Informacja prasowa

**28 marca 2019**

**Jak prawidłowo opiekować się seniorem? Dowiesz się tego podczas otwartych warsztatów dla opiekunów osób starszych ze Starego Miasta w Krakowie**
  **Opieka nad seniorami niezdolnymi do samodzielnego funkcjonowania w wielu przypadkach spada na ich najbliższych - to oni w 80%[[1]](#footnote-1) zapewniają pomoc osobom starszym. Niewątpliwie, gotowość rodzin do świadczenia pomocy swoim bliskim jest cennym zasobem. Aby jednak móc prawidłowo opiekować się osobą starszą, potrzebne są nie tylko chęci i dobra kondycja fizyczna. Potrzebna jest również profesjonalna wiedza, której wielu opiekunów naturalnych, niestety nie posiada.**

Codzienna opieka nad osobą starszą to bardzo trudna praca, wymagająca od opiekuna nie tylko umiejętności praktycznych, ale też odpowiedniej wiedzy merytorycznej. Opiekun musi być gotowy na trudne i nieprzewidziane sytuacje związane ze złym zdrowiem bądź samopoczuciem seniora. Co jednak ważniejsze, musi być też świadomy tego, że nie w każdej sytuacji jest w stanie pomóc swojemu bliskiemu. Stąd tak ważne jest zrozumienie podopiecznego, tego, co dzieje się z jego ciałem, umysłem i emocjami, a także umiejętność radzenia sobie z własnymi reakcjami.

- Nieocenioną pomocą dla członków rodzin i innych osób prywatnych zajmujących się osobami starszymi okazują się kursy i szkolenia. Niestety, tych w dalszym ciągu jest zbyt mało. Stąd pomysł na trwający już cykl spotkań, podczas których opiekunowie zyskują szansę zdobycia praktycznej wiedzy, ale też podzielenia się swoimi trudnościami ze specjalistami z różnych dziedzin, na co dzień związanymi z opieką na osobami starszymi. Jest to forma wsparcia, której opiekunowie na prawdę potrzebują – tłumaczy Tomasz Piłat, dyrektor Akademii Opiekunów, zajmującej się profesjonalnym wsparciem opiekunów osób starszych.

Warsztaty organizowane przez Akademię Opiekunów oraz DPS Helclów odbywają się w **każdą środę miesiąca, aż do końca listopada 2019 roku** (z przerwą wakacyjną w lipcu i w sierpniu). Wśród prowadzących warsztaty znajdują się m.in. pielęgniarka, rehabilitant, psycholog oraz prawnik. W każdym miesiącu odbywają się cztery spotkania szkoleniowe, trwające ok. 3 godziny oraz warsztat w ramach tzw. grupy wsparcia zaplanowany na ostatni czwartek miesiąca.

Projekt „Poradnia opiekunów rodzinnych przy DPS Helclów w Krakowie” w pełni finansowany jest ze środków dzielnicowego budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa, dlatego **skierowany jest wyłącznie do mieszkańców I dzielnicy Krakowa (Starego Miasta)** – jednak nie tylko opiekunów tam zamieszkałych, ale również tych, zajmujących się zameldowanymi tam osobami starszymi.

W kwietniu, uczestnicy warsztatów będą mieli szansę dowiedzieć się więcej m.in. w tematach:

- codziennej pielęgnacji osoby starszej

- prawidłowego odczytywania pojawiających się symptomów chorobowych oraz reagowania na nie

- wspólnej aktywizacji ruchowej – zarówno podopiecznego, jak i jego opiekuna

- pomocy prawnej dla osób, na co dzień opiekujących się seniorem

- dbania o własne zdrowie, fizyczne i psychiczne

Zapisu na warsztat dokonać można telefonicznie pod numerem telefonu 12 634 42 55 wew. 195 lub bezpośrednio, poprzez wizytę w DPS Helclów bądź Akademii. Dokładne harmonogramy spotkań publikowane będą na stronach internetowych obu organizacji oraz Facebook’owym profilu Akademii, zachęcamy do śledzenia aktualności oraz zapisów na wybrane warsztaty.

Więcej informacji o projekcie na stronie internetowej Akademii Opiekunów:

<https://akademiaopiekunow.pl/zapraszamy-do-poradni-opiekunow-rodzinnych-u-helclow/>

oraz na stronie DPSu Helclów:

<https://www.dpshelclow.pl/>

 **………**

**O Akademii Opiekunów**

Akademia Opiekunów wspiera opiekunów osób starszych w rozwijaniu kompetencji i umiejętności, a także działa na rzecz wzrostu świadomości społecznej w zakresie gerontologii, ze szczególnym uwzględnieniem schorzeń demencyjnych.

Misją Akademii jest przekazywanie osobom zajmującym się na co dzień opieką nad osobą starszą specjalistycznej wiedzy w przystępnej i praktycznej formie. W tym celu tworzymy autorskie programy aktywizacji osób żyjących z demencją, szkolimy i doradzamy. Wierzymy, że dzięki lepszemu rozumieniu procesów starzenia połączonych z praktycznymi umiejętnościami przydatnymi w codziennej pracy, opiekun będzie nie tylko lepiej radził sobie w wykonywaniu codziennych obowiązków, ale będzie się lepiej w tej pracy spełniał.

Akademia ma siedzibę w Krakowie i utrzymuje się ze szkoleń organizowanych dla personelu Domów Opieki Społecznej, Zakładów Opiekuńczo-Leczniczych, dziennych domów opieki i wyspecjalizowanych ośrodków zajmujących się osobami z demencją oraz współpracy z podmiotami komercyjnymi. Między innymi, od 2015 roku Akademia współpracuje z firmą ATERIMA MED, zapewniając jej personelowi opiekuńczemu specjalistyczne wsparcie merytoryczne w czasie pracy na terenie Niemiec, a także organizując specjalistyczne kursy językowe. Poznajemy dzięki temu dobre praktyki i standardy opieki w krajach o wyższym standardzie życia i zakresie świadczeń socjalnych, którymi możemy później dzielić się w Polsce.

Organizujemy szkolenia, warsztaty i sympozja, zapraszając do współpracy naukowców i praktyków różnych specjalizacji, w tym neurologów, biologów, dietetyków, fizjoterapeutów i innych. Wiele z organizowanych przez Akademię wydarzeń ma charakter otwarty, dzięki czemu mogą brać w nich udział opiekunowie rodzinni. Staramy się również o granty publiczne na realizację projektów, których celem jest wsparcie opiekunów osób starszych.

Starzenie się społeczeństwa jest naturalnym i jednocześnie nieuniknionym procesem, z którym zmagają się cała Europa. Chcemy, by Polska była krajem, w którym osoby starsze będą miały zapewnioną opiekę zgodną z najnowszą światową wiedzą, również w ich własnym domu. Dążymy do tego, by upowszechniać dobre praktyki, rozwiązania systemowe i standardy, wyznaczając kierunek opieki świadczonej na najwyższym poziomie. Chcielibyśmy, by polscy opiekunowie pracujący w kraju i za granicą mieli wysokie kompetencje, a dzięki nim możliwość godnej i dobrze płatnej pracy.

GUS szacuje, że w 2050 roku 12 mln osób w Polsce będzie miało powyżej 65 lat. Zadbajmy o to, by nasz kraj był przyjazny zarówno dla osób starszych, jak i ich opiekunów.

1. Mieczysław Augustyn: Seniorzy - między pracą a opieką. Warszawa, 2014. [↑](#footnote-ref-1)