



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



ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΟΜΕΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ (I-CARE) ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

www.i-care-project.net

Στοιχεία έργου

Τίτλος έργου:	INTERCULTURAL CARE IN THE SOCIAL AND HEALTHCARE SECTOR (I-CARE)
Αριθμός έργου:	2019-1-UK01-KA202-061433
Υποπρόγραμμα ή ΒΔ:	Βασική Δράση 2: Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών
Συντακτική ομάδα εταίρων:	Apricot & KMOP
Ημερομηνία σύνταξης:	Ιούνιος 2021








This work is licensed under the Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License
© 2021 by I-CARE Consortium

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	1
Σκοπός και Στόχοι της Ενότητας	1
Μαθησιακά Αποτελέσματα	1
Μέθοδος εκπαίδευσης/Τι καλείστε να κάνετε	2
Προτάσεις για Περαιτέρω Ανάγνωση.....	2
Ενότητα 1: Αντιμετωπίζοντας τον πόνο.....	3
Ενότητα 2: Ευρείες Διαφοροποιήσεις μεταξύ πολιτισμών	7
Ενότητα 3: Πόνος σε όλους τους πολιτισμούς	9
Ενότητα 4: Πρόσβαση σε υπηρεσίες.....	11
Ενότητα 5: Διαπολιτισμική επικοινωνία και πόνος.....	12
Ενότητα 6: Παροχή πολιτισμικά ευαίσθητων υπηρεσιών.....	15

ΥΠΟΜΝΗΜΑ

	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ		ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ/ΡΙΑΣ		ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ
	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ		ΥΛΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ/ΡΙΑΣ		



Εισαγωγή

Η παρούσα ενότητα διερευνά τις διαφορετικές στάσεις ως προς την αντιμετώπιση του πόνου σε διαφορετικούς πολιτισμούς.

Σκοπός και Στόχοι της Ενότητας

Ο σκοπός της ενότητας για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες είναι να εξετάσουν:

- διαφορετικές πλευρές του πόνου
- διαφορετικές εμπειρίες του πόνου
- διαφορετικές πολιτισμικές προσδοκίες για το πώς ο πόνος πρέπει να αντιμετωπίζεται
- πώς εκφράζεται ο πόνος σε διαφορετικούς πολιτισμούς

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας θα είστε σε θέση:

- ◆ να κατανοήσετε τις διαφορετικές πτυχές του πόνου
- ◆ να κατανοήσετε τους παράγοντες που σχετίζονται με τον/την ασθενή και που διαφοροποιούν τον πόνο σε διαφορετικές κουλτούρες.
- ◆ να εφαρμόζετε ένα Πολιτισμικά Ευαίσθητο Εργαλείο Αξιολόγησης Πόνου
- ◆ να αναλογιστείτε για τα προβλήματα διαπολιτισμικής επικοινωνίας στην πραγματική ζωή.

Κατανόηση, δεξιότητες και ικανότητες που θα αναπτυχθούν:

- ◆ Αύξηση της διαπολιτισμικής ευαισθητοποίησης
- ◆ Βελτίωση των δεξιοτήτων ζωής
- ◆ Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων κατά την παροχή υπηρεσιών σε άτομα από διαφορετική κουλτούρα για προσωπική χρήση
- ◆ Προσωπικές δεξιότητες στην εργασία με διαφορετικές κουλτούρες
- ◆ Βελτιωμένες ικανότητες εργασίας σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα.

Μέθοδος εκπαίδευσης/Τι καλείστε να κάνετε

Η εν λόγω ενότητα διατίθεται με τη μορφή ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning) και μπορεί να παρουσιαστεί δια ζώσης στην τάξη ή μέσω μίας εικονικής πλατφόρμας σε μία διαδικτυακή τάξη ή με το μοντέλο της μικτής μάθησης.

Περιλαμβάνει:

- ◆ Ανάγνωση βασικών πληροφοριών σχετικά με το θέμα της ενότητας
- ◆ Συμπλήρωση ασκήσεων και δραστηριοτήτων είτε μέσω e-learning είτε με παρακολούθηση δια ζώσης μαθημάτων ή μέσω της χρήσης μίας εικονικής πλατφόρμας
- ◆ Αυτο-αξιολογήσεις για αναστοχασμό και έλεγχο της κατανόησης.

Διάρκεια: 2 ώρες

Προτάσεις για Περαιτέρω Ανάγνωση

Μπορείτε να ανακαλύψετε πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό στην **Εργαλειοθήκη I-CARE** και στην **Εφαρμογή (app) I-CARE**.

Ενότητα 1: Αντιμετωπίζοντας τον πόνο



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνεια 3)

Γεια σας, χθες είχα μια συζήτηση με μια συνάδελφο σχετικά με το πώς το άτομο που φρόντιζε φαινόταν να πονάει πολύ τις περισσότερες μέρες αυτή την εβδομάδα και πώς ήθελε να την βοηθήσει με αυτό. Ωστόσο, κάθε φορά που την ρωτούσε πώς ένιωθε με τον πόνο ή πόσο έντονος ήταν, εκείνη απλώς έλεγε ότι δεν είναι τίποτα, είχε χειρότερο πόνο παλιά και πιθανότατα θα ήταν καλά αύριο. Η συνάδελφός μου ανησυχούσε γι' αυτήν, αλλά δεν ήταν σίγουρη πόσο πόνο ανεχόταν στην πραγματικότητα και πώς θα μπορούσε να την βοηθήσει, όταν φαινόταν απρόθυμη να μιλήσει γι' αυτό. Ξέρω ότι όλοι νιώθουμε και περιγράφουμε τον πόνο με διαφορετικούς τρόπους. Αναρωτιέμαι όμως τι μπορώ να πω στη συνάδελφό μου για να τη βοηθήσω σε αυτή την κατάσταση. Τι νομίζετε εσείς;



Σημειώσεις εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 3, 4)

Ξεκινήστε αυτήν την ενότητα διαβάζοντας την παραπάνω ιστορία, για να κάνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να σκεφτούν την έννοια του πόνου. Στη συνέχεια συζητήστε ρωτώντας τους, αν νομίζουν ότι οι άνθρωποι αντιδρούν και περιγράφουν τον πόνο διαφορετικά. Μετά από αυτήν τη συζήτηση, προχωρήστε στην άσκηση, η οποία γίνεται καλύτερα σε μικρές ομάδες συζήτησης, ζητώντας από τις ομάδες να μιλήσουν για το πώς θα περιέγραφαν τον πόνο σε κάθε μία από τις καταστάσεις. Κρατήστε τα σχόλια από κάθε ομάδα, και καταλήξτε σε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με το τι σκέφτονται για το ζήτημα του πόνου.



Δραστηριότητα – Πώς περιγράφετε τον πόνο; (διαφάνεια 4)

Γράψτε 3 λέξεις/φράσεις που θα χρησιμοποιούσατε για να περιγράψετε τον πόνο σας σε κάποιο άλλο άτομο, σε κάθε περίπτωση παρακάτω:

- Δυσπεψία που προκαλείται από την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού.
- Χτύπημα του αγκώνα σας σε μία πόρτα.
- Ένας πονοκέφαλος που σας κάνει να πρέπει να ξαπλώσετε.
- Κόψατε το δάχτυλό σας με ένα κοφτερό μαχαίρι.



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 5, 6, 7, 8)

Περιγράφοντας τον πόνο:

Η περιγραφή του πόνου είναι υποκειμενική και μπορεί να είναι δύσκολο να βρεθούν οι σωστές λέξεις. Το πώς περιγράφουμε τον πόνο, οι λέξεις και η ορολογία που χρησιμοποιούμε είναι μέρος αυτού που είμαστε. Το πώς αντιμετωπίζουμε τον πόνο και οι προσδοκίες των άλλων για το πώς τον αντιμετωπίζουμε, είναι μέρος της ανατροφής μας και επομένως μέρος της κουλτούρας μας. Ο πόνος είναι ένα παγκόσμιο συναίσθημα. Βοηθά τους ανθρώπους να αναγνωρίζουν απειλές ή προβλήματα σχετικά με το σώμα τους. Αν και ο πόνος είναι μια φυσική λειτουργία που αισθάνονται όλα τα ανθρώπινα όντα, είναι επίσης μια πολιτισμική εμπειρία. Η κουλτούρα επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν τον πόνο, τον τρόπο που αντιλαμβάνονται και ανταποκρίνονται στον πόνο, καθώς και τον τρόπο που τον εκφράζουν στους άλλους (*BODY Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings, 2013*).

Σχετικά με τον πόνο:

Ο **πόνος** είναι ένα βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό φαινόμενο. Ο **έλεγχος του πόνου** επηρεάζει την ποιότητα ζωής. Η **εμπειρία του πόνου** είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και εκδηλώνουμε τον πόνο. Περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα, αντιδράσεις, προσδοκίες και εμπειρίες του παρελθόντος που σχετίζονται με τον πόνο. Η **έκφραση του πόνου** περιλαμβάνει λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά σχετικά με τον πόνο. Αυτό ποικίλλει σε διαφορετικούς πολιτισμούς.

Πόνος και κουλτούρα: Σε ορισμένους πολιτισμούς, τα άτομα τείνουν να εκφράζουν τον πόνο τους, να τον μοιράζονται με άλλους (Μεσόγειος, Μέση Ανατολή), ενώ σε άλλους (κουμφουκιανοί πολιτισμοί) τον καταστέλλουν και τον κρατούν για τον εαυτό τους. Η ανοχή στον πόνο αλλάζει επίσης, με την πάροδο του χρόνου και καθώς οι πολιτισμοί εξελίσσονται. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Η Αγγλίδα συγγραφέας Fanny Burney το 1808 προσφέρθηκε να κρατήσει το δικό της καρκινικό στήθος, ενώ ο χειρουργός το αφαιρούσε χωρίς αναισθητικό, επειδή αυτές ήταν οι πολιτιστικές προσδοκίες εκείνη την εποχή. Σήμερα, προσπαθούμε να βρούμε έναν τρόπο να αφαιρέσουμε τον πόνο.



Σημειώσεις εκπαιδευτή/ριας (διαφάνειες 9, 10)

Αφού έχετε μιλήσει για το πώς περιγράφουμε τον πόνο και για την ιδέα του πόνου σε διαφορετικές κουλτούρες, ζητήστε από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να επιλέξουν μια δήλωση που ταυτίζονται περισσότερο από τη λίστα, ή μπορείτε απλά να τους ζητήσετε να σηκώσουν τα χέρια τους όταν διαβάσετε τη δήλωση με την οποία ταυτίζονται περισσότερο. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ολοκληρώσουν την επόμενη δραστηριότητα και να συζητήσουν σχετικά με το γιατί επέλεξαν αυτήν και αν νομίζουν ότι αυτό μπορεί να επηρεάζεται από την κουλτούρα στην οποία ανήκουν. Στη συνέχεια, συζητήστε σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους έκφρασης του πόνου και πώς αισθάνονται για εκείνους που εκφράζουν τον πόνο διαφορετικά από τον εαυτό τους.



Δραστηριότητα – Οι δικές σας εμπειρίες πόνου (διαφάνεια 9)

Σκεφτείτε όταν ήσασταν παιδί. Ποιες ήταν οι προσδοκίες για το πώς αντιμετωπίζατε τον πόνο που είχατε, από τους ενήλικες που σας φρόντιζαν;

Επιλέξτε τη δήλωση που ισχύει περισσότερο για εσάς.

- A. Έπρεπε να το ανεχτώ και να μην κάνω φασαρία.
- B. Ενθαρρύνθηκα να εκφράσω ελεύθερα τον πόνο.
- Γ. Μου είπαν να το αποδεχτώ ως αναπόφευκτο μέρος της ζωής.



Δραστηριότητα - Προσδοκίες για την αντιμετώπιση του πόνου. (διαφάνεια 10)

Σε περιστατικά που συνέβησαν στο παρελθόν, ποιες ήταν οι προσδοκίες για το πώς τα άτομα αντιμετώπιζαν τον πόνο στην οικογένειά σας ή στην ομάδα των συνομηθίκων σας (ως ενήλικες);

Με ποια δήλωση ταυτίζεστε περισσότερο;

A. Ο πόνος δεν αναφέρθηκε ούτε συζητήθηκε.

B. Αν κάποιος/α πονούσε, ενθαρρύνονταν να το περιγράψει ελεύθερα.

Γ. Αν κάποιος/α πονούσε θα γκρίνιαζε δυνατά για να αποδείξει ότι πονούσε και ότι υπέφερε.

Δ. Αν κάποιος/α πονούσε, αναμενόταν να υποφέρει σιωπηλά και να μην κάνει φασαρία.



Ανακεφαλαίωση (διαφάνεια 11)

Διαφορετικά άτομα έχουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης του πόνου και αντιμετώπισης του. Αυτά μπορεί να επηρεαστούν από την προσωπικότητα ενός ατόμου. Επηρεάζονται επίσης από τα δικά τους πολιτισμικά πρότυπα αντιμετώπισης του πόνου. Τα άτομα θα χρησιμοποιήσουν μια μεγάλη ποικιλία λέξεων για να περιγράψουν τον πόνο, αυτές οι περιγραφές μπορεί να είναι διαφορετικές ανάλογα με το πολιτισμικό υπόβαθρο κάποιου. Η ικανότητα περιγραφής του πόνου μπορεί επίσης να επηρεαστεί από την κατανόηση της γλώσσας που χρησιμοποιείται σε οποιαδήποτε διάγνωση από το άτομο.

Ενότητα 2: Ευρείες Διαφοροποιήσεις μεταξύ πολιτισμών



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 13, 14, 15)

Δύο γενικοί όροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι: η εκφραστικότητα και ο στωικισμός. Οι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν τον πόνο τους διαφέρουν και μπορούν να προσδιοριστούν κοινωνικοπολιτισμικά. Μια διάκριση που μπορεί να γίνει είναι μεταξύ του εκφραστικού και του στωικού τρόπου έκφρασης ή υπομονής του πόνου: Οι εκφραστικοί άνθρωποι τείνουν να εκφράζουν τον πόνο στον έξω κόσμο για να καταλάβουν οι άλλοι. Οι στωικοί άνθρωποι τείνουν να δέχονται τον πόνο πιο σιωπηλά. Οι στωικές στάσεις μπορεί να συνδέονται με πολιτιστικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις όπως «Ήταν θέλημα Θεού να με δοκιμάσει με αυτόν τον τρόπο και πρέπει να το υπομείνω».



Σημειώσεις εκπαιδευτή/τριας (διαφάνεια 15)

Διαβάστε κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις και ζητήστε από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να σηκώσουν τα χέρια τους, όταν συμφωνούν με μια δήλωση. Στη συνέχεια συζητήστε μαζί τους πώς η συμπεριφορά μας επηρεάζεται από το πολιτισμικό μας υπόβαθρο.



Δραστηριότητα (διαφάνεια 15)

Πώς πιστεύετε ότι το δικό σας πολιτισμικό υπόβαθρο έχει επηρεάσει τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τόσο τον πόνο σας όσο και τον πόνο των άλλων;

Με ποιες δηλώσεις συμφωνείτε;

- A. Δεν το επηρέασε καθόλου.
- B. Είχε ισχυρή επιρροή σε αυτό.
- Γ. Αντιμετωπίζω τον πόνο μου και των άλλων με στωικό τρόπο.
- Δ. Αντιμετωπίζω τον πόνο μου και των άλλων με εκφραστικό τρόπο.



Ανακεφαλαίωση (διαφάνεια 16)

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για τα άτομα να αντιμετωπίζουν τον πόνο.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον πόνο μπορεί να διαφέρει, αλλά επηρεάζεται από τις εμπειρίες της ζωής μας, τους άλλους γύρω μας και τις εκάστοτε πολιτισμικές προσδοκίες.

Δεν πρέπει να περιμένουμε από τους άλλους να έχουν την ίδια στάση απέναντι στον πόνο με αυτή που έχουμε εμείς.

Δεν πρέπει να περιμένουμε από τους άλλους να χρησιμοποιήσουν τις ίδιες λέξεις για να περιγράψουν τον πόνο τους όπως εμείς.

Ενότητα 3: Πόνος σε όλους τους πολιτισμούς



Σημειώσεις εκπαιδευτή/ριας (διαφάνειες 21, 22, 23, 24)

Αυτή η ενότητα είναι για να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πληροφορίες και να τους επιτρέψει να θέσουν ερωτήσεις και να συμβάλουν με τη δική τους εμπειρία και τη γνώση.



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 21, 22, 23, 24)

Σε ορισμένους πολιτισμούς, ο πόνος και η έκφραση του πόνου θεωρείται προσωπική αποτυχία και αδυναμία. Ο πόνος γίνεται αντιληπτός ως συνέπεια της συμπεριφοράς. Ο πόνος θεωρείται επίσης ιδιωτικός και καταβάλλεται προσπάθεια να μην επιβαρύνονται τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι. Σε ορισμένες χώρες και πολιτισμούς, οι άνθρωποι αποδίδουν νόημα στον πόνο, προσπαθώντας να εκλογικεύσουν και να αντιμετωπίσουν τον πόνο. Για παράδειγμα, στην ινδουιστική κουλτούρα, όπου η πίστη στο κάρμα είναι κοινή, μερικές φορές πιστεύεται ότι ο πόνος είναι αποτέλεσμα προηγούμενων σκέψεων και πράξεων. Αυτή η πεποίθηση προάγει την αποδοχή του πόνου. Η αποδοχή του πόνου σχετίζεται με καλύτερη ποιότητα ζωής, ειδικά για όσους υποφέρουν από χρόνια πόνο. Οι μηχανισμοί αντιμετώπισης είναι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να τους βοηθήσουν στη διαχείριση του πόνου τους, σωματικού ή ψυχικού (Pillay et al., 2015). Οι κυριότεροι είναι οι παρακάτω:

Ενεργοί μηχανισμοί αντιμετώπισης: αυτοέλεγχος, αγνόηση του πόνου, χρήση ενεργητικών αυτο-δηλώσεων αντιμετώπισης, γενική αίσθηση εσωτερικού ελέγχου. Τείνουν να συνδέονται με καλύτερη μακροπρόθεσμη προσαρμογή (Sharma et al., 2018).

Μηχανισμοί παθητικής αντιμετώπισης: προσευχή, ελπίδα, μέθοδοι απόσπασης της προσοχής.

Υπάρχουν φυσικά διαφορετικές στάσεις απέναντι στον πόνο στους διαφορετικούς πολιτισμούς



Σε μερικούς Αραβικούς πολιτισμούς: Ο πόνος θεωρείται δυσάρεστος, ο πόνος εκφράζεται ξεκάθαρα, μεταφορές ή αισθητηριακές περιγραφές χρησιμοποιούνται για να τον περιγράψουν (πάγος, φωτιά, σαν μαχαίρι), ο πόνος εκφράζεται μπροστά στα μέλη της οικογένειας.

Σε κάποιους Ευρωπαϊκούς πολιτισμούς, ο πόνος υπομένεται «στωικά» και συχνά κρύβεται, ενώ σε άλλους ευρωπαϊκούς πολιτισμούς εκφράζουν τον πόνο και μοιράζονται την εμπειρία τους ανοιχτά με άλλους.

Σε μερικούς Ασιατικούς πολιτισμούς: η ασθένεια εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της ανισορροπίας στο γιν και γιανγκ, χρησιμοποιούνται βότανα, έλαια, μασάζ, μπορεί να μοιραστεί πιο ανοιχτά με άτομα του ίδιου πολιτισμού, κάποια άτομα δεν προτιμούν καμία έκφραση πόνου. Οι συναισθηματικές εκδηλώσεις θεωρούνται ως αδυναμία χαρακτήρα.

Σε ορισμένους πολιτισμούς της Νότιας Αμερικής: Οι άντρες υποφέρουν στωικά, η έκφραση του πόνου αντιμετωπίζεται ως μηχανισμός ανακούφισης αυτοβοήθειας, η παραδοσιακή ιατρική και η προσευχή χρησιμοποιούνται για θεραπεία.

Ενότητα 4: Πρόσβαση σε υπηρεσίες



Σημειώσεις εκπαιδευτή/ριας (διαφάνειες 26, 27)

Ξεκινήστε αυτήν την ενότητα ρωτώντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες αν πιστεύουν ότι όλοι έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες εξίσου. Ρωτήστε τους ποια είναι τα στοιχεία εκείνα που θα μπορούσαν να αποτρέψουν τους ανθρώπους από το να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, και να κάνετε μια συζήτηση πάνω σε αυτό το θέμα. Ολοκληρώστε τη συζήτηση προσθέτοντας σε αυτήν τις παρακάτω πληροφορίες.



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 26, 27)

Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένοι άνθρωποι σε κάποιους πολιτισμούς έχουν μικρή εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης (Defrin et al., 2011). Η δυσπιστία στις υπηρεσίες υγείας αποτελεί εμπόδιο για την αποτελεσματική και κατάλληλη διαχείριση της νόσου. Ορισμένες μειονοτικές ομάδες δεν αναζητούν εύκολα βοήθεια και είναι απρόθυμες να συμμετάσχουν σε προγράμματα φροντίδας του πόνου (Carey et al., 2010).

Γλωσσικά εμπόδια και ζητήματα αλφαριθμητισμού:

- Τα χαμηλά επίπεδα αλφαριθμητισμού αποτελούν σημαντικό εμπόδιο όταν ζητάτε βοήθεια από τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης (Ruehlman et al., 2005).
- Η χρήση πολιτιστικών περιγραφών μπορεί να οδηγήσει σε παρανόηση της κατάστασης υγείας του/της ασθενούς και σε πιθανά προβλήματα.
- Η χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση και το μεταναστευτικό υπόβαθρο συνδέονται με ανισότητες στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης και αναποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των επαγγελματιών και των ασθενών.

Ενότητα 5: Διαπολιτισμική επικοινωνία και πόνος



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 29, 30)

Διαπολιτισμική επικοινωνία και φροντίδα

Είναι αδύνατο για τους/τις επαγγελματίες να γνωρίζουν και να κατανοούν όλες τις διαφορές μεταξύ των πολιτισμών σχετικά με τον πόνο και τον έλεγχο του. Είναι σημαντικό να ρωτάτε τα άτομα που φροντίζετε για τα συστήματα πεποιθήσεων τους, να τα διαβεβαιώνετε ότι είναι αποδεκτά και ότι η φροντίδα τους μπορεί να προσαρμοστεί. Με αυτόν τον τρόπο, θα αποφευχθεί μια «πολιτισμική σύγκρουση» διαφορετικών συστημάτων πεποιθήσεων (Free M., 2002).

Βήματα για την παροχή πολιτισμικά ευαίσθητων υπηρεσιών. Αυτά είναι τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε: 1. Παρατηρήστε προσεκτικά. 2. Διερευνήστε την έννοια του πόνου για κάθε άτομο μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο. 3. Λάβετε υπόψη ότι ορισμένες πολιτισμικές πεποιθήσεις μπορούν να αποτρέψουν τη συμμετοχή σε πλάνα φροντίδας. 4. Ερμηνεύστε διαφορετικές συμπεριφορικές αντιδράσεις. 5. Παρέχετε πολιτισμικά ευαίσθητες επιλογές φροντίδας



Σημειώσεις εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 31, 32, 33)

Χωρίστε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν κάποιες χρήσιμες ερωτήσεις που μπορεί να κάνουν για να μάθουν περισσότερα για τον πόνο κάποιου ατόμου. Στο τέλος της άσκησης, κάθε ομάδα θα πρέπει να έχει 5 ερωτήσεις που θα αναφερθούν σε όλη την ομάδα και στη συνέχεια να συζητήσουν ποιες από όλες αυτές πιστεύουν ότι θα πάρουν τις καλύτερες απαντήσεις. Στη συνέχεια, δείξτε στην ομάδα το Πολιτισμικά Ευαίσθητο Εργαλείο Αξιολόγησης Πόνου και ταιριάξτε τις ερωτήσεις που σκέφτηκαν με τις ερωτήσεις του εργαλείου.



Δραστηριότητα

Συζητήστε και καταγράψτε 5 ερωτήσεις που θα μπορούσατε να ρωτήσετε για να μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες για τον πόνο κάποιου ατόμου.



Υλικό εκπαιδευτή/τριας (διαφάνειες 32, 33)

Πολιτισμικά Ευαίσθητο Εργαλείο Αξιολόγησης Πόνου (Lasch, 2000)

Αυτό είναι ένα μοντέλο που έχει αναπτυχθεί για την αξιολόγηση του πόνου με άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα.

Πώς ονομάζετε τον πόνο σας;

Τι όνομα του δίνετε;

Γιατί πιστεύετε ότι έχετε αυτόν τον πόνο;

Τι σημαίνει ο πόνος σας για το σώμα σας;

Πόσο σοβαρός είναι;

Θα διαρκέσει πολύ ή σύντομο χρονικό διάστημα;

Έχετε φόβους για τον πόνο σας;

Αν ναι, τι φοβάστε περισσότερο για τον πόνο σας;

Ποια είναι τα κύρια προβλήματα που σας προκαλεί ο πόνος σας;

Τι είδους θεραπεία πιστεύετε ότι πρέπει να λάβετε;

Ποια είναι τα πιο σημαντικά αποτελέσματα που ελπίζετε να έχετε από τη θεραπεία;

Ποιες πολιτιστικές θεραπείες έχετε προσπαθήσει για να σας βοηθήσουν με τον πόνο σας;

Έχετε επισκεφτεί κάποιο παραδοσιακό θεραπευτή για τον πόνο σας; Θα θέλατε να το κάνετε;

Σε ποιον/αν στην οικογένειά σας μιλάτε για τον πόνο σας; Τι ξέρουν; Τι θα θέλατε να ξέρουν;

Έχετε οικογένεια και φίλους που σας βοηθούν με τον πόνο σας; Ποιο άτομο σας βοηθάει;



Ανακεφαλαίωση (διαφάνεια 34)

Όταν εργάζεστε με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς από τον δικό σας, δεν μπορείτε να υποθέσετε ότι χρησιμοποιούν τις λέξεις για να περιγράψουν τον πόνο τους με τον ίδιο τρόπο που τις χρησιμοποιείτε εσείς.

Είναι προτιμότερο να μην παίρνετε αυτό που σας λένε με τον ίδιο τρόπο που θα κάνατε με ομοεθνείς σας και να το εξετάζετε περισσότερο.

Πρέπει να χρησιμοποιείτε περισσότερες και πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις για να διασφαλίσετε ότι θα λάβετε όλες τις σωστές πληροφορίες που χρειάζεστε.

Πρέπει να σκεφτείτε τα πολιτισμικά πρότυπα έκφρασης και αντιμετώπισης του πόνου που έχουν τα άτομα και να φιλτράρετε τις πληροφορίες που λαμβάνετε μέσω αυτού του πρίσματος.

Ενότητα 6: Παροχή πολιτισμικά ευαίσθητων υπηρεσιών



Σημειώσεις εκπαιδευτή/ριας (διαφάνειες 36, 37, 38, 39)

Μπορείτε να επιλέξετε μία από τις μελέτες περιπτώσεων παρακάτω ή αν έχετε χρόνο να εκτελέσετε και τις δύο. Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να διαβάσει και στη συνέχεια να συζητήσει την επιλεγμένη μελέτη περίπτωσης. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις για να ενισχύσετε και να καθοδηγήσετε τις συζητήσεις τους. Πάρτε τα σχόλια από κάθε ομάδα και προχωρήστε σε μια γενική συζήτηση σχετικά με τον καλύτερο τρόπο ανταπόκρισης στις καταστάσεις.



Δραστηριότητα (διαφάνειες 36, 37, 38, 39)

Μελέτη Περίπτωσης 1

Μια μετανάστρια μητέρα φέρνει το 2χρονο παιδί της να δει τη γιατρό. Λέει στη γιατρό ότι το παιδί πονάει (έντονος πονοκέφαλος) και υποφέρει από πυρετό. Η γιατρός μετράει τη θερμοκρασία του παιδιού και διαπιστώνει ότι είναι εντός του φυσιολογικού εύρους. Λέει στη μητέρα ότι το παιδί δεν έχει πυρετό και να του δώσει παυσίπονα που συνταγογραφούνται για παιδιά της ηλικίας του. Η μητέρα επιμένει ότι το παιδί έχει πυρετό και γι' αυτό έχει πονοκέφαλο και ότι έχει 3 μέρες και χρειάζεται φάρμακο για τον πυρετό. Νιώθει ότι η γιατρός δεν παίρνει στα σοβαρά τις ανησυχίες της για το παιδί της και αναστατώνεται με τη θεραπεία και την έλλειψη κατανόησης για τον πυρετό που έχει το παιδί της.

Ερωτήσεις για τη μελέτη περίπτωσης:

Ποια είναι τα ζητήματα που θέτει αυτή η μελέτη περίπτωσης μεταξύ ενός/μίας φροντιστή και του/της δέκτη; Πώς θα το αντιμετωπίζατε αν ήσασταν ο/η φροντιστής;

Τι πιστεύετε ότι προσπαθεί πραγματικά να εξηγήσει η μητέρα για την ασθένεια του παιδιού της;

Τι θα ρωτούσατε πρώτα;

Ενότητα 8 Αντιμετωπίζοντας τον πόνο

Τι θα ρωτούσατε μετά;



Μελέτη Περίπτωσης 1

Τι θα λέγατε με τη μητέρα;

Τι ακριβώς θα προσπαθούσατε να μάθετε;

Μελέτη Περίπτωσης 2

Η Alisa είναι πάροχος υγειονομικής περίθαλψης που συνεργάζεται με την Yen, μια Κινέζα, η οποία έχει διαγνωστεί πρόσφατα με καρκίνο. Η Yen μιλάει λίγα αγγλικά και ο σύζυγός της της μεταφράζει. Όταν ο σύζυγός της είναι παρών, η Γιεν αρνείται ότι πονάει. Όταν φεύγει από το δωμάτιο, εκείνη παραδέχεται ότι πονάει. Ο σύζυγος της Yen δηλώνει ότι έχει πολύ λίγη πίστη στην ιατρική κοινότητα. Πιστεύει ότι τα παυσίπονα παρεμβαίνουν στη «φυσική διαδικασία επούλωσης» του σώματος, και κρατά τα παυσίπονά μακριά από τη Yen. Αντ' αυτού, παρέχει στη γυναίκα του θεραπευτικά τσάγια από βότανα. (Anand et al., 2009)

Ερωτήσεις για τη μελέτη περίπτωσης:

- Ποια νομίζετε ότι είναι τα θέματα σχετικά με την αντιμετώπιση του πόνου που παρουσιάζονται σε αυτή τη μελέτη περίπτωσης;
- Αν ήσουν η Alisa, ποιες ερωτήσεις πιστεύεις ότι θα έπρεπε να κάνεις στη Yen;
- Πιστεύετε ότι θα βοηθούσε αν υπήρχε διερμηνέας;
- Ποιες ερωτήσεις πιστεύετε ότι πρέπει να κάνετε στον σύζυγο της Yen;



Ανακεφαλαίωση (διαφάνεια 40)

Άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτισμούς χρησιμοποιούν διαφορετικές λέξεις για να περιγράψουν τα ίδια συμπτώματα. Οι λέξεις σε μία γλώσσα δεν μεταφράζονται πάντα επακριβώς σε άλλη γλώσσα. Η λέξη πυρετός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει μία απροσδιόριστη ασθένεια και όχι κάποιον με υψηλή θερμοκρασία όταν μεταφράζεται από άλλη γλώσσα στα αγγλικά. Τα άτομα περιγράφουν τον πόνο και την ασθένεια με διαφορετικούς τρόπους. Άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς αντιμετωπίζουν τον πόνο με διαφορετικούς τρόπους. Για να καταλάβετε καλύτερα, πρέπει να κάνετε περισσότερες ερωτήσεις, να ακούτε τι λέγεται και να παρατηρήσετε πώς λέγεται. Ως επαγγελματίας, είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι έχετε κατανοήσει πλήρως την κατάσταση και ότι τυχόν πολιτισμικές παρεξηγήσεις συζητούνται και επιλύονται.



Συνολική ανακεφαλαίωση (διαφάνεια 41)

Για τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, η πολιτισμική ευαισθητοποίηση περιλαμβάνει τέσσερις συνιστώσες:

1. Η ικανότητα προσδιορισμού των βασικών πολιτιστικών αξιών του/της ασθενούς.
2. Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πολιτισμικές αξίες επηρεάζουν έναν ασθενή και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει.
3. Οι δεξιότητες εφαρμογής και υλοποίησης υπηρεσιών που συνάδουν με το σύστημα αξιών του/της ασθενούς.
4. Την αναγνώριση του ότι η ευαισθητοποίηση είναι ένα συνεχές ταξίδι μάθησης για τις διαφορετικές πολιτιστικές αξίες και πώς να κατανοούμε τις εμπειρίες των άλλων.



Σημειώσεις εκπαιδευτή/ριας (διαφάνεια 42)

Ολοκληρώστε την ενότητα ζητώντας από τα άτομα να σκεφτούν σχετικά με τα όσα έμαθαν, προσδιορίζοντας 3 πράγματα που έχουν μάθει από την ενότητα και 3 ενέργειες που πρόκειται να κάνουν ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης. Αυτά μπορεί να είναι για παράδειγμα το να ψάξουν για περισσότερες πληροφορίες ή να κάνουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους.



Αναστοχασμός και Σχέδιο Δράσης (διαφάνεια 42)

Προσδιορίστε 3 πράγματα που έχετε μάθει από αυτήν την ενότητα.

Καταγράψτε 3 ενέργειες που θα κάνετε/ συμπεριφορές που θα αλλάξετε, ως αποτέλεσμα της μάθησής σας.