 1999.
19. Lorig KR, Sobel, D, Ritter PL, Laurent D et Hobbs M. One-year health status and health care utilization outcomes for a chronic disease self-management program in a managed care setting. *Effective Clinic Practice*, Vol 4 (6),256-262, 2001.
20. Lorig KR, Ritter P, Stewart AL, Sobel DS, Brown BW, Bandura A, González VM, Laurent DD et Holman HR. Chronic disease self-management program: 2-year health status and health care utilization outcomes. *Medical Care*, Vol 39 (11),1217-1223, 2001.
21. Lorig KR, Sobel DS, Ritter PL, Laurent D et Hobbs M. Effect of a Self-Management Program on Patients with Chronic Disease. *Effective Clinical Practice*, 4 (6), 256-262, 2001.
22. Lorig KR, Hurwicz M, Sobel D, Hobbs M et Ritter PL. A national dissemination of an evidence-based self-management program: A process evaluation study. *Patient Education and Counseling*, 59: 69-79, 2004.
23. Barlow JH, Bancroft GV et Turner AP. Volunteer, Lay Tutors' Experiences of the Chronic Disease Self-Management Course: Being Valued and Adding Value. *Health Education Research*, publié en ligne le16 août 2004.

Anexa VI: Scenariu modificat al călătoriei în imaginar

Acest scenariu este destinat participanților care ar putea găsi insuficientă practica „O plimbare la țară”.

O plimbare pe plajă

Oferiți-vă un moment de relaxare pentru a vă relaxa corpul și mintea. Faceți-vă comod și, dacă doriți, închideți ochii. Inspirați profund pe nas în timp ce umflați abdomenul și umpleți plămâni cu aer. Apoi, expirați încet tot aerul cu buzele strânse și sprijiniți-vă pe suprafața pe care sunteți poziționat. Eliberați orice tensiune . . . Eliberați-vă mintea de orice gând. . . Bucurați-vă de moment. . .

Imaginați-vă că vă plimbați pe o plajă liniștită cu nisip alb . . . Valurile se lovesc ușor de nisipul curat. Pescărușii planează deasupra plajei. Aerul este calm și parfumat. În timpul plimbării, mintea cu siguranță vi se îndreaptă spre grijile zilnice. Tot gândindu-vă la grijile pe care le aveți, descoperiți în nisip o cutie. Apoi, vă vine ideea că în această cutie puteți pune toate grijile pe care le aveți, pentru a vă bucura de acest moment minunat pe plajă.

Deschideți deci cutia și lăsați în ea toate grijile, preocupările și presiunea pe care le simțiți în mod constant. Închideți bine cutia. Știți că o puteți oricând găsi și vă puteți oricând ocupa de toate aceste preocupări, imediat ce sunteți gata. . . .

Simțiți din ce în ce mai puțin greutatea grijilor, pe măsură ce înaintați pe plajă . . . În curând ajungeți lângă o pădurice. Mergeți pe o cărărușă ce duce spre o peșteră frumoasă , ascunsă în spatele unor ferigi. Sunteți înconjurat de un covor de flori sălbatice ce strălucesc într-o mie și una de culori. Tot aici mai este și un copac de o sută de ani, acoperit cu iederă. Iarba de sub picioare este de un verde-aprins și este moale la atingere. Copacii vă oferă umbra mult dorită. Respirați adânc, mirosiți parfumul de flori . . . Ascultați păsările cântând și zumzetul de albine . . . Simțiți

briza ce vă mângâie blând pielea caldă. . . Toate simțurile sunt în alertă și răspund la plăcerea pe care o trăiți în acest moment minunat, în acest loc atât de liniștit. . .

Când sunteți gata să porniți din nou la drum, o apucați prin spatele grădinii, pe un drum ce se îndreaptă spre adâncul păduricii. Aerul este puțin mai răcoros și este atât de plăcut. Auziți susurul unui izvor în apropiere și simțiți mirosul de apă curată. Luați o pauză și respirați adânc aerul curat și proaspăt . . . Mergeți mai departe pe drum și ajungeți la izvoarăș. Apa curată fuge printre pietricele și se agită în jurul bolovanilor. . .

Mergeți pe cărărușa de-a lungul pârișului și ajungeți la o poiană însoțită, unde apa formează o cascadă mică și se varsă într-un lac liniștit . . . Descoperiți un loc confortabil, pentru a vă odihni un pic. E un colț ideal ce vă permite să vă relaxați complet. Ce poate fi mai drăguț? Vă bucurați de razele calde ale soarelui și de calmul acestui loc . . .

După acest moment de relaxare, vă dați seama că este timpul să reveniți . . . Urcați cărărușa până la pădurice, traversați poiana cu flori, scăldată în soare, găsiți acea peșteră frumoasă ascunsă în spatele ferigilor. Inspirați pentru ultima oară aroma parfumată a pădurii înainte de a relua calea spre plajă . . .

Părăsiți acest loc liniștit și reveniți pe plajă, sunteți calm și odihnit. Știți că puteți reveni în acest loc drăguț de fiecare dată când simțiți că aveți nevoie de un moment de respiro pentru a vă revigora memoria și a vă umple de energie.

Când sunteți gata să reveniți la realitate, inspirați adânc și deschideți ochii.

