

"עכשיו אני"

למטפלים סיעודיים
בתחום הגריאטריה



מפגשי פיתוח כישורים ולמידה מרחוק למטפלים הסיעודיים



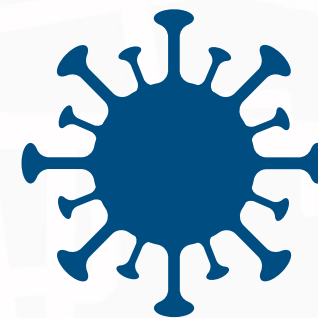
למידה ופיתוח כישורים כחלק מתהליך התפתחות מקצועית ואישית



תוכנית פיילוט



המטפל הסייעודי במרכז



אתגרי הקורונה

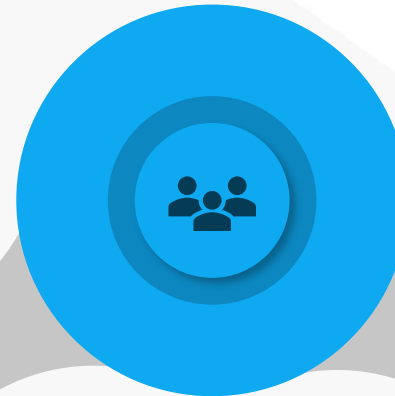


מטרות מפגש ראשון

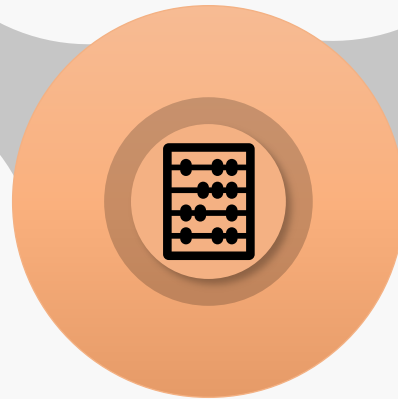
התנסות בלמידה
באמצעות הטלפון החכם



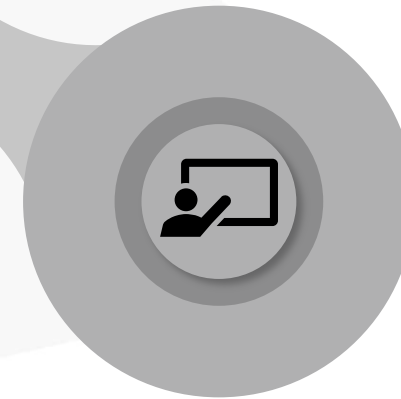
הכרות בינינו



הבנת הקשר בין פיתוח
כישורים ולמידה לקריירה



הכרות עם תכנית
הסדנה



איך אני מגוון את החדר?

מה המאפיין הייחודי שלי ?



הגיוון שלי



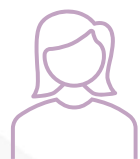
הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



הגיוון שלי



צִפּוּיּוֹת

תִּיאוֹם

מה זה דורש ממני?
מה אני מביא?

מה הייתי רוצה להשיג בהכשרה
ועם מה לצאת ממנה?
מה תחשב הצלחה?

4

קבוצות של כישורים



כישורי למידה

ללמוד איך ללמוד



כישורים חיוניים

ניהול זמן
פתרון בעיות וקונפליקטים
התמודדות עם אי ודאות



כישורים בסיסיים

שפה
דיגיטליות



כישורים מקצועיים

האכלת תשוש נפש
הקמה מהמיטה של דייר סיעודי





מהם הכישורים שאני רואה שיש לי אותם והם חשובים וחזקים אצלי?



מהם הכישורים שנחשפתי אליהם במהלך ההצגה העצמית ואני רוצה לפתח בעצמי?





מיקרו למידה

למידה שמתבצעת באמצעות יחידות
לימוד **קצרות**, שנועדו להשיג תוצאות
ספציפיות ו**ממוקדות**

ללמוד ולהבין מושגים מתחום העבודה שלכם

באילו מושגים מקצועיים משתמשים בעבודה שלכם?

ללמוד ולהבין מושגים מתחום העבודה שלכם

באילו מושגים מקצועיים משתמשים בעבודה שלכם?



תשושי נפש



דמנציה



אי ספיקת לב



מניעת נפילות



חפשו, לימדו והציגו מונח מתחום העבודה שלכם

שלב **א**: להיכנס למנוע החיפוש
לבחור מקור מידע

שלב **ב**: להציג מה גיליתם

שלב **ג**: לחפש את המושג שבחרתם ולהביא הסבר



ויקיפדיה



עמדא- עמותה לחולי
דמנציה אלצהיימר

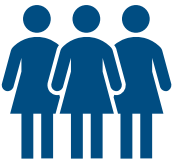
Google



למידה יכולה להתקיים בצורות שונות

למידה מתקיימת לא רק בישיבה על כיסא ליד שולחן או כשתלמיד ומורה נמצאים בכיתה

למידה מתקיימת גם כששואלים שאלות (את מי שעובד איתי)



למידה מתקיימת מצפיה באחרים



למידה מתקיימת דרך רשתות חברתיות



למידה מתקיימת דרך אפליקציות שונות



חשוב להיות סקרן, לנסות ולא להצליח, לנסות שוב ולהצליח

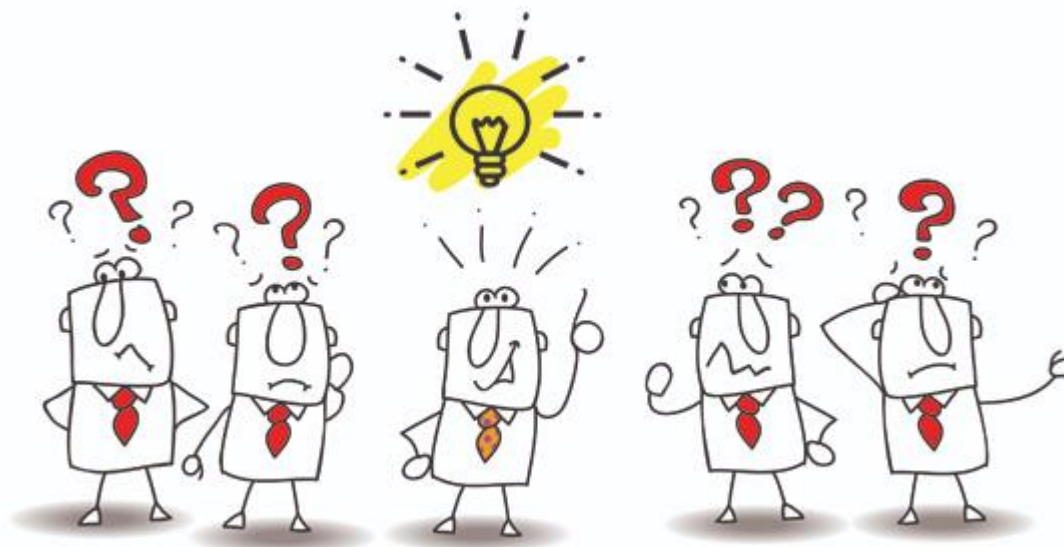


הטלפון החכם זה כל מה שצריך



ולסיכום.....

למידה משמעותית שהייתה לי מהסדנה היום



"עכשיו אני"

למטפלים סיעודיים
בתחום הגריאטריה



מפגשי פיתוח כישורים ולמידה מרחוק למטפלים הסיעודיים

מפגש 2



מה לימדתי מישהו משהו שלמדתי?





הרחבת רפרטואר התגובות
האפשריות בסיטואציות בינאישיות
שונות במקום העבודה

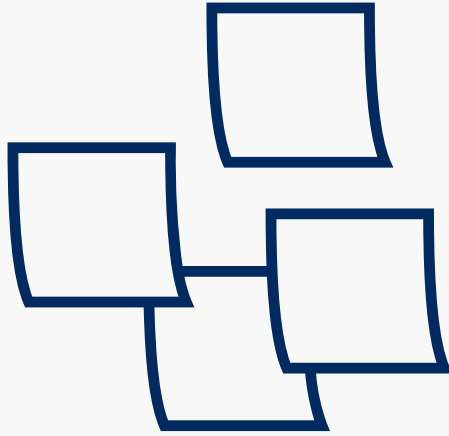


הכרות עם כלים לניהול עצמי
בטלפון החכם



למידה על ניהול עצמי,
תכנון ותיעדוף משימות

תרגיל: סדרו את המשימות הבאות לפי סדר חשיבות ודחיפות



- ✓ להתקשר לעירייה ולסדר הנחת ארנונה
- ✓ ללכת להורים שלי ולהביא להם אוכל כי הם בבידוד
- ✓ לקנות מוצרים לחגיגת סוף שנה בכיתה של הילד (המסיבה מחר)
- ✓ לסדר את ארונות הבגדים מבגדי חורף לבגדי קיץ
- ✓ להחליף משמרת בעבודה מערב לבוקר בגלל חתונה שיש לי שבוע הבא
- ✓ לדווח לאחות שעובדת איתי שראיתי פצעי לחץ חמורים אצל דייר אחד כשהחלפתי לו
- ✓ לשלוח לחברה עם מתכון לעוגה שביקשה

יש זמן לחלום ויש זמן לעשות !





ניהול עצמי

תנועה גמישה בין המשימות שלנו תוך שימוש בזמן
שלרשותנו ע"י קבלת החלטות ותיעדוף המבוסס על
שיקול דעת אישי ומערכתי

כלים לניהול עצמי



סיטואציות
– בינאישיות –
משחקי תפקידים



סיטואציות בינאישיות

1. איך להעיר לעמיתה לעבודה?

רוחמה, מטפלת חונכת: את מטפלת וותיקה ומנוסה. במסגרת התפקיד את מדריכה את המטפלים החדשים ועוזרת להם ללמוד את התפקיד, מראה להם מה הדרך הנכונה לעשות כל דבר ומתקנת להם טעויות. שושי היא מטפלת חדשה שביקשו ממך להדריך. את רואה שבמקום לשבת בתוך המעגל עם המטופלים בזמן פעילות תעסוקה, היא כל הזמן עסוקה בטלפון הנייד שלה. את מבינה שזה לא בסדר אבל, קצת לא נעים לך... איך עושים את זה?

שושי, מטפלת חדשה: התחלת את עבודתך לפני שבועיים במרכז הגריאטרי. הכל עדיין חדש ולא תמיד ברור לך. את עדיין לא מכירה את כל המטופלים וגם את הצוות, כל אחד שם אומר לך משהו אחר וזה יותר קשה ממה שחשבת... בנוסף הכנסת את הילד הקטן שלך לגן ומאוד חשוב לך לדעת שהכל בסדר, כי עד עכשיו היית איתו בבית, אז בכל רגע פנוי שיש לך את מסתכלת לראות אם יש הודעה מהגננת. רוחמה היא מטפלת וותיקה במרכז הגריאטרי שעוזרת לך ללמוד את התפקיד. היא קוראת לך רגע לשיחה בצד.



2. של מי האחריות פה?

אורלי, מטפלת ותיקה את מטפלת וותיקה מאוד במחלקה. הרבה אחיות כבר התחלפו בזמן שאת עובדת כמטפלת ואת נשארתי. לאחרונה את מרגישה שהאחות האחראית החדשה לא כל כך אוהבת אותך. כשאת מסבירה לה על המטופלים (שאת מכירה אותם מצוין כבר הרבה זמן והיא לא), היא מבקשת ממך לא להתערב, היא קובעת כל מיני כללים חדשים וגם כשביקשת ממנה להחליף משמרת היא לא הסכימה ואמרה – אני קובעת, לא את...

ליליאנה, אחות אחראית בחלקה סיעודית: את אחות חדשה במחלקה אבל עם הרבה ניסיון בבתי אבות אחרים. כשהגעת למחלקה ראית שהרבה דברים לא קורים כמו שצריך והמטופלים מקשיבים לאורלי שהיא מטפלת אחת ותיקה, במקום להקשיב לך, וזה מכעיס. אולי יש לה כוונות טובות אבל את האחות והסמכות והאחריות הן שלך. את מרגישה שאין לך ברירה ואת צריכה להיות קצת קשה איתה כדי שתבין מי הבוס פה.



3. סלסולי פעמונים

אביבית, מטפלת: את מטפלת מנוסה וותיקה, בנוסף את מאוד אוהבת לשיר ולהפעיל אנשים בשירה. לעיתים בסופי שבוע כשאין מפעילים חיצוניים את מפעילה את המטופלים בשירה. מכיוון שהמטופלים מגיעים מארצות מוצא שונות ודוברים שפות שונות, את משתדלת לגוון את השירים כדי שכל אחד ימצא עניין בפעילות. היום, מוטי, בן של אחד המטופלים ביקש לדבר איתך.

מוטי, בן של מטופל: אבא שלך מטופל במחלקה כבר כמה חודשים. אבא מאוד אוהב מוסיקה, ומספרים לך שכשיש פעילות כזו הוא משתף פעולה ונהנה. אתה עובד באמצע השבוע ומגיע לבקר בכל יום שישי. שמת לב שכשאביבית משמיעה מוסיקה, היא משמיעה הרבה שירים מזרחיים, וזה לא מוצא חן בעייני אבא, הוא מאוד כועס וברור שהוא לא סובל את כל הסלסולים האלה... והאמת שגם אתה ממש שונא את הזמר המזרחי הזה...אי אפשר להסתפק בשירי ארץ ישראל היפה והטובה? החלטת לדבר על זה עם אביבית. אולי היא יכולה להימנע מהשירים האלה, הכי חשוב לך שאבא יהיה מרוצה.



4. למה דווקא אני?

יסמין: בתקופת הקורונה עברתם לעבוד במשמרות של 12 שעות. זה מאוד מעייף לעבוד רצוף 12 שעות ואח"כ כשחוזרים הביתה – לבשל, לכבס ולנקות גם שם. את ממש מותשת וכל הגוף כואב לך. היום, חצי שעה לפני סוף המשמרת סוף סוף ישבת עם חברה לשתות קפה. בדיוק שרצית לצאת החוצה לעשן סיגריה, האחות האחראית קראה לך וביקשה שתיקחי את מנחם לחדר ותחליפי לו כי הוא רטוב כולו. הוא באמת מיסכן מנחם, אבל לדעתך זה לא בסדר שהיא מבקשת ממך עכשיו, לפני שאת הולכת הביתה. בעוד 20 דקות יגיעו העובדים של המשמרת הבאה והם כבר יכולים לעשות את זה לפני ההשכבה. את כבר 12 שעות על הרגליים וכל מה שבא לך עכשיו זה ליפול למיטה ולישון שבוע.

ג'ולי, אחות אחראית במחלקה סיעודית: בתקופה של הקורונה העומס בעבודה הוא בלתי נסבל. עברתם למשמרות של 12 שעות ואת ממש עייפה ומותשת. גם המטפלים עייפים, אבל אין מה לעשות, זה המצב וצריך לעשות מאמץ ולהתגבר ולהמשיך, זה יעבור. רוב המטפלים מבינים את המצב. אבל היום למשל, חצי שעה לפני סוף משמרת יסמין החליטה שזהו, היא גמרה לעבוד להיום ולא מעניין אותה שמנחם המסכן יישאר רטוב מכף רגל עד ראש. אז מה אם עוד מעט מתחלפת משמרת? איך אפשר להשאיר אותו ככה?



כללי משוב

מצביעים ראשית על דברים שנעשו בצורה מוצלחת

ביקורת צריכה להאמר באופן שהשומע יוכל לקבל ולהכיל אותה

ביקורת תאמר רק אם מטרתה לסייע לשפר משהו ולא "סתם באבחנה"

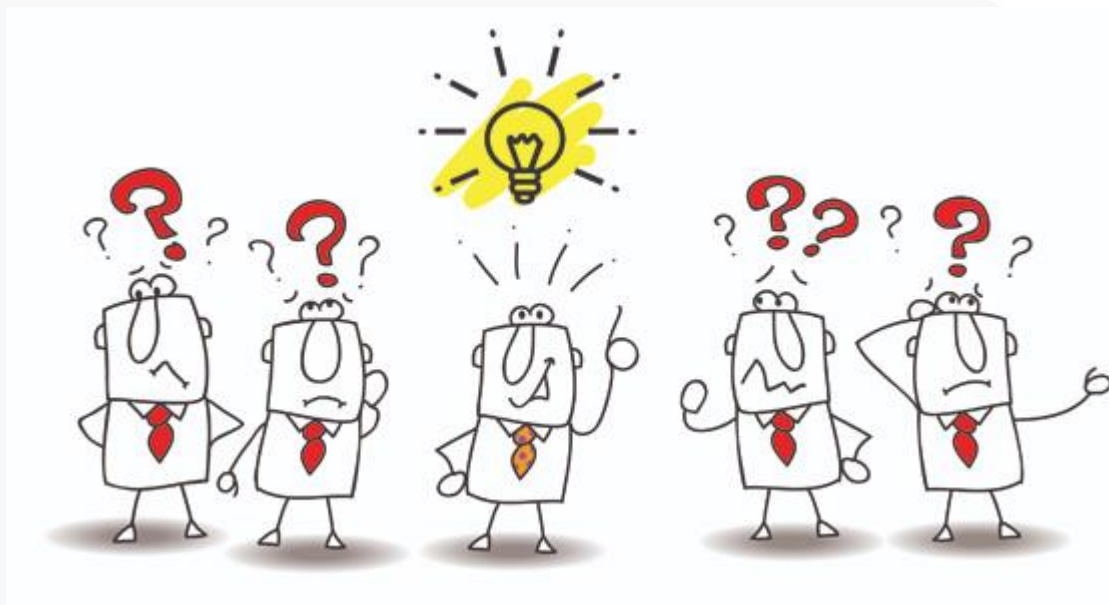
רצוי להתנסח בגוף ראשון "אני מציע לך... ולא – "אתה צריך"/ "למה לא עשית..."

מקבל המשוב יגיב רק בתום המשוב הכולל אלא אם כן תשאל שאלת הבהרה. בכל מה שנאמר אנחנו מניחים כוונות טובות מאחוריו ולא נכון לנו להיכנס ל"פינג פונג"



ולסיכום.....

למידה משמעותית שהייתה לי מהסדנה היום



"עכשיו אני"

למטפלים סיעודיים
בתחום הגריאטריה



מפגשי פיתוח כישורים ולמידה מרחוק למטפלים הסיעודיים

מפגש 3



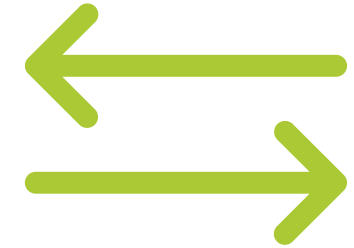
מטרות מפגש שלישי



סיכום המפגשים והוקרה



גישה פרואקטיבית והקשר
לקריירה



הקשר בין התמודדות עם
שינויים ועולם העבודה





מה שיניתי?
○



מה התגובה האוטומטית שלי לשינוי?
מה עזר לי להתמודד עם שינוי? אילו כוחות היו לי? במי נעזרתי?
עד כמה ההתמודדות הזו אופיינית לי או חריגה?
מה הייתי מאמץ הלאה לשינוי הבא?
מה הייתי משנה מהאופן שבו התמודדתי?



שינוי הוא אינו אירוע חד פעמי
ניתן ללמוד מניסיון החיים שלנו על היכולת
שלנו להתמודד עם שינוי ולשפר את
המיומנות הזו



המנהל שלך שולח לך הודעה בווצאפ ששיבץ אותך למשמרת בשישי בבוקר, כי עובדת אחרת הודיעה שהיא חולה, למרות שביקשת ממנו לא לעבוד במשמרת הזו כי יש לך סידורים חשובים שלא הספקת לעשות במשך השבוע. את יודעת שבמיוחד בחורף חסרים הרבה עובדים, ובדר"כ לא אכפת לך לעזור ולתת פתרון, אבל זה כבר חודש שלם שאת עובדת ימי שישי ואת ממש צריכה את הבוקר הזה.

איך תגיבי?



את מאוד מתבאסת ומתקשרת לבעלך "לבכות" לו

את מתקשרת לחברה מהעבודה לשאול אותה אם היא תוכל לעבוד במקומך

את מתקשרת למנהל ומבקשת שיפנה למישהו אחר

את מתקשרת למנהל שלך לבקש שישחרר אותך ממשמרת ביום ראשון הבא, כדי שתוכלי לעשות סידורים

את שוב מרגישה שדווקא ממך מבקשים לעשות את ההחלפה כי יודעים שאת לא מסוגלת להגיד לא, ומקווה שזה לא יקרה שוב

את שוב מרגישה שדווקא ממך מבקשים לעשות את ההחלפה כי את הכי אחראית שם ויודעים שתמיד אפשר לפנות אליך ותתגייסי לעזור

את אומרת לעצמך שככה זה במקום הזה וזה לא ישתנה

התנהגות ראקטיבית

מתייחסת לתגובה
פאסיבית של אדם
למצב נתון

התנהגות פרואקטיבית

מתייחסת להתנהגות
שאדם יוזם,
ושמובילה אותו לשינוי
במצבים שונים בחיים

ציירו שני מעגלים

הדברים מהם אני דואג

הדברים עליהם אני יכול
להשפיע



סיכום למידה

איך מה שלמדנו במפגשים יכול
לשפר את העבודה שלי ?

