



# **Narzędzie pomocne w planowaniu szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielnych - do wykorzystania dla jednostek samorządu terytorialnego i innych podmiotów publicznych**

dr n. o zdr. Katarzyna Domostawska-Żylińska  
dr n. o zdr. Magdalena Krysińska-Pisarek  
dr n. hum. Marta Rządiewicz  
mgr Magdalena Łopatek



**Ministerstwo  
Zdrowia**



**NARODOWY  
INSTYTUT  
ZDROWIA  
PUBLICZNEGO**  
PAŃSTWOWY INSTYTUT  
BADAWCZY

# **Narzędzie pomocne w planowaniu szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných - do wykorzystania dla jednostek samorządu terytorialnego i innych podmiotów publicznych**

Autorzy:

dr n. o zdr. Katarzyna Domosławska-Żylińska  
dr n. o zdr. Magdalena Krysińska-Pisarek  
dr n. hum. Marta Rządiewicz  
mgr Magdalena Łopatek

*Raport opracowany w ramach zadań państwowego instytutu badawczego realizowanych  
przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy,  
finansowanych przez Ministra Zdrowia na podstawie umowy nr  
NIZP PZH-PIB/2021/1094/1056*

Warszawa 2024 r.

## Spis treści

|   |    |
|---|----|
| Wstęp .....   | 3  |
| Potrzeby w zakresie organizacji szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných .....                 | 6  |
| Cele szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných .....  | 6  |
| Odbiorcy szkoleń .....  | 7  |
| forma prowadzenia szkoleń .....   | 7  |
| Kluczowe kwestie związane z planowaniem szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných .....         | 8  |
| Kluczowe kwestie związane z organizacją szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných .....         | 9  |
| Zakres tematyczny szkoleń .....   | 11 |
| ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH (13 GODZIN I 15 MINUT; 2 DNI) ..... | 13 |
| PLAN SZKOLENIA DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH .....  | 17 |
| WYMAGANIA KADROWE DLA WYKŁADOWCÓW .....   | 19 |
| ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE DLA WYKŁADOWCÓW WRAZ Z NIEZBĘDNĄ LITERATURĄ .....  | 21 |
| Załącznik nr 1 Ankieta dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielných .....                                  | 32 |
| Załącznik 2 Przegląd szkoleń zrealizowanych w Polsce w zakresie opieki nad seniorami w latach 2015-2021 .....             | 40 |

## WSTĘP

Od początku lat 90. XX wieku obserwujemy postępujący proces starzenia się społeczeństwa polskiego. Wyraża się on głównie wzrostem liczby osób w wieku poprodukcyjnym i zmniejszającą się liczbą ludności w wieku przedprodukcyjnym.<sup>1</sup> Starzenie się społeczeństwa postępuje i w związku z tym zmienia się skala i struktura potrzeb społecznych. W demografii mówi się o zasadzie „podwójnego starzenia się ludności”. Mówi ona, że oprócz stałego wzrostu ludności w wieku podeszłym, w ramach tego wzrostu najszybciej rośnie grupa najstarszych seniorów. Szacuje się, że w 2050 r. jedynie w przypadku najmłodszej grupy osób w wieku senioralnym (60–64 lata) nie będzie obserwowano się zwiększenia liczebności w stosunku do 2020 r. Najwięcej przybędzie osób w najstarszej grupie wieku, tj. w wieku 85 lat i więcej. Prognozuje się, że liczebność tej grupy zwiększy się ponad 2,5-krotnie<sup>2</sup> w porównaniu z 2020 r.<sup>3</sup>

Grupa osób starszych nie jest jednolita i trudno ją opisać w sposób generalny. Jest to grupa bardzo różna pod względem<sup>4</sup>:

- Rozmieszczenia przestrzennego (zamieszkiwanie wsi i miast);
- Stanu zdrowia (osoby w tym samym wieku mogą być bardzo schorowane albo w pełni aktywne i sprawne);
- Poziomu wykształcenia (seniorzy są przedstawicielami wszystkich szczebli edukacyjnych);
- Sytuacji rodzinnej (najczęściej mieszkają samotnie, ale są też seniorzy żyjący w małżeństwach lub rodzinach wielopokoleniowych);
- Aktywności społecznej.

Zmiany demograficzne są poważnym wyzwaniem dla polityki społecznej i gospodarczej. Główne problemy, jakie zidentyfikowano, to zagrożenie wydolności finansowej systemów emerytalnych oraz rosnące wydatki na opiekę medyczną i usługi socjalne adresowane do seniorów przy przewidywanych zmniejszających się zasobach pracy.

<sup>1</sup>G. Ciura, J. Szymańczak. Starzenie się społeczeństwa polskiego. [http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/D5E35E200F187640C1257A29004A756B/\\$File/Infos\\_126.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/D5E35E200F187640C1257A29004A756B/$File/Infos_126.pdf) (dostęp 30.11.2022)

<sup>2</sup> Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r., GUS (2021)

<sup>3</sup> Porównaj P. Łuczak, Z. Szweda-Lewandowska, „Przesłanki demograficzne, społeczne i ekonomiczne zapotrzebowania na świadczenia opieki długoterminowej”, w: P. Błędowski (red.) „Opieka długoterminowa. Dziś i jutro. Wydanie zaktualizowane i rozszerzone”, Koalicja na Pomoc Niesamodzielnym, Warszawa 2020; Koalicja NPN RAPORT SKŁAD.cdr (niesamodzielnym.pl)

<sup>4</sup> Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Edukacja do starości. <https://cam.waw.pl/wp-content/uploads/2020/01/materia%C5%82y-informacyjne-dla-nauczyciela-SZKO%C5%81A-6-8.pdf>.

W związku ze starzeniem się społeczeństwa można podejmować działania, m.in. polegające na reagowaniu na już zaistniałe zmiany demograficzne, tak aby jak najlepiej odpowiadać na wyłaniające się potrzeby społeczne (np. dostosowanie systemu ochrony zdrowia i opieki do potrzeb ludzi starych), w tym rosnące potrzeby związane z opieką długoterminową czy wsparciem w czynnościach życia codziennego.<sup>5</sup>

Opieka nad osobami starszymi wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu jest ważnym zagadnieniem z zakresu zdrowia publicznego, które wpływa na jakość życia milionów osób.

Opieka nad starszymi osobami niesamodzielnymi w Polsce w znaczącym stopniu opiera się na opiece nieformalnej. Najbardziej powszechnym modelem opieki nad osobami starszymi jest oparty na wsparciu sprawowanym przez rodzinę– 92% osób starszych deklaruje, iż w przypadku choroby może polegać na pomocy ze strony rodziny. Aktualnie nie ma dostępnego źródła danych pozwalającego ocenić liczbę aktywnych opiekunów nieformalnych.<sup>6</sup> Najczęściej rolę opiekuna pełnią kobiety. Warto dodać, iż opieka nad osobami niesamodzielnymi, starszymi jest silnie związana z normami kulturowymi.<sup>3</sup>

*Opiekunem nieformalnym jest osoba pełnoletnia zapewniająca regularną opiekę lub pomoc osobie z problemami zdrowotnymi lub z niepełnosprawnością. Opiekun nieformalny nie posiada wykształcenia w zakresie opieki medycznej ani nie pobiera wynagrodzenia za działania opiekuńcze.<sup>7</sup>*

Opiekunowie zapewniają pomoc w zaspokajaniu potrzeb społecznych i zdrowotnych innej osoby. Opieka może obejmować pomoc w jednej lub kilku czynnościach codziennego życia, np. kąpiel i ubieranie się, płacenie rachunków, robienie zakupów i zapewnienie transportu. Może również obejmować wsparcie emocjonalne i pomoc w zarządzaniu chorobą przewlekłą lub niepełnosprawnością. Obowiązki opiekuna mogą się zwiększać i zmieniać wraz z rosnącymi potrzebami podopiecznego.<sup>8</sup>

Z dotychczasowych badań wynika, iż problemami z jakimi mierzą się opiekunowie nieformalni są między innymi: emocjonalne obciążenie, zmęczenie oraz stres, wynikające ze świadczenia opieki. Motywacją do pełnienia opieki jest także poczucie obowiązku wynikającego z więzi emocjonalnej z niesamodzielną osobą bliską i chęć zapewnienia wsparcia tej osobie (aby nie była zdana wyłącznie na

<sup>5</sup>Biuro Analiz Sejmowych. Starzenie się społeczeństwa polskiego. [Infos\\_126.pdf \(sejm.gov.pl\)](https://sejm.gov.pl/Infos/126.pdf)

<sup>6</sup> Błędowski P., Pędich W.: Opiekunowie rodzinni jako podstawowe źródło opieki domowej nad niesprawnymi osobami starszymi. [W:] Między transformacją a integracją. Red.: Błędowski P. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2004.

<sup>7</sup> CDC. Caregiving for Family and Friends — A Public Health Issue: <https://www.cdc.gov/aging/caregiving/caregiver-brief.html> (dostęp: 20.10.2022)

<sup>8</sup> Janowicz A. Rola opiekunów nieformalnych w opiece u kresu życia. Przyczynek do badań w ramach projektu European Palliative Care Academy (EUPCA): <https://dbc.wroc.pl/Content/30685/PDF/178.pdf> (dostęp: 20.10.2022)

wsparcie obcych sobie osób w ramach wsparcia instytucjonalnego czy środowiskowego). Podjęcie przez opiekuna decyzji dotyczącej sprawowania opieki nieformalnej spowodowane jest też często brakiem innego wyjścia - w sytuacji długich terminów oczekiwania na świadczenia i usługi finansowane ze środków publicznych lub ich niewystarczający zakres. Opiekunowie nieformalni zazwyczaj nie mają doświadczenia w opiece, stykają się z sytuacjami i zachowaniami chorej osoby, które mogą być dla nich niezrozumiałe. Istnieje ryzyko narażania opiekuna nieformalnego na stres wynikający z braku wiedzy o zasadach opieki nad osobą niesamodzielną, możliwe błędy w opiece, w tym na przeciążenia i urazy związane z brakiem wiedzy o właściwym postępowaniu w procesie opiekuńczym (np. niewłaściwe dźwiganie chorego, brak wiedzy o zasadach pielęgnacji i dostępnych produktach wspierających opiekę). Wydaje się, iż system szkoleń przekazujący wiedzę w zakresie jak opiekować się osobami starszymi oraz w jaki sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, może pomóc zredukować stres oraz stanowić wsparcie dla osób pełniących role opiekuńcze.<sup>1,9</sup>

Raport zawiera ramowy zakres szkolenia i zestaw materiałów do wykorzystania dla regionów i/lub innych podmiotów publicznych, planujących szkolenia dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielnymi (NOOsN). Podstawę przygotowania wzorcowych materiałów stanowił przegląd literatury i publikacji naukowych dotyczących działań edukacyjnych dla opiekunów nieformalnych, a także dotychczasowych działań edukacyjnych (krajowych i zagranicznych) skierowanych do opiekunów nieformalnych.

---

<sup>9</sup> Kowalczyk M.: Miłość i gniew. Koszty emocjonalne rodzin w kontekście opieki nad bliskim chorym. Med. Paliat. Prakt. 2012



## **POTRZEBY W ZAKRESIE ORGANIZACJI SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH**

Potrzeba wspierania opieki nieformalnej wynika ze zmian w strukturze wiekowej ludności i prognozowanego wzrostu zapotrzebowania na usługi opiekuńcze. Rozwijanie umiejętności opiekunów nieformalnych np. w formie szkoleń jest kluczową inwestycją dla zapewnienia zasobów opieki długoterminowej. W realizacji celów związanych ze wsparciem opieki nieformalnej należy wziąć pod uwagę możliwość wykorzystania środków finansowych Regionalnych Programów Operacyjnych (RPO) 2021-2027. Zakres opracowanych szkoleń może zostać wykorzystany przy organizacji usług sąsiedzkich, wprowadzonych nowelizacją ustawy o pomocy społecznej.

## **CELE SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH**

- Wsparcie w zakresie podstawowych kompetencji opiekuńczych. Opiekunowie nieformalni będą mogli skuteczniej i bezpieczniej opiekować się swoimi podopiecznymi, a także uniknąć sytuacji, które mogą negatywnie wpłynąć na ich zdrowie i samopoczucie;
- Podniesienie jakości opieki, jaką opiekunowie nieformalni zapewniają swoim podopiecznym. Opiekę zwykle zapewniają członkowie rodziny. Jednak w większości przypadków, opiekunowie nieformalni nie mają odpowiedniego wykształcenia czy doświadczenia w zakresie pielęgnacji i opieki nad osobami wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu;
- Wsparcie działań obejmujących wprowadzenie usług sąsiedzkich i innych rozwiązań w zakresie opieki środowiskowej, np. bonu senioralnego .

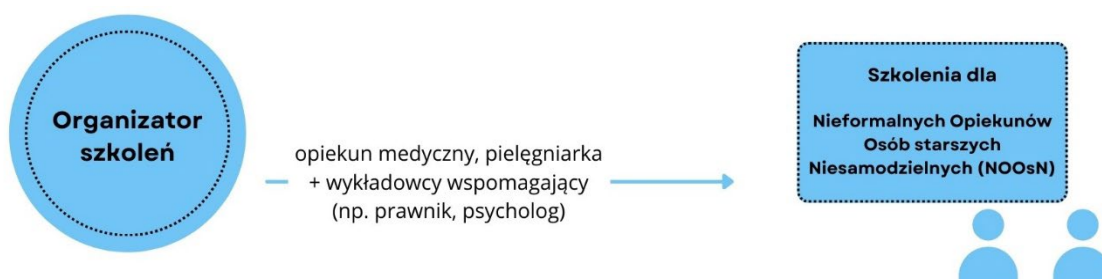
## ODBIORCY SZKOLEŃ

Odbiorcami szkoleń są:

- Nieformalni opiekunowie osób starszych niesamodzielnych (NOOsN) - osoby niezwiązane zawodowo z udzielaniem opieki, dobrowolnie sprawujące opiekę w ramach relacji rodzinnych lub sąsiedzkich. Szkolenia mogą być także wykorzystane dla grupy osób świadczących wsparcie w ramach usług sąsiedzkich (wprowadzonych nowelizacją ustawy o pomocy społecznej).

## FORMA PROWADZENIA SZKOLEŃ

Sugerowane jest przeprowadzenie szkoleń bezpośrednich z zaangażowaniem w roli wykładowców osób posiadających wykształcenie odpowiadające tematyce poszczególnych zakresów tematycznych szkolenia. Uwzględniając obszar tematyczny szkoleń, wskazane jest zaangażowanie w roli głównych wykładowców osób z kwalifikacjami opiekuna medycznego i/lub pielęgniarki, z możliwością udziału wykładowców wspomagających, tj. psycholog, prawnik, dietetyk, architekt w zależności od zdefiniowanych potrzeb szkoleniowych (Rycina 1).



Rycina 1. Przykładowy schemat organizacji szkoleń wspierających opiekę nieformalną (opracowanie własne)



## **KLUCZOWE KWESTIE ZWIĄZANE Z PLANOWANIEM SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH**

Organizator szkoleń np. jednostki samorządu terytorialnego (JST) lub inne podmioty, planując organizację szkoleń dla NOOsN powinny uwzględnić:

1. Rozpoznanie potrzeb szkoleniowych - wiedza na temat potrzeb szkoleniowych opiekunów nieformalnych jest niezbędna w celu stworzenia odpowiedniego programu szkoleniowego, który będzie odpowiadał na potrzeby i oczekiwania NOOsN. Przed planowanymi szkoleniami dobrze byłoby określić m.in.:
  - Liczbę opiekunów nieformalnych na danym obszarze;
  - Wiek i potrzeby opiekuńcze podopiecznych - potrzeby szkoleniowe mogą się różnić w zależności od wieku a także od problemów zdrowotnych osób, którymi NOOsN się opiekują (np. problemy w poruszaniu się, choroby otępienne, itp.);
  - Rodzaj potrzeb opiekunów nieformalnych - konieczne jest określenie, jakich konkretnych umiejętności i wiedzy potrzebują opiekunowie nieformalni;
  - Możliwości uczestnictwa w szkoleniach przez opiekunów nieformalnych, np. mobilność, dostępność czasową.
2. Współpracę z organizacjami pozarządowymi - nawiązywanie współpracy z organizacjami pozarządowymi, prowadzącymi działania na rzecz NOOsN oraz osób niesamodzielnych, może pomóc w zidentyfikowaniu potrzeb szkoleniowych, organizacji i promocji szkoleń dla opiekunów nieformalnych oraz podejmowaniu wspólnych działań wspierających opiekę nieformalną.
3. Promowanie opieki nieformalnej - prowadzenie działań promujących opiekę nieformalną wśród mieszkańców społeczności i zachęcanie do angażowania się w opiekę nad osobami niesamodzielnymi.
4. Organizację spotkań integracyjnych i wspierających - organizowanie lokalnych spotkań integracyjnych dla NOOsN, podczas których można wymieniać doświadczenie i budować lokalną społeczność opiekunów.

5. Współpracę z instytucjami publicznymi w celu zapewnienia pomocy dla NOOsN i ich podopiecznych.
6. Współpracę z lokalnymi podmiotami, w celu koordynacji wsparcia finansowego i organizacyjnego dla działań na rzecz NOOsN.
7. Monitorowanie potrzeb NOOsN w lokalnej społeczności, celem zaplanowania działań w jak największym stopniu dostosowanych do zidentyfikowanych potrzeb.
8. Finansowanie szkoleń – należy określić wysokość nakładów finansowych, koniecznych do realizacji szkoleń oraz rozważyć różne możliwości pozyskania środków finansowych na szkolenia. W realizacji celów związanych ze wsparciem szkoleniowym w zakresie opieki nieformalnej należy wziąć pod uwagę możliwość wykorzystania środków finansowych RPO 2021-2027.

## **KLUCZOWE KWESTIE ZWIĄZANE Z ORGANIZACJĄ SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH**

Przy organizacji szkoleń dla NOOsN powinny zostać uwzględnione poniższe elementy:

1. Dostosowanie do potrzeb uczestników - szkolenia powinny być dostosowane do różnych potrzeb uczestników, wieku, poziomu wiedzy i doświadczenia. Powinny być prowadzone w sposób interaktywny, uwzględniający różne style uczenia się.
2. Moduły szkoleniowe - zakres i wybór zagadnień w poszczególnych tematach określa organizator szkolenia, uwzględniając specyfikę i potrzeby danego środowiska – NOOsN na danym terenie.
3. Forma prowadzonych szkoleń – należy ją określić bazując na m.in. potrzebach szkoleniowych i możliwościach organizacyjnych i finansowych:

- Szkolenia stacjonarne - organizacja szkolenia w formie stacjonarnej pozwala na bezpośredni kontakt między uczestnikami a prowadzącym. Szkolenia można organizować wykorzystując dostępną lokalnie infrastrukturę.
  - Szkolenia online - organizacja w takiej formie umożliwia udział w szkoleniu bez wychodzenia z domu. W ramach szkoleń online można korzystać z różnych narzędzi, takich jak platformy e-learningowe czy programy do wideokonferencji. Umożliwiają one przede wszystkim przekazywanie treści i zagadnień teoretycznych.
  - Szkolenia hybrydowe – łącząc elementy szkolenia tradycyjnego z nauką online wpływają m.in. na koszty i czas realizacji szkoleń, zwiększają dostępność dla większej liczby uczestników. Umożliwiają realizację tematów zarówno teoretycznych jak i zdobycie umiejętności praktycznych.
  - Szkolenia grupowe (warsztaty) - szkolenia w formie warsztatowej powinny być prowadzone przez specjalistów w danej dziedzinie, którzy zaprezentują techniki i narzędzia, możliwe do wykorzystania w pracy opiekuńczej. Forma ta umożliwia wymianę doświadczeń w ramach realizowanego obszaru tematycznego.
  - Szkolenia indywidualne - w przypadku, gdy opiekunowie nie mogą, z różnych przyczyn, brać udziału w szkoleniach grupowych, można prowadzić je w formie indywidualnej. Takie szkolenie pozwala na edukację w zakresie indywidualnych potrzeb uczestników.
4. Kwalifikacje kadry wykładowców - osoby prowadzące szkolenia powinny posiadać odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie umożliwiające przedstawienie zagadnień związanych z opieką nad osobami niesamodzielnymi oraz w prowadzeniu szkoleń. Powinni być w stanie przekazać uczestnikom wiedzę teoretyczną, a także praktyczną.
  5. Metody szkoleniowe - powinny obejmować takie elementy jak wykłady, ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach oraz symulacje sytuacji z życia codziennego. Wszystkie te metody powinny być zastosowane w sposób interaktywny, aby umożliwić uczestnikom zdobycie praktycznych umiejętności.
  6. Dostępność szkoleń, w tym zapewnienie odpowiedniej infrastruktury – do prowadzenia szkoleń należy wykorzystywać istniejącą infrastrukturę i obiekty będące w dyspozycji gminy/samorządu lub instytucji/organizacji współpracujących przy realizacji szkolenia. Konieczne jest zapewnienie m.in. odpowiedniego sprzętu, dostosowanej sali szkoleniowej, narzędzi do prowadzenia szkoleń online lub stacjonarnie oraz materiałów szkoleniowych.

7. Promocja szkoleń – w celu dotarcia z propozycją szkoleń do potencjalnych uczestników należy rozpowszechnić informację poprzez środki masowego przekazu, Internet, opracowania i publikacje: broszury, ulotki, biuletyny, itp. Warto używać różnych kanałów komunikacji, takich jak media społecznościowe, strony internetowe, newslettery oraz wykorzystywać sieć kontaktów lokalnych. W małych miejscowościach i na wsiach kluczową rolę w dotarciu do NOOsN odgrywają parafie, Ochotnicza Staż Pożarna (OSP), organizacje zrzeszające mieszkańców, np. koła gospodyń wiejskich. Warto również korzystać z wiedzy i kontaktów ośrodków pomocy społecznej.
8. Certyfikaty i egzaminy - po zakończeniu szkoleń uczestnicy mogą otrzymać certyfikaty potwierdzające ich kwalifikacje. Należy rozważyć również przeprowadzenie egzaminów, które pozwolą na zweryfikowanie poziomu wiedzy i umiejętności uczestników.

## ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLEŃ

Proponowany zakres tematyczny szkoleń w zakresie opieki nad niesamodzielną osobą starszą obejmuje 6 modułów zawierających 13 tematów:

### 1. Wprowadzenie:

Temat 1: Proces starzenia się a zmiany zachodzące w organizmie

### 2. Komunikacja i psychologia:

Temat 2: Zasady i sposoby prawidłowej komunikacji z osobą starszą wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu

Temat 3: Radzenie sobie z emocjami wynikającymi z roli opiekuna

### 3. Prawne i organizacyjne kwestie związane z opieką:

Temat 4: Organizacja systemu wsparcia w systemie opieki zdrowotnej i pomocy społecznej

Temat 5: Prawne aspekty związane z opieką nad osobami starszymi wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu

#### **4. Opieka nad osobami niesamodzielnymi:**

Temat 6: Podstawowe czynności pielęgnacyjno-higieniczne i opiekuńcze – dbanie o higienę podopiecznego, podawanie posiłków, ordynacja leków, kontrola zdrowia

Temat 7: Profilaktyka powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem – profilaktyka odleżyn, bezpieczne przemieszczanie podopiecznego, pozyskiwanie odpowiedniego sprzętu

Temat 8: Bezpieczne otoczenie w miejscu zamieszkania

Temat 9: Zdrowe odżywianie: zalecenia żywieniowe dla osób starszych, ryzyko niedożywienia, problemy z przemianą materii, odwodnienie

Temat 10: Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia – stany nagłe i resuscytacja krążeniowo-oddechowa, zakrzuszenie się, drgawki, koperta życia, lista kontaktów alarmowych

Temat 11: Sposoby aktywizacji i terapii osób starszych z zaburzeniami poznawczymi

#### **5. Technologie i innowacje:**

Temat 12: Usługi z zakresu e-Zdrowia - obsługa rozwiązań z zakresu telemedycyny (IKP, e-recepta, e-skierowanie, teleporady)

#### **6. Dyskusja i zakończenie:**

Temat 13 (opcjonalnie): Współpraca z przedstawicielem organizacji działającej na rzecz osób starszych wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu – wymiana doświadczeń

**ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLEŃ DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH  
(13 GODZIN I 15 MINUT; 2 DNI)**

|   | <b>Temat</b>   | <b>Zagadnienia poruszane w obrębie tematu</b>   | <b>Czas (liczba godzin/minut)</b> | <b>Wykładowca</b>   |
|---|--|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Proces starzenia się a zmiany zachodzące w organizmie  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wielochorobowość i polipragmazja</li> <li>• Niesamodzielność, niesprawność</li> <li>• Osoba starsza z zaburzeniami otępiennymi</li> </ul>  | 1 godzina                         | Osoba, która posiada wykształcenie wyższe w zakresie nauk medycznych lub nauk o zdrowiu |
| 2 | Zasady i sposoby prawidłowej komunikacji z osobą starszą wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikowanie się z chorym w poszczególnych stadiach choroby;</li> <li>• Psychologiczne aspekty opieki nad osobami z chorobami otępiennymi</li> </ul>                                    | 1 godzina                         | Psycholog   |
| 3 | Radzenie sobie z emocjami wynikającymi z choroby osoby bliskiej  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymanie właściwych relacji z podopiecznym,</li> <li>• Zapobieganie depresji i „wypaleniu” opiekunów</li> <li>• Zespół wypalenia opiekuna</li> <li>• Zespół stresu opiekuna</li> </ul> | 45 minut<br>30 min                | Psycholog lub pielęgniarka lub opiekun medyczny   |

|   |  |   |           |  |
|---|--|---|-----------|--|
| 4 | Organizacja systemu wsparcia w ramach opieki zdrowotnej i pomocy społecznej                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formy wsparcia dostępne w ramach systemów opieki zdrowotnej i pomocy społecznej oraz sposoby uzyskiwania niezbędnej pomocy</li> <li>• Dostępne formy wsparcia finansowego</li> </ul> | 45 min    | <p>Specjalista z zakresu pomocy społecznej lub osoba, która uzyskała wykształcenie niezbędne, aby zostać pracownikiem socjalnym</p> <p>oraz</p> <p>osoba, która posiada wykształcenie wyższe w zakresie nauk medycznych lub nauk o zdrowiu</p> |
| 5 | Prawne aspekty związane z opieką nad osobą starszą wymagającą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzeczenie o niepełnosprawności</li> <li>• Orzeczenie o ubezwłasnowolnieniu</li> <li>• Odpowiedzialność opiekuna</li> </ul>  | 30 min    | Prawnik  |
| 6 | Podstawowe czynności pielęgnacyjno-higieniczne i opiekuńcze  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiana pieluch, zmiana pościeli, karmienie i higiena osobista</li> <li>• Organizacja przyjmowania leków, pomiar ciśnienia</li> </ul>   | 30 min    | Pielęgniarka lub opiekun medyczny  |
|   |  |   | 1 godzina |  |
| 7 | Profilaktyka powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oklepywanie, profilaktyka odleżyn, wykonywanie prostych masaży i ćwiczeń rehabilitacyjnych</li> </ul>  | 30 min    | Fizjoterapeuta lub pielęgniarka lub opiekun medyczny   |



|    |  |  |           |   |
|----|--|--|-----------|---|
|    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Przemieszczanie i sadzanie chorych bez użycia pomocy technicznych i z ich użyciem, z uwzględnieniem zasad bezpiecznego przemieszczania, wraz z informacjami praktycznymi na temat możliwości oraz sposobów uzyskania sprzętu rehabilitacyjnego oraz wyrobów medycznych</li> </ul> | 1 godzina |   |
| 8  | Bezpieczne otoczenie – działania przystosowawcze służące stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla chorego i opiekuna | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bezpieczne mieszkanie i otoczenie seniora</li> </ul>  | 1 godzina | Architekt lub osoba, która posiada wykształcenie wyższe w zakresie nauk medycznych lub nauk o zdrowiu |
| 9  | Zdrowe odżywianie  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zbilansowana dieta, ryzyko niedożywienia, zaparcia, odwodnienie</li> </ul>  | 45 min    | Dietetyk  |
| 10 | Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO), zakrzuszenie się, porażenie prądem, oparzenia, drgawki, koperta życia, lista kontaktów alarmowych</li> <li>Udar mózgu - rozpoznawanie</li> </ul>   | 30 min    | Pielęgniarka lub ratownik medyczny lub opiekun medyczny, który posiada odpowiednie kwalifikacje       |
|    |  |  | 30 min    |   |

|             |   |   |                          |  |
|-------------|---|---|--------------------------|--|
| 11          | Sposoby aktywizacji i terapii osób starszych z zaburzeniami poznawczymi   | • Terapia zajęciowa, kontakt z przyrodą, wspólne aktywności   | 1,5 godziny              | Terapeuta zajęciowy  |
| 12          | Usługi z zakresu e-Zdrowia  | • Obsługa rozwiązań z zakresu telemedycyny (IKP, e recepta, e-skierowanie, teleporady)  | 15 min                   | Osoba, która posiada wykształcenie wyższe w zakresie nauk medycznych lub nauk o zdrowiu                          |
|             |   |   | 30 min                   |  |
| opcjonalnie |   |   |                          |  |
| 13          | Współpraca z przedstawicielem organizacji działającej na rzecz osób starszych wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu | • Wymiana doświadczeń, omówienie możliwości współpracy/wsparcia ze strony organizacji działających na rzecz osób niesamodzielnych | 45 min                   | Przedstawiciel organizacji działającej na rzecz osób starszych wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu |
|             | <b>LEGENDA</b>  |   | <b>Część teoretyczna</b> | <b>Część praktyczna</b>  |

## PLAN SZKOLENIA DLA NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH NIESAMODZIELNYCH

### DZIEŃ 1

|             |   |
|-------------|---|
| 08.50-09.00 | Inauguracja szkolenia   |
| 09.00-10.00 | Charakterystyka zdrowotna starszych pacjentów   |
| 10.00-11.00 | Zasady i sposoby prawidłowej komunikacji z chorym oraz radzenia sobie z objawami choroby  |
| 11.00-11.15 | Przerwa kawowa  |
| 11.15-12.30 | Umiejętności radzenia sobie z emocjami wynikającymi z choroby osoby bliskiej i opieki oraz sposoby na redukcję odczuwanego stresu |
| 12.30-13.15 | Organizacja systemu wsparcia w ramach opieki zdrowotnej i pomocy społecznej   |
| 13.15-13.45 | Kwestie prawne, z którymi być może będą musieli – ze względu na postęp choroby – zmierzyć się opiekunowie i osoby chore           |
| 13.45-14.30 | Przerwa obiadowa  |
| 14.30-15.30 | Bezpieczeństwo w domu – działania przystosowawcze, służące stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla chorego i opiekuna              |
| 15.30-16.15 | Zdrowe odżywianie   |
| 16.15-16.30 | Przerwa kawowa  |
| 16.30-17.15 | Usługi z zakresu e-Zdrowia  |

### DZIEŃ 2

|             |   |
|-------------|---|
| 09.00-10.30 | Podstawowe zasady opieki i pielęgnacji osoby chorej, czynności pielęgnacyjno-higieniczne oraz inne niezbędne czynności opiekuńcze |
| 10.30-10.45 | Przerwa kawowa  |
| 10.45-12.15 | Profilaktyka powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem  |
| 12.15-13.15 | Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia   |
| 13.15-14.15 | Przerwa obiadowa  |
| 14.15-15.45 | Sposoby aktywizacji i terapii osób starszych z zaburzeniami poznawczymi   |

|             |  |
|-------------|--|
| 15.45-16.00 | Przerwa kawowa   |
| 16.00-16.45 | Najważniejsze kwestie dla opiekuna nieformalnego z punktu widzenia członka organizacji działającej na rzecz osób wymagających opieki – wymiana doświadczeń |
| 16.45-17.00 | Zakończenie szkolenia  |

## WYMAGANIA KADROWE DLA WYKŁADOWCÓW

| Zawód  | Wymagania   |
|--|---|
| <b>Pielęgniarka</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie kierunkowe;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe w pracy ze starszymi pacjentami na stanowisku pielęgniarki;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń;</li> <li>• Dodatkowym atutem będzie ukończony lub rozpoczęty kurs kwalifikacyjny lub specjalizacja w dziedzinie opieki długoterminowej lub pielęgniarstwa: środowiskowego, rodzinnego, zachowawczego, środowiskowo-rodzinnego, pediatrycznego, przewlekle chorych i niepełnosprawnych, geriatrycznego lub paliatywnego.</li> </ul> |
| <b>Opiekun medyczny</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie kierunkowe;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe w pracy na stanowisku opiekuna medycznego z osobami starszymi;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń;</li> <li>• Ukończony lub rozpoczęty kurs kwalifikacyjny lub specjalizacja w dziedzinie opieki długoterminowej lub pielęgniarstwa: środowiskowego, rodzinnego, zachowawczego, środowiskowo - rodzinnego, pediatrycznego, przewlekle chorych i niepełnosprawnych, geriatrycznego lub paliatywnego.</li> </ul>                     |
| <b>Lekarz np. geriatra/neurolog</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe medyczne;</li> <li>• Posiadanie wiedzy i doświadczenia z zakresu geriatry i/lub neurologii;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>   |
| <b>Psycholog</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe kierunkowe;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe w zakresie pracy z osobami starszymi;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>  |
| <b>Fizjoterapeuta</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe kierunkowe;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe w zakresie pracy z osobami starszymi lub pacjentami geriatrycznymi i/lub neurologicznymi;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>  |
| <b>Specjalista z zakresu pomocy społecznej</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe na kierunku praca socjalna lub ukończone studia wyższe o specjalności przygotowującej</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>do zawodu pracownika socjalnego na jednym z kierunków: pedagogika, pedagogika specjalna, politologia, polityka społeczna, psychologia, socjologia, nauki o rodzinie, ukończone studia podyplomowe z zakresu metodyki i metodologii pracy socjalnej w uczelni realizującej studia na kierunku praca socjalna lub w zakresie pracy socjalnej po uprzednim ukończeniu studiów na jednym z wymienionych kierunków;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul> |
| <b>Terapeuta zajęciowy</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe kierunkowe;</li> <li>• Udokumentowane minimum 2 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z osobami z zaburzeniami otępiennymi/psychicznymi;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>   |
| <b>Prawnik</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe na kierunku prawo;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie zawodowe w zakresie prawa rodzinnego;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>  |
| <b>Dietetyk</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe na kierunku dietetyka;</li> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie w zakresie pracy z osobami starszymi lub pacjentami geriatrycznymi i/lub neurologicznymi;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>  |
| <b>Architekt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykształcenie wyższe na kierunku architektura;</li> <li>• Doświadczenie w projektowaniu obiektów i mieszkań przeznaczonych dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami;</li> <li>• Wskazane kompetencje w prowadzeniu szkoleń.</li> </ul>  |
| <b>Przedstawiciel organizacji pozarządowej działającej na rzecz osób niesamodzielnych/niepełnosprawnych/starszych</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 2 letnie doświadczenie w pracy w organizacji pozarządowej działającej na rzecz osób niesamodzielnych/niepełnosprawnych/ starszych.</li> </ul>  |

## ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE DLA WYKŁADOWCÓW WRAZ Z NIEZBĘDNĄ LITERATURĄ

|   | Temat  | Zagadnienia poruszane w obrębie tematu   | Literatura   |
|---|--|--|--|
| 1 | Specyfika wieku podeszłego pod kątem stanu zdrowia | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wielochorobowość;</li> <li>• Niesamodzielność, niesprawność;</li> <li>• Osoba starsza z chorobą otępienną.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wójcicka M, Szczuka J. Opiekun szyty na miarę. Poradnik dla osób z chorobami otępiennymi:<br/><a href="https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Opiekun%20szyty%20na%20miare%20poradnik.pdf">https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Opiekun%20szyty%20na%20miare%20poradnik.pdf</a></li> <li>2. Owczarek K i Łazarewicz M. Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów. Część druga i trzecia s. 97- 294, 2015, Warszawa, Wolters Kluwer</li> <li>3. Kulpa M., Ziętalewicz U (2021) Psychologiczne aspekty bólu nowotworowego. W: Owczarek K. &amp; Fijałkowska I (red.) Psychologia medycyna zdrowie, s. 171-2004. Scholar, Warszawa;</li> <li>4. Gutowska A.: (Nie) pełnosprawna starość – przyczyny, uwarunkowania, wsparcie. Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej, 2015, 8: 9-33.</li> <li>5. Halik J.: Inwalidztwo i niepełnosprawność wśród osób starszych. Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 1997.</li> <li>6. Zych A.A., Zych B.M.: Przekraczając „smugę cienia”. Szkice z gerontologii i tanatologii, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2013.</li> </ol> |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  | <p>7. Osoba starsza z Alzheimerem – opieka inna, niż wszystkie: <a href="https://professionalcare24.pl/dok/osoba-starsza-z-alzheimerem--opieka-inna-niz-wszystkie">https://professionalcare24.pl/dok/osoba-starsza-z-alzheimerem--opieka-inna-niz-wszystkie</a></p> <p>8. PAN. Najczęstsze problemy medyczne wieku starszego w Polsce: <a href="https://whc.ifps.org.pl/wp-content/uploads/2012/03/Problemy-medyczne-wieku-starszego.pdf">https://whc.ifps.org.pl/wp-content/uploads/2012/03/Problemy-medyczne-wieku-starszego.pdf</a></p> <p>9. Poradnik opiekuna. Opieka nie musi być trudna, gdy nie zostaniesz z nią sam: <a href="https://wsparciedlaopiekuna.pl/wp-content/uploads/2021/06/poradnik_opiekuna_3_2021-1.pdf">https://wsparciedlaopiekuna.pl/wp-content/uploads/2021/06/poradnik_opiekuna_3_2021-1.pdf</a></p> <p>10. A.Smrokowska-Reichman, E.Szwałkiewicz. Osoby niesamodzielne jak im pomagać? Poradnik opiekuna wspierającego: <a href="https://docplayer.pl/162560757-Osoby-niesamodzielne-jak-im-pomagac-poradnik-opiekuna-wspierajacego-agnieszka-smrokowska-reichman-elzbieta-szwalkiewicz.html">https://docplayer.pl/162560757-Osoby-niesamodzielne-jak-im-pomagac-poradnik-opiekuna-wspierajacego-agnieszka-smrokowska-reichman-elzbieta-szwalkiewicz.html</a></p> <p>11. Iwona Dominiak, Robert Błaszczak, Anna Wojtczak. Pielęgniarstwo geriatryczne. 2016</p> <p>12. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, Dorota Talarska. Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne. 2022.PZWL Wydawnictwo Lekarskie</p> <p>13. Szweda-Lewandowska Z. Opieka nad osobami starszymi, 2017. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego</p> |
| 2 | Zasady i sposoby prawidłowej komunikacji z chorym oraz radzenia sobie z objawami choroby | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikowanie się z chorym w poszczególnych stadiach choroby</li> </ul> | <p>1. Sokołowska E. i Zabłocka-Żytka L. Psychologia rozwojowa dla klinicystów, roz. 7, str 154-172</p> <p>2. Chylińska J., Adamus M. (2018) Psychologiczna adaptacja do starości w zdrowiu i chorobie w: Gerontologopedia s. 200-227, Harmonia Universalis, Gdańsk</p>   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Broczek K. (2018). Jedno słowo może wiele... czyli o komunikacji z osobami w starszym wieku w ochronie zdrowia. Gerontologopedia s. 270-292, Harmonia Universalis, Gdańsk</li> <li>4. Rzakiewicz M., Łazarewicz M. (2018). Komunikacja ze starszymi osobami w kontekście relacji społecznych Gerontologopedia s. 180-199, Harmonia Universalis, Gdańsk</li> <li>5. Rzakiewicz M. (2021) Starość w stereotypach – ageizm, funkcjonowanie i zdrowie. W: Owczarek K. &amp; Fijałkowska I (red.) Psychologia medycyna zdrowie, s. 103-122. Scholar, Warszawa</li> <li>6. M. Śluga. Czy Należy Rozmawiać O Śmierci?: <a href="https://troskaoseniara.pl/czy-nalezy-rozmawiac-o-smierci/">https://troskaoseniara.pl/czy-nalezy-rozmawiac-o-smierci/</a></li> <li>7. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu: <a href="https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf">https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf</a></li> <li>8. Materiały edukacyjne dla opiekunów osób starszych: Cel operacyjny 5: Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się. Zadanie 1: Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i promocji bezpieczeństwa: <a href="https://www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy-archiwum/">https://www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy-archiwum/</a></li> </ol> |
| 3 | Umiejętności radzenia sobie z emocjami wynikającymi z choroby osoby bliskiej i opieki oraz sposoby na redukcję odczuwanego stresu | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymanie właściwych relacji z pacjentem;</li> <li>• Zapobieganie depresji i „wypaleniu” opiekunów.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wójcicka M, Szczuka J. Opiekun szyty na miarę. Poradnik dla osób z chorobami otępiennymi: <a href="https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Opiekun%20szyty%20na%20miarę%20poradnik.pdf">https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Opiekun%20szyty%20na%20miarę%20poradnik.pdf</a></li> </ol>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>2. Bartoszek A, Ślusarska B, Kocka K, Deluga A, Kachaniuk H, Nowicki G, Piasecka K. 2019. Wybrane determinanty obciążenia opiekunów nieformalnych sprawujących opiekę nad osobami starszymi z deficytem sprawności funkcjonalnej w warunkach domowych. <i>Gerontologia Polska</i>, 27(2019), 208-214.</li><li>3. Szczuka J. Wypalenie opiekuna osoby starszej i pacjenta – jak sobie radzić?: <a href="https://www.zwrotnikraka.pl/wypalenie-opiekuna-jak-sobie-radzic/">https://www.zwrotnikraka.pl/wypalenie-opiekuna-jak-sobie-radzic/</a></li><li>4. Łazarewicz M (2015) <i>Zadbaj o siebie</i>. W: Owczarek K i Łazarewicz M. <i>Pogoda na starość</i>. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów; s. 389-434, Warszawa, Wolters Kluwer</li><li>5. Nowicka A., <i>Opieka i wsparcie osób z chorobą Alzheimera i ich opiekunów rodzinnych w Polsce</i>, Wydawnictwo Zielonogórskie: 2015</li><li>6. Misiak K., Kopydłowska E. 2011. Praca Poglądowa: Przygotowanie rodziny do opieki nad osobą starszą, cierpiącą na chorobę otępienną. <i>Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne</i>: 1,1: 65–75.</li><li>7. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu: <a href="https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf">https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf</a></li><li>8. Szweda-Lewandowska Z. <i>Opieka nad osobami starszymi</i>, 2017. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego</li></ol> |
|--|--|--|--|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | Organizacja systemu wsparcia w systemie opieki zdrowotnej i pomocy społecznej | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formy wsparcia dostępne w ramach ww. systemów;</li> <li>• Sposoby uzyskiwania niezbędnej pomocy.</li> </ul>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu: <a href="https://damy-rade.info/opieka-w-domu-2/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu/system-opieki-w-polsce">https://damy-rade.info/opieka-w-domu-2/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu/system-opieki-w-polsce</a></li> <li>2. Mitek Anna. Finansowanie i organizacja systemu opieki długoterminowej w Polsce: <a href="https://wneiz.pl/nauka_wneiz/sip/sip34-2013/SiP-34-t1-223.pdf">https://wneiz.pl/nauka_wneiz/sip/sip34-2013/SiP-34-t1-223.pdf</a></li> <li>3. Czupryna A., Poździoch S., Ryś A., Włodarczyk C.W., (red), Zdrowie Publiczne, Wybrane zagadnienia. Tom I,II, Wydawnictwo Medyczne Vesalis, Kraków, 2000</li> <li>4. Włodarczyk C., Poździoch S., Systemy zdrowotne, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2001</li> <li>5. Mikołajewska E.: Osoba ciężko chora lub niepełnosprawna w domu. PZWL, Warszawa 2008</li> <li>6. W. Maciejko, Instytucje pomocy społecznej, Warszawa 2008.</li> </ol> |
| 5 | Prawne aspekty związane z opieką nad osobami starszymi oraz chorymi           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzeczenie o niepełnosprawności;</li> <li>• Wsparcie finansowe;</li> <li>• Orzeczenie o ubezwłasnowolnieniu.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Janusz Kopciński (2015) Wybrane zagadnienia prawne dotyczące wieku senioralnego. W: Owczarek K i Łazarewicz M. Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów; s. 327-272, Warszawa, Wolters Kluwer</li> <li>2. Lorek K. Prawne aspekty związane z ochroną seniorów w społeczeństwie polskim: 10.17951/g.2018.65.2.129-145 (dostęp:28.10.2022)</li> </ol>   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Prawne aspekty opieki nad osobami starszymi oraz chorymi psychicznie: <a href="https://kn-adwokaci.pl/prawne-aspekty-opieki-nad-osobami-starszymi-oraz-chorymi-psychicznie/">https://kn-adwokaci.pl/prawne-aspekty-opieki-nad-osobami-starszymi-oraz-chorymi-psychicznie/</a></li> <li>4. Opiekun prawny dla osoby starszej: <a href="https://www.infor.pl/prawo/prawa-seniora/opieka-nad-seniorem/313953,Opiekun-prawny-dla-osoby-starszej.html">https://www.infor.pl/prawo/prawa-seniora/opieka-nad-seniorem/313953,Opiekun-prawny-dla-osoby-starszej.html</a></li> <li>5. RPO. Prawa człowieka poradnik dla osób starszych: <a href="https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/BIULETYN_RPO_Materialy_nr_72_Prawa_czlowieka_poradnik_dla_osob_starszych.pdf">https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/BIULETYN_RPO_Materialy_nr_72_Prawa_czlowieka_poradnik_dla_osob_starszych.pdf</a></li> <li>6. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu: <a href="https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf">https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf</a></li> </ol> |
| 6 | Podstawowe czynności pielęgnacyjno-higieniczne i opiekuńcze | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiana pieluch;</li> <li>• Zmiana pościeli;</li> <li>• Karmienie;</li> <li>• Higiena osobista;</li> <li>• Administrowanie lekami;</li> <li>• Pomiar ciśnienia.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szpital Barlinek. Niezbędnik opiekuna osoby niesamodzielnej: <a href="http://szpitalbarlinek.pl/wp-content/uploads/2016/10/NIEZB%C4%98DNIK-OPIEKUNA-OSOBY-NIESAMODZIELNEJ.pdf">http://szpitalbarlinek.pl/wp-content/uploads/2016/10/NIEZB%C4%98DNIK-OPIEKUNA-OSOBY-NIESAMODZIELNEJ.pdf</a></li> <li>2. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Zmiana pościeli: <a href="https://damy-rade.info/opieka-w-domu-2/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu/przewlekle-chory-w-domu/zmiana-poscieli">https://damy-rade.info/opieka-w-domu-2/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu/przewlekle-chory-w-domu/zmiana-poscieli</a></li> <li>3. Subregionalne Centrum Wsparcia Opiekunów Nieformalnych Osób Niesamodzielnych Bezpieczna Przystań 2020. Pomiar ciśnienia tętniczego krok po kroku:</li> </ol>   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  |  | <p><a href="https://www.bezpiecznaprzystan.com.pl/pomiar-cisnienia-tetniczego-krok-po-kroku/">https://www.bezpiecznaprzystan.com.pl/pomiar-cisnienia-tetniczego-krok-po-kroku/</a></p> <p>4. Anna Staniszevska, Dominik Olejniczak, Emilia Gąsińska. Abecadło Lekowe:<br/><a href="https://archiwum.rpp.gov.pl/gfx/bpp/userfiles/_public/aktualnosc/aktualnosc_pliki/abecadlo-lekowe.pdf">https://archiwum.rpp.gov.pl/gfx/bpp/userfiles/_public/aktualnosc/aktualnosc_pliki/abecadlo-lekowe.pdf</a></p> <p>5. Iwona Dominiak, Robert Błaszczak, Anna Wojtczak. Pielęgniarstwo geriatryczne. 2016</p> <p>6. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, Dorota Talarska. Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne. 2022.PZWL Wydawnictwo Lekarskie</p>  |
| 7 | Profilaktyka powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oklepywanie;</li> <li>• Profilaktyka odleżyn;</li> <li>• Wykonywanie prostych masaży i ćwiczeń rehabilitacyjnych;</li> <li>• Przemieszczanie i sadzanie chorych bez użycia pomocy technicznych i z ich użyciem, z uwzględnieniem zasad bezpiecznego przemieszczania;</li> <li>• Praktyczne informacje na temat możliwości oraz sposobów uzyskania sprzętu rehabilitacyjnego oraz wyrobów medycznych.</li> </ul> | <p>1. Fundacja Razem Zmieniamy Świat. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu:<br/><a href="https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf">https://szpital.siedlce.pl/attachments/38d1bf6cdf2c56c8068019c407f64634db35096c.pdf</a></p> <p>2. Lasota R. Zestaw ćwiczeń dla chorego leżącego:<br/><a href="https://bliskochorego.pl/opieka/zestaw-cwiczen-dla-chorego-lezacego.html">https://bliskochorego.pl/opieka/zestaw-cwiczen-dla-chorego-lezacego.html</a></p> <p>3. Zentkowska H. Dofinansowanie sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego:<br/><a href="https://bliskochorego.pl/formalnosci/dofinansowanie-sprzetu-medycznego-i-rehabilitacyjnego.html">https://bliskochorego.pl/formalnosci/dofinansowanie-sprzetu-medycznego-i-rehabilitacyjnego.html</a></p> <p>4. Szpital na wyspie:<br/><a href="https://www.youtube.com/@SzpitalnawyspiePl">https://www.youtube.com/@SzpitalnawyspiePl</a></p> <p>5. Iwona Dominiak, Robert Błaszczak, Anna Wojtczak. Pielęgniarstwo geriatryczne. 2016.</p> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | 6. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, Dorota Talarska. Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne. 2022.PZWL Wydawnictwo Lekarskie  |
| 8 | Bezpieczne otoczenie – działania przystosowawcze służące stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla chorego i opiekuna |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Łazarewicz M (2015) Bezpieczeństwo. W: Owczarek K i Łazarewicz M. Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów; s. 385-388, Warszawa, Wolters Kluwer;</li> <li>2. Materiały edukacyjne dla opiekunów osób starszych: Cel operacyjny 5: Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się. Zadanie 1: Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i promocji bezpieczeństwa: <a href="https://www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy-archiwum/">https://www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy-archiwum/</a></li> <li>3. Szpital Barlinek. Niezbędnik opiekuna osoby niesamodzielnej: <a href="http://szpitalbarlinek.pl/wp-content/uploads/2016/10/NIEZB%C4%98DNIK-OPIEKUNA-OSOBY-NIESAMODZIELNEJ.pdf">http://szpitalbarlinek.pl/wp-content/uploads/2016/10/NIEZB%C4%98DNIK-OPIEKUNA-OSOBY-NIESAMODZIELNEJ.pdf</a></li> </ol>   |
| 9 | Zdrowe odżywianie seniorów   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbilansowana dieta;</li> <li>• Ryzyko niedożywienia;</li> <li>• Zaparcia;</li> <li>• Odwodnienie.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. NCEŻ Piramida zdrowego żywienia dla osób starszych z zaleceniami : <a href="https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/piramida-zdrowiego-zywienia-dla-osob-strszych-z-zaleceniami.pdf">https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/piramida-zdrowiego-zywienia-dla-osob-strszych-z-zaleceniami.pdf</a></li> <li>2. Alina Kanikowska, Ewelina Swora-Cwynar, Angelika Kargulewicz, Marian Grzymisławski. Niedożywienie w wieku podeszłym – niedoceniony problem kliniczny: <a href="https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201501_Geriatria_005.pdf">https://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2016/05/201501_Geriatria_005.pdf</a></li> <li>3. NCEŻ. Zaparcia: <a href="https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia-dietetyczne-zaparcia.pdf">https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia-dietetyczne-zaparcia.pdf</a></li> </ol> |



|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | 4. NCEŻ. Żywienie osób w wieku starszym:<br><a href="https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/zywienie-osob-w-wieku-starszym">https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/zywienie-osob-w-wieku-starszym</a>  |
| 10 | Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RKO;</li> <li>• Zakrzuszenie się;</li> <li>• Porażenie prądem;</li> <li>• Oparzenia;</li> <li>• Drgawki;</li> <li>• Koperta życia;</li> <li>• Lista kontaktów alarmowych.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krzysztof Mółka. Pierwsza pomoc przedmedyczna w pracy z seniorem: <a href="https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2021/11/pierwsza-pomoc-25.11.2021-prezentacja.pdf">https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2021/11/pierwsza-pomoc-25.11.2021-prezentacja.pdf</a></li> <li>2. Urząd miejski w Gnieźnie. Vademecum pierwszej pomocy przedlekarskiej: <a href="https://docplayer.pl/3105145-Vademecum-pierwszej-pomocy-przedlekarskiej.html">https://docplayer.pl/3105145-Vademecum-pierwszej-pomocy-przedlekarskiej.html</a></li> <li>3. Algorytm postępowania w zadławieniu (na podstawie wytycznych ERC):<br/><a href="https://www.mp.pl/ratownictwo/algorytmy/show.html?id=203816">https://www.mp.pl/ratownictwo/algorytmy/show.html?id=203816</a></li> <li>4. GIS. Postępowanie przy zadławieniu:<br/><a href="https://www.gov.pl/web/gis/postepowanie-przy-zadlawieniu">https://www.gov.pl/web/gis/postepowanie-przy-zadlawieniu</a></li> <li>5. UJD. Instrukcja pierwszej pomocy w przypadku porażenia prądem:<br/><a href="https://www.ujd.edu.pl/uploads/article/instrukcjapierwszejpomocywprzypa-39c2cc5cef.pdf">https://www.ujd.edu.pl/uploads/article/instrukcjapierwszejpomocywprzypa-39c2cc5cef.pdf</a></li> <li>6. MZ, NFZ. Zadbajmy o kontakty z seniorami:<br/><a href="https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zadbajmy-o-kontakty-z-seniorami">https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zadbajmy-o-kontakty-z-seniorami</a></li> </ol> |
| 11 | Sposoby aktywizacji i terapii osób starszych z zaburzeniami poznawczymi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia zajęciowa.</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chylińska J (2015). Aktywność i motywacja. W: Owczarek K i Łazarewicz M. Pogoda na starość. Podręcznik skutecznego wspierania seniorów; s. 63-71, Warszawa, Wolters Kluwer</li> </ol>  |

|    |                            |   |   |
|----|----------------------------|---|---|
|    |                            |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Wójcik-Topór P. (2018) Niefarmakologiczne metody oddziaływania na funkcje poznawcze w otępieniach. Gerontologopedia s. 541-468, Harmonia Universalis, Gdańsk</li> <li>3. Karolina Jurga (2020) Jak zadbać o pamięć. Fundacja Projekt Starsi. Warszawa</li> <li>4. Korycki, A., (2020). Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z chorobami otępiennymi i ich rodzin jako wyzwanie dla pracy socjalnej i polityki społecznej, (red.), Warszawa: Wydawnictwo UPH w Siedlcach.</li> <li>5. M. Nawrot, E. Kopij, E. Suska, A. Woroniuk, A. Kuczyńska, Klasyfikacja rodzajów, metod, technik i form terapii zajęciowej, <a href="https://www.google.pl/search?q=szubin+metody+i+techniki+terapii+zajeciowej">https://www.google.pl/search?q=szubin+metody+i+techniki+terapii+zajeciowej</a></li> <li>6. E. Kaniewska-Mackiewicz. Rola terapii zajęciowej w aktywizacji i rehabilitacji osób starszych. Zeszyty Naukowe 32: 135-149</li> <li>7. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Mapa pomocy osobom starszym. Metody pracy z seniorami. Kraków 2012</li> <li>8. Elżbieta Trypka, Katarzyna Turek, Joanna Zima, Lucyna Górską-Kłęk. Sprawny umysł. Aktywności wspomagające funkcje poznawcze w wieku senioralnym: <a href="https://dops.wroc.pl/wp-content/uploads/2020/09/sprawny_umysl.pdf">https://dops.wroc.pl/wp-content/uploads/2020/09/sprawny_umysl.pdf</a></li> <li>9. Zajęcia dla seniora: <a href="https://carework.pl/poradnik/30-zajec-dla-seniorow">https://carework.pl/poradnik/30-zajec-dla-seniorow</a></li> </ol> |
| 12 | Usługi z zakresu e-Zdrowia | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obsługa rozwiązań z zakresu telemedycyny (IKP, e recepta, e-skierowanie, teleporady).</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. MZ, NFZ. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta (IKP) <a href="https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/jestem-seniorem">https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/jestem-seniorem</a></li> </ol>  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  |  | <p>2. NFZ. Teleporada: <a href="https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/nowe-zasady-korzystania-z-porad-lekarskich,462.htm">https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/nowe-zasady-korzystania-z-porad-lekarskich,462.htm</a>;</p> <p>3. RPP. Poradniki dla pacjentów oraz lekarzy dotyczące zasad korzystania z teleporad: <a href="https://www.gov.pl/web/rpp/poradniki-dla-pacjentow-oraz-lekarzy-dotyczace-zasad-korzystania-z-teleporad">https://www.gov.pl/web/rpp/poradniki-dla-pacjentow-oraz-lekarzy-dotyczace-zasad-korzystania-z-teleporad</a></p> <p>4. MZ, NFZ. E-skierowanie: <a href="https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/eskierowanie">https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/eskierowanie</a></p> <p>5. MZ, NFZ. E-recepta: <a href="https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta">https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta</a></p> |
| 13 | <p>Najważniejsze kwestie dla opiekuna nieformalnego z punktu widzenia członka organizacji działającej na rzecz osób wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, który chciałby podzielić się własnym doświadczeniem</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymiana doświadczeń, omówienie możliwości współpracy z organizacjami działającymi na rzecz osób starszych wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.</li> </ul> |  |

## Załącznik nr 1 Ankieta dla nieformalnych opiekunów osób starszych niesamodzielnych

### Szanowni Państwo

W ramach programu szkoleniowego, którego są Państwo uczestnikami przewidziano wypełnienie ankiety na początku oraz po zakończeniu zajęć. Jej celem jest przede wszystkim sprawdzenie i ewentualna korekta treści szkoleniowych tak, aby jak najlepiej odpowiadały one Państwa oczekiwaniom. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi, a wszystkie są dla nas bardzo ważne.

Wypełnienie ankiety jest dobrowolne i równoważne z wyrażeniem zgody na anonimowe przetwarzanie zawartych w niej danych, wyłącznie w odniesieniu do założeń oraz celów szkolenia.

### Ankieta wstępna

#### Poniższe pytania dotyczą bezpośrednio Pana/Pani

Proszę podać swój wiek: \_\_\_\_\_ Proszę podać swoją płeć: \_\_\_\_\_

#### Jaki jest rodzaj Pana/Pani relacji z osobą starszą, której zapewnia Pan/Pani opiekę (kim jestem dla osoby wymagającej wsparcia w codziennym funkcjonowaniu)?:

- Rodzic
- Współmałżonek/partner/ka
- Rodzeństwo
- Dziecko
- Wnuk/wnuczka
- Rodzina – dalszy stopień pokrewieństwa
- Przyjaciół/znajomy/a
- Sąsiad/ka

#### Jakie jest Pana/Pani wykształcenie?

- Podstawowe/gimnazjalne
- Średnie
- Maturalne
- Wyższe licencjackie/inżynierskie
- Wyższe magisterskie

#### Proszę ocenić swoje wcześniejsze osobiste doświadczenie w opiece nad osobami niesamodzielnymi

|      |           |         |            |              |       |
|------|-----------|---------|------------|--------------|-------|
| duże | dość duże | średnie | niewielkie | prawie żadne | żadne |
|------|-----------|---------|------------|--------------|-------|

**Czy w swojej pracy zawodowej miał/a Pan/Pani styczność z elementami wspierania osób niesamodzielnych, opieki lub pielęgnacji (pomoc społeczna, pielęgniarka, terapeuta zajęciowy itp.)**

|        |             |         |        |              |       |
|--------|-------------|---------|--------|--------------|-------|
| często | dość często | czasami | rzadko | prawie wcale | nigdy |
|--------|-------------|---------|--------|--------------|-------|

**Proszę ocenić stan swojego zdrowia fizycznego z ostatnich 30 dni:**

|              |       |              |            |     |            |
|--------------|-------|--------------|------------|-----|------------|
| bardzo dobry | dobry | raczej dobry | raczej zły | zły | bardzo zły |
|--------------|-------|--------------|------------|-----|------------|

**Proszę ocenić stan swojej kondycji psychicznej z ostatnich 30 dni:**

|              |       |              |            |     |            |
|--------------|-------|--------------|------------|-----|------------|
| bardzo dobry | dobry | raczej dobry | raczej zły | zły | bardzo zły |
|--------------|-------|--------------|------------|-----|------------|

**Proszę ocenić poziom swojego zmęczenia z ostatnich 30 dni:**

|               |        |               |              |       |              |
|---------------|--------|---------------|--------------|-------|--------------|
| bardzo wysoki | wysoki | raczej wysoki | raczej niski | niski | bardzo niski |
|---------------|--------|---------------|--------------|-------|--------------|

**W jakim zakresie sprawuje Pan/Pani opiekę nad wymagającą jej osobą starszą?**

| Nieznacznym   | Częściową  | Umiarkowanym  | Znacznym   | Codziennym   | Całkowitym |
|---|--|---|--|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- odwiedzam kilka razy w miesiącu</li> <li>- robię zakupy, kupuję leki</li> <li>- pomagam w trudniejszych sytuacjach;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jestem 1-2 razy w tygodniu</li> <li>- pomagam w porządkach, wizytach lekarskich, sprawach urzędowych</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jestem co 2-3 dni</li> <li>- sprzątam, gotuję, piorę</li> <li>- dzielę pomoc z innymi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jestem prawie codziennie, czasem nocuję</li> <li>- pilnuję leków, posiłków, higieny</li> <li>- odpowiadam za</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jestem codziennie, często nocuję</li> <li>- pomagam w najprostszych czynnościach (mycie, karmienie)</li> <li>- mam niewiele pomocy</li> </ul> | 24/7       |

|  |                               |  |                       |  |  |
|--|-------------------------------|--|-----------------------|--|--|
|  | - dzielę<br>pomoc z<br>innymi |  | organizację<br>opieki |  |  |
|--|-------------------------------|--|-----------------------|--|--|

**W jakim stopniu sprawowanie opieki wpływa na Pana/Pani dotychczasowe funkcjonowanie (pełnienie roli rodzinnej, zawodowej, kontakty społeczne)?**

|                  |        |                  |                    |                      |                     |
|------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| bardzo<br>wpływa | wpływa | trochę<br>wpływa | niewiele<br>wpływa | prawie nie<br>wpływa | wcale nie<br>wpływa |
|------------------|--------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|

**Jaka jest Pana/Pani sytuacja zamieszkania? Mieszkam:**

- Samotnie
- Z podopiecznym
- Ze swoją rodziną pochodzenia (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo)
- Ze swoją rodziną (mąż/żona/partner/ka, dzieci)
- Ze swoją rodziną i podopiecznym
- Inna (nie wymienione)

**Czy pracuje Pan/Pani zarobkowo?**

- Tak, w pełnym wymiarze
- Tak, w niepełnym wymiarze
- Wykonuję prace dorywcze (od czasu do czasu)
- Nie – poszukuję pracy
- Nie, jestem osobą niezatrudnioną, prowadzącą dom
- Nie, jestem na rencie/emeryturze
- Nie pracuję
- Inne

**W którym roku rozpoczął/rozpoczęła Pan/Pani opiekę nad podopiecznym?**

RRRR \_\_\_\_\_

**Poniższe pytania dotyczą osoby, którą Pan/Pani się opiekuje:**

Wiek podopiecznego \_\_\_\_\_ płeć podopiecznego \_\_\_\_\_

**Proszę ocenić stan zdrowia fizycznego swojego podopiecznego:**

|                 |       |              |            |     |            |
|-----------------|-------|--------------|------------|-----|------------|
| bardzo<br>dobry | dobry | raczej dobry | raczej zły | zły | bardzo zły |
|-----------------|-------|--------------|------------|-----|------------|

**Proszę ocenić stan kondycji psychicznej swojego podopiecznego:**

|                 |       |              |            |     |            |
|-----------------|-------|--------------|------------|-----|------------|
| bardzo<br>dobra | dobra | raczej dobra | raczej zła | zła | bardzo zła |
|-----------------|-------|--------------|------------|-----|------------|

**Proszę ocenić poziom mobilności (sprawności ruchowej) swojego podopiecznego:**

| <b>Żadna</b>                | <b>Mała</b>  | <b>Raczej<br/>niewielka</b>                | <b>Raczej dobra</b>                                | <b>Znaczna</b>   | <b>Pełna</b>               |
|-----------------------------|--|--|--|--|----------------------------|
| – zwykle nie opuszcza łóżka | – z pomocą przemieszcza się z łóżka na wózek lub krzesło | – porusza się z pomocą, na małym dystansie | – porusza się z pomocą, jest w stanie wyjść z domu | – porusza się z niewielką pomocą, balkonikiem, laską/kulami wychodzi często z domu | – porusza się samodzielnie |

**Czy podopieczny cierpi na zaburzenia poznawcze (chorobę Alzheimera, demencja, problemy z mową, uwagą, pamięcią lub przetwarzaniem informacji wynikające z innych chorób jak udar, miażdżyca itp.)?**

- tak znaczne, były zdiagnozowane
- tak znaczne, ale nie były diagnozowane
- tak nieznaczne, były diagnozowane
- tak nieznaczne, ale nie były diagnozowane
- prawdopodobnie tak
- nie wiem
- nie



## Samoocena kompetencji opiekuńczych (przed/po) – kwestionariusz

|  | zdecydowanie<br>tak | tak | raczej<br>tak | raczej<br>nie | nie | zdecydowanie nie |
|--|---------------------|-----|---------------|---------------|-----|------------------|
| A* Sytuacja zdrowotna podopiecznego jest dla mnie zrozumiała                 |                     |     |               |               |     |                  |
| A Wielochorobowość jest pojęciem, które dobrze rozumiem                      |                     |     |               |               |     |                  |
| A Wiem jak rozpoznać objawy udaru mózgu                                      |                     |     |               |               |     |                  |
| B Łatwo rozpoznaję potrzeby swojego podopiecznego                            |                     |     |               |               |     |                  |
| B Wiem jak radzić sobie ze złością podopiecznego                             |                     |     |               |               |     |                  |
| B Umiem dostosować swój sposób komunikowania się do możliwości podopiecznego |                     |     |               |               |     |                  |
| C Znam swoje potrzeby i wiem jak o nie zadbać                                |                     |     |               |               |     |                  |
| C Potrafię poprosić innych o pomoc w czynnościach związanych z opieką        |                     |     |               |               |     |                  |
| C Mam pomysł, gdzie mogę się zwrócić, gdy poczuję, że „nie daję już rady”    |                     |     |               |               |     |                  |
| C Umiem rozpoznać, co dodaje mi sił do sprawowania opieki                    |                     |     |               |               |     |                  |
| D Wiem jak kwalifikowani są pacjenci do opieki pielęgniarstwa w domu         |                     |     |               |               |     |                  |
| D Orientuję się jakiej pomocy może udzielać ośrodek pomocy społecznej        |                     |     |               |               |     |                  |
| E Rozumiem na czym polega procedura ubezwłasnowolnienia                      |                     |     |               |               |     |                  |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| E Wiem jak starać się różne formy pomocy finansowej   |  |  |  |  |  |  |
| F Znam kolejność czynności przy myciu osoby w łóżku   |  |  |  |  |  |  |
| F Radzę sobie z podawaniem leków podopiecznemu  |  |  |  |  |  |  |
| G Znam miejsca na ciele, gdzie najczęściej mogą wystąpić odleżyny   |  |  |  |  |  |  |
| G Umiem stosować profilaktykę przeciw odleżynom   |  |  |  |  |  |  |
| G Umiem pomóc podopiecznemu w wykonaniu prostych ćwiczeń fizycznych   |  |  |  |  |  |  |
| G Znam zasady zmiany pozycji i przenoszenia osoby chorej niemobilnej  |  |  |  |  |  |  |
| H Wiem, jakie cechy powinno mieć łatwe w utrzymaniu (pod kątem: czystości, porządku, wygody, bezpieczeństwa oraz finansowym) mieszkanie seniora |  |  |  |  |  |  |
| H Umiem dostosować oświetlenie w pomieszczeniach, gdzie przebywa podopieczny  |  |  |  |  |  |  |
| I Umiem zapobiegać zaparciom podopiecznego stosując odpowiednią dietę   |  |  |  |  |  |  |
| I Potrafię uwzględnić w opiece problemy związane z przełykaniem   |  |  |  |  |  |  |
| I Potrafię zadbać o odpowiednie nawodnienie osoby, którą się opiekuję   |  |  |  |  |  |  |
| I Mam świadomość problemu niedożywienia wśród   |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| seniorów i zwracam na to uwagę w opiece  |  |  |  |  |  |  |
| J Wiem jakie mogą być prawdopodobne przyczyny drgawek u osoby starszej   |  |  |  |  |  |  |
| J Wiem jak przygotować i gdzie umieścić kopertę życia  |  |  |  |  |  |  |
| K Umiem zaproponować kilka aktywności manualnych, by aktywizować seniora   |  |  |  |  |  |  |
| K Wiem, jaki związek mają zajęcia wykonywane w czasie wolnym z poziomem funkcjonowania seniora   |  |  |  |  |  |  |
| K Znam zadania pomagające zachować sprawność funkcjonowania umysłu   |  |  |  |  |  |  |
| L Umiem skorzystać z podstawowych usług e-zdrowia, teleopieki, pomagając podopiecznemu   |  |  |  |  |  |  |
| M Umiem przewidzieć główne wyzwania czekające mnie w związku ze sprawowaniem opieki  |  |  |  |  |  |  |
| <p>*Litery przed kolejnymi punktami kwestionariusza odpowiadają kolejnym częściom szkolenia wg tabeli z jej planem z 13 modułami, aby było wiadomo, do której części szkolenia odnosi się dane pytanie. To pozwala też zestawić proporcje pytań do poszczególnych modułów. W wersji dla osób szkolonych należałoby usunąć te oznaczenia.</p> |  |  |  |  |  |  |

## Ankieta końcowa

|   | zdecydowanie<br>tak | tak | raczej<br>tak | raczej<br>nie | nie | zdecydowanie<br>nie |
|---|---------------------|-----|---------------|---------------|-----|---------------------|
| Chętnie polecę<br>szkolenie innym<br>opiekunom              |                     |     |               |               |     |                     |
| Szkolenie podniosło<br>moje umiejętności<br>praktyczne      |                     |     |               |               |     |                     |
| Na szkoleniu<br>uzupełniłem/am<br>wiedzę na temat<br>opieki |                     |     |               |               |     |                     |
| Tematyka szkolenia<br>była dobrze dobrana                   |                     |     |               |               |     |                     |
| Warto było poświęcić<br>czas na udział w tym<br>szkoleniu   |                     |     |               |               |     |                     |

**Największą wartość w szkoleniu miało dla mnie:**

---

---

**Najbardziej zabrakło mi:**

---

---

*Serdecznie dziękujemy za udział w szkoleniu oraz za wypełnienie ankiet!*

## ZAŁĄCZNIK 2 PRZEGLĄD SZKOLEŃ ZREALIZOWANYCH W POLSCE W ZAKRESIE OPIEKI NAD SENIORAMI W LATACH 2015-2021.

| ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLEŃ |                   |                                |   |   |                                    |                |
|---------------------------|-------------------|--------------------------------|---|---|------------------------------------|----------------|
| Lp.                       | Termin realizacji | Tytuł szkolenia                | Zagadnienia poruszane w obrębie tematu (tematyka)   | Odnosnik do szkolenia/materiałów edukacyjnych (link etc.)   | Zajęcia praktyczne lub teoretyczne | I. uczestników |
| 1.                        | 2015 i 2016 r.    | Projekt „Przystanek Alzheimer” | <p>„Przystanek Alzheimer” włączył się w obchody Światowego Dnia Choroby Alzheimera poprzez zorganizowanie imprezy plenerowej mającej na celu integrację osób zdrowych z chorymi i ich rodzinami. Idea przewodnia działania polegała na zachęcaniu opiekunów do wychodzenia ze swoimi podopiecznymi na zewnątrz, w przyjazną dla chorych otwartą przestrzeń, pełną zieleni i spokoju.</p> <p>Obchody zostały zorganizowane na terenie osiedla domków fińskich w Jazdowie, w Warszawie. Impreza miała charakter kilkugodzinnych mini- wykładów nt. choroby Alzheimera, prowadzonych przez specjalistów różnych dziedzin oraz działań warsztatowo-terapeutycznych.</p> | <a href="https://www.malibracia.org.pl/naszeprojekty/przystanek-alzheimer/">https://www.malibracia.org.pl/naszeprojekty/przystanek-alzheimer/</a> | Teoretyczne                        | Brak danych    |

|    |                                    |  |   |   |                          |             |
|----|------------------------------------|--|---|---|--------------------------|-------------|
| 2. | 19.02.<br>2016 r.<br><br>(3 godz.) | Szkolenie dla osób opiekujących się osobami niepełnosprawnymi<br><br>Organizator:<br>Polskie Stowarzyszenie Opiekunów Medycznych | Głównym założeniem szkolenia była poprawa komfortu opiekuna przy pracy z pacjentem jak również edukacja w formie prawnej jak załatwić wszelkie formalności urzędowe co do świadczeń jakie przysługują opiekunom jak również osobie niesamodzielnej.<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• System opieki w Polsce,</li> <li>• Przewlekłe chory w domu,</li> <li>• Opiekun przewlekłe chorego w domu,</li> <li>• Opieka w świetle prawa.</li> </ul>                             | Szkolenie dla osób opiekujących się os. niepełnosprawnymi - Kolski Portal Internetowy e-kolo.pl   | Teoretyczne              | Brak danych |
| 3. | od 2016 r.<br>do 2020 r.           | Warsztaty dla opiekunów domowych organizowane w domach opieki Grupy ORPEA  | Warsztaty były kierowane do opiekunów nieformalnych – osób, które opiekują się w domu starszym bliskim (współmałżonkiem, rodzicem, babcią, dziadkiem).<br>Personel pielęgniarsko-opiekuńczy domu opieki dzielił się z uczestnikami wiedzą nt. technik przydatnych w sprawowaniu opieki i pielęgnacji osoby starszej, również leżącej.<br><br>Moduł z psychologiem dotyczył głównie zespołu stresu opiekuna – uczestnicy poznali jego objawy oraz dowiedzieli się jak można mu zapobiec. | <a href="https://orpea.pl/aktualnosci/bezplatne-warsztaty-dla-rodzin-opiekunow-domowych/">https://orpea.pl/aktualnosci/bezplatne-warsztaty-dla-rodzin-opiekunow-domowych/</a> | Praktyczne i teoretyczne | Brak danych |

|    |                 |   |   |   |                          |             |
|----|-----------------|---|---|---|--------------------------|-------------|
|    |                 |   | <p>Warsztaty miały charakter praktyczny. Składały się z części opiekuńczo-pielęgniarskiej, rehabilitacyjnej i modułu z psychologiem. Program obejmował m.in. takie zagadnienia jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toaleta i karmienie chorego w łóżku,</li> <li>• Prawidłowe pozycje ułożeniowe,</li> <li>• Pielęgnacja zapobiegająca odleżynom,</li> <li>• Zmiana pozycji osoby leżącej na siedzącą,</li> <li>• Zespół Stresu Opiekuna.</li> </ul>  |   |                          |             |
| 4. | 19. 11. 2016 r. | Bezpłatne warsztaty dla opiekunów osób niesamodzielnych | <p>Spotkania były prowadzone przez pielęgniarki i fizjoterapeutów MEDI-system, którzy specjalizują się w opiece długoterminowej i rehabilitacji seniorów.</p> <p>Moduł opiekuńczo-pielęgniarski:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikanie skutków długotrwałego unieruchomienia,</li> <li>• Żywnienie i karmienie osoby w podeszłym wieku/przewlekle chorej,</li> <li>• Higiena (kąpiel całego ciała i zmiana pieluchomajtek w łóżku, toaleta jamy ustnej, profilaktyka odleżyn).</li> </ul> | <a href="https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/bezp-latne-warsztaty-dla-opiekunow-osob-niesamodzielnych-aa-vgpR-NVkr-1AxD.htm">https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/bezp-latne-warsztaty-dla-opiekunow-osob-niesamodzielnych-aa-vgpR-NVkr-1AxD.htm</a> | Teoretyczne i praktyczne | Brak danych |

|    |   |  |  |  |                          |   |
|----|---|--|--|--|--------------------------|---|
|    |   |  | <p>Moduł rehabilitacyjny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycje ułożeniowe – jak prawidłowo zmieniać pozycje chorego,</li> <li>• Jak łatwo i skutecznie przemieszczać pacjenta bez użycia siły,</li> <li>• Aktywizowanie seniora – najlepsza droga do samodzielności.</li> </ul>  |  |                          |   |
| 5. | <p>20.01.<br/>24.03<br/>09.06<br/>22.09<br/>2018 r.</p> <p>(po 5 godz.)</p> | <p>Bezpłatne warsztaty dla opiekunów osób niesamodzielných</p> <p>Warsztaty w MEDI - system HONORATA</p> | <p>Warsztaty miały charakter praktyczny. Składały się z dwóch części: opiekuńczo-pielęgniarskiej i rehabilitacyjnej.</p> <p>Program obejmował takie zagadnienia jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toaleta chorego w łóżku,</li> <li>• Prawidłowe pozycje ułożeniowe,</li> <li>• Zapobieganie odleżynom,</li> <li>• Zmiana pozycji osoby leżącej,</li> <li>• Zespół stresu opiekuna.</li> </ul> | <p><a href="https://tubachorzowa.pl/aktualnosci/czytaj/4871-bezplatne-warsztaty-dla-opiekunow-osob-niesamodzielných">https://tubachorzowa.pl/aktualnosci/czytaj/4871-bezplatne-warsztaty-dla-opiekunow-osob-niesamodzielných</a></p>               | Praktyczne               | <p>Brak danych</p> <p>(liczba miejsc ograniczona)</p> |
| 6. | <p>19.05.<br/>2018 r.</p>   | <p>Bezpłatne szkolenie dla opiekunów i rodzin chorych seniorów (w Dziennym Domu Pomocy w Oświęcimiu)</p> | <p>Warsztaty w dużej części poświęcone były podstawowym aspektom związanym z pielęgnacją ciała chorego, sposobom zapobiegania odleżynom, zasadom żywienia osób niesamodzielných (karmienie, zachłyśnięcie, żywienie pozajelitowe). Podczas szkolenia</p>   | <p><a href="http://www.oswiecimski.e24.pl/aktualnosci/oswiecim-bezplatne-szkolenie-dla-opiekunow-i-rodzin-chorych-seniorow">http://www.oswiecimski.e24.pl/aktualnosci/oswiecim-bezplatne-szkolenie-dla-opiekunow-i-rodzin-chorych-seniorow</a></p> | Teoretyczne i praktyczne | Brak danych   |



|    |                          |  |  |   |             |         |
|----|--------------------------|--|--|---|-------------|---------|
|    |                          | <p>4 godziny</p> <p>Szkolenie zorganizowane jest w ramach projektu pt. „Zwiększenie dostępności i jakości oferty pomocy dla osób starszych poprzez rozwój działań oraz adaptację i dostosowanie infrastruktury Dziennego Domu Pomocy w Oświęcimiu”</p> | <p>poruszano kwestie aranżacji przestrzeni w domu stosownie do potrzeb niesamodzielnej osoby starszej, z uwzględnieniem rodzaju niesprawności oraz wykorzystania sprzętu wspomagającego codzienną opiekę nad starszą osobą niesamodzielną.</p> <p>Opiekunowie osób z zaburzeniami o charakterze otępiennym poznali także podstawowe zasady opieki, tworzenia bezpiecznego i przyjaznego osobie chorej środowiska, postępowania z osobami w zaawansowanym stadium otępienia. Uczestnicy, za pomocą specjalnych okularów mogli zobaczyć świat oczami osoby chorej na chorobę Alzheimera, a tym samym lepiej zrozumieć chorego.</p> <p>Podczas spotkania przedstawiono także metody wspomagające opiekunów w organizacji dnia osoby niesamodzielnej, w jaki sposób umożliwić podopiecznemu codzienną aktywność i kontakty z innymi ludźmi, jak wypełnić czas osobie niepełnosprawnej czy przewlekle chorej.</p> |   |             |         |
| 7. | 05.06. 2018 r. (4 godz.) | Jak opiekować się osobą starszą w domu?  | <p>Program szkolenia obejmował zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fizjologiczne starzenie się organizmu człowieka (zmiany fizyczne, psychiczne i umysłowe związane z wiekiem, w zakresie układu pokarmowego, sposoby</li> </ul>   | <a href="http://gopskotla.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/131234/zapraszamy_na_be_zplatne_szkolenie_jak">http://gopskotla.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/131234/zapraszamy_na_be_zplatne_szkolenie_jak</a> | Teoretyczne | 25 osób |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | <p>rozpoznawania pierwszych objawów choroby, np. zaburzeń pamięci, depresji, itp.),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Główne problemy związane z zapewnieniem osobom starszym opieki w domu oraz sposoby ich rozwiązywania / zapobiegania im z uwzględnieniem rodzaju niesprawności (fizyczna, umysłowe – zaburzenia psychiczne, zaburzenia pamięci, itp.),</li> <li>• Metody skutecznej pielęgnacji (zagadnienia związane z dbaniem o higienę osobistą, karmieniem, pomoc w przemieszczaniu się) i dbanie o dietę osób niesamodzielnych,</li> <li>• Aranżacja przestrzeni w domu stosowne do potrzeb niesamodzielnej osoby starszej z uwzględnieniem rodzaju niesprawności,</li> <li>• Zasady opieki nad osobą z zaburzeniami o charakterze otępieniem (symptomy, typowe zachowania – możliwości reagowania, podstawowe zasady opieki, tworzenie bezpiecznego i przyjaznego osobie chorej środowiska, postępowanie z zaawansowanym stadium otępienia),</li> <li>• Metody wspomagające opiekunów w organizacji dnia osoby niesamodzielnej –</li> </ul> | <p><a href="#">opiekowac sie osoba st ars</a></p> |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|

|    |                                    |  |  |   |                          |             |
|----|------------------------------------|--|--|---|--------------------------|-------------|
|    |                                    |  | <p>w jaki sposób zorganizować dzień, w jaki sposób umożliwić podopiecznemu codzienną aktywność i kontakty z innymi ludźmi, jak wypełnić czas osobie niepełnosprawnej czy przewlekle chorej (umożliwienie choremu maksymalnej samodzielności),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metody skutecznej komunikacji z niesamodzielną osobą starszą (utrzymanie kontaktu emocjonalnego),</li> <li>• Wykorzystanie sprzętu wspomagającego codzienną opiekę nad starszą osobą niesamodzielną (rodzaje sprzętów, ich dostępność na rynku, koszt, itp.),</li> <li>• Opiekun osoby starszej – skutki psychologiczne i fizyczne długotrwałej opieki nad bliskim,</li> <li>• Istniejące możliwości uzyskania wsparcia i pomocy dla opiekuna nieformalnego.</li> </ul> |   |                          |             |
| 8. | od 1.08. 2018 r. do 28.02. 2021 r. | „Program wsparcia osób niepełnosprawnych i niesamodzielnych” realizowany jest przez Stowarzyszenie Pomoc Bliźniemu na zlecenie Gminy Niepołomice | <p>Szkolenia w zakresie różnych problemów technicznych związanymi ze sprawowaniem bezpośredniej opieki nad osobą niesamodzielną (np. udogodnienia w mieszkaniu osoby niesamodzielnej)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady pielęgnacji osoby leżącej</li> </ul>   | <a href="http://www.niepolomice.naszops.pl/n,program-wsparcia-osob-niepelnosprawnych-i-niesamodzielnych">http://www.niepolomice.naszops.pl/n,program-wsparcia-osob-niepelnosprawnych-i-niesamodzielnych</a> | Teoretyczne i praktyczne | Brak danych |

|     |                          |  |   |   |             |             |
|-----|--------------------------|--|---|---|-------------|-------------|
|     |                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobór oraz obsługa nowoczesnych/tradycyjnych sprzętów medycznych i zaopatrzenia medycznego</li> <li>• Dieta osoby niesamodzielnej, metody karmienia, karmienie dojelitowe.</li> </ul>  |   |             |             |
| 9.  | 18.11. 2018 r. (4 godz.) | Alzheimer w moim domu  | <p>Podczas szkolenia można było dowiedzieć się kiedy zapominanie staje się chorobą, jakie są czynniki ryzyka choroby Alzheimera, działania profilaktyczne i leczenie, otrzymać wiele cennych wskazówek, jak organizować opiekę nad chorym oraz jak radzić sobie z Zespołem Wypalenia Opiekunów. Szkolenie prowadził Daniel Wójcik, doświadczony trener, psycholog kliniczny z Wrocławskiego Centrum Alzheimerowskiego.</p> <p>Szkolenie zorganizowane było w ramach projektu pt. „Zwiększenie dostępności i jakości oferty pomocy dla osób starszych poprzez rozwój działań oraz adaptację i dostosowanie infrastruktury Dziennego Domu Pomocy w Oświęcimiu”.</p> | <a href="https://oswiecim.pl/oswiecim-szkolenie-dla-rodzin-i-opiekunow-osob-chorych-na-alzheimera/9412/">https://oswiecim.pl/oswiecim-szkolenie-dla-rodzin-i-opiekunow-osob-chorych-na-alzheimera/9412/</a> | Teoretyczne | Brak danych |
| 10. | 26.06. 2019 r. (4 godz.) | „Jak opiekować się osobą starszą w domu? – aspekt praktyczny” (Miękinia) | <p>Program szkolenia obejmował m.in zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fizjologiczne starzenie się organizmu człowieka,</li> </ul>   | <a href="https://www.miekinia.pl/en/Jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu,11,2547">https://www.miekinia.pl/en/Jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu,11,2547</a>   | Brak danych | 25 osób     |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Główne problemy związane z zapewnieniem osobom starszym opieki w domu oraz sposoby ich rozwiązywania, zapobiegania im z uwzględnieniem rodzaju niesprawności,</li> <li>• Metody skutecznej pielęgnacji i dbania o dietę osób niesamodzielnych,</li> <li>• Zasady opieki nad osobą z zaburzeniami o charakterze otępiennym,</li> <li>• Metody wspomagające opiekunów w organizacji dnia osoby niesamodzielnej,</li> <li>• Wykorzystanie sprzętu wspomagającego codzienną opiekę nad osobą starszą,</li> <li>• Opiekun osoby starszej - skutki psychologiczne i fizyczne długotrwałej opieki nad bliskim. Możliwości uzyskania wsparcia i pomocy dla opiekuna nieformalnego.</li> </ul> <p>Działanie realizowane było na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Dolnośląskim Ośrodkiem Polityki Społecznej we Wrocławiu a Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Miękinia.</p> <p>Celem podjętej współpracy była poprawa jakości życia mieszkańców Gminy Miękinia - rzeczywista poprawa jakości życia osób</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|     |                                     |   |  |   |             |   |
|-----|-------------------------------------|---|--|---|-------------|---|
|     |                                     |   | starszych, a także osób pełniących wobec nich funkcje opiekuńcze   |   |             |   |
| 11. | od 31.08 do 01.09. 2019 r.          | Bezpłatne praktyczne szkolenie dla opiekunów osób niesamodzielnych                    | <p>Uczestnicy szkoleń uzyskali praktyczną wiedzę m.in. z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia,</li> <li>• Czynności pielęgnacyjno-higienicznych u chorego leżącego,</li> <li>• Przemieszczania i sadzania chorych bez użycia pomocy technicznych i z ich użyciem, z uwzględnieniem zasad bezpiecznego przemieszczania,</li> <li>• Stosowania profilaktyki powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem (w tym odleżyn, przykurczów, itp.),</li> <li>• Komunikowanie się z chorym, udzielanie wsparcia,</li> <li>• Współpracy z jednostkami ochrony zdrowia.</li> </ul> | <a href="https://mco.krakow.pl/szkolenia-opiekuncze/">https://mco.krakow.pl/szkolenia-opiekuncze/</a>   | Brak danych | 8 osób w trakcie jednego szkolenia.<br><br>planowana liczba osób objętych wsparciem: 192 opiekunów. |
| 12. | od 01.01. 2020 r. do 31.03. 2022 r. | Projekt pt.: Znajdź Pomoc – Centrum Wsparcia Opiekunów nieformalnych/faktycznych osób | <p><i>Cel projektu:</i></p> <p>zapewnienie dostępu do usług społecznych 200 osobom niesamodzielnym i ich opiekunom, szczególnie osobom będących osobami zagrożonym ubóstwem</p>  | <a href="https://fundacjarakiety.pl/znajdz-pomoc-centrum-wsparcia-opiekunow-nieformalnych-">https://fundacjarakiety.pl/znajdz-pomoc-centrum-wsparcia-opiekunow-nieformalnych-</a> |             | 200 osób (opiekunowie nieformalni i osoby nie-samodzielne)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>niesamodzielnym na terenie powiatu bocheńskiego</p> | <p>i wykluczeniem społecznym zamieszkałych na terenie powiatu bocheńskiego. Cel jest realizowany poprzez oferowanie usług edukacyjno- informacyjnych dla opiekunów; wsparcia z zakresu specjalistycznego poradnictwa indywidualnego a także grupowego, kursy z zakresu opieki, grupy wsparcia, dostęp do platformy i infolinii, dodatkowo poprzez działania informacyjne dla podmiotów działających na rzecz grupy docelowej a także poprzez zapewnienie wsparcia w postaci opiekunów i asystentów dla osób niesamodzielnym oraz turnusy wytchnieniowe dla opiekunów i ich podopiecznych.</p> <p>Celem projektu była deinstytucjonalizacja świadczonych usług oznaczająca przejście od opieki instytucjonalnej do opieki świadczonej na poziomie lokalnych społeczności. Wszystkie działania projektowe realizowane były w oparciu o zasady równości szans i niedyskryminacji.</p> <p>Ze względu na specyfikę grupy docelowej i problematykę projektu świadczone usługi miały charakter mobilny. Oferowane następujące usługi:</p> | <p><a href="#">faktycznych-osob-niesamodzielnym-</a></p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1. Wsparcie „managera opieki”- lokalnego koordynatora opieki. Głównym celem usługi było zapewnienie wsparcia merytorycznego ułatwiającego realizację opieki w środowisku domowym, a także kontrolowanie sytuacji na miejscu, służenia radą, instruktażem, informacją. Usługa managera opieki wychodzi naprzeciw potrzebie wsparcia opiekunów w bieżących problemach wynikających ze sprawowanej opieki. Dla Uczestnika/Uczestniczki Lokalny koordynator sporządza Indywidualny Plan Pomocy i Wsparcia opracowany na podstawie oceny sytuacji zdrowotno-życiowej. Wsparcie managera opieki udzielane każdemu Uczestnikowi projektu jest od dnia sporządzenia diagnozy potrzeb do końca okresu realizacji projektu tj. do dnia 31.12.2021 r.</p> <p>2. Konsultacje indywidualne z psychologiem/prawnikiem/pedagogiem/rehabilitantem.<br/>Usługi specjalistyczne, których wymiar został określony w Indywidualnym Planie Pomocy i Wsparcia dla każdego UP.</p> <p>3. Kursy opieki nad osobą zależną. Realizacja usługi pozwoliła na uzyskanie przez opiekuna kompetencji w zakresie opieki nad osobą</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | <p>niesamodzielną, czego potwierdzeniem jest wydany certyfikat.</p> <p>4. Warsztaty dotyczące obsługi platformy–opiekunowie osób zależnych przeszli szkolenia z zakresu funkcjonowania platformy poświęconej opiekunom nieformalnym /faktycznym osób niesamodzielnym i opiece, integrujących dostępne informacje.</p> <p>5. Grupy wsparcia (poprzez platformę, ale też stacjonarnie, utworzenie lokalnej grupy w każdej gminie). Udział opiekunów w spotkaniach miał na celu: lepsze radzenie sobie z emocjami, które towarzyszą opiece nad osobą niesamodzielną, przyjrzenie się własnym potrzebom, odreagowanie stresu związanego z opieką, poznanie przyczyn zachowań bliskiej osoby niesamodzielnej oraz wymianę doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji i roli życiowej.</p> <p>6. Treningi psychospołeczne dla opiekunów–tematyka była dostosowana do potrzeb opiekunów objętych wsparciem.</p> <p>7. Wsparcie z zakresu dostępu do informacji (infolinia, platforma internetowa). Działania te realizowane były poprzez zapewnienie dostępu do portalu internetowego</p> |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|

|     |                     |  |   |   |             |              |
|-----|---------------------|--|---|---|-------------|--------------|
|     |                     |  | <p>zawierającego forum, materiały e-learningowe oraz utworzenie centrum informacyjnego – infolinii, za pomocą której można uzyskać informacje na temat organizacji opieki domowej, działalności przychodni, ośrodków dziennej opieki i innych miejscach oferujących wsparcie osobom niesamodzielnym i ich opiekunom.</p> <p>8. Spotkania informacyjno-edukacyjne z elementami integracji. Celem spotkania była wymiana doświadczeń pracowników służb zdrowia pracowników socjalnych i innych służb. Spotkania miały charakter informacyjny, uzupełniająco informują o projektowej platformie internetowej oraz będą miejscem wymiany doświadczeń uczestników projektu.</p> <p>9. Usługi asystenckie i opieka odciążeniowa w formie wsparcia w postaci opiekuna osoby zależnej dla osób niesamodzielnymi, wsparcia asystenta osoby niepełnosprawnej dla osób niesamodzielnymi oraz turnusów wytchnieniowych.</p> |   |             |              |
| 13. | od 04 do 12 2020 r. | „Uczymy się Seniora”<br>Organizatorem projektu jest LGD Między Odrą a Bobrem w Zaborze | Dietetyka i potrzeby osób starszych, cyfryzacja oraz możliwości seniorów w czasie pandemii, bezpieczeństwo oraz aktywność fizyczna osób starszych, podstawowa opieka, wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych oraz profilaktyka,   | <a href="http://www.miedzyodrabobrem.pl/art,663,uczmy-sie-seniora.html">http://www.miedzyodrabobrem.pl/art,663,uczmy-sie-seniora.html</a> | Teoretyczne | 110 osób 60+ |

|     |                                |   |   |   |             |             |
|-----|--------------------------------|---|---|---|-------------|-------------|
|     |                                |   | podstawowe choroby wieku senioralnego, komunikacja oraz empatia.  |   |             |             |
| 14. | 08.09.<br>2020 r.              | Jak opiekować się osobą starszą w domu? - aspekt praktyczny”.<br><br>Szkolenie organizowane przez Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej we Wrocławiu oraz Ośrodek Pomocy Społecznej w Boguszowiu- Gorcach | Szkolenie miało na celu przekazanie informacji, jak w sposób fachowy pomagać osobom niesamodzielnym oraz rozwiązywać codzienne problemy dotyczące pielęgnacji i opieki.   | <a href="https://www.opsboguszow.pl/index.php/214-uwaga-opiekunowie.html">https://www.opsboguszow.pl/index.php/214-uwaga-opiekunowie.html</a>   | Teoretyczne | Brak danych |
| 15. | 24.09.<br>2020 r.<br>(4 godz.) | Jak opiekować się osobą starszą w domu? - aspekt praktyczny   | Brak danych   | <a href="http://mops.zlotoryja.pl">http://mops.zlotoryja.pl</a>   | Teoretyczne | 25 osób     |
| 16. | 2021 r.                        | Jak opiekować się osobą starszą w domu<br><br>MOPS w Świdnicy   | Szkolenie kierowane do osób, które sprawują opiekę nad niesamodzielną osobą starszą, wymagającą stałego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu (najczęściej członkowie rodzin, ale również sąsiedzi czy przyjaciele). Szkolenie skupiało się na praktycznych aspektach opieki nad seniorami.<br><br>Poruszane zagadnienia : | <a href="https://mojaswidnica.pl/jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu-wez-udzial-w-specjalnym-szkoleniu/">https://mojaswidnica.pl/jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu-wez-udzial-w-specjalnym-szkoleniu/</a> | Teoretyczne | Brak danych |

|     |                |   |   |   |             |             |
|-----|----------------|---|---|---|-------------|-------------|
|     |                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fizjologiczne starzenie się organizmu,</li> <li>Problemy związane z zapewnieniem osobom starszym opieki w domu,</li> <li>Metody skutecznej pielęgnacji,</li> <li>Aranżacja przestrzeni w domu stosownie do potrzeb niesamodzielnej osoby starszej,</li> <li>Zasady opieki nad osobą z zaburzeniami o charakterze otępiennym,</li> <li>Metody wspomagające opiekunów w organizacji dnia osoby niesamodzielnej,</li> <li>Pomoc finansowa świadczona przez instytucje.</li> </ul> |   |             |             |
| 17. | 29.01. 2021 r. | <p>Bezpłatne warsztaty dla opiekunów osób niesamodzielnych</p> <p>Jak lepiej komunikować się z chorym bliskim</p> | <p>Poruszane zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>W jaki sposób ułożyć sobie komunikację z chorym, gdy jesteś opiekunem?</li> <li>W jaki sposób ułożyć komunikację w rodzinie?</li> <li>Jak rozpoznać i poradzić sobie z syndromem wypalenia opiekuna?</li> </ul>  | <a href="https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-wsparcia-pacjentow-hospicjum/">https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-wsparcia-pacjentow-hospicjum/</a> | Teoretyczne | Brak danych |
| 18. | 05.02. 2021 r. | Czynności pielęgnacyjne w domu  | <p>Szkolenie z pielęgniarką Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku. Podczas szkolenia można było nauczyć się:</p>  | <a href="https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-">https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-</a>   | Teoretyczne | Brak danych |

|     |                          |  |  |   |             |             |
|-----|--------------------------|--|--|---|-------------|-------------|
|     |                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowych czynności pielęgnacyjnych w opiece nad chorą osobą dorosłą.</li> <li>W jaki sposób unosić osobę chorą?</li> <li>Jak umyć włosy osobie leżącej?</li> <li>Jak zmienić pampersa i zadbać o to, by nie było odleżyn?</li> </ul>                      | <a href="#">wsparcia-pacjentow-hospicjum/</a>   |             |             |
| 19. | 19.02. 2021 r.           | Wszystko, co musisz wiedzieć o wsparciu socjalnym  | <p>Szkolenie z pracownikiem socjalnym Ewą Starkel.</p> <p>Poruszane zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O jakie świadczenia możesz wystąpić jako opiekun,</li> <li>Jakie ulgi ci przysługują,</li> <li>O jaką pomoc możesz się zwrócić do ośrodków pomocy społecznej.</li> </ul> | <a href="https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-wsparcia-pacjentow-hospicjum/">https://pomorskie.eu/bezplatne-szkolenia-online-dla-opiekunow-rodzinnych-i-grup-wsparcia-pacjentow-hospicjum/</a> | Teoretyczne | Brak danych |
| 20. | 03.2021 r.<br>04.2021 r. | Ćwiczenia rehabilitacyjne w domu – szkolenie z Magdaleną Podobas, doświadczoną rehabilitantką Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku. | Doświadczona rehabilitantka Magdalena Podobas podczas trzygodzinnego szkolenia pokazała proste ćwiczenia, które opiekun może wykonywać z chorym bliskim w domu.  | <a href="http://www.opiekunrodzinny.pl">www.opiekunrodzinny.pl</a>  | Teoretyczne | Brak danych |
| 21. | 03.2021 r.<br>04.2021 r. | Czynności pielęgnacyjne – ciężko chory dorosły – szkolenie z Grażyną   | Szkolenie online z pielęgniarką, podczas którego można było nauczyć się:   | <a href="http://www.opiekunrodzinny.pl">www.opiekunrodzinny.pl</a>  | Teoretyczne | Brak danych |

|     |                          |   |  |  |             |             |
|-----|--------------------------|---|--|--|-------------|-------------|
|     |                          | <p>Kowalczyk,<br/>doświadczoną<br/>pielęgniarką Hospicjum<br/>Dutkiewicza w Gdańsku.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowych czynności pielęgnacyjnych w opiece nad chorą osobą dorosłą.</li> <li>W jaki sposób unosić osobę chorą?</li> <li>Jak umyć włosy osobie leżącej?</li> <li>Jak zmienić pampersa i zadbać o to, by nie było odleżyn?</li> </ul> <p>Szkolenie prowadziła doświadczona pielęgniarka Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku.</p> |  |             |             |
| 22. | 03.2021 r.<br>04.2021 r. | <p>Wszystko, co musisz wiedzieć o wsparciu socjalnym – szkolenie z Ewą Starkel, pracownikiem socjalnym Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku.</p> | <p>Poruszane zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O jakie świadczenia możesz wystąpić jako opiekun,</li> <li>Jakie ulgi Ci przysługują,</li> <li>O jaką pomoc możesz się zwrócić do ośrodków pomocy społecznej.</li> </ul>  | <a href="http://www.opiekunrodziny.pl">www.opiekunrodziny.pl</a> | Teoretyczne | Brak danych |
| 23. | 03.2021 r.<br>04.2021 r. | <p>Jak lepiej komunikować się z chorym bliskim? – warsztat z Anną Marłęgą-Woźniak, psycholożką Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku</p>          | <p>Poruszane zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>W jaki sposób ułożyć sobie komunikację z chorym bliskim, gdy jesteś opiekunem?</li> <li>W jaki sposób ułożyć komunikację w rodzinie?</li> </ul>   | <a href="http://www.opiekunrodziny.pl">www.opiekunrodziny.pl</a> | Teoretyczne | Brak danych |

|     |   |   |   |   |                          |             |
|-----|---|---|---|---|--------------------------|-------------|
|     |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak rozpoznać syndrom wypalenia opiekuna i jak sobie z nim poradzić?</li> </ul>  |   |                          |             |
| 24. | 18.06. 2021 r.  | Jak lepiej komunikować się z chorym bliskim? – szkolenie z Anną Marłęgą-Woźniak, psycholożką Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku.   | <p>Poruszane zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>W jaki sposób ułożyć sobie komunikację z chorym bliskim, gdy jesteś opiekunem?</li> <li>W jaki sposób ułożyć komunikację w rodzinie?</li> <li>Jak rozpoznać syndrom wypalenia opiekuna i jak sobie z nim poradzić?</li> </ul>  | <a href="http://www.opiekunrodzinny.pl">www.opiekunrodzinny.pl</a>  | Teoretyczne              | Brak danych |
| 25. | Brak daty szkolenia<br><br>Zgłoszenia przyjmowana od 16.07. 2021 r. | <p>Szkolenie dla opiekunów nieformalnych organizowane przez Samarytańską Federację Organizacji Pozarządowych (SFOP) w ramach projektu CAOS+ Centrum Aktywizacji i Opieki Seniora Plus”</p> <p>Zajęcia dwudniowe po 8 godzin dziennie.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szkolenie z zakresu wykonywania prostych ćwiczeń z osobą niepełnosprawną/niesamodzielną (jak prawidłowo układać chorego w łóżku, pomagać w siadaniu, chodzeniu, oraz wykonywać inne czynności pielęgnacyjno- higieniczne),</li> <li>Zapoznanie się z aspektami jakości życia człowieka w niepełnosprawności, podeszłym wieku, chorobach przewlekłych oraz zasadami profilaktyki powikłań związanych z długotrwałym unieruchomieniem (m.in. edukacja prozdrowotna, spotkania z specjalistą),</li> </ul> | <a href="https://www.sfop.org.pl/rusza-rekrutacja-na-szkolenia-dla-opiekunow-nieformalnych-osob-niesamozdzielnych/">https://www.sfop.org.pl/rusza-rekrutacja-na-szkolenia-dla-opiekunow-nieformalnych-osob-niesamozdzielnych/</a> | Praktyczne i teoretyczne | 15 osób     |

|     |                     |  |   |   |             |                                 |
|-----|---------------------|--|---|---|-------------|---------------------------------|
|     |                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poradnictwo psychologiczne (udzielanie informacji opiekunom na temat metod wspomagających jednostki i rodziny w zakresie rozwoju i utrzymania zdrowia psychicznego),</li> <li>• Zwiększenie aktywności i uczestnictwa społecznego opiekunów nieformalnych.</li> </ul>  |   |             |                                 |
| 26. | 06-08.07. 2021 r.   | Bezpieczna Przystań.<br>Warsztaty z zakresu opieki nad osobą niesamodzielną.                       | Uzyskanie oraz poszerzenie wiedzy opiekunów nieformalnych na temat opieki nad osobami niesamodzielnymi dotkniętymi demencją.  | <a href="https://www.bezpieczna-przystan.com.pl/warsztaty-z-zakresu-opieki-nad-osoba-niesamodzielną-678-07/">https://www.bezpieczna-przystan.com.pl/warsztaty-z-zakresu-opieki-nad-osoba-niesamodzielną-678-07/</a> | Brak danych | Brak danych                     |
| 27. | od 07 do 12 2021 r. | Bezpłatne szkolenia online dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami (Fundacja SEDEKA) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychofizyczne aspekty opieki nad osobami z niepełnosprawnością (3h)</li> <li>• Zadbaj o siebie. psychologiczne aspekty funkcjonowania opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami (5h)</li> <li>• Opiekun osoby niepełnosprawnej jako partner fizjoterapeuty i pacjenta w spójnym procesie rehabilitacji (3h)</li> <li>• Terapia ręki – w dążeniu do samodzielności (4h)</li> <li>• Terapeutyczne oddziaływanie integracji sensorycznej w warunkach domowych (5h)</li> </ul> | <a href="https://sedeka.pl/pfron/szkolenia-online-dla-opiekunow-osob-z-niepełnosprawnościami">https://sedeka.pl/pfron/szkolenia-online-dla-opiekunow-osob-z-niepełnosprawnościami</a>                               | Teoretyczne | 60 osób<br>(4 grupy po 15 osób) |



|     |                          |  |  |   |             |                |
|-----|--------------------------|--|--|---|-------------|----------------|
|     |                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mieszkania treningowe – jak tam jest? (3h)</li> <li>Szanse i możliwości mieszkań treningowych z psychologicznego punktu widzenia (2h)</li> <li>Edukacja żywieniowa w okresie dorastania (5h)</li> </ul>   |   |             |                |
| 28. | 22.09. 2021 r. (4 godz.) | Jak opiekować się osobą starszą w domu? - aspekt praktyczny                                    | Brak danych  | <a href="http://www.piensk.com.pl/art,882,szkolenie-pt-jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu-aspekt-praktyczny">http://www.piensk.com.pl/art,882,szkolenie-pt-jak-opiekowac-sie-osoba-starsza-w-domu-aspekt-praktyczny</a> | Teoretyczne | Bez ograniczeń |
| 29. | Ogłoszono 15.10. 2021 r. | Punkt informacji i wsparcia dla nieformalnych opiekunów niesamodzielnymi osobami starszymi 60+ | <p>Bezpłatna pomoc psychologiczna, informacyjna i edukacyjna.</p> <p>Profesjonalnego wsparcia i pomocy udzielali: konsultanci ds. informacji, psycholog i psychoterapeuta, gerontolog.</p> <p>W Punkcie można było dowiedzieć się m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak postępować, gdy bliski ma demencję (otępienie), chorobę Alzheimera, depresję,</li> <li>Co robić, gdy opieka spada na nas nagle,</li> </ul> | <a href="https://www.wilanow.pl/6805-punkt-informacji-i-wsparcia-nieformalnych-opiekunow-osob-starszych">https://www.wilanow.pl/6805-punkt-informacji-i-wsparcia-nieformalnych-opiekunow-osob-starszych</a>                 | Teoretyczne | Brak danych    |

|     |                |  |   |   |                          |             |
|-----|----------------|--|---|---|--------------------------|-------------|
|     |                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie zmiany i usprawnienia wprowadzić w mieszkaniu, w którym przebywa osoba w zaawansowanym wieku lub osoba starsza z demencją,</li> <li>• Jakie instytucje mogą pomóc w sprawowaniu opieki,</li> <li>• Z czym wiąże się starzenie i jakie mogą być powody określonego zachowania podopiecznego,</li> <li>• Jak radzić sobie z przeciążeniem psychicznym opieką i objawami wypalenia.</li> </ul>                        |   |                          |             |
| 30. | 15.10. 2021 r. | Bezpłatne warsztaty dla opiekunów osób niesamodzielnych w ośrodku MEDI-SYSTEM MARIANNA | <p>Program warsztatów<br/>Moduł opiekuńczo-pielęgniarski</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skutki długotrwałego unieruchomienia,</li> <li>• Żywienie i karmienie osoby w podeszłym wieku/przewlekle chorej,</li> <li>• Higiena (kąpiel całego ciała i zmiana pieluchomajtek w łóżku, toaleta jamy ustnej, profilaktyka odleżyn).</li> <li>• Moduł rehabilitacyjny:</li> <li>• Pozycje ułożeniowe – jak prawidłowo zmieniać pozycje chorego,</li> </ul> | <a href="https://domyopieki.pl/artykuly/aktualnosci,201/biezplatny-warsztat-dla-opiekunow-osob-niesamodzielnych-w-osrodku-medi-system-marianna,548.htm">https://domyopieki.pl/artykuly/aktualnosci,201/biezplatny-warsztat-dla-opiekunow-osob-niesamodzielnych-w-osrodku-medi-system-marianna,548.htm</a> | Teoretyczne i praktyczne | Brak danych |

|     |  |   |   |   |             |             |
|-----|--|---|---|---|-------------|-------------|
|     |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak łatwo i skutecznie przemieszczać pacjenta bez użycia siły,</li> <li>• Aktywizowanie seniora – najlepsza droga do samodzielności.</li> </ul>  |   |             |             |
| 31. | 22.10.<br>2021 r.<br><br>29.10.<br>2021 r. | Bezpłatne szkolenia online dla osób opiekujących się przewlekle chorymi w domu. | Fundacja Hospicyjna przygotowała dwa wykłady online, z których osoby opiekujące się przewlekle chorym w domu dowiedziały m.in. jak wykonywać czynności pielęgnacyjne, ćwiczenia rehabilitacyjne, jak komunikować się z chorym, ale też jak dbać o siebie  | <a href="http://www.opiekunrodziny.pl">www.opiekunrodziny.pl</a>  | Teoretyczne | Brak danych |
| 32. | 10-11.<br>2021 r.                          | Szkolenie dla opiekunów z demencją  | <p>Tematyka szkoleń dla opiekunów osób starszych ze zdiagnozowanymi zespołami otępiennymi obejmowała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe informacje o chorobach otępiennych,</li> <li>• Podstawowe problemy psychologiczne w opiece nad chorym z otępieniem,</li> <li>• Komunikację z chorym otępiennym w zależności od fazy choroby,</li> <li>• Prawidłową aktywizację chorych otępiennych na różnych etapach choroby,</li> </ul> | <a href="https://umtychy.pl/artykul/7078/opieka-w-demencji-szkolenia">https://umtychy.pl/artykul/7078/opieka-w-demencji-szkolenia</a> | Teoretyczne | Brak danych |

|     |             |  |   |   |             |             |
|-----|-------------|--|---|---|-------------|-------------|
|     |             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady przystosowania otoczenia do potrzeb i możliwości chorego na otępienie na różnych etapach choroby,</li> <li>• Opieka nad chorym leżącym,</li> <li>• Aspekty prawne i socjalne w sytuacji choroby otępiennej i opieki nad chorym,</li> <li>• Stres i radzenie sobie ze stresem w opiece nad chorym otępiennym,</li> <li>• Omówienie doświadczeń własnych w opiece nad chorym otępiennym.</li> </ul> |   |             |             |
| 33. | Brak danych | Zajęcia grupowe dla opiekunów realizowane przez pielęgniarkę, fizjoterapeutę i psychologa. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikacja z chorym,</li> <li>• Radzenie sobie ze stresem,</li> <li>• Pierwsza pomoc w stanie zagrożenia życia,</li> <li>• Podstawy aspektów związanych z jakością życia i opieką.</li> </ul>   | <a href="https://centrumplus.cmedica.pl/formy-wsparcia/szkolenie-grupowe">https://centrumplus.cmedica.pl/formy-wsparcia/szkolenie-grupowe</a> | Teoretyczne | Brak danych |

|     |             |   |  |   |                          |             |
|-----|-------------|---|--|---|--------------------------|-------------|
| 34. | Brak danych | Praktyczne szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej oraz czynności pielęgnacyjno-opiekuńczych. | <p>W trakcie szkolenia opiekun ma dowiedzieć się m.in., jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postępować w razie wypadku i udzielać pierwszej pomocy medycznej,</li> <li>• Wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową,</li> <li>• Reagować w przypadku omdleń, padaczki, krwotoku, złamania, oparzenia, porażenia, urazu kręgosłupa,</li> <li>• Szkolenie z wykorzystaniem fantomów z zakresu wykonywania czynności opiekuńczo-pielęgnacyjnych przy podopiecznym obejmuje naukę: <ul style="list-style-type: none"> <li>– mycia podopiecznego,</li> <li>– bezpiecznego podnoszenie,</li> <li>– zmianę cewnika,</li> <li>– zakładanie worka stomijnego,</li> <li>– zmianę opatrunku,</li> <li>– zapobieganie odleżynom, pielęgnacji miejsc, w których pojawiają się odleżyny,</li> </ul> </li> </ul> | <a href="https://wsparcieopiekunow.waw.pl">https://wsparcieopiekunow.waw.pl</a> | Teoretyczne i praktyczne | Brak danych |
|-----|-------------|---|--|---|--------------------------|-------------|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>– odpowiedniego wykorzystania sprzętu specjalistycznego,</li><li>– przystosowania mieszkania do potrzeb osoby niesamodzielnej.</li></ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|