

Препоръки за лидерите на обучителите на възрастни



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which 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.

Съдържание

Методологическо въведение в областта на образованието на възрастни	3
Въведение	4
Политики за живеещите с деменция	4
Ефективни политики за продължаващото обучение и образование на възрастни	6
Използвана литература	8
Глава 1 - Силата на включването и интеграцията	10
1.1 Включването и интеграцията: обществен социален приоритет	10
1.2 Адресиране на стигмата около деменцията	10
1.3 Застъпничество за обществени действия: изработване на политики за подобряване на образованието на възрастни	11
1.4 Политики за превенция на деменцията	11
1.5 Интегрирани политики	12
1.6 Съвместни и включващи политики	12
1.7 Проверени и измерими политики	13
1.8 Използвана литература	13
Глава 2 – Е-обучение за учене през целия живот за възрастните хора	15
2.1 Какво представлява ученето през целия живот за възрастните хора	15
2.2 Ползи за лидерите на учителите на възрастни и какви качества те трябва да развият	16
2.3 Практическа реализация на е-обучение за учене през целия живот за възрастните хора. Добри практики.	16
2.4 Използвана литература	16
Глава 3 - Продължаващо обучение през целия живот и комуникация за възрастни	17
3.1 Застъпничество относно важноста на обучението в областта на деменцията	18
3.2 По-близо до общността	19
3.3 Да се направи обучението относно деменцията по-ангажиращо	19

3. 4. Силата на позитивния език и изображения	20
3.5 Овластяването се случва в общността	20
3.6 Използвана литература	21
Заключение	23
Заключителни бележки 1	26
Етичен анализ	24
Заключителни бележки 2	27
Методология на проекта "Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция"	27

Препоръки за лидерите на обучителите на възрастни

Методологическо въведение в областта на образованието на възрастни

Отговорен партньор: *Emphasys Centre (Кипър)*

Тази глава накратко: *Всеки, който спре да учи, е стар. Всеки, който продължава да учи, си остава млад.* "Образованието и способността за продължаване на обучението са основни права на човека. Те са от ключово значение и за личностното развитие на гражданите, но също така са от ключово значение за насърчаването на по-равнопоставено общество, увеличаването на демократичното участие и намаляването на широко разпространените неравенства. Тази част има за цел да осигури въведение в методите за учене за възрастни и характеристиките на възрастните обучаеми.

Важна част от това да бъдеш ефективен преподавател включва способността да разбираш как възрастните учат най-добре. Това знание може да помогне на обучителите да отговорят на нуждите на обучаемите, но е важно да се има предвид, че нито една теория не може да бъде приложена към всички учащи, тъй като всеки човек е уникален.

Андрагогията се отнася до изкуството и науката за ученето за възрастни и е една от най-влиятелните теории в областта на ученето за възрастни (Kearsley, 2010). Терминът произлиза от гръцки език, означава водещ човек (възрастен) и анализира специфичните изисквания и подходи за учене за възрастни, като поставя възрастния обучаем в центъра на този подход като автономен и самоуправляващ се индивид.

По-конкретно, Ноулс (1984) предлага 5 предположения за характеристиките на възрастните обучаеми:

✓ **Концепция за себе си**

Когато човек съзрява концепцията му за себе си се променя от такава за една зависима личност към такава за насочено към себе си човешко същество.

✓ **Опит на възрастния обучаем**

Тъй като човек съзрява, той/тя натрупва голяма колекция от опит, която се превръща във все по-голям ресурс за учене.

✓ **Готовност за учене**

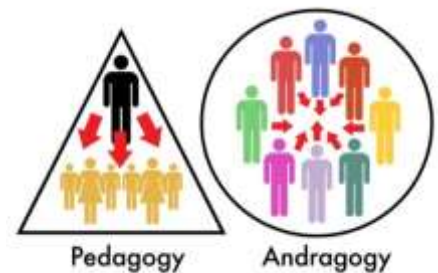
Когато човек съзрява неговата/нейната готовност да учи все повече се ориентира към задачите за развитие на социалните му/й роли.

✓ **Ориентация към ученето**

Тъй като човек съзрява неговата/нейната времева перспектива се променя от отложено прилагане на знания с непосредствено приложение. В резултат на това неговата/нейната ориентация към ученето се измества от тематична центрираност към центрираност към проблема/ите.

✓ **Мотивация за учене**

Когато човек съзрее мотивацията да учи е вътрешна.



Ето защо препоръката е действията в областта на образованието/обучението на възрастни да започнат с дейности, които насърчават самонасочващото се учене. Като модел за образование за възрастни, андрагогията се характеризира с методология, която насърчава активното участие на учащите се чрез гъвкавост (също и в организацията на учебната програма) и се фокусира върху процеса, вместо върху съдържанието, с цел да отговори на особеностите на всеки възрастен.

И накрая, контекстът на обучението следва да отразява практиките на взаимно уважение, сътрудничество, взаимно доверие, подкрепа и помощ, откритост, автентичност и дори удоволствие, като винаги включва всички участници, т.е. студенти и учители/обучители. Според андрагогичния модел благоприятният климат за учене има като характеристики комфорт, неофициалност и уважение, като по този начин се гарантира, че студентът се чувства сигурен и уверен. Що се отнася до учителите, те се считат за фасилитатори на ученето и като такива отношенията им с учениците са хоризонтални, с диалог, уважение, сътрудничество и доверие като основни характеристики. Ето защо е важно всички преподаватели на възрастни да имат предвид тези принципи и насоки при разработването или предоставянето на обучение в областта на образованието за възрастни, за да се гарантира максимална ангажираност и мотивация на учащите се.

Въведение

Отговорен партньор: *ASL TO3 (Италия)*

Тази глава накратко: *Научната литература относно деменцията и методите на образованието за възрастни предоставят съдържание и подходи за подобряване на интегративните общности.*

Политики за хората, живеещи с деменция

Световната здравна организация и Международната Алцхаймер организация дефинират деменцията като приоритет на общественото здраве (WHO and ADI, 2012).

Превенцията и диагностицирането на деменцията може да бъде трудно отчасти поради културните вярвания за етиологията, но също така и поради антисоциалното поведение, което води до стереотипизиране на всички хора с деменция, като по някакъв начин те бъдат поставяни в една недиференцирана категория. Поради стигмата и предразсъдъците, хората може да не са склонни да говорят за това и така се допринася за забавяне на диагнозата и нисък приоритет, даван на услугите за грижи за деменцията.

Като се има предвид голямото въздействие върху благосъстоянието, психичното здраве, физическото здраве на хората и разходите за правителствата, от съществено значение е да се разработят програми за справяне със стигмата и насърчаване на ученето през целия живот за възрастни. Програмите трябва да бъдат подкрепени от висококачествени научни доказателства. Политиките трябва да бъдат:

- Базирани на доказателства,
- На ефективна цена,
- Устойчиви и достъпни,
- Да се вземат **предвид принципите на общественото здраве и културните аспекти.**



Епидемиологичен фокус

Разпространението на деменцията ще се удвои през 2030 г. и ще нарасне повече от три пъти през 2050 г. Днес около 50 милиона души по света живеят с деменция и този брой се очаква да нарасне до 152 милиона до 2050 г. (Livingston et al. 2020). Препоръките по настоящия проект имат за цел да улеснят лидерите на учителите на възрастни, учителите на възрастни, които предоставят обучение за деменция и други заинтересовани страни, за да се справят с въздействието на деменцията.

Тъй като проучванията показват, че една трета от случаите на деменция се отнасят до променливи фактори (като тютюнопушене, хипертония, затлъстяване, диабет, депресия, физическа неактивност, ниско образование, изолация и когнитивна неактивност), начин за намаляване на разпространението на деменция може да бъде да се промени начинът на живот и да се подобри качеството на живот (СЗО, 2019 г.). Наличието на променящи се рискови фактори означава, че е възможно да се забави или отложи когнитивният упадък или деменцията, като се даде информация на хората и се използва подход за общественото здраве, за да се отговори на този здравен приоритет. Политиките и стратегиите за превенция на деменцията следва да бъдат насочени към пълния набор от специфични за деменцията фактори, включително социална изолация и липса на когнитивна стимулация. Интервенциите, насочени към промяна на индивидуалното поведение и начин на живот, могат да представляват обещаваща област в превенцията на деменцията.



За да научите повече:

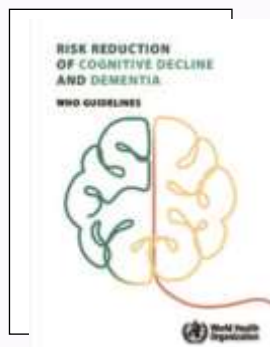
Както се посочва в [Световния доклад за болестта на Алцхаймер за 2021 г. \(World Alzheimer Report 2021\)](#) „Деменцията сега е седмата водеща причина за смъртност в световен мащаб и, както знаем от предишните световни доклади за болестта на Алцхаймер, една от тези с най-висока цена за обществото. На хоризонта има истинска буря и правителствата по целия свят трябва да се справят с нея“. Докладът се фокусира върху решаващия и навременен предмет на диагнозата. Диагнозата все още е голямо предизвикателство в световен мащаб, като тези, които очакват поставяне на диагноза, често изпитват дълги периоди на изчакване, ако изобщо са в състояние да получат диагнозата. Социалната стигма, стигмата на засегнатите от болестта към самите себе си и стигмата, свързана с клиницистите, също изострят това положение, което вече е трудно пътуване.

Предотвратяването и диагностицирането на деменцията може да бъде трудно отчасти поради културните вярвания относно етиологията, но и поради антисоциалното поведение, което носи значителна стигма, водеща до стереотипизиране на всички хора с деменция като по някакъв начин попадащи в една недиференцирана категория. Поради стигмата и предразсъдъците хората може да проявяват по-голямо нежелание да говорят за това, което допринася за забавяне на диагнозата и нисък приоритет, даден на услугите за грижа за лицата с деменция.

Като се има предвид голямото въздействие върху благосъстоянието, психичното здраве, физическото здраве на хората и разходите за правителствата, жизненоважно е да се въведат програми за справяне със стигмата и насърчаване на ученето през целия живот на възрастните. Програмите трябва да бъдат основани на висококачествени научни доказателства. Политиките трябва да се основават на доказателства, да са икономически ефективни, устойчиви и достъпни и да вземат предвид принципите на общественото здраве и културните аспекти.



За да научите повече:



Насоките на СЗО за намаляване на риска от когнитивен спад и деменция (2019 г.) предоставят основани на доказателства препоръки относно поведението на начина на живот и интервенциите за предотвратяване на деменцията. Днес около 50 милиона души по света живеят с деменция и се очаква този брой да нарасне до 152 милиона до 2050 г. Нарастващият брой на хората с деменция има голямо и нарастващо социално и икономическо въздействие. Лидерите в сферата на обучението на възрастни, преподавателите на възрастни, които предоставят обучение за деменция и други заинтересовани страни, трябва да се съсредоточат върху намаляването на променящите се рискови фактори за деменцията. Насоките на СЗО са важен инструмент за доставчиците на здравни грижи, ръководителите на обучителите на възрастни, преподавателите на възрастни, публичните субекти и други заинтересовани страни, за да се засили отговорът на предизвикателствата, свързани с деменцията.

(Източник: World Health Organization. (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.)

Ефективни политики за учене и образование през целия живот на възрастни

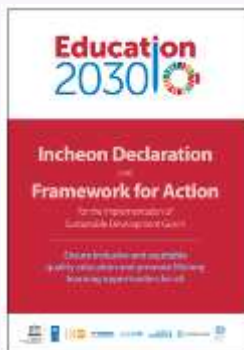
Като се има предвид голямото въздействие върху благосъстоянието, психичното здраве, физическото здраве на хората и разходите за правителствата, жизненоважно е да се

разработят програми, които да подкрепят и насърчават образованието и ученето през целия живот на възрастните.

Образованието е международно признато за първи път като човешко право във Всеобщата декларация за правата на човека (UDHR) от 1948 г., която гласи в член 26, че „Всеки има право на образование“. Според Комитета на ООН по икономически, социални и културни права (CESCR), правото на образование „олицетворява неделимостта и взаимозависимостта на всички права на човека“ (CESCR, 1999 г., Общ коментар № 11: Планове за действие за начално образование, документ E/C.12/1999/4, [CESCR, 1999, General Comment No. 11: Plans of Action for Primary Education, Doc. E/C.12/1999/4](#)).



За да научите повече:



[Рамката за действие на четвъртата Цел за устойчиво развитие 4-Образование 2030](#) г. беше приета, за да се осигури приобщаващо, равно и качествено образование и да се насърчи ученето през целия живот. Тя очертава как препоръките и принципите да се приложат на практика на национално/национално, регионално и глобално ниво. Има за цел да мобилизира всички държави и партньори около целта за устойчиво развитие относно образованието и неговите цели и предлага начини за прилагане, координиране, финансиране и мониторинг на Образованието до 2030 г. Тя също така предлага индикативни стратегии, от които държавите може да пожелаят да се възползват при разработването на контекстуализирани планове и стратегии, като се вземат предвид различните национални реалности, капацитет и нива на развитие и при зачитане на националните политики и приоритети.



Методологически фокус за обучението на възрастни

Ученето на възрастни през целия живот за деменцията е начинът да се доближи темата за деменцията до живота на цялото население, а не само до тези, които живеят с диагноза и тези, които се грижат за тях. Това е инструментът за справяне със социалното изключване и за подпомагане на доставчиците на грижи и лицата, полагащи грижи, да дават глас на хората с деменция и да насърчават приобщаващите общности и инициативи за деменцията.

Както е посочено в Насоките на Организацията на обединените нации за образование, наука и култура за укрепване на правото на образование в националните рамки (2021 г.) ([Guidelines to strengthen the right to education in national frameworks](#)), с цел прилагане и координиране на образованието и ученето през целия живот за възрастни в съответствие с държавните задължения, може да се следва поетапна **методология**.

1. **Събиране на данни:** анализирани на общия контекст за страната и събиране на информация за текущото състояние на правото на образование на национално ниво.
2. **Анализ на данни:** използване на доказателства и данни като основа за сравнение и анализ, оценка и мониторинг на областите на съответствие или пропуските между националната и международната образователна политика, за да бъдат направени заключения, за да гарантират по-добро съответствие с тези критерии.
3. **Формулиране на препоръки:** основавайки се на анализ на данните, събрани с цел информиране на правната и политическата подготовка и реформа за пълното реализиране на правото на образование и за напредък.
4. **Изпълнение на препоръки:** въз основа на установените пропуски следва да бъдат написани препоръки с цел подкрепа, укрепване и прилагане на основани на права, приобщаващи политики и стратегии.



Следвайки методологията на ЮНЕСКО 2021, Препоръките по проекта „Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция“ за лидерите на обучители на възрастни представят:

1. **Събиране на информация/добри практики** за вдъхновяване на подкрепяща интеграция и приобщаване в общността и за подобряване на качеството на живот на хората, живеещи с деменция, техните болногледачи и семейства, процесът на участие е от съществено значение.
2. **Методологични стимули** за подкрепа на съответствие и политиката на участие, като се включват гражданското общество, профсъюзите, асоциациите на персонала, ръководители на образователни институции, учители и ученици (както частния, така и публичния сектор), както и родители и семейства в разработването на стратегии и инициативи. Разнообразието и плурализмът са важни за осигуряване на ангажираност и приобщаващо участие.
3. **Препоръки към ръководителите на обучителите на възрастни** за подкрепа на местни групи за взаимопомощ, дейности в общността и подобряване на участието на хора, живеещи с деменция, в решения, които ги засягат, и в събития, включващи гражданство.
4. **Попълване на празнотите:** Насърчаване на любопитството и отвореността към най-ефективните политики, за да бъдат сравнени с тези в собствения контекст. Особено одобряване на разпространението на информация за взаимно учене от съществуващите политики.



За повече информация:



За да научите повече за методите на лидерите на обучителите на възрастни в подкрепа на здравната грамотност на общността по отношение на деменцията, добрите практики на политиката вижте Масовия отворен онлайн курс „[Бъдете свързани](#)“ (2022 г.).

Използвана литература:

- Alzheimer's Disease International (2019) *World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia*. Alzheimer's Disease International, London.
- Dyer, S. M., Laver, K., Pond, C. D., Cumming, R. G., Whitehead, C., & Crotty, M. (2016). Clinical practice guidelines and principles of care for people with dementia in Australia. *Australian family physician*, 45(12), 884-889.
- Hampel, H., Vergallo, A., Iwatsubo, T., Cho, M., Kurokawa, K., Wang, H., ... & Chen, C. (2022). Evaluation of major national dementia policies and health-care system preparedness for early medical action and implementation. *Alzheimer's & Dementia*.
- Lion KM, Szcześniak D, Bulińska K, Evans SB, Evans SC, Saibene FL, Arma A, Farina E, Brooker DJ, Chattat R, Meiland FJM, Droes RM, Rymaszewska J (2019) Do people with dementia and mild cognitive impairments experience stigma? A cross-cultural investigation between Italy, Poland and the UK. *Ageing Ment Health* 24, 947–955.
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.

- Sachs-Israel, M. (2016). The SDG 4-education 2030 agenda and its framework for action—the process of its development and first steps in taking it forward. *Bildung und Erziehung*, 69(3), 269-290.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021). Guidelines to strengthen the right to education in national frameworks
- World Health Organization. (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.
- World Health Organization. (2018). Towards a dementia plan: a WHO guide.
- World Health Organization. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025.

Силата на включването и интеграцията

Отговорен партньор: ASL TO3 (Италия)

Тази глава накратко: Да се подкрепи интеграцията и приобщаването в общността означава да се запълни пропастта между хората, живеещи с деменция, и лицата, полагащи грижи за тях, и общността. Борбата със стигмата срещу деменцията е все по-голям обществен социален приоритет.

1.1 Включването и интеграцията: обществен социален приоритет

Налице е все по-голямо признание като обществен социален приоритет на деменцията, свързаната с това стигма и необходимостта от прилагане на стратегии в подкрепа на приобщаването и интеграцията.

- Какво трябва да напомнят създателите на политики:
- Застаряването не се отнася само до уязвимостта и зависимостта, възрастните хора стават по-мъдри и доверчиви, те са в състояние да поддържат социалната ангажираност в общността, достойнството и независимостта.
- Хората, живеещи с деменция, не се отъждествяват с тяхна диагноза, те са хора с история, личност, взаимоотношения и желания.
- Диагнозата деменция не определя всеки аспект от живота, нито означава, че животът е приключил.
- За хората, живеещи с деменция, често е възможно пълно и справедливо участие в ежедневните дейности, както и социално приобщаване.



ФОКУС ВЪРХУ СВЪРЗАНАТА С ДЕМЕНЦИЯТА СТИГМА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Според Link and Phelan, 2004 свързаната с деменцията стигма:

„съвместно възникване на компонентите: етикетиране, стереотипи, разделяне, загуба на статус и [...] емоционални реакции [...] (Link and Phelan, 2004 г.). Поради културните вярвания за етиологията и антисоциалното поведение, диагнозата деменция носи значителна стигма, водеща до стереотипи за всички хора с деменция. Хората не са склонни да говорят за това, което води до забавяне на диагнозата и нисък приоритет, даван на услугите за грижи за хора с деменция. Това оказва голямо въздействие върху:

- Благосъстоянието
- Психичното здраве
- Физическото здраве на индивидите
- Поддържане на социалните йерархии

Лидерите на обучителите на възрастни и преподавателите на възрастни следва да се застъпят за значението и естеството на мерките за противопоставяне на стигматизацията и за подкрепа на приобщаването и интеграцията.

1.2 Адресиране на стигмата около деменцията

Защо е важно да се намали стигмата? За насърчаване на навременната диагностика, подходящи грижи и качество на живот на хората с деменция. Няколко точки на внимание за лидерите на обучителите на възрастни са:

Хората, живеещи с деменция, поддържат много навици, които са имали, като поддържане на способността за получаване, достъп и разбиране на здравната информация.

— **Симптомите се променят с течение на времето**, но сложната функционалност (напр. готвене, градинарство, пеене, свирене...) може да се поддържа през цялото време на заболяването.

- **Има много дейности** (например пътуване, доброволчество, ходене и практикуване на физически дейности), които могат да бъдат адаптирани, за да се даде възможност на лицето да участва в социални дейности.



3 начина за подкрепа на интеракцията и включването

1. Насърчаване на по-добро образование за деменцията, осигуряване на знания, умения и компетентности, насърчаващи хората да намират иновативни решения, да подобряват личните си ресурси, да развият собствения си социален и емоционален живот
2. Осигуряване на безопасна, подкрепяща среда с високо ниво на достойнство и уважение
3. Да се има предвид уникалността на всеки човек, разглеждан като съзнателно същество с важни ресурси и емоционален живот, който трябва да бъде признат и подкрепен.

1.3 Застъпничество за обществени действия: изработване на политики за подобряване на образованието на възрастни

Лидерите на обучението на възрастни трябва да вдъхновят нови знания, умения и компетентности в обществото, за да подкрепят интеграцията и приобщаването в общността. Стигмата трябва да бъде преодоляна не само чрез предизвикателства към личните вярвания, но и чрез обществени аспекти, които подчертават уникалността на хората с деменция



3 стълба на ефективните политики и инициативи

I Положителен език и преформулиране на терминологията относно деменцията. За да научите повече, кликнете [ТУК](#)

II Активно участие на хора с деменция в застъпнически дейности

III Подход на интегративната политика

В следващите параграфи лидерите на учителите на възрастни ще вземат предвид различни стимули. Пример за всяка политика ще бъде даден като „Добра практика“.

1.4. Политики и стратегиите за превенция на деменцията

Те трябва да се справят с пълния набор от специфични за деменция фактори, включително социална изолация и липса на когнитивна стимулация. Те включват:

- Насърчаване на осведомеността за ресурсите, които предоставят на широката общественост информация относно рисковите фактори за деменция и действията, които хората могат да предприемат за намаляване на риска

— Смякчаване на установените изменяеми рискови фактори, подобряване на достъпа до образование и противодействие на рисковите фактори. Интегриране и разрастване на интервенции, които дават възможност за поведение, фокусирано върху променящите се рискове и защитни фактори за деменцията

- Подобряване на качеството и наличието на грижи. Свързване на търсенето на лечение със спешни инвестиции в първични превантивни мерки.



Добра практика

„Глобалният план за действие за реакцията на общественото здраве срещу деменцията 2017-2025“ е добър пример за политики за превенция. Пълният текст на плана може да бъде намерен [ТУК](#):

1.5 Интегрирани политики

Лидерите на обучителите на възрастни следва да работят за създаването на интегрирана мрежа и управление на деменцията. Това означава:

- **Осигуряване на ясна и лесна за достъп** информация и налични услуги за улесняване на достъпа. Насърчаване на осведомеността за ресурсите относно деменцията, като се гарантира, че всяка мрежа разполага с обща информация
- **Осигуряване на хомогенна грижа**, като се обръща внимание на социалните неравенства и нестабилността на здравеопазването. Насърчаване на превенцията, ранната диагностика, насърчаване на подходящи междусекторни политики. Да се гарантира, че мрежите за деменция работят в съответствие със стандарта за грижа за деменцията и ориентирания към човека подход.
- **Обучение на здравния и социалния персонал**, което им предоставя правилните умения, знания, поведение и ценности в подкрепа на хората, живеещи с деменция
- **Подобряване на качеството на живот** и грижи и насърчаване на цялостната социална интеграция. Изграждане на устойчивост на общността, създаване на възможности за хората с деменция да се възползват максимално от оставащите им възможности, в съответствие с личните им желания. Предоставяне на възможности за извършване на работа, включително доброволчески дейности, например в проекти от типа на [DemenTalent](#)



Добра практика


Стратегията за деменция на Канада за 2019 г. има за цел да интегрира равенството в здравеопазването в правителствените политики и програми, за да даде възможност за равен достъп до подкрепа за засегнатите от деменция. За повече информация кликнете [ТУК](#)


1.6 Съвместни и включващи политики

От съществено значение е хората с деменция, техните болногледачи и семейства да бъдат включени в разработването на политики и планове за подобряване на сътрудничеството с доставчиците на грижи. Лидерите на обучителите на възрастни следва да:

- Напомнят, че хората, живеещи с деменция, са експертите за това какво е да живееш с деменция.
- Насърчават всички форми на участие чрез участието на семейства и сдружения, като се развива не само овластяването на отделните лица, но и това на общността.
- Подкрепят интеграцията и приобщаването на общността, ангажиране, одитират и пряко да съдействат за включване на хора, живеещи с деменция, в консултативни и работни групи за деменцията, в планирането и фасилитирането на дейности.

— Осигуряване на персонализирана подкрепа и чувствителна към съответния пол и в културно отношение подходящи грижи. Пренасочване на грижите от болнични към мултидисциплинарни, базирани в общността структури.






Добра практика


Нидерландският национален план за деменция за периода 2021—2030 г. има за цел да осигури подобряване на грижите и да създаде общество, благоприятно за живеене за хората с деменция. Повече информация за плана е на разположение [ТУК](#)

1.7. Проверени и измерими политики

Като се има предвид голямото въздействие върху благосъстоянието и разходите, политиките трябва да се основават на доказателства, да са икономически ефективни, устойчиви и достъпни и да вземат предвид принципите на общественото здраве и културните аспекти. Лидерите от сферата на образованието на възрастни трябва да:

- **Насърчават достъпа до най-добрите налични изследвания** и данни, съвместими с местните условия, за да се осигури пълно участие на местните общности.
- **Да спомогат да идентифициране на нуждите от знания** и техническа поддръжка и събиране на доказателства (включително опит на хора, живеещи с деменция, и лица, които се грижат за тях)
- **Вземат предвид както количествени** (напр. епидемиологични), така и качествени данни (напр. разкази). Да използват проучвания за най-добри практики, за да се осъществи:
 - събиране на ценна информация
- **Идентифициране на инструменти и индикатори** за измерване (показатели за процес, съдържание и резултати), прилагане на критерии за оценка за оценка на интервенции и резултати
- **Комуникиране на данни ефективно**, като се използват съществуващи аналитични инструменти, провеждане на наблюдение на политиката и проследяване на резултатите с различни видове доказателства
- **Подкрепяне на партньорства**, многосекторни съюзи и взаимно сътрудничество със заинтересовани страни, институции, научна общност и местни университети. Подобряване на интердисциплинарността и процесите на участие.





Добра практика

Национален план за справяне с предизвикателствата на болестта на Алцхаймер: Допълнението от 2021 г. предлага преглед на стратегиите и програмите, основани на изследователски доказателства. За повече информация за плана вижте [ТУК](#)

1.8 Използвана литература

- [1] Alzheimer's Disease International (2019) *World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia*. Alzheimer's Disease International, London.

- [2] Andersen, M. M., Varga, S., & Folker, A. P. (2022). On the definition of stigma. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*.
- [3] Government of Canada. (2019). A dementia strategy for Canada: Together we aspire.
- [4] Hampel, H., Vergallo, A., Iwatsubo, T., Cho, M., Kurokawa, K., Wang, H., ... & Chen, C. (2022). Evaluation of major national dementia policies and health-care system preparedness for early medical action and implementation. *Alzheimer's & Dementia*.
- [5] <https://aspe.hhs.gov/reports/national-plan-2021-update>
- [6] <https://www.health-ni.gov.uk/publications/improving-dementia-services-northern-ireland-regional-strategy>
- [7] <https://www.alzint.org/what-we-do/policy/dementia-plans/>
- [8] https://knowledge4policy.ec.europa.eu/home_en
- [9] Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.
- [10] World Health Organisation. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025.

Глава 2 – Е-обучение за учене през целия живот за възрастните хора

Отговорен партньор: Фондация „Състрадание Алцхаймер България“

Тази глава накратко: Главата представя основните характеристики на електронното обучение през целия живот за възрастните хора, ползите за лидерите в сферата на образованието и илюстрира добрите практики в тази област.

2.1 Какво представлява ученето през целия живот за възрастните хора

Застаряването на европейските общества е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства и ще засегне почти всички области на политиката на ЕС. Институциите, които обучават възрастните хора, трябва да разглеждат учебното съдържание чрез различни методологии и да създават специално разработени курсове, дейности и материали. **Основната цел на обучението през целия живот за тази група е да се повиши благосъстоянието и качеството на живот на учащите се.**

Защо ученето през целия живот е толкова важно за възрастните хора

Когнитивно стимулиращи дейности като четене, гледане на документални филми и прекарване на време с излизане навън и проучване на света около вас имат следните когнитивни ползи за здравето:

- **Така се дава възможност на възрастните хора да придобият самочувствие, да демонстрират креативност и да споделят своите умения и опит.** Предоставената морална подкрепа намалява риска от социално изключване, постигайки взаимно разбирателство между поколенията.
- По-високата възраст предлага шанс за възползване от нови възможности, тъй като хората обикновено имат повече време да участват в социални дейности. Ученето през целия живот може да се направи с другите! Учебните курсове, дискуссионните групи и клубовете за книги могат да предизвикат социално взаимодействие, което е интелектуално ангажиращо и **помага да се избегне депресията и изолацията.**

Когнитивно стимулиращи дейности като четене, гледане на документални филми и прекарване на време с излизане навън и проучване на света около вас имат следните когнитивни ползи за здравето:

- **Увеличено количество на невроните.** Установено е, че ученето през целия живот стимулира по-голямото генериране на неврони и връзки в мозъка
- **Намален риск от деменция.** Това по-голямо генериране на неврони може да поддържа и подобрява здравето на мозъка. Дейности като изучаването на нов език и овладяването на нова техника за градинарство са когнитивно стимулиращи и могат да намалят риска от болестта на Алцхаймер и други форми на деменция.
- **Подобрена способност за справяне с предизвикателства.** Просто четене на книга или практикуване на музикален инструмент може да намали мускулното напрежение и кръвното налягане. По-ниските нива на стрес могат да помогнат за по-добро справяне с предизвикателни ситуации и промени в живота.

Образованието е от съществено значение за реализирането и защитата на правата на възрастните хора и изясняването на отговорностите, поемането на отговорност за собствената им съдба. **Възрастните хора се нуждаят от знания, компетентност за опазване на здравето и дълголетие, умения за ежедневни дейности, хобита, социална работа, посещаемост на връстници и младежи за**

запазване на отношенията между поколенията.¹ Те следва да участват в проектирането на образователния процес и е необходима система за непрекъснато събиране на обратна информация, за да се съберат идеи и предпочитания от тях.

2.2 Ползи за лидерите на обучителите на възрастни и качества, които те трябва да развият

- Има емпирични доказателства за ефективността на електронно обучение, структурно подредени по специфични начини (инструктивни взаимодействия, системи, задачи и текстове). В резултат на това процесите на учене се улесняват, насърчвайки по-възрастните хора да се ангажират и да постоянстват в учебните дейности.

- 5-те принципа на обучение на Мерил (Merrill) са свързани със следните елементи: 1) Ориентация към проблеми: обучаемите се занимават с въпроси от реалния живот; 2) Активиране: предишните знания на обучаемите се използват за активиране на нови знания; 3) Демонстрация: нови знания се показват на обучаемите; 4) Приложение: нови знания или умения се използват за решаване на проблем; 5) Интеграция: обучаемите използват нови знания или умения в реалния си живот.

- Според медицинското училище в Харвард, докато моделите на учене могат да се променят и скоростта на учене може да намалее, основният капацитет за учене остава. Стимулиране на нови социални връзки с другите и социални дейности, напр. клас по танци, литературен клуб, цифрова фотография помага на мозъка да остане активен и може да подобри когнитивното здраве. Много неправителствени организации, колежи и университети са разработили текущи образователни програми за възрастни хора, които искат да учат.

Преподаването също е социално-образователна дейност, при която се използват повече формални, неформални и неофициални дейности. Знанията, които студентите придобиват, са важни, но не трябва да се забравят други умения, нагласи и цели като социализация, интеграция, адаптиране към обществото, активно гражданство и т.н. **Ролята на хората и институциите, които разработват програмите, трябва да има силен фокус върху мотивирането на учащите се.**

2.3 Как да се осъществи електронно обучение за възрастни през целия живот. Добри практики

Сред възрастните хора най-честите причини за мотивация за учене са: да се открие тема, която им е любопитна; да научат повече за днешното общество и неговата история; да разбират съвременното общество и да бъдат информирани за промените; да се избегне изключването; и да останат активни и креативни. Активното здравословно стареене е не само живот без болест, но и изисква субективно удовлетворение от живота, социално участие, добро когнитивно представяне и психологически ресурси.

Знанията могат да бъдат достъпни и чрез интернет и медиите и благодарение на специализирани агенции за по-възрастни обучаеми. В Обединеното кралство това са „Отворените университети,“ и Университет на „третата възраст“ в Съединените щати: образователни институции за пенсионери (Elderhostel) в Германия: Академия за възрастни хора (Seniorenakademien) и държавни училища (Volksschulen) (Vyssotskaya, & Mitina, 2010 2010 г.).

По-долу са дадени някои примери за добри практики. Обучителите следва да имат подходяща професионална квалификация за тяхното изпълнение:

— Могат да се предлагат лекции и семинари от различни предмети и тези, които са най-положително оценени от учащите, могат да се повтарят периодично. В същото време се предлагат нови теми.

Реминисцентната терапия подкрепя психологическото благосъстояние на човек и обикновено е естествена част от стареенето, където човек преживява чрез спомени живота си.

1

Група за подкрепа на връстници, която има своя индивидуален фокус, например върху споделянето на чувства на вдовство или самота.

Чрез електронно обучение и нови технологии ученето може да стане по-ефективно и да достигне до повече хора. Например чрез използването на облачни технологии, таблети, смартфони, посещения на виртуални общности. Ученето през целия живот за възрастните хора следва да бъде достъпно, със свободен достъп и помощ следва да се предоставя на тези, които не разполагат с умения за електронно обучение. Всички поколения трябва да бъдат образовани по конкретни теми като диалог между поколенията и деменция. Младото поколение може да участва в подкрепата и образованието на възрастните хора.



2.4 Използвана литература

- [1] Andersen, D. (2021) The Cognitive Benefits Of Lifelong Learning For Seniors. <https://www.knutenelson.org/news-stories/lifelong-learning-benefits>
- [2] Bekisheva, G., Kovalenko, N. A., & Gasparyan, G. A. (2019). E-learning as a Model of Lifelong Education for Older Adults. In F. Casati, G. A. Barysheva, & W. Krieger (Eds.), *Lifelong Wellbeing in the World - WELLSO 2016*, vol 19. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 67-73). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.9>.
- [3] De Palo, V, Limone, P. Monacis, L., Ceglie, F., Sinatra M. (2018) Enhancing e-learning in old age. *Australian Journal of Adult Learning*. Volume 58, Number 1, April 2018. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1180489.pdf>
- [4] E-safety Commission. <https://www.esafety.gov.au/seniors/be-connected-young-mentors>
- [5] Escuder-Mollon, P., Cabedo, S (editors). (2013). Education and quality of life of senior citizens. <http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide.pdf>.
- [6] Ministry of labour and social policy. Enhancing active life of elderly people in Bulgaria. (2021). <https://www.mlsp.government.bg/uploads/52/demogr-foto/ageing-v4-digital-covered-final-compressed.pdf>
- [7] Muraskovska, I. *Proposals for professional training of adult educators* <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/proposals-professional-training-adult-educators>
- [8] Training club EU. Supporting elderly. A practitioner's guide. Available at: <https://trainingclub.eu/senior/> and at: <https://zenodo.org/record/5594887#.YyXD5nZBybF>

Глава 3- Продължаващо обучение през целия живот и комуникация за възрастни

Отговорен партньор: ZDUS (Словения)

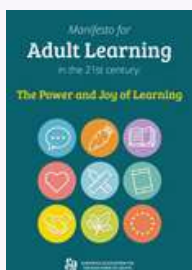
Тази глава накратко: Текстът предлага преглед на значението на продължаващото обучение за възрастни относно деменцията, като дава на учителите базисни съвети как да подготвят и провеждат обученията относно деменцията, с цел подкрепа и овластяване на общностите, които живеят с деменция.

3.1. Застъпничество за значението на знанието относно деменцията

Общоприет факт е, че обучението през целия живот има потенциала да подобри живота и че е начална точка за промяна на разбирането и на информацията в общността относно деменцията. Учителите на възрастни играят решаваща роля за застъпничеството за значението на познанието за деменцията извън формалното образование, сред членовете на цялата общност, а не единствено сред професионалистите от здравеопазването. Обучението през целия живот е средство за овластяване с цел да се обърне внимание от обществото и да се преодолее изключването на хората живеещи с деменция, като се подкрепят тези, които се грижат за тях. По този начин се дава повече гласност на хората с деменция и се насърчават общностите, които промотират инициативи за тяхното социално включване. Повишаване на знанието и разбирането относно деменцията в общността има потенциала да позволи на хората с деменция да живеят по-добре възможно най-дълго.

Следователно учителите на възрастни, които извършват обучение в общността относно деменцията, би следвало:

- Да излязат извън „традиционните учебни нагласи“ и да се фокусират върху обучението в неформална среда,
- Да подготвят богато на съдържание и ангажиращо обучение за мотивиране на обучаемите,
- Да обърнат специално внимание на езика и изображенията в учебните материали,
- Да показват примери за общности за социално включване на хората с деменция, както и да повишават чувствителността за това.



„Здравето на нашите общества зависи от ученето през целия живот“ – това се казва в [„Манифеста за обучение за възрастни през 21ви век : Силата и радостта от знанието, с изтъкване на значението на неформалното образование за възрастни.“](#) / Manifesto for Adult Learning in the 21st century/ .

По въпросите за здравето и благополучието учителите за възрастни са тези, които имат важна задача при насърчаване на участието на обучаемите в общността. Това може да се случи предимно чрез постигането на неформални методи и методологии в обучението, с адаптирането към нуждите на обучаемите и като им се предават основни умения за справяне с техните здравни проблеми.

Секторът [MYH4D Community of Practice](#) (Общност на практикуващи) предлага възможността за учителите на възрастни да се включат в дискусии с други учители и да споделят опит по тези въпроси.

3. 2. По-близо до общността

Продължаващото обучение относно деменцията трябва да става в неформални пространства в общността. Това може да играе важна роля при достигането до и мотивирането на участниците в обучението. Деменцията все още носи отрицателни конотации и обучаемите може да се въздържат да участват в обученията, които са организирани във формална среда, като здравни центрове или институции за психично болни.

Обучителите на възрастни би следвало:

- Да направят начално изследване и да се запознаят с целевата група за обучение. Например, посещения на местни фестивали и събития в общността може да спомогнат за подготовката на обучението.
- Да потърсят неформална среда за обучението, обществени пространства, които са познати на възрастните хора. Като например клубове и читални за възрастни хора може да се интересуват от обсъждане на книга, която разказва за живота на човек с деменция.
- Да открият кои местни медии са активни и използват установени местни услуги за достигане до потенциални обучаеми. Например, местен собственик на магазин може да постави съобщение за предстоящ тренинг в магазина му.
- Да разчупят стереотипа да не се дискутират психични проблеми в общността, като се включват като говорители местни хора с опит с деменцията.



«Ако хората знаеха повече за деменцията, те щяха да се отнасят по-добре към хората с деменция»⁴

Това твърдение е от едно изследване от Великобритания, проведено от екипа на програмата IDEAL, за идентифициране на това, което може да се промени в общността така, че да може хората с деменция да живеят по-добре. Участниците в изследването - хора с деменция и обгрижващите ги неформално хора, са установили, че образованието и обучението в общността относно деменцията би могло да допринесе за по-голяма чувствителност и разбиране в обществото. Това ще подпомогне засегнатите от заболяването хора да имат достъп до дейности и услуги за подкрепа, както и да осъществяват социални контакти.

Пълното изследване включено [ТУК](#)

3.3. Да се направи обучението относно деменцията по-ангажиращо

Обучението по практики относно деменцията следва да бъде съобразено с нуждите на обучаемите. Опитът на обучителите на възрастни, които осигуряват обучение на хората, неформално грижещи се за хората с деменция, показва, че общностите се нуждаят от умения и знания, базирани на конкретен опит, за да придобият такива и те да се отразят положително, като подобряват ежедневието на хората.

Обучителите на възрастни би следвало да вземат предвид следното:

- Да се има предвид, че съществуват различни типове обучаеми и че целите на обучението и резултатите му ще се различават, в зависимост от ролята им в грижата за дементно болните.
- Да се отчетат конкретните нужди на обучаемите, като се използват индивидуализирани методи за обучение, с оглед обучението да бъде важно и полезно за хората.

- Да се използват методи и средства, които са интерактивни. Съгласно пирамидата на знанието на Едгар Дейл, хората усвояват знанията най-добре, когато те са активно включени в обучителния процес. Например, не започвайте обучението със споменаването на 10 предупредителни признака на деменцията, а вместо това включете обучаемите в дейност, от която те индиректно ще научат за тях.
- Не изнасяйте лекции, а създавайте възможности за хората да изразят мнението си и проблемите си, както и опита си с живот с деменция. Оставете ги да говорят.



„Включете дискусия, работа по групи, практически дейности, упражнения, симулация, реалистични сценарии, гледане на видео, разкази на хора с деменция, на грижещи се за тях, мултимедия с онлайн съдържание„ [5].

Обстоен преглед на «Това, което работи» [6] при обучението относно деменцията е даден в изследването на Центъра за изследване на деменцията към Националния институт за здравни изследвания на Великобритания. Изследователите са идентифицирали ефективни методи, които носят най-добри резултати при образованието и обучението за деменцията що се отнася до отражението на усвоените знания и промяна на нагласите към хората с деменция и тези, които ги обгриждат. Пълното издание относно подготовката на обучение относно деменцията можете да намерите [ТУК](#).

3. 4. Силата на позитивния език и изображения

Образователните материали оформят нашите познания и те влияят върху това как обучаемите възприемат информацията, която им се представя. Ето защо образователните материали за деменцията следва да насърчават практики на включване, да разчупват погрешни представи относно деменцията и да са насочени срещу възрастовата дискриминация и стигмата. Съответният език и нагледни материали, като снимков материал биха могли да допринесат за овластяването и за значението на уважителната комуникация.

Обучителите на възрастни би следвало:

- Да подготвят обучителни материали, които използват и насърчават позитивния език относно деменцията. Думите могат да овластят хората и могат да променят виждането в обществото относно хората с деменция.
- Да обръщат специално внимание на използваните материали за визуализация на обучението: снимки и изображения. Макар че образите помагат на разбирането, възрастовата дискриминация при изображенията на дементно болните е все още силно изразена в медиите, които показват по-скоро уврежданията на хората с деменция, отколкото техните умения.



Добри практики

[Dementia Diaries](#) /Дневници за деменцията/ е проект от Великобритания, уеб страница, която предлага серии от видео- и аудио- истории на хора с деменция, документиращи техния живот и опит. Проектът допринася за по-дълбокото разбиране на това защо позитивният език има значение за хората с деменция и дава представа за нагласите на обществото, с които те се сблъскват.

3. 5. Овластяването се случва в общността

Промените за хората, които живеят с деменция и тези, които се грижат за тях започват в общността, където те живеят. Обучението относно деменцията в общността следва да включва активно учене или учене чрез примери, тъй като това задълбочава разбирането на обучаемите относно деменцията и също така и критичното мислене. Научаването за решения, които работят и се отразяват на хората засегнати от деменция може да доведе до промени и по-голямо ангажиране в общността.

Обучителите на възрастни би следвало:

- Да посочват примери за общности, включващи хората с деменция, за да се разширят хоризонтите на обучаемите и да се покаже какво може да се направи за подобряване на качеството на живот на хората с деменция и тези, които се грижат за тях.
- Да се търсят инициативи, приятелски настроени към деменцията, и такива истории за промотиране на положителни примери в общността. Общностите могат да се учат едни от други.



Добри практики

Има много приятелски настроени и включващи инициативи за деменцията, които могат да бъдат споделени. Те не трябва непременно да са от голям мащаб и да включват големи структури и много средства. Обучителите на възрастни следва да насърчават осъществими инициативи, които могат да се осъществят в общностите, където те обучават.

Такава добра инициатива е, например, „Лени – мобилният бръснар“, първата такава инициатива за бръснар в домовете за възрастни в Северна Ирландия. <https://lennythedementiafriendlybarber.com/>

Допълнителни образователни материали за обучители на възрастни могат да бъдат намерени в Масовия отворен онлайн курс по проекта „[Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция](#)“, който предлага обучителни методи и дейности за повишаване на здравната грамотност относно деменцията.

3.6 Използвана литература

- [1] Snedeker Lauren. “Ageing Advocate: Educating Communities About Dementia.” Available at: <https://www.socialworktoday.com/archive/JF18p6.shtml>, Social Work Today, Vol. 18 No. 1, 6.
- [2] Gina Ebner and Ricarda Motschilnig. “Manifesto for Adult Learning in the 21st Century: The Power and Joy of Learning.” European Association for the education of adults, Brussels 2019.
- [3] Pazou, Lina. “Language used when talking about people living with dementia.” Available at: <https://www.thegoodcaregroup.com/news/language-used-when-talking-about-people-living-dementia/>, The Good Care Group UK.
- [4] Quinn, Catherine and others. “Developing supportive local communities: Perspectives from people with dementia and caregivers participating in the IDEAL programme.” Journal of Aging & Social Policy. 2021, 1-21. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/08959420.2021.1973341?needAccess=true>
- [5] Surr Claire and others. “Dementia Training Design and Delivery Audit Tool (DeTDAT) v4.0”. School of Health and Community Studies, Leeds Beckett University 2017, 2018. Available at https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/dementia/dementia-training-design-and-delivery-audit-tool-manual-v4_0.pdf
- [6] “What works in dementia education and training?” Web source: <https://www.leedsbeckett.ac.uk/research/centre-for-dementia-research/what-works/>

- [7] Swanton, Pauline and Jim Soulsby. "Later-Life Learning for All. The Mature Advice Booklet." The Mature project – Making Adult Teaching Useful, Relevant and Engaging. University of Leicester, Vaughan Centre for Lifelong Learning, 2014.
- [8] "Positive language, An Alzheimer's Society Guide about to talking about dementia." Available at: https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2018-09/Positive%20language%20guide_0.pdf, Alzheimer's Society 2018.
- Christie, J., Yates-Bolton, N. and Thompson-Bradley, O. "Stories from the Dementia Friendly Communities: Evaluating the Impact of Life Changes Trust Funded Dementia Friendly Communities in Scotland. Available at: <https://www.dementiacentre.com/documents/resource-category-2/113-stories-from-the-dementia-friendly-communities-evaluation/file> The Dementia Centre, Hammond Care 2021.

Заклучение

Отговорен партньор: Zorg Kortrijk (BE)

Заклучението накратко: лидерите на учителите на възрастни подпомагат за борбата срещу стигмата, за засилване на ученето през целия живот и за овластяване на общността.

Както е обявено от СЗО и Международната Алцхаймер организация (2012), деменцията е приоритет на общественото здраве в световен мащаб. Приносът на лидерите в образованието на възрастни може да промени нещата. Как?

Препоръките по проекта „Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция“ показват:

- защо обучението на възрастни за деменцията е важно и какви знания повишават здравната грамотност на общността
- как учителите на възрастни могат да подкрепят и подобрят една по-компетентна и разумна общност към хората с деменция и лицата, които се грижат за тях



Познанията за деменцията се фокусират върху два стълба:

- **Превенция:** можем ли да предотвратим деменцията? Проучванията показват, че до 40 % от случаите на деменция могат да бъдат предотвратени. Здравословният начин на живот и достъпът до първични здравни грижи са двете основни понятия. Здравословният начин на живот означава да се обърне внимание на физическия, когнитивния, социалния и духовния живот. Това е както на индивидуално, така и на обществено равнище. Достъпът до първични здравни грижи означава, че здравословните проблеми, за които е известно, че са рискови фактори за деменция (напр. високо кръвно налягане, депресия, увреждане на слуха и т.н.), могат да бъдат разпознати и лекувани.
- **Диагностика и управление:** увеличаването на знанията за деменцията гарантира, че както диагностиката, така и напътствията на хората с деменция могат да бъдат осъществявани по отношение на човека като член на обществото. По този начин образованието за деменцията е важно не само за болногледачите, но и за всички. Ученето през целия живот за деменцията може да бъде начинът да се доближи темата за деменцията до живота на цялото население, а не само до пряко засегнатите.

Препоръка 1: Борба със стигмата

Лидерите в образованието на възрастни имат решаваща роля за определяне на стигмата и да предоставят умения и знания, за да противодействат на това явление, чрез:

- Повишаване на знанията, уменията и компетентностите относно деменцията
- Даване на глас на хората с деменция, засилване на активната им роля в общността
- Говорене по различен начин за деменцията, използване на позитивен език и пре-рамкиране на възрастовата дискриминация.

Можем да намалим стигмата, карайки хората с деменция и техните болногледачи да чувстват, че принадлежат към обществото и че техният опит се приема сериозно! Лидерите в образованието на възрастни допринасят за събирането и споделянето на знания, умения и добри практики помежду си.

Това са начини, които се основават на уважение, икономическа ефективност, основани са на доказателства, устойчиви и отчитащи принципите на общественото здраве и културните аспекти.



За да научите повече за стигмата ще намерите информация в глава 1:

Първата глава разглежда стигмата около деменцията, която все още съществува. Стигмата е, когато някой гледа на вас по негативен начин, защото имате отличителна характеристика или лична черта, за която се смята, че е или всъщност е недостатък (отрицателен стереотип). За съжаление, негативните нагласи и вярвания към хората, които имат проблеми с психичното здраве, са често срещани. По този начин, чрез самоизпълняващото се пророчество, хората с деменция могат да получат чувството, че не са ценни, че са бремене за обществото. Това също оказва влияние върху болногледачите от неформалния сектор, които правят историята си известна все по-малко. Поради стигмата хората са по-малко склонни да пристъпят към диагностика и помощ. По този начин изолацията на хората с деменция и техните неформални болногледачи се увеличава още повече.

Препоръка 2: Увеличаване на ученето през целия живот

Ученето през целия живот е важно за придобиването на знания и усвояването на нови умения. **То спомага и за повишаване на самочувствието, а в по-напреднала възраст намалява изключването от обществото.**

В допълнение към традиционното образование, електронното обучение предлага нови възможности. Особено в светлината на кризата с коронавируса, където контактите бяха намалени. Споделянето на знания, споделянето на добри практики става по-лесно например чрез облачни технологии, таблетки, виртуални общности. Интерактивната програма увеличава участието на различни заинтересовани страни.



За да научите повече за стигмата, вижте Глава 2:

Предимствата на електронното обучение са:

- Гъвкавост
- Икономичност
- Спестяване на време
- Персонализирано обучение
- По-забавно обучение
- Преглед на постиженията
- Повече взаимодействие
- Удобство

Препоръка 3: Насърчаване на овластяването на общността чрез учене през целия живот

Ученето през целия живот е един от инструментите за овластяване за постигане на приобщаващо и благоприятно общество за живеещите с деменция.

Ето защо е необходимо обучителите за възрастни да познават общността, на която преподават. По този начин те могат да предоставят знания за деменцията по ангажиращ и подходящ за общността начин.

В главата бяха предоставени конкретни съвети и външни връзки, за да се адаптират уроците към целевата аудитория и съдържанието на споделянето на знания. Важно е също така да се обърне внимание на положителния език, образите и споделяните примери за общности, включващи хората с деменция. Което повишава осведомеността, така че хората с деменция, техните болногледачи да се чувстват приети в общността.



За да научите повече за стигмата, вижте Глава 3:

Последната глава даде по-добра представа за значението на ученето през целия живот относно деменцията. Тя също така даде съвети на преподавателите за възрастни относно подготовката и предоставянето на уроци/обучения. Обучителите на възрастни имат решаваща роля в застъпничеството за учене през целия живот относно деменцията. Това важи не само за полагащите грижи или лицата, полагащи неформални грижи, но и за всички в обществото.

Призив за действие към ръководителя на обучението на възрастни:

Образованието или споделянето на знания е важен инструмент за справяне със социалното изключване и за подпомагане на хората с деменция и на лицата, полагащи грижи за тях. Програмите за електронно обучение допринасят за това чрез споделяне на знания, добри практики и взаимно взаимодействие.



За да научите повече за приобщаващата общност и приноса на обучителите на възрастни, вижте: [МООК „Бъдете свързани“](#), финансиран от Европейската програма „Еразъм+“ дава възможност на обучителите на възрастни да адаптират своите уроци по темата за деменцията. Чрез Общността на практикуващите по посочения проект се предлага възможност за обмен на знания и опит.

Заклучителни бележки 1

Етичен анализ

Отговорен партньор: *Instituto Etica Clinica Francisco Valles (Испания)*

Тази глава накратко: Препоръките за лидери в областта на образованието за възрастни по проект "Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция" са вдъхновени от подхода на способностите. Подходът е нормативна рамка за оценка на индивидуалното благосъстояние и обстоятелствата, влияещи върху качеството на живот на хората. Основната идея на тази теория е да се вземат предвид предпочитанията и желанията на човек, участващ в процеса на вземане на решения, неговата избор и свобода.

Подход на способностите в грижата за деменцията

Препоръките за лидери в областта на образованието за възрастни по проект "Да раздвижим ръце в полза на хората с деменция" са вдъхновени от подхода на способностите (CA). Подходът вече се използва в здравеопазването за изследвания, фокусирани върху грижите, насочени към човека, хората с деменция, които живеят самостоятелно, достойнството на пациентите с напреднала деменция и роднините на хората, засегнати от деменция, които вземат решения според това, което пациентите са изразили преди заболяването. Подходът е нормативна рамка за оценка на индивидуалното благосъстояние и обстоятелствата, влияещи върху качеството на живот на хората. Основната идея на тази теория е да се вземат предвид предпочитанията и желанията на човек, участващ в процеса на вземане на решения, неговите избор и свобода. Подходът оценява два основни аспекта: разграничението между *насърчаването на целите на свободната воля*, което човек е решен да постигне според идеята си за благополучие, и разликата между тяхното постигане и *свободата за постигане на такива цели*. Идеята за способностите поставя в центъра на вземането на решения това, което човек иска да прави и да бъде, и свободата да постигне това, иска да прави и да бъде. Подходът може да помогне да се разбере срещата между лицата, полагащи неформални грижи, и хората с деменция и да проучи как различните етапи на деменцията и стратегиите за справяне от страна на роднините могат да подобрят зачитането на свободата и желанията на пациентите. Следователно мисленето по отношение на способностите осигурява комфорт на хората с деменция, които имат възможност да вземат решенията си според това, което могат да правят. Болногледачите и роднините на хората с деменция отговарят на предизвикателствата, породени от ежедневните грижи за човека с множество стратегии, оправдани от различни причини. Теорията на способностите е ценна, за да проучи как лицата, полагащи грижи, поддържат решенията си в подкрепа на автономния избор, въпреки прогресивното когнитивно увреждане. Ролята на лицата, полагащи грижи, изборът на начин на живот, културния произход, чувствата и вярванията или тяхната интерпретация на „какъв е бил пациентът преди болестта“ са от решаващо значение при определянето на способностите на хората с деменция, защото направляват вземането на решения, свързани с всички налични начини на действие. Качеството на грижите за хората с интелектуални увреждания зависи от техните способности, а лицата, полагащи неформални грижи, оказват влияние върху начина, по който те се превръщат във функциониращи. Член 12 от Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (КПХУ) (2006 г.) определя правоспособността като универсално човешко право, което не може да бъде засегнато поради физическо или психическо увреждане. Въпреки противоречивото приемане на КПХУ основното послание е необходимостта да се подкрепят хората с умствени увреждания с мерки, насочени към зачитане на техните човешки права, воля и предпочитания. Разликата между капацитета и неспособността при хора с деменция представлява голямо

предизвикателство за лицата, полагащи официални и неформални грижи, които се борят да вземат предвид мнението на близките си, когато те представляват риск за себе си или за другите. При деменция капацитетът прогресивно се променя без стандартен модел, а наличните инструменти за оценка са съобразени с дихотомичен модел, за който пациентът има или не капацитет. Нарушеният капацитет е често заболяване при хора с деменция, особено в ранния стадий на заболяването. От една страна, липсата на ефективен инструмент за разграничаване на степента на капацитет при деменция изисква алтернативен подход за обръщане на внимание на необходимостта от зачитане на човешките права на хората с интелектуални увреждания, както е посочено в препоръката на КПХУ. От друга страна, прогресивното когнитивно увреждане, причинено от болестта, изисква решения от най-добър интерес за насърчаване на здравето на хората с деменция. Подходът помага на болногледачите да намерят алтернатива на този двоичен модел на капацитет и може да им помогне да бъдат загрижени за това как свободата и желанията на близките им могат да бъдат насърчавани и уважавани, въпреки тяхното увреждане.

Заклучителни бележки 2

Методология на проекта „Да раздвигим ръце в полза на хората с деменция“

Отговорен партньор: Instituto Etica Clinica Francisco Valles (Испания)

Тази глава накратко: Консорциумът по проекта разработи дигитално съдържание, следвайки два основни методологични подхода: Гъвкава методология и подход на способностите. И двата метода представляваха само отправна точка за консултиране на изследователския екип при разработването на трите интелектуални резултата според нуждите на целевите групи, участващи в нашите изследователски дейности.

Методологична бележка относно съдържанието на проекта „Да раздвигим ръце в полза на хората с деменция“, предоставено в интелектуалния продукт (МООК, Общност на практикуващи и препоръки).

Консорциумът по проекта разработи дигитално съдържание, следвайки два основни методологични подхода: методологията Agile и подходът на способностите. И двата метода представляваха само отправна точка за консултиране на изследователския екип при разработването на трите интелектуални резултата според нуждите на целевите групи, участващи в нашите изследователски дейности. Проектът е с фокусът в реалния свят и има за цел да повлияе на работата на учителите и лицата, полагащи неформални грижи, чрез практика, основана на доказателства. По този начин ние структурирахме работата си на два етапа: етап на генериране на съдържанието, вдъхновен от систематизирания преглед на научната литература и качествените изследвания, който изследва мненията на заинтересованите страни с петдесет задълбочени интервюта, проведени във всички страни, участващи в консорциума. Чрез взаимовръзката между литературните източници и индивидуалния опит в грижите за лица с деменция, ние установихме връзка между обстоятелствата на заболяването и начина, по който те се преживяват индивидуално от хора, участващи в предоставяне на формални и неформални грижи. Стратегията, разработена от изследователите за проектиране и разработване на дигиталните артефакти на проекта, беше оценена от група представители на целевите групи, които оцениха тяхната осъществимост по време на целия курс на проекта. Във фаза на оценяване, която се намира в края на производството на всеки интелектуален продукт, се оценява качеството на единния цифров продукт. В първия гарантирахме, че цялото проектирано съдържание е съобразено с нуждите на обучаемия, а във втория изследвахме доколко

успешен се възприема продуктът. Вторият методологичен подход помага на изследователите да определят рамка, чиито клинични, социални и етични аспекти са съгласувани и теоретично информирани. Извънредните ситуации, пред които са изправени лицата, полагащи неформални грижи, и близките на хората с деменция, изискваха оценка на тяхното благосъстояние от двойна гледна точка: постигнатото благосъстояние и възможното благосъстояние, което може да се постигне в бъдеще. Британският икономист и философ Амариа Сен определя първото като нещо, измерено от функционирането и възможностите. Прогресивната еволюция на деменцията изисква стратегия за справяне с настоящите обстоятелства и планиране на бъдещето поради влошаването на качеството на живот на пациентите. Марта Нусбаум, американски философ, който дължи на теорията на Сен голямо вдъхновение, дефинира подхода на способностите като фокусиран върху „това, което хората могат да бъдат и правят“. Ето защо подходът на способностите представлява препратка към дизайна на няколко от елементите на съдържанието и Общността на практикуващите на нашия MOOK.

Благодарности



ASLTO3
Alessandro Bonansea
Elisabetta De Marchi
Martina Gervasoni
Serena Zucchi



University of Peloponnese
Spiros Syrmakessis
Marios Katsis



Zorg Kortrijk
Johan De Schepper
Jan Goddaer



Pixel
Andrea Anzanello



Foundation Compation Alzheimer Bulgaria
Tania Tisheva



Zveza Drustev Upokojencev Slovenije
Dijana Lukić



Emphasys Centre
Stelios Stelianos



Instituto Etica Clinica Francisco Valles
Emanuele Valenti

Graphic design



Cover image: © Urilux via Getty Images