

Wegwijzer

MICROLEARNING DOEN BIJ DEPRESSIE



én
“Kort ~~maar~~ krachtig”



Wat leuk dat je interesse hebt in onze microlearning Doen bij Depressie! Deze wegwijzer is speciaal ontworpen voor teamcoaches, teamleiders en iedereen met een leidinggevende rol in een team. Het biedt een introductie in de wonderenwereld van ‘microlearning’, en het thema Doen bij depressie. De wegwijzer brengt alle praktische informatie overzichtelijk samen, zodat je vol vertrouwen aan de slag kunt gaan met je team!

INTRODUCTIE MICROLEARNING

“Druk, druk, druk... Voor zorgmedewerkers is het vaak lastig om tijd vrij te maken voor een uitgebreide scholing. Maar een paar minuten per dag, dat lukt vrijwel altijd. Hier komt de kracht van microlearning naar voren: korte én krachtige, inspirerende online trainingen met één helder onderwerp en leerdoel.

Met een microlearning bepaal je zelf het ideale moment om aan de slag te gaan. Geen obstakels, zelfs niet voor wie minder digitaal vaardig is – de leersnippers worden eenvoudig via e-mail aangeleverd. De microlearning Doen bij depressie bestaat uit 15 behapbare leersnippers, verspreid over drie werkweken (ma-vr). Een leersnipper bestaat uit een stukje inhoudelijke kennis over een specifiek onderwerp, ondersteund door praktijkopdrachten, video’s, infographics, stellingen of een quiz.

Het unieke aan deze aanpak? Het duurt slechts een paar minuten om een leersnipper te doorlopen, maar de impact is groot. De praktijkopdrachten moedigen aan tot reflectie en samenwerking met collega’s, zodat je samen leert en groeit. Liever een paar leersnippers tegelijk doen? Ook dat kan – een zorgmedewerker houdt zelf de regie. Microlearning is leren dat werkt: kort, krachtig en volledig afgestemd op drukke agenda’s.”



Voorbeeld van een leersnipper uit de microlearning

DE KRACHT VAN HERHALING

Microlearnings zorgen ervoor dat belangrijke inzichten op een eenvoudige en herhaalbare manier worden aangeboden, waardoor deze beter blijven hangen. Bovendien zijn microlearnings gemakkelijk te delen met collega’s of medestudenten, en bieden ze een handige manier om kennis snel en overzichtelijk terug te vinden.

DOEN BIJ DEPRESSIE

Gemiddeld heeft zo’n 30% van alle verpleeghuisbewoners een depressie, veel meer dan thuiswonende ouderen. Depressie heeft allerlei negatieve gevolgen voor gezondheid en welbevinden. Het opsporen en behandelen van depressie is dus erg belangrijk. Toch worden symptomen vaak niet opgemerkt. Zorgmedewerkers weten vaak niet waarop ze moeten letten en depressieverschijnselen kunnen op symptomen van andere aandoeningen lijken, zoals dementie, diabetes en hart- en vaatziekten. De microlearning Doen bij Depressie kan hier uitkomst bieden.

DOEL

Het doel van deze microlearning is het vergroten van kennis en vaardigheden: signaleren van depressie klachten en het omgaan met depressie.



TIP

De microlearning is ontwikkeld voor én door de V&V (helpende, verzorgende (IG), verpleegkundige). Voor andere disciplines zou het ook goed zijn om kennis te maken met de microlearning Doen bij Depressie, denk aan de facilitaire dienst, welzijnsmedewerkers, activiteitenbegeleiders etc. Voor de psycholoog is het heel zorgprogramma van toepassing. Onderaan dit document is hier meer informatie over te vinden.

De meerwaarde voor de zorgmedewerker is; **verbeterde herkenning van depressie**: de microlearning helpt de zorgmedewerker om depressieve symptomen te onderscheiden van andere aandoeningen zoals dementie of apathie, dit vergroot het vermogen om depressie tijdig te signaleren; **toepassing van basisinterventies**: de microlearning biedt praktische handvatten voor de dagelijkse zorg, waar de zorgmedewerker direct kan bijdragen aan het welbevinden van de bewoners door o.a. activiteiten en gespreksvoering; **persoonlijke ontwikkeling**:

de microlearning helpt zorgmedewerkers met het vergroten van hun kennis en vaardigheden op het gebied van depressie, wat bijdraagt aan professionele groei.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Wat is een depressie?
- Hoe ontstaat een depressie?
- De impact van depressie
- Onderscheid tussen depressie en dementie
- De rol van de zorgmedewerker in het signaleren van een depressie
- Wanneer moet je extra alert zijn?
- De rol van de zorgmedewerker in de begeleiding en behandeling van iemand met een depressie
- Multidisciplinaire behandeling van depressie

AAN DE SLAG!

Tijdens het doorlopen van de microlearning heeft de zorgmedewerker de regie volledig in eigen handen. Bij elke stap wordt de zorgmedewerker namelijk aangemoedigd om zichzelf af te vragen: ‘wil ik hier meer over weten?’, ‘ken ik dit al?’, of ‘is dit minder relevant voor mijn werk?’. Zo kiest de zorgmedewerker bewust of hij/zij de leersnipper volledig doorloopt, snel scant of overslaat. Efficiënt, persoonlijk en afgestemd op de individuele behoeften!

OM JE OP WEG TE HELPEN

Wij adviseren om samen met je team dit onderwerp te agenderen tijdens een teamoverleg. Bespreek wat je hebt geleerd, welke inzichten je meeneemt en of je een casus of bewoner hebt die je wilt bespreken aan de hand van de nieuwe kennis. Het is ook belangrijk om de doorlopen leersnippers met elkaar te bespreken, zodat iedereen in het team kan reflecteren en van elkaar kan leren. Door ervaringen en praktijkvoorbeelden te delen, versterk je niet alleen je eigen kennis, maar ook die van je collega's.

Om collega's (o.a. behandeldienst) die niet meedoen met de microlearning, maar wel nauw betrokken zijn te informeren, hebben we in bijlage 1 een concept mail geschreven die je kunt versturen naar alle belanghebbenden.



QUOTE ZORGMEDEWERKER

“Ik ben aan het eind gekomen van de leersnippers behorend bij ‘doen bij depressie’. Deze leersnippers zijn qua inhoud goed te lezen en zien er aantrekkelijk uit qua vormgeving. De leersnippers zijn namelijk overzichtelijk en niet te lang waardoor het echt leuk is om deze te openen en te lezen”

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur: 15 leersnippers voor 3 werkenweken (ma-vr), elke werkdag ontvangt de zorgmedewerker één leersnipper

Aanmelden: opgeven kan door een mail te sturen naar ukonacademy.elg@radboudumc.nl, we ontvangen graag namen, functies en emailadressen van degenen die gaan deelnemen. Gezamenlijk bepalen we de startdatum.

Kosten: de kosten zijn berekend op teamgrootte

10 – 15 personen €150,-

15 – 30 personen €250,-

30 – 50 personen €300,-

Meer informatie of advies op maat bij minder deelnemers, of boven de 50, neem contact op met ukonacademy.elg@radboudumc.nl.

ZORGPROGRAMMA DOEN BIJ DEPRESSIE

Naast de microlearning zijn er verschillende materialen beschikbaar rondom Doen bij Depressie. Denk aan een handboek, een indicatorenset, een handleiding voor toe te passen vragenlijsten en een behandelmodule Psycho-Motorische Therapie (PMT). Voor meer informatie: [Doen bij Depressie](#).

CURSUS DOEN BIJ DEPRESSIE VOOR (GZ-)PSYCHOLOGEN

De UKON Academy organiseert samen met de Psychologische expertise voor de ouderenzorg (PgD) de [cursus Doen bij Depressie](#). Deze bestaat uit een lesprogramma van drie dagdelen verdeeld over twee dagen. De cursus richt zich op (GZ-)psychologen die met het zorgprogramma (gaan) werken. Aan de orde komen: Theorie en uitvoering van het [multidisciplinaire zorgprogramma 'Doen bij Depressie'](#) met daarin aandacht voor apathie en de psychotherapeutische interventie 'Dierbare Herinneringen'.



TIP

Deze cursus is een mooie aanvulling op de microlearning Doen bij Depressie en vice versa is de microlearning een aanvulling op de cursus.

BIJLAGE 1. CONCEPT MAIL

Beste [naam of behandelteam/psychologen],

Graag willen we jullie op de hoogte stellen dat het zorgteam binnenkort aan de slag gaat met de UKON-microlearning 'Doen bij depressie'. Deze online scholing is ontwikkeld om kennis en vaardigheden van zorgmedewerkers te vergroten op het gebied van het signaleren en omgaan met depressie bij verpleeghuisbewoners.

Doel en inhoud van de microlearning

De microlearning is ontworpen voor zorgmedewerkers (helpenden, verzorgenden (IG) en verpleegkundigen). Het doel van deze microlearning is het vergroten van kennis en vaardigheden: signaleren van depressie klachten en het omgaan met depressie.

Onderwerpen die aan bod komen, zijn onder andere:

- Wat is een depressie en hoe ontstaat het?
- De impact van depressie op bewoners;
- Onderscheid maken tussen depressie en dementie;
- De rol van de zorgmedewerker in het signaleren en begeleiden van bewoners met depressie;
- Multidisciplinaire behandeling van depressie.

Hoewel deze microlearning niet specifiek is bedoeld voor psychologen of behandelaren, kan het waardevol zijn om te weten waar het zorgteam mee aan de slag gaat. Dit vergroot de samenwerking binnen het multidisciplinaire team en biedt kansen om gezamenlijke inzichten en werkwijzen te versterken.

De microlearning is onderdeel van het UKON-zorgprogramma [Doen bij Depressie](#).

Als jullie aanvullende vragen hebben of ideeën over hoe deze kennis binnen het team verder gedeeld kan worden, horen we dat graag.

Met vriendelijke groet,

[Naam]

