

ACT NOW

Tervishoiutöötajate õppeprogrammi arendamine kasutades „acceptance and commitment therapy (ACT)“ metoodikat töötamaks inimeste grupiga, kes igapäevaselt elavad visuaalselt nähtava puudega



KÄSIRAAMAT

Koostaja

Thomas Nilsen

Martin Persson



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Viitenumber 2018-1-EL01-KA202-047907

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel. Siinses väljaandes [teatises] kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Sissejuhatus

Euroopas on hinnanguliselt 12 miljonil inimesel erisus, mille tulemusena on välja kujunenud oma kehakuvandiga rahulolematuse (*body image dissatisfaction*, BID), mida teadvustatakse üleilmse rahvatervise probleemina. Kogu Euroopa tervishoiutöötajad kurdavad ühiselt, et nad hoolitsevad patsientide eest, kes on mõne erisuse tõttu oma kehakuvandiga rahulolematud. Erisustel on palju põhjuseid, muu hulgas näo- ja lõpuluude piirkonna arenguanomaaliad (nt huule- ja/või suulaelõhe), vigastused (nt põletused ja sõjavigastused), nahahaigused (nt psoriaas) ning meditsiiniline ravi (nt vähiravi või meningiidi põdemise järel). Arvestades, kui sageli puutuvad tervishoiutöötajad kokku erisustega patsientidega, on neil hea võimalus ja suur motivatsioon vähendada patsientide rahulolematust oma kehakuvandiga, kuid paljudel jääb selleks vajaka teadmistest ja enesekindlusest. Teadusuuringud näitavad, et kui pakkuda tervishoiutöötajatele lihtsat koolitust ja tagada neile juurdepääs erialaressurssidele, on neil lihtsam seda rolli täita.

„Acceptance and commitment therapy (ACT)“ meetodika sisaldab psühholoogilist mudelit, mis vastab hästi erisusega patsientide vajadustele. Meetodika eesmärk on aidata patsientidel elada rahuldust pakkuvat elu ning anda neile oskused, mille abil tulla toime keeruliste mõtete ja tunnetega, et parandada nende elukvaliteeti.

Projekti eesmärk on i) arendada, ii) katsetada, iii) rakendada ja iv) tutvustada õppekomplekti tervishoiutöötajatele, et nad saaksid seeläbi kasutada ACT-meetodi põhimõtteid ning aidata patsiendil kohaneda oma erisusega. Edasine eesmärk on luua funktsionaalne koolitusprogramm, mis kajastab Euroopa sotsiaal-kultuurilist mitmekesisust. Seetõttu tehakse iga partneri tervishoiuvaldkonna vajaduste analüüs. Projekti eesmärk on teha õppematerjal kättesaadavaks laiale hulgale tervishoiutöötajatele ja selleks kasutatakse eri kanaleid.

Projekti partnerite seas on väga kogunud teadlased (Ühendkuningriik, Rootsi), teadmiste mobiliseerimise partner, kellel on laialdased kogemused kutsehariduse ja koolituse vallas (Norra), tervishoiuteenuse osutajad (Eesti, Kreeka, Küpros, Sloveenia, Rumeenia) ning vabaühendus (Madalmaad). Partnerid on välja valitud selleks, et pakkuda vajalikke asjatundlikke teadmisi ja kogemusi projekti õppeeesmärkide tagamiseks, ning projekti sihtrühm on tervishoiutöötajad Eestist, Kreekast, Küprosel, Sloveeniast ja Rumeeniast, et juurutada koolitust teenuse osutamisel.

Projekti meetod ja tegevused hõlmavad järgmist:

1. Funktsionaalne ja hinnatud õppematerjal, mis tugineb teaduslikule tõendusmaterjalile ning sihtrühma kuuluvate riikide vajaduste analüüsile.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Sissejuhatus

2. Õppeprogramm avaldab kiiresti mõju tänu kvaliteetsele praktilisele kutseharidusele ja koolitusele, mis tõhustab teenuste osutamist seeläbi, et tähelepanu pööratakse vajadusele luua vahendeid, mille abil jõuda kehakuvandiga rahulolematute patsientideni.
3. Tervishoiuorganisatsioonidel on juurdepääs sellele avalikule abimaterjalile, et nad saaksid pakkuda jätkukutseõpet, mis ajakohastaks tervishoiutöötajate teadmisi ning tagaks tervishoiutavade jätkuva ohutuse ja tõhususe.
4. Tuginedes Euroopa Komisjoni prioriteedile, on väga oluline luua kestlikum tervishoiusüsteem, mille abil saaks tagada kõigile juurdepääsu taskukohasele, ennetavale ja ravivale tervishoiuteenusele, mis on hea kvaliteediga. Neile, keda mõjutab rahulolematuse oma kehakuvandiga, osutatakse täiustatud teenust, sest tervishoiutöötajad või teised asjakohased sidusrühmad on paremini teadlikud selle sihtrühma vajadustest. See vähendab või ennetab ka selle rühma liikmete tahtmatut tõrjumist.
5. Koolitust on majanduslikult mõistlik ellu viia ning ühtlasi jõuab selle abil suure hulga tervishoiutöötajate, üliõpilaste ja vabaühendusteni. See on tingitud konkreetse ja fookustatud ühepäevase koolituskursuse meetoodilisest ülesehitusest, milles keskendutakse teadmiste ja oskuste puudujääkide kõrvaldamisele selles valdkonnas.

Pikas plaanis ajakohastatakse ja kohandatakse koolituspaketti ning selle rakenduskava teiste partnerite tegevuseeskirjadega. Projekti põhitulemid (projekti lühikirjeldus, aruanded, didaktilised suunised, näited koolituskomplekti kohta) jäävad veebis kättesaadavaks vähemalt viieks aastaks pärast rahastamist, võimaldades tervishoiutöötajatele ja -valdkonna sidusrühmadele pikemaajalist juurdepääsu. Eeldatakse, et projekti kaudu loodud piiriülesed võrgustikud ja suhted toovad kaasa uued koolitusalgatused ja projektid terves Euroopas.

Projekti tulemusel suureneb Euroopas teadlikkus nendest aspektidest ning see on kooskõlas Euroopa Komisjoni paika pandud prioriteetidega (Euroopa Komisjoni teatis „Euroopa puuetega inimeste strateegia 2010–2020: uued sammud tõketeta Euroopa suunas“, november 2010; Euroopa Komisjoni teatis „Vaesuse ja sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemise Euroopa tegevusprogramm“, detsember 2010).



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Euroopa kvalifikatsiooniraamistik (EQF)

Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku (EQF) eesmärk on parandada kvalifikatsioonide läbipaistvust terves Euroopas. See raamistik toimib Euroopa ühise tõlgendusvahendina, mis hõlbustab kõikjal Euroopas võrrelda mitut tuhandet antud kvalifikatsiooni. See Euroopa võrdlusraamistik koosneb kaheksast tasandist, mis määratletakse nn õpitulemuste alusel, st võrreldes omandatud teadmisi, oskusi ja pädevust. Iga ELi liikmesriik saab seostada oma riiklikud kvalifikatsioonid kaheksa ühise võrdlustasemega. Selle vahendi abil saavad teistes riikides asuvad sidusrühmad hinnata seda, millised teadmised, oskused ja pädevuse on kvalifikatsiooni saanud isik omandanud.

EQFi TASAND	TEADMISED	OSKUSED	PÄDEVUS
	EQFi kontekstis kirjeldatakse teadmisi teoreetilise ja/või faktilisena.	EQFi kontekstis kirjeldatakse oskusi kognitiivsena (hõlmates loogilist, intuiitivset ja loovat mõtlemist) ja praktilisena (hõlmates käelisi oskusi ning meetodite, materjalide, töövahendite ja instrumentide kasutamist).	EQFi kontekstis kirjeldatakse pädevust seoses vastutuse ja iseseisvusega.
4. TASAND – ACT NOW	Faktilised ja teoreetilised teadmised töö- või õppevaldkonna eri kontekstides	Kognitiivsed ja praktilised oskused, mida on vaja selleks, et leida töövaldkonna või õppe spetsiifilistele probleemidele lahendused	Enda tegevuse juhtimine töö- või õppetöö suuniste raames, mis on üldjuhul prognoositavad, kuid võivad muutuda; teiste töö üle järelevalve tegemine, võttes osaliselt endale vastutuse töö või õppetegevuse hindamise ja täiustamise eest

Kohandatud allikast: <https://ec.europa.eu/ploteus/content/descriptors-page>



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Hariduse (õppe)meetodid

Hariduse meetodid ja organisatsioonilised vormid tänapäeva haridusasutustes eeldavad:

- info- ja sidetehnoloogia laialdast kasutamist;
- nõustamistöö täiustamist;
- aktiivsemat suhtlust õpetaja ja õpilase vahel, et otsida ühiselt uusi teadmisi.

Interaktiivsed õpetamis- või koolitamismeetodid sobivad kõige rohkem kokku isiksusekeskse käsitlesega, sest nende eesmärk on vallandada koosõppimine (üheskoos koolitamine). Koosõppimise kontekstis muutuvad nii õpetaja kui ka õpilane hariduse andmise subjektideks.

Kõige populaarsem interaktiivsete õpetamis- või koolitamismeetodite liigitus võib olla järgmine (*Artjukhina & Chumakov, 2012*):

1. loovad ülesanded;
2. töö väikestes rühmades;
3. hariduslikud (koolitus)mängud;
4. avalike (ühiskondlike) ressursside kasutamine;
5. sotsiaalprojektid;
6. soojendusharjutused, harjutuste tegemine;
7. uue teoreetilise materjali (uue teabe) omandamine ja kinnistamine;
8. töö dokumentidega;
9. keeruliste ja vaieldavate tööteemade üle arutlemine;
10. testid, eksam ja tulemuste analüüsimine.

Artjukhina A. I., Chumakov V. I. „Interactive teaching methods in a medical university: study guide“. Volgograd, Venemaa: Volgograd State Medical University Publishing; 2012.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Hariduslikud (koolitamisega seotud) töövahendid, mida seostatakse EQFi 4. tasandi kirjeldustega

Teadmised	Faktilised ja teoreetilised teadmised töö- või õppevaldkonna eri kontekstides	Loengud*, seminarid**, töö väikestes rühmades, rühmaarutelud, töö dokumentidega (paberitöö), arutelu keeruliste ja ebaselgete aspektide üle (mõisted, mudelid, hüpoteesid jne) õpitud materjalis ning empiirilised vaatlused, töö graafiliste mudelitega (visuaalsed abivahendid), avalike (ühiskondlike) ressursside kasutamine (asjatundja esinema kutsumine, ekskursioon)
Oskused	Kognitiivsed ja praktilised oskused, mida on vaja selleks, et leida töövaldkonna või õppe spetsiifilistele probleemidele lahendused	Loovad ülesanded, hariduslikud (koolitus)mängud (rollimäng, äri- või haridusteemalised), õppimine jälgendamise kaudu, koolitus simulatsiooni kaudu, sotsiaalprojektid, juhtumipõhine meetod, olukorrapõhised ülesanded, põhimõtte „Kõik õpetavad kõiki“ rakendamine, oma praktikas ette tulnud juhtumite üle arutlemine, videosalvestiste analüüs
Pädevus	Enda tegevuse juhtimine töö- või õppetöö suuniste raames, mis on üldjuhul prognoositavad, kuid võivad muutuda; teiste töö üle järelevalve tegemine, võttes osaliselt endale vastutuse töö või õppetegevuse hindamise ja täiustamise eest	Ärimängud; ametitegevuse modelleerimine, sh simulatsioonipõhised õppemeetodid; loovad ülesanded; sotsiaalprojektid; võistlused; avalike (ühiskondlike) ressursside kasutamine (ekskursioonid); katsetamine; eksam, millele järgneb arutelu; rühma järelevalve, rühmaarutelud, vestlus



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

KOOLITUSPROGRAMM ACT NOW

Õppesessioon 1

- Koolitusprojekt ACT NOW
- Küsitlus
- Suhtlemine patsientidega
- Patsientide psühholoogilised ja sotsiaalsed raskused seoses välimusega
- ACT-käsitluse tutvustamine

Õppesessioon 2

- Müütide käsitlemine, mis puudutavad välimusega seotud muresid
- Abi vajavate patsientide tuvastamine
- Patsientidega välimusest vestlemine
- Tegurid, mida tuleb patsientide toetamisel arvestada



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid
ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil
kasutamise eest.



ACT NOW

KOOLITUSPROGRAMM ACT NOW

Õppesessioon 3

- Nn ACT-kaardi kasutamine patsientidega
- ACTi kasulike oskuste rakendamine patsientidega: ärksameelne hingamine

Õppesessioon 4

- ACTi kasulike oskuste rakendamine patsientidega: mõtete lahtiühendamine
- ACTi kasulike oskuste rakendamine patsientidega: väärtustatud tegevus
- Ressursid, mis aitavad teid ja teie patsiente



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid
ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil
kasutamise eest.

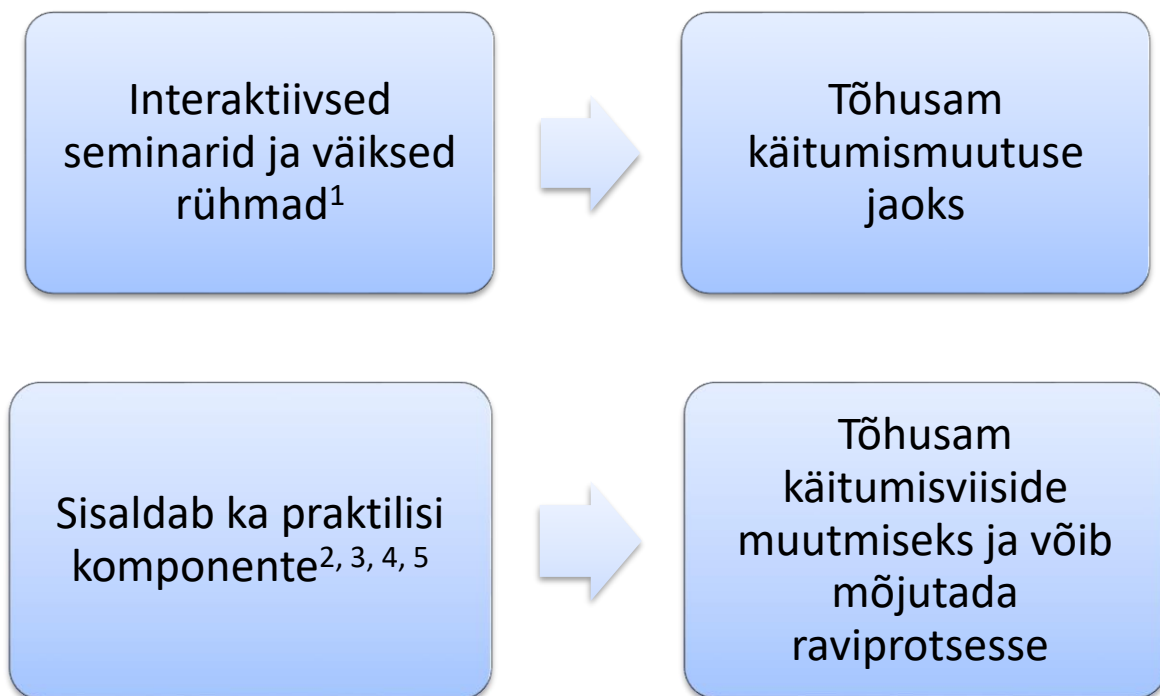


ACT NOW

Didaktilised põhimõtted

Programm ACT NOW tugineb muu hulgas teaduslikule tõendusmaterjalile selle kohta, kuidas aidata luua tervishoiutöötajatele parim võimalik õpikeskkond.

Koostatud materjalid on järgitud näiteks järgmisi aspekte:



1. Thomson O'Brien MA, Freemantle N, Oxman AD et al. Continuing education meetings and workshops: Effects on professional practice and health care outcomes. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2002.

2. Mazmanian PE, Davis DA, Galbraith R. Continuing medical education effect on clinical outcomes: effectiveness of continuing medical education: American College of Chest Physicians Evidence-Based Educational Guidelines. Chest 2009;135(3 Suppl):49S-55S.

3. Tess AV, Yang JJ, Smith CC et al. Combining clinical microsystems and an experiential quality improvement curriculum to improve residency education in internal medicine. Acad Med 2009;84(3):326-334.

4. Oyler J, Vinci L, Arora V, Johnson J. Teaching internal medicine residents quality improvement techniques using the ABIM's practice improvement modules. J Gen Intern Med 2008;23(7):927-930.

5. Tomolo AM, Lawrence RH, Aron DC. A case study of translating ACGME practice-based learning and improvement requirements into reality: systems quality improvement projects as the key component to a comprehensive curriculum. Postgrad Med J 2009;85(1008):530-537.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Koolituse läbiviimine

- Partnerid korraldasid koolitusmaterjalidega viies riigis ACT NOW ühepäevase koolitusprogrammi.
 - 2019. aasta detsembrist kuni 2020. aasta jaanuarini.
- Projekti eesmärkide kvantitatiivne näitaja: „Väljatöötatud kursusel koolitatud inimeste arv“
 - Eesti = 28
 - Küpros = 20
 - Sloveenia = 23
 - Rumeenia = 24
 - Kreeka = 42
 - Ühendkuningriik = 12 (lisakoolitus)
 - **Kokku = 149 tervishoiutöötajat ja muud asjakohast sidusrühma**



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid
ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil
kasutamise eest.



ACT NOW

Koolituse lõpetanud

- Sugu
 - 116 naist
 - 33 meest
- Vanus (n = 129)
 - Keskmine = 37 aastat
 - Vanusevahemik = 19–77
- Kutsealal töötamise aeg aastates (n = 129)
 - Keskmine = 10 aastat
 - Vahemik = 0–50
- Kvalifikatsiooni staatus
 - Kvalifitseeritud (n = 133)
 - Üliõpilased = 9
 - Heategevusvaldkonna töötajad = 7



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Amet	Sagedus	Protsent
Meditsiinitöötaja	63	42,3
Arstiteadusüliõpilane	4	2,7
Meditsiiniõde (üldine)	27	18,1
Õendusüliõpilane	3	2,0
Füsioterapeut	2	1,3
Sotsiaaltöötaja	3	2,0
Psühholoog	2	1,3
Heategevusvaldkonna töötaja	7	4,7
Hambaarst	9	6,0
Ortodont	4	2,7
Hambaarstiteaduse üliõpilane	1	0,7
Psühhiaatriaõde	10	6,7
Dietoloog	5	3,4
Juht	4	2,7
Töõterapeut	1	0,7
Kõneterapeut	2	1,3
Apteeker	1	0,7
Terapeut/Abipsühholoog	1	0,7
Kokku	149	100,0



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

KAPb-test (*knowledge, attitudes and practice/perceptions behaviours* / teadmiste, hoiakute ja tavadega/ettekujutustega seotud käitumine)

Teadmised, hoiakud ja ettekujutused

COVID-19st mõjutatud järelmeetmete ajapunkt

- Küsitlused enne ja pärast kursust, järelmeetmed
 - Enne kursust n = 149
 - Pärast kursust n = 146 (98%)
 - Järelmeetmed n = 119 (80%)
- Järelmeetmete ajapunktid:
 - 3 kuud = Eesti, Küpros, Sloveenia (47/71 või 66%)
 - 6 kuud = Rumeenia, Kreeka, Ühendkuningriik (72/78 või 92%)



Kaasrahastatud Euroopa Liidu programmist „Erasmus+“

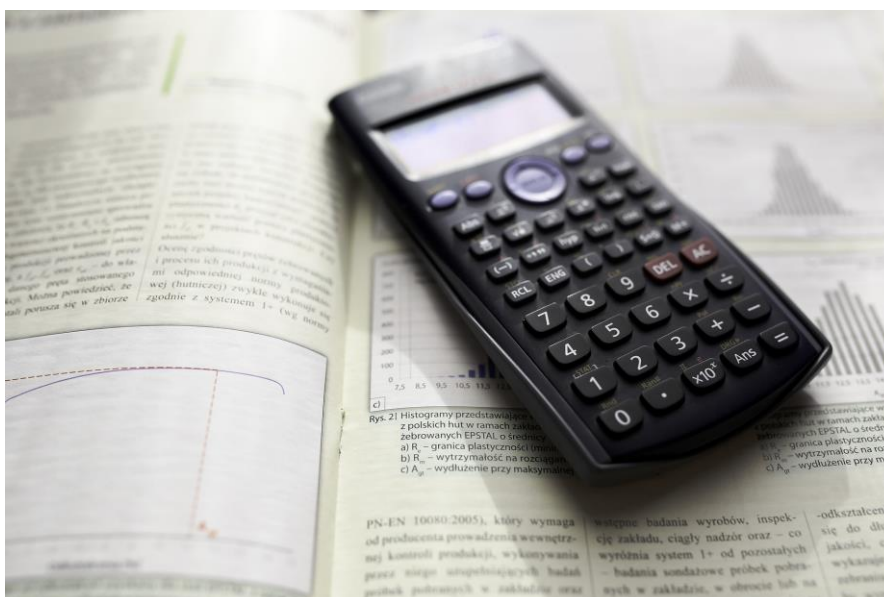
Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel. 2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Andmete analüüs

- Projekti eesmärkide kvantitatiivne näitaja: „Eel- ja järeltest, mis mõõdab statistiliselt õppimise mõju“
- Kordusmõõtmiste t-testide läbiviidud seeriad:
 - Testieelsest ajast kuni testijärgse ajani
 - Testieelsest ajast kuni järelmeetmeteni
- Andmete kontrollimine (ajapunktide erinevused) ligikaudse normaaljaotuse jaoks.
 - Kõige äärmised väärtused on eemaldatud (nt inimesed, kelle puhul olid enne ja pärast testi väga suured erinevused).
- Tehtud t-testid Ühendkuningriigiga ja ilma: ei muuda tulemusi.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Tulemused

- Hinnang teadmistele ja kindlustundele, mis puudutavad oskust toetada patsiente välimusega seotud murede korral.
- Küsitluse sõnastus:
„Palun vastake järgmistele küsimustele skaalal 1–10 (kus 1 = ei ole üldse kindel; 10 = olen väga kindel):”
- Kõik t-testid näitavad, et teadmised/kindlustunne on oluliselt suurenenud järgmistes kategooriates:
 - Tulemused enne ja pärast küsitlustulemusi
 - Tulemused enne küsitlust ja pärast järelmeetmete tulemusi



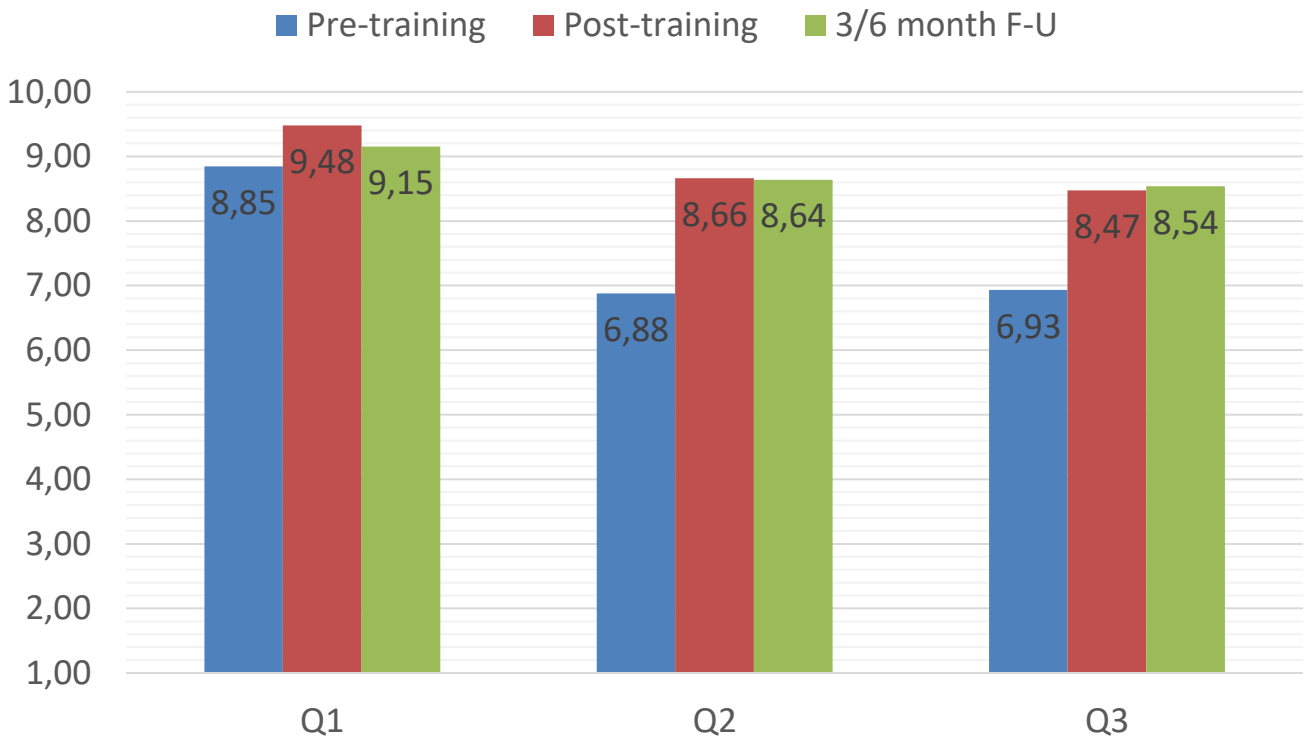
Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Valim KAPb testi tulemustest



1. Ma mõistan, et välimuse pärast õnnetu olemine võib halvendada elukvaliteeti.
2. Ma oskan tuua näiteid levinud probleemide kohta, mida põhjustab elu visuaalse erisusega.
3. Ma oskan näha märke sellest, et mu patsientidel on mure oma välimuse pärast.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

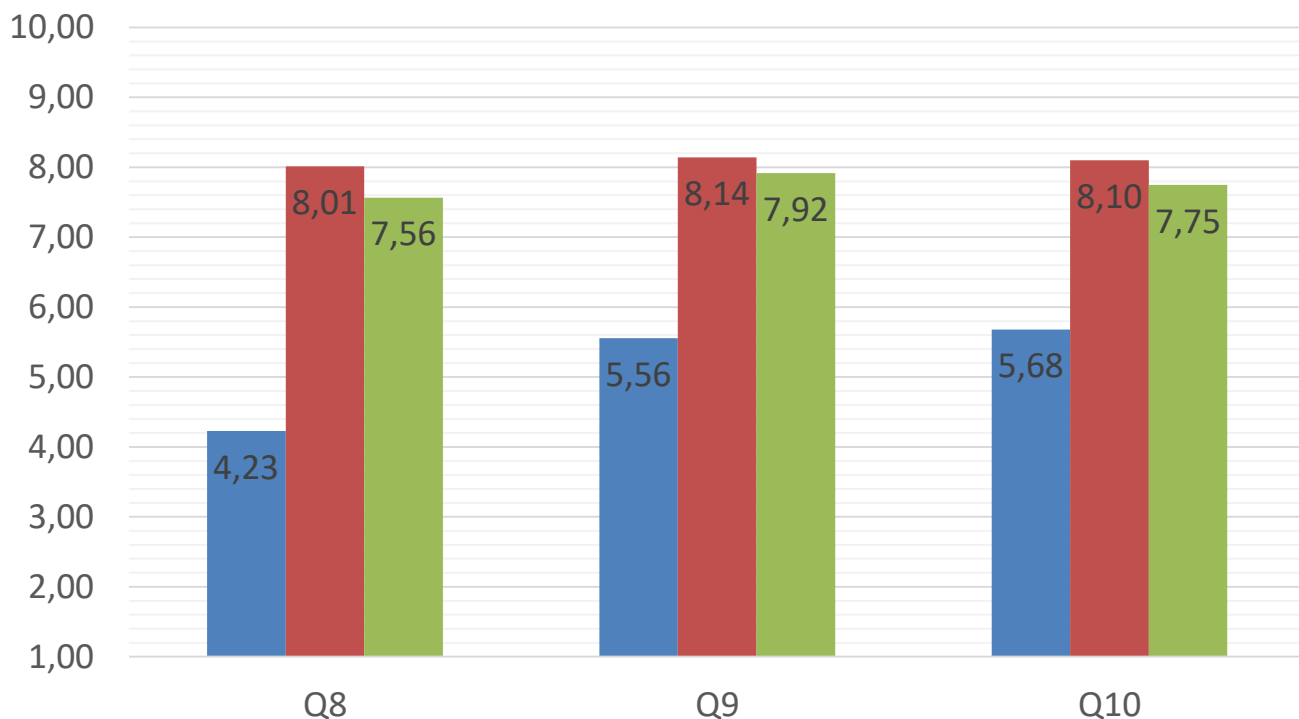
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Valim KAPb testi tulemustest

■ Pre-training ■ Post-training ■ 3/6 month F-U



8. Kui mu patsientidel on välimusega seotud mured, oskan neile õpetada praktilisi meetodeid, kuidas oma probleemidega toime tulla.
9. Ma saan selgitada, kuidas see, millist tähelepanu patsiendid asjadele ja inimestele enda ümber pööravad, mõjutab nende elukvaliteeti.
10. Ma saan aidata oma patsientidel seada eesmärgi, et nad saavutaksid selle, mis on neile oluline.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

PEDAGOGILISE SEMINARI TEAVE

Sihtrühm

Seminar on loodud eri valdkondades tegutsevatele tervishoiutöötajatele. Osalejatelt ei nõuta varasemaid kogemusi ACT-meetodi ega välimusega seotud muredega patsientide toetamise vallas.

Rühma suurus

Soovitame seminari korraldada 9–15 inimesega.

Siinse käsiraamatu kasutamine

Käsiraamat sisaldab koopiaid PowerPointi slaididest, mis esitatakse päeva jooksul koos koolitaja poolt valjusti etteloetava lisatekstiga ning suunistega selle kohta, kuidas rühma õppesessiooni ja ülesandeid läbi viia.

Seminari korraldamiseks vajalikud materjalid

- ACT NOW käsiraamat
- Koopia seminari ACT NOW PowerPointi slaididest.
- Koopiaid seminari ACT NOW eel ja järel tehtud küsitlustest ning teabeleht ja nõusolekuvorm, mille koolitajad täidavad individuaalselt. Need leiab käsiraamatust (kuvatõmmised 72–80) ja neist saab teha koopiaid.
- Koolitajate töövihiku koopiaid. Need leiab käsiraamatu kuvatõmmistelt 81–110 ja neist saab teha koopiaid. [Andke igale koolitajale töövihik.](#)
- Osalejad vajavad paberit ja pastakat.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.
2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

PEDAGOOGILISE SEMINARI TEAVE

Õpperuumid

Ruumid soodustavad interaktiivset õpetamist ja arutelusid, näiteks:

- Olemas on arvuti ja projektor, et esitada videoid ning mängida heli.
- Olemas on juurdepääs internetile, et esitada internetipõhiseid videoid.
- U-kujuline laud
- Toolid ja lauad väikestele rühmadele (5–6) või ümmargused lauad suurematele rühmadele
- Esitlustahvlid ja markerid
- Märkmikud ja pastakad
- Piisavalt ruumi, et jaguneda väikesteks rühmadeks



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



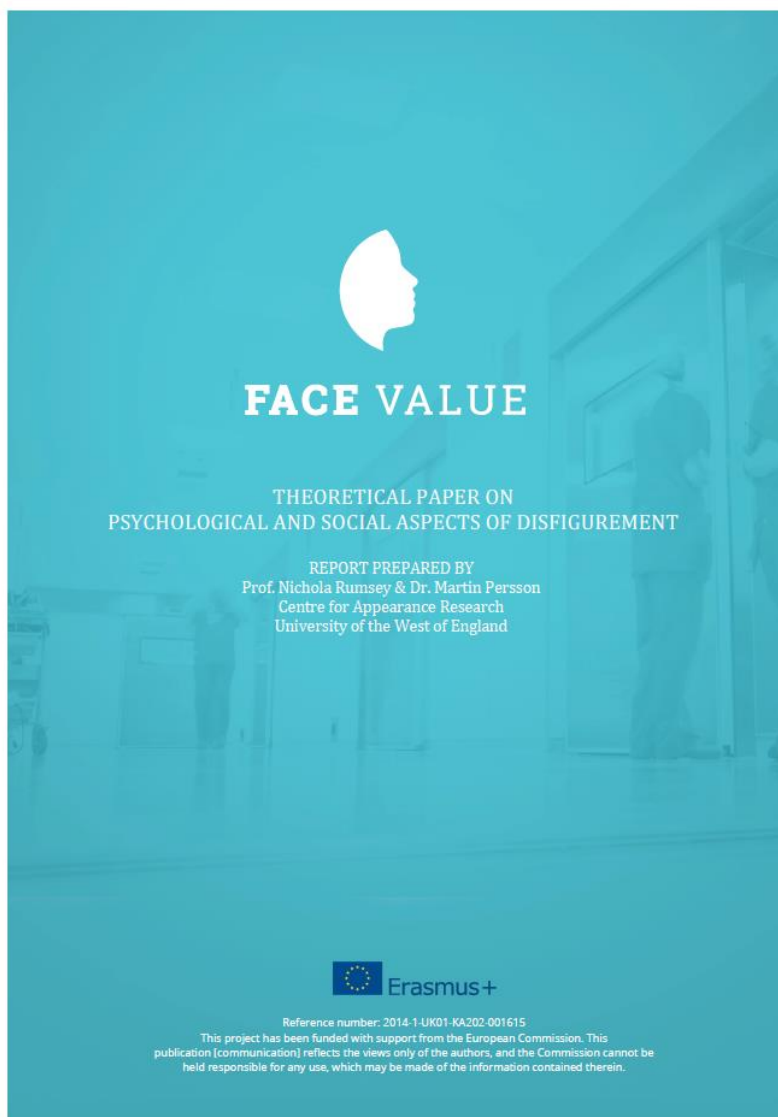
ACT NOW

Didaktilised suunised

Koolitaja väljaõpe

Koolitaja/õpetaja/juhendaja, kes toetab kursuse läbiviimist, peaks valmistumisel järgima suuniseid, mis on antud enesejuhitud õppe jaoks. Selleks, et oma teadmisi enne koolitust veelgi täiendada, soovitatakse koolitajal lugeda aruannet, mis on avaldatud järgmisel veebisaidil:

<http://www.facevalue.cc/uploads/FV%20Theoretical%20report.pdf>



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Didaktilised suunised

Koolitaja väljaõpe

Koolitaja peaks valmistama ette näited, mis on asjakohased nende enda kogemuste ja koolitusel osalejate konteksti seisukohast. Samuti peaksid nad koostama koolituskava, mis hõlmab:

- Soojendusharjutust
- Teavet mooduli(te) sisu kohta
- Aega rühmaarutelude ja harjutuste jaoks
- Osalejaid ärgitatakse tooma oma praktikanäiteid
- Prinditud materjal
- KAP test
 - Koolituspäeva eelne ja järgne hinnang
- Võimalus anda analüüsiv enesehinnang (nii koolitaja kui ka koolitatavate puhul)
 - Arutlege selle üle, mida on koolitaja ACT NOW koolituspäeval õppinud ja kuidas saaks koolitatavaid ärgitada sama tegema
 - Mõelge, kuidas saab koolitaja äsja omandatud teadmisi ise praktikas kasutada ja mil moel saab koolitatavaid innustada sama tegema
- Kohvi- ja lõunapauside aja planeerimine





ACT NOW

Didaktilised suunised

Enesejuhitud õpe

- Planeerige 8–12 tundi selleks, et lugeda ja analüüsida projekti veebisaidil olevaid materjale
 - Riiklikud aruanded
 - ACT teraapia patsientidele, kellel on mõni välimust mõjutav seisund, ja neid hooldavatele isikutele
 - Sotsiaalne kaasatus ja tervishoid
 - Organisatsiooni European Cleft Organisation aruanne tegurite kohta, mis võivad parandada ravi osutamist kliinilises kontekstis
 - ACT NOW pedagoogiline aruanne.
 - Lisamaterjal (ainult inglise keeles)
 - ACT NOW käsiraamat (sh küsimustik ja koolitajate töövihik) katseprojekti jaoks
 - ACT NOW koolitusvideo YouTube'i lingid
 - ACT NOW koolitus katseprojekti jaoks
 - Haridusteemaline küsitlus enne ACT NOW projekti
 - Haridusteemaline küsitlus pärast ACT NOW projekti
 - Haridusteemaline küsitlus pärast ACT NOW projekti järelmeetmeid
 - Video kirjeldus
 - Vestluse kirjelduse alustamine
 - ACT-kaardi kirjelduse tutvustamine
 - Teadveloleva hingamisharjutuse kirjeldus
 - Teadveloleva hingamisharjutuse kirjelduse tagasiside
 - Mõtete lahtiühendamise harjutuse kirjeldus
 - Lihtsa ülesande püstitamise kirjeldus
 - Inimmõtlemise arengu kirjeldus
 - Russ Harris Choice Pointi kirjeldus
- Pärast iga mooduli (sh harjutuste) lõpetamist:
 - Mõelge, kas ja kuidas saaksite uusi teadmisi praktikas kasutada
- Kirjeldage oma kogemusi ACT NOW koolitusega
- Analüüsige materjali uuesti, kui olete saanud praktilisi lisakogemusi



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

Didaktilised suunised

Päeva ajakava

Õppesessioon 1	<ul style="list-style-type: none">• Koolitusprojekt ACT NOW• Küsitlus• Suhtlemine patsientidega• Patsientide psühholoogilised ja sotsiaalsed raskused seoses välimusega• ACT-käsitluse tutvustamine
Paus	
Õppesessioon 2	<ul style="list-style-type: none">• Müütide käsitlemine, mis puudutavad välimusega seotud muresid• Abi vajavate patsientide tuvastamine• Patsientidega välimusest vestlemine• Tegurid, mida tuleb patsientide toetamisel arvestada
Lõuna	
Õppesessioon 3	<ul style="list-style-type: none">• ACT-kaardi kasutamine patsientidega• Kasulike oskuste ACT Helpful Skills rakendamine patsientidega: ärksameelne hingamine
Paus	
Õppesessioon 4	<ul style="list-style-type: none">• Kasulike oskuste ACT Helpful Skills rakendamine patsientidega: mõtete lahtiühendamine• Kasulike oskuste ACT Helpful Skills rakendamine patsientidega: väärtustatud tegevus• Ressursid, mis aitavad teid ja teie patsiente
Tagasiside	<ul style="list-style-type: none">• Küsitlus ja järgmised sammud



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

PARTNERID



GENIKO NOSOKOMEIO PAPAGEORGIU

Papageorgiou üldhaigla on paljude aastate jooksul olnud teerajaja Kreeka avaliku sektori tervishoiu. Haigla alustas tööd 1999. aasta augustis ja 2004. aastal loodi õppekliinik; sellega jõudis lõpule parim võimalik ettevalmistus haiglale töötajate leidmiseks (1800 töötajat ja ligikaudu 500 üliõpilast); haigla teeb praegu püsikoostööd Thessaloniki Aristotelese ülikooli meditsiiniteaduskonnaga.

PERIFERIAKI ODOS NEA EFKARPIA RING ROAD
564 03

THESSALONIKI
CENTRAL MACEDONIA

Kontaktisik: Maria Bigaki

E-post: pmo@papageorgiou-hospital.gr

<https://www.papageorgiou-hospital.gr>

Organisatsiooni tüüp: regionaalne avalik-õiguslik asutus



SPITALUL CLINIC DE URGENTA PENTRU COPII „M. S. CURIE“

BD. CONSTANTIN BRANCOVEANU, NR. 20 041434

BUCURESTI

BUCURESTI – ILFOV

<http://www.mscurie.ro>

Organisatsiooni tüüp: riiklik avalik-õiguslik asutus



TRISKELION – Forening for anvendt forskning og kunnskapsmobilisering

Triskelion asutati 2015. aastal Stavangeris Norras. See organisatsioon on keskendunud rakendusuringutele ja teadmiste koondamisele psühholoogia, hariduse, rahvatervise ning meditsiini vallas.

OLSOKHAGEN 8

4046

HAFRSFJORD

ROGALAND

Kontaktisik: Thomas Nilsen

E-post: thomas@nilsen.com

<https://www.triskelionnorway.org>

Organisatsiooni tüüp: uurimisinstituut/-keskus



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

PARTNERID



NEAPOLISE ÜLIKOOLOOL

Neapolise ülikool Küprosel on noor, kuid dünaamiline ja kiiresti kasvav õppeasutus, mis on tegutsenud alates 2010. aastast kauni Pafose linna südames Küprose saare läänerannikul, pakkudes bakalaureuse- ja magistriõpet ja PhD-programme nii kreeka kui ka inglise keeles. Neapolise ülikoolis on kõrgetasemeline, motiveeriv ja nauditav õpikeskkond. Neapolise suurimad eelised on õpetajaskonna kõrge tase ja suur pühendumus; enamikul õppejõududel on märkimisväärsed kogemusi õpetamisel ja teadustöö tegemisel Euroopa ja Ameerika ülikoolides. Tänu sellisele õpetajaskonnale ja edasiviivale strateegiale on sellest õppeasutusest kiiresti saamas üks parimaid eraülikoole Küprosel.

Neapolise Pafose ülikool hõlmab viit teaduskonda (majandus-, haldus-, arvutiteadus; arhitektuur, ehitus, maa- ja keskkonnateadus; tervishoiuteadused; õigusteadus; ühiskonnateadused, kunst ja humanitaarteadus), kus pakutakse bakalaureuse- ja magistriõpet ning kaugõpet enam kui 20 kraadiõppeprogrammis.

DANAIS AVENUE 2

8042

PAFOS

Kontaktisik: Marios Argyrides, PhD

E-post: m.argyrides.1@nup.ac.cy

<http://www.nup.ac.cy>

Organisatsiooni tüüp: kõrgharidusasutus (kolmanda taseme haridus)



UNIVERSITY OF THE WEST OF ENGLAND, BRISTOL

UWE Bristolis asuv Centre for Appearance Research (CAR) on maailma suurim uurimisrühm, kes on keskendunud sellele, millist rolli mängib välimus ja kehakuvand inimeste elus. UWE Bristol on vilgas ülikool, mis pakub õppimisvõimalust peaaegu 30 000 tudengile 14 teaduskonnas kokku kolmes ülikoolilinnakus ning on tuntud kõrgetasemelise õppe- ja uurimistegevuse poolest. UWE Bristol on Ühendkuningriigi ülikoolide tabeli esikolmekümnes ning seales ülikoolide kvaliteedi hindamise raamistikus Teaching Excellence Framework on ülikoolile antud kõrgeim tase (kuldstaatus).

FRENCHAY CAMPUS, COLDHARBOUR LANE BS16 1QY

BRISTOL

GLOUSTERSHIRE, WILTSHIRE AND BRISTOL / BATH AREA

Kontaktisik: dr Heidi Williamson

E-post: heidi3.williamson@uwe.ac.uk

<https://www1.uwe.ac.uk/hls/research/appearanceresearch.aspx>

Organisatsiooni tüüp: kõrgharidusasutus (kolmanda taseme haridus)



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe üksikõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW

PARTNERID

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana



UNIVERZITETNI KLINICNI CENTER LJUBLJANA

University Medical Centre Ljubljana (UMCL) on üks suurimaid haridusasutusi Sloveenias. Tänu silmapaistvatele tervishoiusaavutustele võib UMCLi võrrelda teiste kõige tunnustatumate asutustega Euroopas ja mujal maailmas. UMCLi töötajatel on kolm eesmärki – tervishoid, haridus ja teadustegevus – ning nad on pühendunud sellele, et pakkuda patsientidele ohutut, kvaliteetset ja standarditud ravi. Tegevused, mis on algatatud selleks, et parandada osutatud teenuste tõhusust ja mõjusust, hõlmavad kliinilise ravi kavade rakendamist ning püüdeid saavutada rahvusvaheline akrediteering ja võita Sloveenia Vabariigi äriauhind, mis tugineb EFQM-i (Euroopa Kvaliteedijuhtimise Sihtasutuse) täiuslikkusemudelile.

ZALOSKA CESTA 002

1000

LJUBLJANA

Kontaktisik: Martina Drevensek

E-post: martina.drevensek@kclj.si

<http://www.kclj.si>

Organisatsiooni tüüp: kõrgharidusasutus (kolmanda taseme haridus)



Kristianstad
University
Sweden



HOEGSKOLAN KRISTIANSTAD

Kristianstadi ülikool asutati 1977. aastal ja praegu on seal ligikaudu 14 000 õpilast, kes õpivad 50 erialal 300 kursusel. Ülikooli põhiprogrammid on seotud hariduse ja õpetajakoolituse, tervishoiuteaduse ning organisatsiooniteaduse valdkondadega. Ülikooli eesmärk on koolitada tudengeid, kellel on head töö leidmise väljavaated; seetõttu pakutakse ainsa Rootsi ülikoolina kõigi programmide puhul viis nädalat kestvat kliinilist väljaõpet. See haridusaspekt on võimaldanud ülikoolil luua tihedad koostöösuhted piirkonna mitme suure avalik- ja eraõigusliku ametiga.

ELMETORPSVAGEN 15

29188

KRISTIANSTAD

Kontaktisik: Martin Persson

E-post: martln.j.persson@hkr.se

<http://www.hkr.se>

Organisatsiooni tüüp: kõrgharidusasutus (kolmanda taseme haridus)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission.
2018-1-EL01-KA202-047907 This handbook reflects the views only of the authors,
and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made
of the information contained therein.



ACT NOW

PARTNERID



EUROPEAN CLEFT ORGANISATION

Organisatsioon European Cleft Organisation loob oma koolitusalgatuse ja koolituse pakkujate võrgustiku kaudu keskkonna tagamaks, et igal perekonnal ja kõigil lastel, keda mõjutab ülahaule- või suulaelõhe, oleks elukestev juurdepääs kvaliteetsele ravile ja võrdsetele võimalustele meie Euroopa ühiskondades.

VERRIJN STUARTLAAN 28

2288 EL

RIJSWIJK

ZUID-HOLLAND

Kontaktisik: Gareth Davies

E-post: gareth.davies@europeancleft.org

<http://www.europeancleft.org>

Organisatsiooni tüüp: vabaühendus / ühing / sotsiaalne ettevõtte



TARTU ÜLIKOOL

Eesti ülikool

1632. aastal asutatud Tartu ülikool on suurim ja mitmekülgseim ülikool Eestis ning üks auväärsemaid õppe- ja uurimiskeskusi Kesk- ja Ida-Euroopas. Ülikool kuulub maailma parimate ülikoolide edetabelis esimese 1,2 protsendi hulka ja Euroopa 200 parima ülikooli sekka (QS World University Rankings 2017/18). Tartu ülikoolis õpib 1400 üliõpilast, sh 1300 rahvusvahelist tudengit enam kui 90 riigist. Tartu ülikoolis on võimalik õppida neljas teaduskonnas (kunst ja humanitaarteadused, meditsiin, teadus ja tehnoloogia, sotsiaalteadused). Tartu ülikooli raamatukogus on 4,1 miljonit tarvikut.

ÜLIKOOLI 18

50090

Tartu

Kontaktisik: dr Triin Jagomägi

E-post: triin.jagomagi@ut.ee

<http://www.ut.ee>

Organisatsiooni tüüp: kõrgharidusasutus (kolmanda taseme haridus)



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.



ACT NOW



Acceptance and
Commitment Training



TEAVE PROJEKTI KOHTA

UUDISED

KOOLITUSMATERJALID

PARTNERID

INGLISE (INGLISE)

Koostöö uuenduslikkuse nimel

Metoodika „Acceptance and commitment training (ACT)“ hõlmab psühholoogilist mudelit, mis vastab hästi erisusega patsientide vajadustele.

Metoodika eesmärk on aidata patsientidel elada rahuldust pakkuvat elu ning anda neile oskused, mille abil tulla toime keeruliste mõtete ja tunnetega, et parandada nende elukvaliteeti.



Kaasrahastatud Euroopa
Liidu programmist
„Erasmus+“

Projekti viidi ellu Euroopa Komisjoni toel.

2018-1-EL01-KA202-047907 Käsiraamatus kajastatakse ainult autorite vaateid ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe ükskõik mis viisil kasutamise eest.