



**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH SKIEROWANYCH  
DO RODZINY I OPIEKUNÓW OSÓB KORZYSTAJĄCYCH  
ZE ŚWIADCZEŃ W RAMACH PROJEKTU  
„DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ CARITAS W KIELCACH”,  
nr umowy POWR.05.02.00-00-0105/15-00/2931/540 z dnia 23 czerwca 2016r.**

**Kwiecień 2017r.**

**Data spotkania: 24.04.2017r.**

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne

Temat: „Psychologiczne aspekty starzenia się”

Tematy szczegółowe:

„Kryteria starości”

„Biologiczny wymiar starzenia się i starości”

„Psychospołeczny wymiar starości”

„Zmiany w sferze percepcyjno-motorycznej”

„Znaczenie funkcjonowania osoby starszej w środowisku”

**Data spotkania: 25.04.2017r.**

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne

Temat: „Opieka i aktywizacja osób starszych przez opiekunów i rodziny”

Tematy szczegółowe:

„Trudne zachowania osób starszych”

„Jak rozmawiać z osobami starszymi”

„Stres, żal, złość, poczucie winy-jak pomagając chronić siebie”

**Maj 2017r.**

**Data spotkania: 22.05.2017r.**

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne

**Temat: „Poprawa w funkcjonowaniu w życiu codziennym-przykłady prostych ćwiczeń usprawniających i rehabilitacyjnych do wykonywania w domu”**

**Tematy szczegółowe:**

„Rehabilitacja w geriatrici”

„Poprawa jakości życia codziennego”

„Dostosowanie i adaptacja ćwiczeń dnia codziennego. Poprawa ogólnej sprawności.”

„Przykłady ćwiczeń usprawniających wykonywanie w domu”

**Data spotkania: 24.05.2017r.**

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

**Temat: „Poprawa w funkcjonowaniu w życiu codziennym-przykłady prostych ćwiczeń usprawniających i rehabilitacyjnych do wykonywania w domu”**

**Tematy szczegółowe:**

„Pokonywanie barier architektonicznych osób po przebytych udarach”

„Poprawa i adaptacja sprzętów domowych do prawidłowego funkcjonowania w środowisku domowym”

„Ćwiczenia równoważne –przykłady”

**Czerwiec 2017r.**

**Data spotkania: 23.06.2017r.**

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne

Temat: **„Osoba ciężko chora lub niepełnosprawna w domu”**

Tematy szczegółowe:

**„Przystosowanie mieszkania dla potrzeb osoby niepełnosprawnej lub ciężko chorej”**

**-pokój chorego, wc, kuchnia, łazienka**

**„Elementy pielęgnacji osoby ciężko chorej, leżącej w łóżku i osoby niepełnosprawnej”**

**„Zasady właściwej diety-wskazówki żywieniowe dla chorego leżącego”**

**Data spotkania: 28.06.2017r.**

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: **„Pierwsza pomoc w zawale serca, udarze, obrzęku płuc, omdleniach, zadławieniach”**

Tematy szczegółowe:

**„Zawał serca-definicja, objawy, postępowanie ratownicze-pierwsza pomoc w zawale serca”**

**„Co to jest udar mózgu, objawy pierwsza pomoc”**

**„Udar cieplny, przegrzanie, ukąszenie -pierwsza pomoc”**

**Miejsce realizacji:**

DDOM Caritas w Kielcach,

ul. Urzędnicza 16a

25-729 Kielce