

The Poise Project: Alexander-technika a Parkinson-kórral élők számára

Szakmai tréning Alexander-technika tanárok és leendő tanárok számára

Időpont: 2019. szeptember 5-6., csütörtök-péntek, mindkét nap 10.00-19.30 (ebédidő 13:30-15.00)

A képzés díja:

- **Augusztus 18-ig:** 120 EUR a két napra összesen, ATE tagoknak kedvezményes ár 80 EUR. A kedvezményt az egyesület pályázati forrásból finanszírozza.
- **Augusztus 18. után:** 140 EUR, ATE tagoknak 100 EUR.

Jelentkezési feltétel: Alexander-tanári végzettség vagy megkezdett tanárképzés.

Regisztráció és fizetés:

www.thepoiseproject.org/budapest-teachertrainee-at-for-parkinsons-training

További információ: Majer Attila, info@majerattila.hu

Az esemény központi honlapja:

www.thepoiseproject.org/events/2019/budapest-at-for-pd-training

A képzés vezetője Monika Gross, ügyvezető igazgató. Tolmácsolást biztosítunk.



An initiative of **THE POISE PROJECT**

Fő célkitűzés

Szeretnénk átadni a Poise Project küldetését és stratégiai modelljét a hazai Alexander-tanároknak. Így képessé válnak regionális együttműködő csapat megalkotására, mely hatékonyan terjeszti az AT4PD elnevezésű nemzetközi kezdeményezést (Alexander Technique for Parkinson's Disease). Ugyanezen stratégia felhasználásával képessé válnak új célcsoportok megszólítására is.

Légy a partnerünk hosszú távú céljaink megvalósításában! Abban az esetben is érdemes csatlakozni csapatunkhoz, ha az elsődleges célcsoportod nem a Parkinson-közösséghez tartozik, hiszen elsajátíthatod a TPP stratégiai modelljét, melyet más területen is alkalmazhatsz.

A projekt három éve indult, és ez a kétnapos képzés is hozzájárul ahhoz, hogy fenntartható maradjon. A részvételeddel nem pusztán saját magadnak szerzel továbbadható tudást, hanem anyagilag is támogatod további programjaink és Alexander-technika kutatások létrejöttét.



További célok

A résztvevő tanárok képzése a Parkinson-kórral élők és hozzátartozóik sajátos szükségleteivel kapcsolatban, és ezek alapján a leghatékonyabb mód megtalálása, ahogyan együtt dolgozhatunk velük.

Bemutatunk olyan gyakorlatokat, melyek a több éves kutatómunka során a legjobbnak bizonyultak egyéni és csoportos foglalkozáson egyaránt.

A képzés második délutánján egy kétórás műhelymunkát szervezünk, ahová Parkinson-kórral élő embereket és gondozóikat is várjuk. Ezáltal a képzésen résztvevőknek lehetősége nyílik a vezetett csoportmunka megfigyelésére, valamint saját foglalkozás levezetésére is. Ezt követően megbeszéljük tapasztalatainkat és visszajelzést adunk.

A tréning során változatos módszerekkel dolgozunk, illetve ismertetjük a legfrissebb kutatási eredményeket is, melyek beszámolójával júniusban a kiotói Parkinson Világkongresszuson vettünk részt.

Figyelmünk középpontjában áll majd olyan gyakorlati készségek fejlesztése, melyekkel a Parkinsonnal élők nagyobb függetlenségre, hatékonyabb önirányításra tesznek szert, így javul az egyensúlyuk és mérséklődnek motoros nehézségeik. Csökkenthető az elesés és a lefagyás gyakorisága és kockázata, az előretolt fejtartás és a jellegzetes lassult mozgás.

Fontos téma továbbá a nem motoros nehézségek menedzselése: szorongás, apátia, halk beszéd, nyelési nehézségek, alvászavarok.

A tréning utolsó része a gondozók szükségleteire fókuszál. Ez nem korlátozódik a Parkinson-közösségre, hanem szélesebb körben foglalkozik azzal, hogy az AT hogyan nyújthat támogatást a segítőknak, különösen a kognitív hanyatlás időszakában. A képzés praktikus, hosszútávon alkalmazható készségeket ad a gondozók számára, amelyek segítik őket a szerepükkel járó fizikai és érzelmi igénybevitel kezelésében.

Az Alexander-technika reményt nyújthat a Parkinson-kórral élőknek, hogy fejlesszék önbizalmukat, autonómiájukat és életminőségüket. Elsajátítása javítja általános működésüket a hétköznapi eszközök, tárgyak használata során (ún. ADL és IADL készségek).

A módszer beépítése jelentős támogatást és pozitív szemléletbeli változást nyújthat a hozzátartozóknak is. Ez nagymértékben csökkenti a rájuk nehezedő terhet és a kiégés valószínűségét. A gondozók felkészítésének egyik fontos része, hogy megtanulják, hogyan kezeljék a Parkinsonnal élő személy kognitív hanyatlását, amely gyakran előfordul a betegség előrehaladott fázisában.

Mindezek mellett szó lesz:

- Érzelmi és pszichológiai tényezőkről, melyekkel érdemes számolnunk, ha degeneratív betegséggel élő személlyel dolgozunk.
- Az anyagi korlátokról és azok feloldási lehetőségeiről, hogy minél szélesebb körben elérhetővé váljon az AT.
- Arról, hogyan érdemes kapcsolatba lépni és kommunikálni az Alexander-technikáról egészségügyi dolgozókkal, orvosokkal, kutatókkal.

A képzés csapatépítő jellegű. Elvégzésével kezdeményezésünk helyi képviselőjévé, jövőbeli képzéseink szervezőjévé válhatsz.

Részletes programterv

Első nap

10:00 – 13:30 A Poise Project küldetésének és stratégiai modelljének bemutatása, az 'AT for PD' nemzetközi kezdeményezés ismertetése

13:30 – 15:00 Ebédszünet

15:00 – 19.30 A Parkinson-kór tünetei és kórképének háttere, jelenlegi kutatások az AT és a Parkinson-kór kapcsán. Ismerkedés a jó gyakorlatokkal.

Második nap

10:00 – 13:30 Jó gyakorlatok feldolgozása

13:30 – 14:45 Ebédszünet

15:00 – 17:00 **Műhelymunka** a helyi Parkinson-közösség tagjaival

17:15 – 17:45 Megbeszélés, a műhelymunka feldolgozása

17:45 – 18:30 Alapképzés arról, hogyan foglalkozunk a gondozókkal - ez nem korlátozódik a Parkinson-kórra. Szélesebb körben foglalkozik azzal, hogy az AT hogyan nyújthat támogatást a segítőknek, különösen, amikor a gondozott a fizikai és kognitív hanyatlás időszakába lép.

18:30 – 19:30 Lezárás: kérdések, megosztás, visszajelzések, következő lépések

Háttér

A Poise Project 2017-ben támogatást kapott a Parkinson Alapítványtól, hogy megvalósítson egy AT alapú kurzust Parkinsonnal élők gondozói számára 'Partnering with Poise' címmel, nyolc helyszínen Észak-Karolinában, az Egyesült Államokban.

2018-ban egy második támogatást folyósítottak arra, hogy a program Washington DC-re is kiterjedjen. Ugyanebben az évben a harmadik támogatási ciklus célja egy új, Parkinson-kórral élőknek szóló képzés megtervezése és megvalósítása 'Poised for Parkinson's' címmel.

2019-ben ismét támogatásban részesültünk az új program kiterjesztésére, valamint az Amerikai Alzheimer Alapítvány finanszírozásában gondozóknak szóló kurzusokat szervezünk demens személyek hozzátartozóinak.

Ezek megvalósítása során kutatásokat végeztünk, hogy felmérjük azok hatékonyságát és hosszú távú hatásait.

Továbbá szerződést kötöttünk a washingtoni IONA idősgondozó szervezettel, hogy képzéseink olyan hozzátartozókhoz is eljussanak, akiknek gondozottjai az öregedés okozta általános kihívásokkal küzdenek, degeneratív elváltozással nem diagnosztizáltak.

Azok a tanárok, akik elvégzik a kétnapos képzésünket, bekerülnek a nemzetközi keretbe, melyet alapul veszünk programjaink regionális kiterjesztése és az ezekhez kapcsolódó kutatások megvalósítása során. Mivel megismerik a Poise Project stratégiai modelljét is, fontos szerepük lehet a jövőben megvalósuló egyéb kezdeményezéseink képviselőjeként.

További tervezett tréningek 2019-ben: júliusban North Carolina (USA), augusztusban California (USA), szeptemberben Bazel és Rheinfelden (Svájc), októberben/novemberben Chicago (USA).

A képzés szervezője: Alexander-technika Tanárok Egyesülete, www.alexandertanarok.hu

A kezdeményezés honlapja: www.poiseproject.org



the Poise Project

Maintaining Poise and Personal Growth
Throughout All Stages and Challenges of Life
using the principles of Alexander technique (AT)