**Integracja Polskich Seniorów Opiekunek z Ukrainy (ISO22)**

**Scenariusz warsztatów „Jak opiekować się seniorem”**

**TEMAT:** Jak opiekować się seniorem

**CZAS TRWANIA:** 1 godz.

**ADRESACI:** Seniorzy i opiekunki z Ukrainy.

**CEL:** Zapoznanie opiekunek i seniorów z podstawowymi czynnościami pielęgnacyjnymi i opiekuńczymi.

**PROGRAM:**

## Zapoznanie zebranych z podstawowymi czynnościami pielęgnacyjnymi i opiekuńczymi.

## Wspólne spędzanie czasu i terapia.

## Organizacja dnia i czasu wolnego seniora.

## Pierwsza pomoc przedmedyczna.

**METODY PRACY:** Prelekcja, pokaz, dyskusja.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

* Wzrokowe: kartki papieru, długopisy, tablica, mazaki, film, rysunki, fotografie, rzutnik.
* Słuchowe: nagrania, głośniki.
* Wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe.
* Automatyzujące: komputery, laptopy, telefony komórkowe.

# **PROGRAM SZCZEGÓŁOWY:**

# **PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PIELĘGNACYJNE I OPIEKUŃCZE**

## Bezpieczne podnoszenie i przenoszenie podopiecznego.

## Technika ręcznego przemieszczania podopiecznego w łóżku góra-dół.

## Technika ręcznego obracania podopiecznego na bok.

## Przemieszczanie podopiecznego z łóżka na wózek i na odwrót.

## Technika zakładania pieluchomajtek.

# **WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU I TERAPIA**

## Aktywność ruchowa seniora.

## Gimnastyka umysłu – gry.

## Muzykoterapia.

## Ergoterapia – angażowanie seniora w prace domowe.

# **ORGANIZACJA DNIA I CZASU WOLNEGO SENIORA**

## Ułożenie stałego planu dnia.

## Spotkania towarzyskie.

## Ulubione zajęcia – hobby.

## Spacery, krótkie wycieczki.

# **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA**

## Pierwsza pomoc przy omdleniach

## Pierwsza pomoc przy upadku

## Pierwsza pomoc przy ataku padaczki

## Telefony alarmowe, nocna i świąteczna opieka medyczna.

# **MATERIAŁY**

## Owczarek K., Łazarewicz M.A., Poradnik opiekuna seniora, Wolters Kluwer Polska, 2018

## Zdrowie na okrągło, <https://download.cloudgdansk.pl/gdansk-pl/d/20161282536/zdrowie-na-okraglo.pdf>

## Zrozumieć starość. Poradnik dla rodzin i opiekunów seniora – wydany przez Promedica 24 <https://promedica24.com.pl/opieka-nad-osobami-starszymi-poradnik/zrozumiec-starosc/>