

01 listopada 2020

## Więcej wiem i umiem, lepiej rozumiem - indywidualne szkolenia opiekuńcze

*„To co kiedyś zostało powiedziane, nie zawsze zostało zapamiętane, to co zostało zapamiętane, nie zawsze zostało zrozumiane, to co nawet zostało zrozumiane i wprowadzone w życie, wymaga okresowego przypominania”*

Niewątpliwie potrzebne są informacje o konieczności wdrażania standardów postępowania leczniczego i opiekuńczego wobec podopiecznych niesamodzielnych dla ich opiekunów, bowiem „standardy” są dalekie od praktyki, a przy tym bardzo różne są oblicza, które może przybierać niepełnosprawność.

Często można usłyszeć od opiekunów nieformalnych/rodzinnych/domowych, którzy przez wiele lat opiekują się swoimi bliskimi niesamodzielnymi - żoną, mężem, ojcem, matką, przyjaciółką, że „już wszystko wiedzą, nie potrzebują szkoleń, nie ma sensu w nich uczestniczyć”. Jednak międzynarodowe badania obalają ten mit, dowodzą, że od profesjonalnych opiekunów podczas szkoleń dedykowanych edukacji opiekunów nieformalnych, można się bardzo dużo nauczyć w prostych rzeczach/czynnościach, korzystając z ich doświadczeń, które niejednokrotnie zdobywali pomagając seniorom we wzorcowych ośrodkach opieki, np. w Niemczech, Francji, Szwajcarii, w których pacjenta z chorobą otępienną, przewlekłą, niepełnosprawnego, seniora nie dyskryminuje się, nie odbiera mu się podmiotowości, bo ten człowiek jest, żyje, czuje, wiele rozumie, choćby nie wiem jak się dziwnie zachowywał, nie chodził i nie mówił.

Czasem wydaje się nam, że tyle już przeczytaliśmy o chorobach przewlekłych, demencji, uczestniczyliśmy w wielu szkoleniach, obejrzelśmy w internecie tyle filmów uczących jak postępować z chorym niesamodzielnym, starszym, rozmawialiśmy z tyloma osobami, że nie ma przed nami tajemnic. Polecamy zatem np. krótki test zamieszczony na stronie <https://pobijalzheimera.pl/>, wpisując w wyszukiwarkę słowo „quiz”. Test pozwala zweryfikować własną wiedzę na temat choroby. Zachęcamy też w ramach wsparcia edukacyjno-doradczego opiekunów nieformalnych do zapoznania się z bogatą tematyką **szkoleń opiekuńczych indywidualnych** oferowaną w ramach projektu **Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych (MCO), pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie”**, udziału w nich oraz zdobycia nowej wiedzy i umiejętności. Szczegółowy program na stronie:



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

<https://wsparciedlaopiekuna.pl/uslugi/szkolenia-indywidualne/>

Szkolenia te, oferują zajęcia w formule indywidualnej, gdzie personel przyjeżdża do domu opiekuna, szkoli i instruuje go w jego środowisku domowym, co w związku z pandemią COVID-19 i rekomendacjami dla seniorów (stanowią spory odsetek opiekunów nieformalnych) do pozostawania w domu, jest sporym ułatwieniem. W dobie bowiem ograniczonego dostępu do opieki medycznej i usług opiekuńczych, ta forma szkolenia ukierunkowanego na przygotowanie opiekuna do sprawowania opieki nad podopiecznym w środowisku domowym ma niebagatelne znaczenie.

Program tych szkoleń, jest programem kompleksowym, pozwalającym m.in. lepiej zrozumieć świat ludzi starszych, niesamodzielnych, przewlekle chorych, z demencją; wykorzystującym elementy terapii skoncentrowane na człowieku jako całości biopsychospołecznej, duchowej i kulturowej; pozwalającym zamiast skupiać się na jego deficytach, spojrzeć na niego jak na kogoś szczególnego, wyjątkowego, zdolnego do działania, godnego otrzymania pozytywnej opieki opartej na partnerskich relacjach.

Szkolenia te, prowadzone są przez doświadczonego fizjoterapeutę i pielęgniarkę. Mają na celu poszerzyć nie tylko wiedzę, ale też umiejętności opiekunów nieformalnych, ponieważ jeśli ktoś zamierza coś zmienić w opiece nad bliskim, musi zmienić się sam. To jest podróż, nikt nie urodził się z talentem opieki, trzeba się jej nauczyć, trzeba jej metody, techniki okresowo uzupełniać i modyfikować.

Szkolenia te, dostarczają umiejętności, nie tylko jak podawać leki, jak pielęgnować i opiekować się osobami niesamodzielnymi, w tym z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi, ale też jak budować pozytywne relacje z podopiecznym, jak aktywizować i prowadzić jego rehabilitację ruchową, ale też rehabilitację funkcji poznawczych, np. przez terapię reminiscencyjną czy nowoczesne metody wykorzystujące zdobycze wiedzy w dziedzinie neuropsychologii, współczesne psychologiczne modele uczenia się, czy nowoczesne modele rehabilitacji - wykorzystujące nowe techniki opieki, nowe materiały terapeutyczne dla seniorów, w tym osób z demencją, np. tablice manipulacyjne, które można z powodzeniem przygotować w domu.

Szkolenia te, nie tylko informują, edukują, doradzają, nie tylko nastawione są na praktyczne aspekty opieki, jak pierwsza pomoc, przemieszczanie pacjenta, profilaktyka i leczenie odleżyn, ale przede wszystkim na to, jak znaleźć sposoby, żeby podopieczny robił to, czego od niego opiekun oczekuje, jak włączyć go do samoopieki, czyli aktywnego udziału w procesie leczenia, pielęgnacji, rehabilitacji, na miarę jego możliwości. Uświadamiają, że opiekun nieformalny nie jest sam, że nie powinien brać do siebie reakcji chorego: wyzywania, obrażania, rękoczynów, że krzyczenie na chorego nie ma sensu, że bliski nie zdaje sobie sprawy z tego, że jest chory. Uczą opiekuna, jak radzić sobie z poczuciem winy i innymi negatywnymi emocjami, które pojawiają się w czasie bardzo obciążającej



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

fizycznie i psychicznie długotrwałej opieki nad bliskim.

Szkolenia te, zachęcają do zmiany spojrzenia na osoby niesamodzielne, w szczególności z zaburzeniami neuropoznawczymi, na ich miejsce w społeczeństwie. System opieki skupiony na człowieku, a nie na chorobie, patologii, deficytach, pozwala niesamodzielnym seniorom, w tym z różnymi formami demencji, odnaleźć swoje miejsce, odrzuca nihilizm terapeutyczny i fatalizm, z którym muszą się zmagać i chorzy i ich bliscy. Bo jak słusznie zauważyła Maria Montessorii, największym hamulcem zmiany są nasze przekonania, co jest i co nie jest możliwe.

Szkolenia te, inspirują do korzystania z nowych metod opieki, aby zmniejszyć ryzyko błędu, porażki w opiece nad seniorami, tak przemodelować dotychczasową opiekę, aby jej ciężar był możliwy do udźwignięcia, a jednocześnie opieka była uważna i czuła.

**Od 1 grudnia serdecznie zapraszamy i zachęcamy do wzięcia udziału w szkoleniach indywidualnych, zaproszenia znajomych zainteresowanych podnoszeniem swoich kwalifikacji i kompetencji, którzy mierzą się na co dzień z opieką nad mało samodzielnym seniorem, który z uwagi na różne schorzenia, m.in. różne formy demencji wymaga wsparcia w jak najdłuższym utrzymaniu samodzielności.**

**Nasz personel udzieli Ci wszelkich informacji. Zadzwoń: (12) 44-67-530**

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*