1. დოკუმენტების საკონტროლო ჩამონათვალი:

- საკვანძო სიტყვების ჩამონათვალი;
- თავის მოვლის დამხმარე პროდუქტების მაგალითები.

2. აღჭურვილობის საკონტროლო ჩამონათვალი:

- პლანშეტები/კომპიუტერები;
- ყურსასმენები;
- რვეული და კალამი.

3. ჯგუფური დისკუსიების შესაძლებლობები და მოსამზადებელი აქტივობები:

თემები ინტერაქტიული სექციებით:		შემოთავაზებული ინსტრუქციები და მენტორის გეგმის ჩანაწერები:
პირველი გაკვეთილი: შესავალი თავის მოვლის საკითხებში		
თემა 2: შეკავების უნარი	**დაფიქრდით!** თქვენს რეგიონში ჯანდაცვის რომელ სპეციალისტთან გადაამისამართებდით შეუკავებლობის მქონე პაციენტს?	

თემები ინტერაქტიული სექციებით:		შემოთავაზებული ინსტრუქციები და მენტორის გეგმის ჩანაწერები:
თემა 3: თავის მოვლის აქტივობების მართვა	**დისკუსია:** კოლეგებთან ერთად განიხილეთ ან დაწერეთ დისკუსიის ფორმაში, თუ რა გავლენის მოხდენა შეუძლია თავის მოვლასთან დაკავშირებულ სირთულეებს ადამიანის ცხოვრებაზე. ქვემოთ მოცემულია საყოველთაოდ ცნობილი ზოგიერთი გავლენა, თუმცა შესაძლებელია არსებობდეს სხვებიც, მათ შორის, თქვენი საზოგადოებისთვის განსაკუთრებულად დამახასიათებელი. თავის მოვლასთან დაკავშირებული სირთულეების გავლენა: • ზოგიერთი ადამიანი დახმარების საჭიროების გამო გრძნობს სირცხვილს; • საქმის შესრულება მოითხოვს მეტ დროს ამ ადამიანის ან ოჯახის წევრთათვის, რომლებიც ეხმარებიან მას, შედეგად, სხვა რაღაცებისთვის ნაკლები დრო რჩება; • ზოგიერთი ადამიანი გრძნობს სირცხვილსა და უხერხულობას ნაწლავთან ან შარდის ბუშტთან დაკავშირებული შემთხვევების დროს; • ზოგიერთი ადამიანი აღმოჩნდება ხოლმე იზოლირებული ან გარიყული. მათ არ შეუძლიათ სკოლაში, სამსახურში, თემის ცხოვრებაში ჩართვა. ამ პირებისა და მათი ოჯახებისთვის არსებობს ხარჯები: მათ დამატებითი პროდუქტების ყიდვა უწევთ ან ნაკლები შემოსავალი აქვთ იმ მიზეზის გამო, რომ მათ არ შეუძლიათ მუშაობა ან ოჯახის წევრი ნაკლებს მუშაობს, რათა დაეხმაროს მათ.	

თემები ინტერაქტიული სექციებით:		შემოთავაზებული ინსტრუქციები და მენტორის გეგმის ჩანაწერები:
მესამე გაკვეთილი: გამოვლენა მათი, ვისაც შეუძლია სარგებელი მიიღოს თავის მოვლის დამხმარე საშუალებებისგან		
თემა 1: გაესაუბრეთ ადამიანებს თავის მოვლასთან დაკავშირებით	**დისკუსია** განიხილეთ ჯგუფში ან დაწერეთ დისკუსიის ფორმაში, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ თავის მოვლის შესახებ საუბრების გასაიოლებლად. დაეყრდენით გამოცდილებას, რომელიც შესაძლებელია გქონიათ ოჯახის წევრთან თავის მოვლაზე საუბრისას ან როგორც მომსახურების მომწოდებელს. ეს მარტივი იყო თუ რთული? რა გააკეთეთ ამ საუბრის ხელშესაწყობად? რა შეგიძლიათ თქვენ/თქვენს ჯგუფს დაამატოთ ქვემოთ ჩამოთვლილ რეკომენდაციებს? **პასუხის სანახავად დააწკაპუნეთ აქ:** • შესთავაზოთ განმარტოება თავის მოვლაზე სასაუბროდ; • საშუალება მისცეთ ადამიანს, ესაუბროს თავისი სქესის წარმომადგენელს; • ჰკითხოთ, თუ სურს ოჯახის წევრის ან მომვლელის დასწრება; • ივარჯიშოთ თავის მოვლაზე საუბარში თქვენს კოლეგასთან, რათა უფრო კომფორტულად იგრძნოთ თავი ამ თემასთან დაკავშირებით; • გამოიყენოთ ამ ადამიანისთვის კარგად ნაცნობი სიტყვები.	
	დისკუსია განიხილეთ ჯგუფში ან თქვენთვის დაფიქრდით იმ სიტყვებზე, რომელთაც გამოიყენებდით შარდისა და ფეკალიების შესახებ საუბრისას ქვემოთ ჩამოთვლილ ადამიანებთან. ტერმინები განსხვავდება? • ბავშვთან; • თქვენს დედასთან; • ასაკოვან მეზობელთან; • ახლო მეგობართან.	

თემები ინტერაქტიული სექციებით:		შემოთავაზებული ინსტრუქციები და მენტორის გეგმის ჩანაწერები:
თემა 2: როგორ მოვიქცეთ, თუ პაციენტს აქვს თავის მოვლასთან დაკავშირებული სირთულეები?	**დისკუსია** რა რესურსები ან მომსახურებები არსებობს თქვენს რეგიონში, რომელსაც შეუძლია: • უზრუნველყოფა თავის მოვლის დამხმარე იმ საშუალებებით, რომელთაც არ მოიცავს TAP (მაგალითად, ზეწოლის შემამსუბუქებელი ბალიშები და მატრასები, ადაპტირებული დანა-ჩანგალი)? • ადამიანების დახმარება სახლის გარემოს ადაპტირებაში (მაგალითად, პანდუსის განთავსება, სახელურების დამატება, წყალსა და სარეცხ აპარატურაზე მისადგომობის გაზრდა)? • ადამიანების დახმარება თავის მოვლის სხვადასხვა ხერხის ათვისებაში?	