



NIEPUBLICZNA PLACÓWKA KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO

Program nauczania

Kurs: Opiekun osób starszych i niepełnosprawnych

Rola i zadania opiekuna

Moduł ten nauczy uczestników, czym dokładnie jest rola opiekuna i jakie są jego główne obowiązki w opiece nad osobami starszymi i z niepełnosprawnością. Dowiesz się, jakie zadania są częścią pracy opiekuna i jakie standardy etyczne i moralne powinny być przestrzegane. Opiekunowie muszą poznać różne potrzeby i oczekiwania swoich podopiecznych. To obejmuje zarówno opiekę nad osobami starszymi, które mogą mieć problemy zdrowotne i borykające się z codziennymi wyzwaniami. Również osoby z niepełnosprawnością, które mogą potrzebować specjalnej uwagi i wsparcia. Przedstawione zostaną cechy predysponujące do tego zawodu jak i przeciwwskazania. Dzięki skali ocen czynności życia codziennego zapoznasz się z oceną funkcjonalną podopiecznego dzięki czemu poznasz jego obszary w których potrzebuje wsparcia.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Zaproszenie do kursu Opiekun osób starszych i niepełnosprawnych
2. Opieka nad osobą starszą - szczegółowe cele kształcenia
3. Wstęp do roli i zadań opiekuna
4. Moduły Kursu
5. Co będziesz umieć po skończonym kursie
6. Rola i zadania opiekuna
7. Skala oceny instrumentalnych czynności życia codziennego 1
8. Skala oceny instrumentalnych czynności życia codziennego 2
9. Indeks oceny podstawowych czynności w życiu codziennym wg Barthel
10. Predyspozycje i przeciwwskazania
11. Ważne aspekty w zadaniach opiekuna
12. Czego unikać będąc opiekunem osoby starszej lub niepełnosprawnej

Fizjologiczne aspekty wieku podeszłego

Uczestnicy kursu zdobywają wiedzę na temat fizjologicznych zmian, które zachodzą w organizmach osób starszych. Ten moduł pomaga opiekunom zrozumieć, jak proces starzenia wpływa na zdrowie i funkcje ciała osób starszych. Dowiesz się, jakie procesy zachodzą w organizmach osób starszych, takie jak spowolnienie metabolizmu, utrata masy mięśniowej, zmniejszenie elastyczności skóry, spadek zdolności regeneracji, zmiany w układzie hormonalnym itp. Omówione zostaną problemy sercowo-naczyniowe, związane z wiekiem, takie jak nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżyca i inne. Uczestnicy dowiedzą się, jakie są czynniki ryzyka i jak dbać o serce osób starszych. Uczestnicy kursu poznają problemy związane z układem oddechowym, problemy z trawieniem, ryzyko chorób jelit. Wraz z wiekiem mogą wystąpić problemy z układem nerwowym, w tym spowolnienie reakcji, problemy z równowagą i koordynacją, oraz ryzyko neurologicznych chorób, takich jak choroba Alzheimera. Zmiany w układzie kostno-mięśniowym: osteoporoza oraz strategie zapobiegania i leczenia tych schorzeń.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Fizjologiczne aspekty wieku podeszłego
2. Fizjologia procesu starzenia się - układ krążenia
3. Fizjologia procesu starzenia się - układ moczowy
4. Fizjologia procesu starzenia się - układ oddechowy
5. Fizjologia procesu starzenia się - układ pokarmowy
6. Fizjologia procesu starzenia się - układ nerwowy
7. Fizjologia procesu starzenia się - układ dokrewny
8. Fizjologia procesu starzenia się - układ ruchu
9. Fizjologia procesu starzenia się - słuch, wzrok, smak i powonienie
10. Fizjologia procesu starzenia się - skóra i jej wytwory
11. Fizjologia procesu starzenia się - układ rozrodczy

Terapeutyczny trening osób z niepełnosprawnością

W tym module zdobędziesz wiedzę i umiejętności związane z prowadzeniem treningu terapeutycznego dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Zdobędziesz wiedzę z zakresu funkcjonowania osób poruszających się na wózkach, charakterystyki ich problemów i ćwiczeń zapobiegających fizycznym dolegliwościom. Nauczysz się planowania treningu dla osób z dysfunkcjami z wykorzystaniem taśm oporowych, hantli, wyciągu, piłki lekarskiej i własnego oporu ciała. Dostaniesz wskazówki dotyczące zapewnienia stabilizacji – bezpieczeństwa podczas wykonywanych ćwiczeń oraz poznasz metody rozciągania dla osób z różnego typu dysfunkcjami.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Ćwiczenia terapeutyczne OzN cz1
2. Ćwiczenia terapeutyczne OzN cz2
3. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z piłką lekarską
4. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z hantlami
5. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z taśmą oporową
6. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z użyciem wyciągu
7. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z ciężarem własnego ciała trening mocy
8. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN z ciężarem własnego ciała
9. Metodyka podciągania na drążku OzN
10. Wzmocnienie mięśni grzbietu u osób poruszających się na wózkach
11. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN w formie treningu obwodowego - pozycja leżąca
12. Przykłady ćwiczeń w treningu OzN w formie treningu obwodowego - pozycja siedząca
13. Sposoby stabilizacji zawodnika - wysokie uszkodzenie rdzenia kręgowego, porażenie mózgowie
14. Rozciąganie mięśni piersiowych, naramiennych i dwugłowych ramion po treningu - amputacje jednostronne, porażenie mózgowie - podopieczny funkcjonalny
15. Rozciąganie mięśni piersiowych, naramiennych i dwugłowych ramion po treningu - wysokie uszkodzenie rdzenia kręgowego, porażenie mózgowie

Pielęgnacja i higiena osób starszych i niedołącznych

Moduł ten ma na celu przygotowanie opiekunów do profesjonalnej i odpowiedzialnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi, uwzględniając potrzeby i specyficzne aspekty pielęgnacji i higieny tych osób. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jakie są podstawowe zasady higieny osobistej i dlaczego są one istotne dla zdrowia i samopoczucia osób starszych i niepełnosprawnych. Poznasz techniki kąpieli oraz umiejętność pomocy osobom starszym w korzystaniu z toalety, szczególnie w przypadku osób, które mają ograniczoną sprawność ruchową. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jak pielęgnować skórę osób starszych, aby zapobiec odleżynom, infekcjom i innym problemom skórny. Kursanci dowiedzą się, jak zapewnić bezpieczeństwo podczas wykonywania czynności związanych z pielęgnacją i higieną.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Instrukcja mycia rąk
2. Instrukcja mycia rąk
3. Higiena podopiecznego chorego na Alzheimera i inne zespoły otępienia cz. I
4. Higiena podopiecznego chorego na Alzheimera i inne zespoły otępienia cz. II
5. Wskazówki fizjoterapeuty pomocne w pracy opiekuna

6. Masaż osoby unieruchomionej w pozycji leżącej- masaż głowy
7. Masaż osoby unieruchomionej w pozycji leżącej - masaż pleców
8. Masaż osoby unieruchomionej w pozycji leżącej - masaż kończyn dolnych
9. Masaż osoby unieruchomionej w pozycji leżącej - masaż limfatyczny kończyny
10. dolnej u pacjenta leżącego na brzuchu
11. Masaż osoby unieruchomionej w pozycji leżącej - masaż dłoni
12. 1klepywanie - wariant w pozycji leżącej bocznej
13. 1klepywanie - wariant w pozycji siedzącej
14. Potencjalne przyczyny upadków
15. Żelazne wskazówki - profilaktyka przed upadkiem
16. Schemat postępowania przy upadku
17. Narzędzia niezbędne w pracy opiekuna osoby starszej

Transfer

Zdobędziesz wiedzę i umiejętności związane z bezpiecznym przenoszeniem i przemieszczaniem osób, które mają ograniczoną zdolność ruchową. Ten moduł jest istotny, ponieważ poprawnie przeprowadzone przenoszenie osób ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia urazów zarówno dla opiekuna, jak i podopiecznego. Uczestnicy kursu dowiedzą się o podstawowych zasadach bezpiecznego przenoszenia osób, w tym o właściwym ułożeniu ciała, technikach unikania kontuzji, zasadach ergonomii, oraz nauczą się, jak bezpiecznie przenosić osoby z łóżka na inne powierzchnie, takie jak krzesła, wózki inwalidzkie lub toalety. Ten moduł ma na celu przygotować opiekunów do bezpiecznego i odpowiedzialnego przenoszenia osób, co jest często nieodłączną częścią opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Transfer- bezpieczne przenoszenie i podnoszenie seniora
2. Przenoszenie przy użyciu ciężkiego sprzętu + opieka specjalistyczna
3. Przenoszenie pacjenta z asystą w pozycji siedzącej na fotel/wózek
4. Technika przenoszenia pacjenta z pozycji siedzącej na fotel/wózek
5. Przejście do siadu pacjenta z pozycji leżącej
6. Technika pionizacji z fotela do pozycji stojącej
7. Pionizacja osoby starszej z fotela/krzesła
8. Technika przemieszczania miednicy pacjenta w pozycji leżącej
9. Technika ułożenia pacjenta na bok
10. Przenoszenie nr 1 osoby chorej w pozycji leżącej - po udarze, z pomocą osoby chorej
11. Przemieszczanie nr 2 w pozycji leżącej górnej części tułowia obręczy barkowej w poprzek łóżka
12. Alternatywa do przesuwania pacjenta w pozycji leżącej

Choroby wieku podeszłego

Ten moduł ma na celu przygotowanie opiekunów do zrozumienia, rozpoznawania i radzenia sobie z różnymi chorobami i schorzeniami, które często występują u osób starszych. To pomaga w świadczeniu odpowiedniej opieki i wsparcia podopiecznym oraz w zminimalizowaniu ryzyka powikłań zdrowotnych. Przedstawione zostaną choroby układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, trawiennego, moczowo-płciowego, kostno-mięśniowego, zaburzenia neurologiczne jak i metaboliczne i endokrynologiczne.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Choroby układu krążenia
2. Tablica ryzyka SCORE
3. Choroby przewlekłe
4. Choroby mózgu
5. Geriatryczna Skala Oceny Depresji - „Wersja 15-punktowa” wg Yesavage’a
6. Skala DOS
7. Skala CAM
8. Choroby układu ruchowego
9. Choroby o ciężkim przebiegu
10. Słowna skala oceny bólu + Skala oceny liczbowej
11. Profilaktyka i leczenie osteoporozy

Opieka nad umierającym i towarzyszenie śmierci

Zdobędziesz wiedzę i umiejętności związane z opieką nad osobami w terminalnym stadium życia i świadczeniem wsparcia w okresie przejścia. Moduł ma na celu przygotowanie opiekunów do tego, jak w empatyczny i profesjonalny sposób towarzyszyć osobom umierającym oraz jak zapewnić im wsparcie fizyczne i emocjonalne w tym trudnym okresie. Odpowiednie podejście pomaga w zachowaniu godności i szacunku wobec podopiecznych oraz ich bliskich. Dowiesz się, jakie są etapy procesu umierania i jakie są fizyczne, emocjonalne i duchowe aspekty tego procesu. Poznasz rolę i znaczenie wsparcia emocjonalnego i towarzyszenia osobom umierającym. Opiekunowie dowiedzą się, jak słuchać i reagować na potrzeby i uczucia podopiecznych w trudnym okresie. Zapoznasz się z kwestiami etycznymi związanymi z opieką nad umierającymi i jakie są zasady postępowania w tych trudnych sytuacjach.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Fazy umierania, oznaki zbliżającej się śmierci
2. Opieka w domu chorego - ostatnie godziny

Organizacja czasu wolnego osobom starszym

Dowiesz się jak sprawić, aby czas wolny osób starszych był aktywny, satysfakcjonujący i radosny. Poznasz możliwości zapewnienia podopiecznym możliwość uczestnictwa w różnorodnych aktywnościach, które wspierają ich zdrowie fizyczne i umysłowe oraz umożliwiają utrzymanie społecznych relacji. Zrozumiesz jak rozpoznać indywidualne potrzeby, preferencje i zainteresowania osób starszych, aby zapewnić im satysfakcję z czasu wolnego. Uczestnicy dowiedzą się, jak uczyć się kreatywności i elastyczności w organizacji czasu wolnego, dostosowując aktywności do zmieniających się potrzeb i możliwości podopiecznych. Poznasz, jak ważne jest znaczenie ciepłych relacji i pozytywnej interakcji w trakcie organizacji czasu wolnego.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Jakie są potrzeby osób starszych
2. Formy spędzania wolnego czasu po 60 r.ż. - wyniki ankiet. (2 karty pdf)
3. Jak zaplanować czas wolny
4. 10 wskazówek do pracy z osobami starszymi
5. 5 przykładowych ćwiczeń dla osób starszych
6. Przykładowe ćwiczenia aktywizujące wyobraźnię - integracyjne
7. Ćwiczenia aktywizujące lewą i prawą półkulę
8. Ćwiczenie integracyjne - przypomnienie nazw miast
9. Ćwiczenie integracyjne - zapis imion w formie Alfabetu Morse'a
10. Integracyjne - spostrzegawczość
11. Percepcja wzrokowo nerwowa - litery czytane od końca
12. Ćwiczenia pamięciowe - skojarzenia znanych postaci
13. Muzykoterapia - zestawienia utworów dla osób starszych
14. Ergoterapia
15. Państwa - Miasta. Instrukcja gry "Państwa - Miasta"
16. Domino
17. Kalambury
18. Warcaby
19. Przykładowe gry do zagospodarowania czasu wolnego - puzzle, karty
20. Ćwiczenia manualne - domino wersja 2
21. Ćwiczenia manualne - wycinanie figur z kartki
22. Ćw. nr. 1 Trening wyobraźni - skojarzenia
23. Ćw. nr. 2 - skojarz przedmioty
24. Ćw. nr 3 - Wprowadzenie do metody łańcuszkowej
25. Jak zapamiętać cyfry - Ćwiczenie skojarzeniowe
26. Trening skojarzeń - Jak zapamiętać kolory
27. Ćwiczenia ze spostrzegawczości z gazet
28. Trening skojarzeń - Zapamiętywanie cyfr
29. Gra w pary skojarzeń
30. Ćwiczenie skojarzeniowe w podziale na kategorie
31. Co pomaga zapamiętywać?
32. Po co prowadzić gimnastykę umysłu seniorów?

Aktywność fizyczna seniora

Zdobędziesz wiedzę i umiejętności dotyczące promocji i organizacji aktywności fizycznej u osób starszych. Aktywność fizyczna jest istotna dla zdrowia i samopoczucia seniorów, więc ten moduł skupia się na rozwijaniu i zachęcaniu do aktywnego spędzania czasu. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jakie są unikalne potrzeby fizyczne osób starszych, w tym utrzymywanie sprawności, mobilności i elastyczności. Poznasz korzyści zdrowotne wynikające z regularnej aktywności fizycznej, takie jak poprawa kondycji sercowo-naczyniowej, utrzymanie zdolności ruchowych, kontrola wagi czy również poprawa jakości snu. Nauczysz się różnych rodzajów aktywności fizycznej odpowiednich dla seniorów, w tym spacerów, gimnastyki, ćwiczenia wzmacniające, joga, pływanie i wiele innych. Poznasz techniki motywowania seniorów do aktywności fizycznej.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Aktywność fizyczna osób seniorów- jako potrzeba i wyzwanie
2. Formy ruchu dla osób starszych
3. Ćwiczenia bierne
4. Przykładowe ćwiczenia dla seniora w pozycji leżącej
5. Przykładowe ćwiczenia z seniorami w pozycji siedzącej
6. Trening chwytu z pozycji leżącej - siedzącej
7. Ćwiczenie chwytu - ćwiczenie nr. 1
8. Przykładowa gimnastyka dla seniora w pozycji stojącej - Zestaw obwodowy 5 ćwiczeń
9. Ćwiczenia równoważne w pozycji stojącej przy drabince
10. Ćwiczenia równoważne w pozycji stojącej przy drabince z użyciem poduszki sensomotorycznej
11. Korzyści ze spacerowania
12. Jak zaplanować spacer
13. Ćwiczenie nr 1 - Adaptacja trening przemieszczania się
14. Ćwiczenie nr 2 koordynacji ruchowej. Adaptacja - przemieszczanie się
15. Ćwiczenie nr 3 - adaptacja do przemieszczania się. Koordynacja nerwowo ruchowa
16. Ćwiczenie nr 4 koordynacji ruchowej - trening celności
17. Trening przemieszczania się
18. Ćwiczenia funkcjonalne dla seniora - trening przemieszczania się
19. Przykład marszu interwałowego dla seniora - Ćwiczenia adaptacyjne do spaceru
20. Przykładowe ćwiczenia równoważne dla seniorów
21. Ćwiczenia równoważne w oparciu o ławkę w pozycji stojącej
22. Ćwiczenia równoważne na podwyższeniu
23. Ławka Zdrowia - zestawienie ćwiczeń
24. Zestawienie ćwiczeń przy ławce- ławka zdrowia

Problemy związane z opieką nad osobami starszymi

Otrzymasz wiedzę na temat różnych trudności i wyzwań, które mogą pojawić się podczas opieki nad osobami starszymi. Ten moduł pomaga opiekunom lepiej zrozumieć i radzić sobie z problemami, które mogą wyniknąć w trakcie wykonywania ich pracy. Poruszona zostanie problematyka wypalenia zawodowego, syndrom „niosącego pomoc”, zespół stresu opiekuna czy też tematyka mobbingu.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Wstęp
2. Wypalenie zawodowe
3. Syndrom „niosącego pomoc”
4. Zespół Stresu Opiekuna
5. Mobbing
6. Zakończenie
7. Spis pomocnych publikacji

Pielęgnacja chorego leżącego w łóżku

Poznasz zagadnienia związane z opieką nad osobami, które ze względu na swój stan zdrowia są ograniczone ruchowo i spędzają znaczną część czasu w łóżku. Nauczysz się technik zapobiegających odleżynom - zmiany pozycji ciała, pielęgnacji skóry, korzystaniu ze specjalnych materacy i poduszek antyodleżynowych. Dowiesz się, jak zapewnić higienę osobistą osobie leżącej w łóżku, w tym obmywanie i higiena włosów. Zostaniesz przygotowany do profesjonalnej opieki nad osobami leżącymi w łóżku, zapewniając im odpowiednią pielęgnację, wsparcie i komfort. Opieka nad osobami w takim stanie wymaga specjalnych umiejętności i wiedzy, aby zapewnić im jak najlepszą jakość życia.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Technika mycia głowy
2. Higiena jamy ustnej u osoby starszej
3. Mycie ciała cz. 1
4. Mycie ciała cz. 2
5. Jak umyć i zapobiec odparzeniom okolic intymnych
6. Higiena i pielęgnacja krocza bez użycia wody
7. Technika zakładania pieluchomajtek
8. Pielęgnacja paznokci u dłoni i stóp
9. Technika przebierania chorego
10. Odleżyny
11. Skala Norton oceny ryzyka rozwoju odleżyn
12. Skala Douglas – skala oceny ryzyka wystąpienia odleżyn
13. Stopień zaawansowania odleżyn skala wg Torrance'a

Komunikacja z podopiecznymi i ich rodzinami

Nauczysz się jak skutecznie komunikować się zarówno z osobami, którymi się opiekują, jak i z ich rodzinami. Komunikacja jest kluczowym elementem opieki i ma istotny wpływ na jakość usług. Uczestnicy kursu dowiedzą się, jakie są różne formy komunikacji, w tym werbalna, niewerbalna i pisemna, oraz jakie znaczenie mają w relacjach z podopiecznymi i ich rodzinami. Poznasz techniki nawiązywania kontaktu z osobami starszymi, w tym na tworzeniu pozytywnego pierwszego wrażenia i budowaniu zaufania. Dowiesz się, jak respektować prywatność i poufność informacji dotyczących podopiecznych oraz dostaniesz przykładowe wskazówki postępowania. Właściwa komunikacja jest kolejnym ważnym elementem opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi, a ten moduł pomaga rozwijać odpowiednie umiejętności w tym zakresie.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Problemy w komunikacji z osobami starszymi
2. Jak postępować - Wskazówki postępowania w trakcie rozmowy z osobą starszą
3. Wskazówki postępowania w trakcie rozmowy z osobą starszą
4. Komunikacja i postrzeganie
5. Złote zasady zadawania pytań
6. Problemy w komunikacji z osobami niedosłyszącymi i z problemami wzroku
7. Trochę o asertywności

Etyka zawodowa opiekuna

Zostaną poruszone kwestie związane z etycznym postępowaniem i normami zawodowymi w pracy opiekuna. Przygotujesz się do moralnego i profesjonalnego postępowania w swojej pracy, dbając o dobro, komfort własny i podopiecznych. Etyka zawodowa jest fundamentem godnej i odpowiedzialnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi, a ten moduł pomaga opiekunom zrozumieć i wdrażać istotne zasady w praktyce. Dowiesz się o istniejących kodeksach etyki zawodowej, które regulują postępowanie opiekunów i określają ich obowiązki wobec podopiecznych. Poznasz, jak rozumieć swoją rolę zawodową i jakie są granice kompetencji, zwłaszcza w kontekście opieki medycznej oraz przedstawione zostaną często występujące dylematy etyczne.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Etyka zawodowa – zasady
2. Etyka, zadania, obowiązki
3. Problemy i dylematy etyczne
4. Kodeks etyczny Polskiego Towarzystwa Pracowników Socjalnych

Odpowiedzialność prawna opiekuna

W tym module zdobędziesz informacje na temat swoich obowiązków i odpowiedzialności prawnej w wykonywaniu zawodu opiekuna również w czasach pandemii. Dowiesz się o prawach i obowiązkach opiekuna w kontekście roli prawa w ochronie zdrowia i bezpieczeństwa podopiecznych, zapewnieniu jakości usług oraz prawach przysługujących osobom starszym w opiece medycznej.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Jak postępować w ośrodkach opieki społecznej w czasach epidemii

Trening oddechu

Poprawa technik oddychania może być istotna dla osób starszych i niepełnosprawnych, szczególnie w przypadku problemów z układem oddechowym lub ograniczeń w ruchu. Dowiesz się, dlaczego zdrowy oddech jest istotny dla ogólnego stanu zdrowia. Nauczysz się różnych ćwiczeń i technik oddechowych, które pomagają poprawić zdolność do oddychania, takie jak ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie oddechowe, które również wspomagają redukcji stresu i poprawiają samopoczucie podopiecznych.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Trening oddechu - część 1
2. Trening oddechu - część 2
3. Trening oddechu - część 3
4. Trening oddechu ćwiczenie nr 1 - w pozycji siedzącej
5. Trening oddechu ćwiczenie nr 2 - w pozycji stojącej
6. Trening oddechu ćwiczenie nr 3 - w pozycji leżącej
7. Przykład ćwiczenia oddechowego nr 4 - polecane po aktywności fizycznej

Trening pamięci

Zdobędziesz wiedzę i umiejętności związane z poprawą funkcji poznawczych, w tym pamięci, u podopiecznych. Trening pamięci jest istotny, szczególnie w opiece nad osobami starszymi, które mogą doświadczać naturalnego spadku zdolności poznawczych. Moduł zawiera informacje na temat znaczenia utrzymywania aktywności umysłowej w codziennym życiu podopiecznych oraz porady jak wprowadzić się w dobry nastrój.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Dobry nastrój
2. Trening pamięci po wysiłku fizycznym
3. Pobudź prawą półkulę

Stres

Zrozumiesz naturę stresu i dostarcza narzędzi, które pozwalają na bardziej efektywne radzenie sobie z nim. Kurs pomaga w budowaniu odporności na stres, co oznacza, że uczestnicy są bardziej odporne na negatywne skutki stresu. Dostaniesz kompletną wiedzę na temat hormonu wydzielanego podczas stresu – kortyzolu i sposoby na redukcję jego poziomu.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Trochę o stresie
2. Przyczyny stresu w pracy
3. Funkcje kortyzolu
4. Objawy wysokiego i niskiego poziomu kortyzolu
5. Efekty stresu i wysokiego poziomu kortyzolu
6. Dobre strony kortyzolu
7. Jak likwidować wysoki poziom kortyzolu
8. Techniki redukcji stresu, kontrola emocji
9. Budowanie nowych wzorców myślenia
10. Jak wprowadzić się w dobry nastrój, aby się nie stresować?
11. Wskazówki do likwidacji stresu
12. Joga
13. Jak się relaksować w pracy - trening oddechu
14. Przykładowe sytuacje stresowe i rozwiązania

Pierwsza pomoc

Zdobędziesz wiedzę i umiejętności związane z udzielaniem pierwszej pomocy osobom starszym i monitorowania parametrów życiowych. Uczestnicy dowiedzą się, jak zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie osobom starszym, które mogą być bardziej podatne na różne sytuacje nagłe ze względu na swój wiek. Nauczysz się rozpoznawać sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie dla osób starszych, takie jak upadki, duszenia się, ataki serca, udary i inne nagłe sytuacje medyczne oraz jak oceniać stan osoby starszej, w tym jej oddech, tętno, świadomość i reakcje. Uczestnicy dowiedzą się m.in. jak postępować, gdy osoba starsza upadnie, w tym jak ocenić ewentualne obrażenia. Poznasz zasady i dobre praktyki zapobiegania urazom i zagrożeniom zdrowotnym u osób starszych. Moduł ma na celu przygotowanie opiekunów do skutecznego reagowania w sytuacjach awaryjnych.

Materiał edukacyjny z zakresu:

1. Pierwsza Pomoc - Prezentacja
2. Instrukcja postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy
3. Udzielenie pierwszej pomocy
4. Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia
5. Udzielanie pierwszej pomocy topielcowi i wisielcom
6. Schemat postępowania przy oparzeniu

7. Pomiar tętna tętnicy promieniowej za pomocą 2 sposobów
8. Jak poprawnie zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi
9. Wartości ciśnienia tętniczego
10. Pomiar poziomu cukru we krwi
11. Pomiar temperatury ciała
12. Najczęstsze złamania występujące u osób starszych
13. Podstawy pierwszej pomocy- opieka nad osobami starszymi
14. Resuscytacja krążeniowo oddechowa
15. Pozycja boczna ustalona u osoby poruszającej się na wózku
16. Pierwsza pomoc przy omdleniu osoby niepełnosprawnej
17. Pierwsza pomoc przy omdleniu osoby poruszającej się na wózku
18. Pozycja boczna ustalona u osoby niepełnosprawnej
19. Pierwsza pomoc w przypadku ataku padaczki
20. Postępowanie w przypadku stłuczeń
21. Opatrywanie ran, zaopatrzenie złamań