



Alzheimer i Ja
razem zrozumiemy

JAK PROWADZIĆ GRUPĘ WSPARCIA

Z WYKORZYSTANIEM
NOWYCH TECHNOLOGII
PT. ALZHEIMER I JA
– RAZEM ZROZUMIEMY

PORADNIK

DLA ORGANIZACJI ALZHEIMEROWSKICH,
ALZHEIMER POLSKA ORAZ
INNYCH ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

**PILOTAŻOWY PROJEKT „ALZHEIMER I JA
- RAZEM ZROZUMIEMY”
SKIEROWANY DO OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH, ZALEŻNYCH Z POWODU
DEMENCJI, W TYM CHOROBY ALZHEIMERA.**



**PROGRAM REALIZOWANY W RAMACH PROJEKTU GRANTOWEGO „GENERATOR INNOWACJI SIECI
WSPARCIA” FINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO
W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014-2020.**

Szanowni Państwo, Drodzy Opiekunowie

Oddajemy w Wasze ręce krótki poradnik, który mamy nadzieję, zainspiruje Was do wykorzystania nowych technologii i realizacji rozwiązania wspierającego opiekunów osób starszych, zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimerera.

Kiedy w rodzinie pojawia się „Alzheimer” jako pierwszy pojawia się bunt, brak akceptacji, wyparcie, potem łzy, rozpacz i pytania: „Co teraz ze mną będzie ? Jak sobie poradzę ? Gdzie szukać pomocy? Ja nic na ten temat nie wiem? Na nic nie mamy czasu? A moja rodzina, jak będziemy dalej żyć? Czy muszę zrezygnować z pracy?.

Sami opiekunowie mówią „Powiesiłem swoje życie na haku”.

Mając doświadczenia w opiece nad chorym wiemy, jak ważna na początku opieki nad osobą z demencją, Alzheimerem jest informacja, wiedza. Dlatego postanowiliśmy stworzyć innowację, która pomoże opiekunom w zdobyciu wiedzy, znalezienia pomocy, zbudowania sieci wsparcia poprzez trafienie razem ze swoim podopiecznym do grupy wsparcia.

Ideą naszego rozwiązania „Alzheimer i Ja - Razem Zrozumiemy” jest połączenie nowych technologii, jako źródła informacji na temat choroby, miejsc pomocy, możliwości uczestnictwa w webinarach, znalezienia odpowiedzi na nurtujące pytania, ze spotkaniami grupy wsparcia „w realu”.

Dziękujemy za udział w projekcie opiekunom i ich podopiecznym. Dziękujemy organizacjom zrzeszonym w Alzheimer Polska. Dziękujemy Lubuskiemu Stowarzyszeniu Wsparcia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimerera. Dziękujemy Towarzystwu Inicjatyw Twórczych „ę” – Beacie Tokarz-Kamińskiej, Ewie Kominek, Kasi Chajbos.

Na koniec zacytujemy wyjątkową wypowiedź osoby starszej z chorobą Alzheimerera:

„Nie ważne, nie ważne czy leży, czy stoi, czy też siedzi.....ważne, żeby Człowiek był.....”

Dla osób zależnych, chociaż często tego nie powiedzą i nie okażą, najważniejszy jest opiekun. Dla opiekuna, chociaż często już nie ma siły, czuje bezradność i nie wie, gdzie szukać pomocy, najważniejsza jest osoba chora, którą się opiekuje i chce to robić najlepiej jak potrafi i szuka pomocy, ponieważ bardzo mu zależy na osobie zależnej, rodzinie, na nim samym.

Zapraszamy do zapoznania się z Poradnikiem, w razie pytań zapraszamy kontaktu.

Zawsze jesteśmy gotowi do podzielenia się naszymi doświadczeniami.

Powodzenia w realizacji Waszych projektów.

Pomysłodawcy:

Fundacja KTOTO-Zrozumieć Alzheimerera Jerzy i Ewa Duda

Kontakt: fundacja.ktoto@onet.eu



Jaka jest sytuacja osób z zespołami demencyjnymi, w tym chorobą Alzheimera?

Czy zastanawialiście się, ile osób, ile rodzin z Waszego najbliższego otoczenia dotkniętych jest demencją, chorobą Alzheimera?

Kiedy 01 grudnia 2015 roku organizowaliśmy pierwsze spotkanie opiekunów zastanawialiśmy się, ile przyjdzie osób, może 5 a może 50? Zadzwoniliśmy do MOPR i spytaliśmy, czy w Opolu prowadzone są statystyki, czy może jest wiadomo, ile jest rodzin, które borykają się z problemem opieki nad osobą zależną z powodu demencji, choroby Alzheimera. Otrzymaliśmy informację o 8 rodzinach. 8 rodzin w 120 tys. mieście? Trudno uwierzyć. Obawialiśmy się, że nikt nie przyjdzie na spotkanie. Ale ku naszemu zaskoczeniu przyszło 50 osób. Dowiedzieliśmy się, że opiekunowie, rodziny nie chcą się chwalić, tak wstydliwym ich zdaniem problemem, jakim jest choroba Alzheimera i pozostają z tym sami.

Z kolei na I Targach Senioralnych, również w 2015 roku, na realizowany przez fundację wykład, poświęcony tematyce opieki nad osobami z demencją, Alzheimerem, zgłosiło się 300 osób. Zainteresowanie było tak duże, że tego dnia, na prośbę organizatorów, jeszcze 3-krotnie powtarzaliśmy wykład. Radio Opole zainteresowało się problemem i przez 2 lata realizowaliśmy wspólnie audycję „Radiowa grupa wsparcia opiekunów osób chorych na Alzheimera”.

Jak więc wygląda obecnie sytuacja takich osób w naszym kraju?

Powołując się na raport „Sytuacja Osób Chorych na Alzheimera w Polsce” obecnie w naszym kraju może być pół miliona osób z chorobą Alzheimera. A do 2030 liczba ta się podwoi a do 2050 wzrośnie czterokrotnie.

Realizowane, w 2016, przez fundację badania przesiewowe pokazały, że tylko w grupie 60 osób w wieku 60 plus, co trzecia osoba miała już wskazanie do dalszej specjalistycznej diagnostyki. A wczesne rozpoznanie choroby jest, zarówno dla chorego jak i rodziny, niezwykle istotne. Wprawdzie nie zatrzyma się choroby, ale podjęte leczenie farmakologiczne, terapia, rehabilitacja może spowolnić jej przebieg i zapobiec wykluczeniu społecznemu całej rodziny. W Polsce nie ma programu, skierowanego bezpośrednio do osób chorych i ich opiekunów, rodzin. Jest niewystarczająca liczba domów opieki dziennej, długoterminowej. Cała opieka spoczywa na rodzinie, która często „wybiera” spośród swoich członków „tego jednego opiekuna”, który niestety pozostaje z problemem sam. W małych ośrodkach w dalszym ciągu demencja, Alzheimer kojarzy się z wstydliwą chorobą psychiczną, z „Wariatem” w rodzinie. Tak więc opiekun znowu musi radzić sobie sam. Sam poszukuje informacji, sam szuka pomocy. Coraz częściej pierwszym źródłem tej informacji jest internet.



W chwili, kiedy opiekun trafi na spotkanie grupy wsparcia, na które może jeszcze przyprowadzić swojego podopiecznego, jest niezwykle podbudowany, ponieważ widzi, ile osób ma podobny problem. W końcu może porozmawiać, wymienić się doświadczeniem, zapytać o poradę, czy zwyczajnie wypłakać się. Podopieczny uczestnicząc w zajęciach terapeutycznych również wykazuje się aktywnością, ponieważ praca w grupie motywuje. Jest to miłe zaskoczenie dla opiekuna, ponieważ w domu chory jest najczęściej apatyczny. Opiekun w końcu nie czuje się osamotniony, ma poczucie przynależności do grupy.

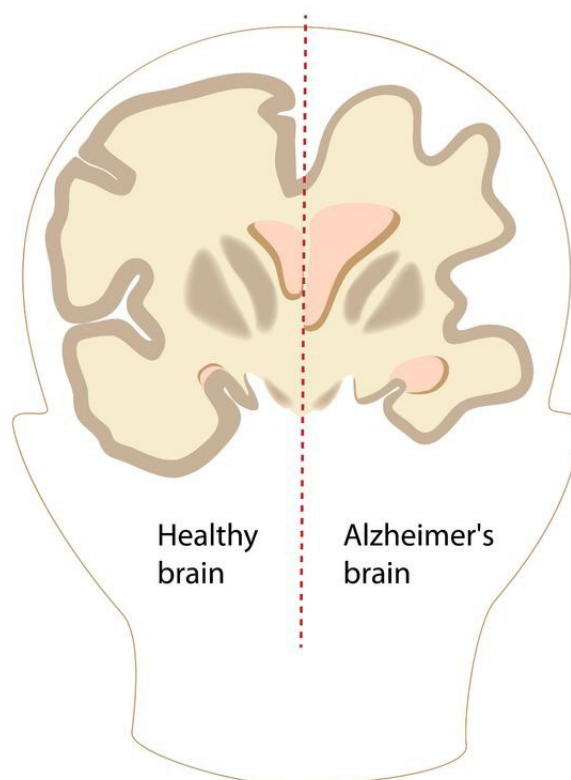
Cóż my, organizacje, instytucje, możemy zrobić? Możemy wychodzić z wszelkimi inicjatywami skierowanymi do rodzin, opiekunów osób z zespołami demencyjnymi, chorobą Alzheimera. Możemy dzielić się wiedzą, doświadczeniem i budować sieć organizacji, instytucji, opiekunów, rodzin. Tak jak zrobiły to np. organizacje alzheimerowskie zrzeszając się w Alzheimer Polska.

Rozwiązanie „Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy” jest kolejną małą „cegiełką”, którą dokładamy do „wielkiej budowli” pod nazwą pomocy i budowania sieci wsparcia dla opiekunów osób starszych, zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera.

Jeżeli jesteście organizacją, która działa w obszarze opieki nad osobami zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera lub też problemy tych osób są dla Was istotne to zachęcamy do skorzystania z naszej innowacji.

Poniżej znajdziecie wszystkie niezbędne informacje a w części „Przydatne materiały” znajdziecie przykładowe pomocne materiały, z których możecie skorzystać, inspirować się.

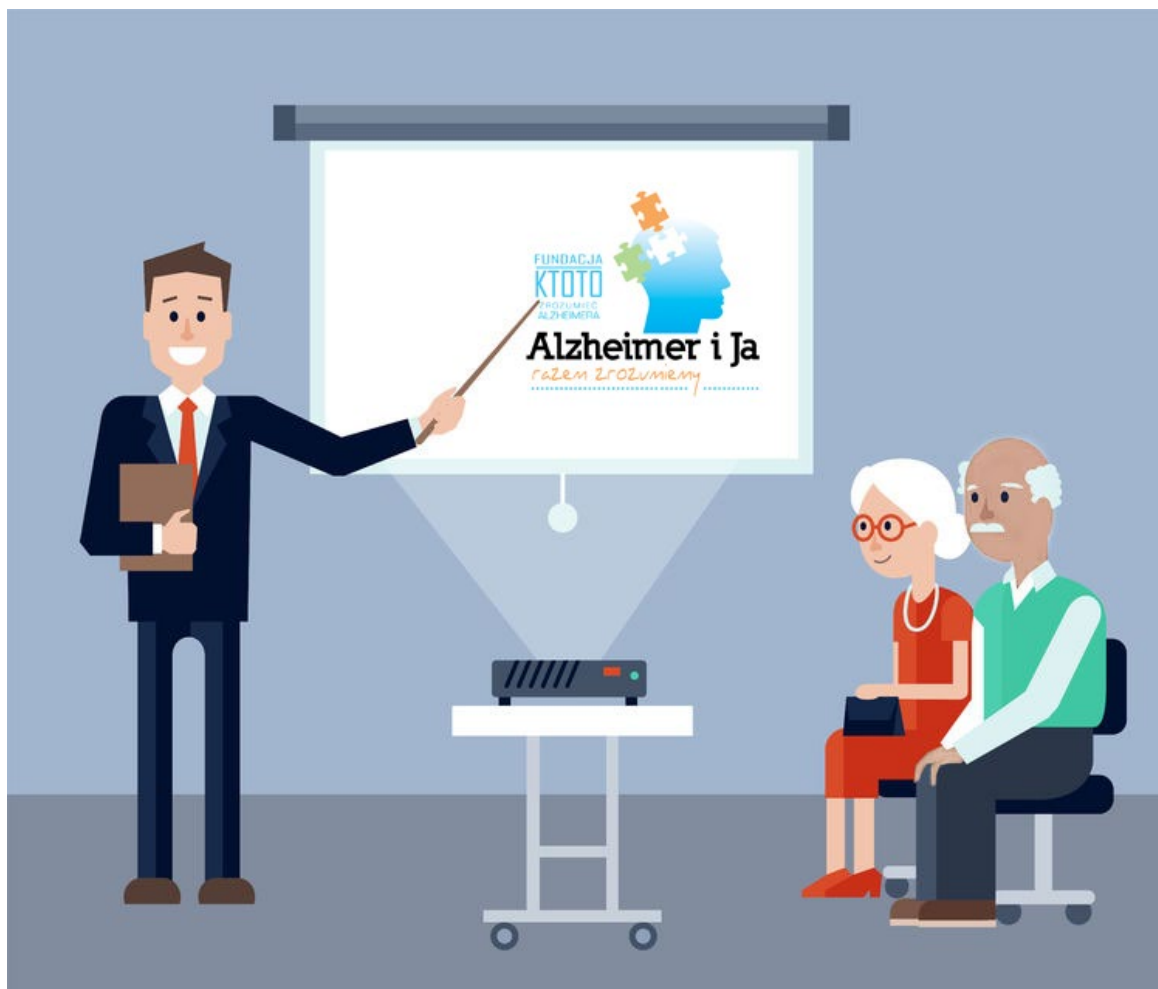
OPIEKUN
JEST ŻĄDNY WIEDZY,
MIEJSC SPOTKAŃ,
ORGANIZACJI, KTÓRE
POMAGAJĄ, REALIZUJĄ
SPOTKANIA, GDZIE SĄ
GRUPY WSPARCIA,
ZAJĘCIA
TERAPEUTYCZNE ITP.



Dlaczego rozwiązanie Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy?

„5 x M”

- Możliwość zdobycia wiedzy i źródło informacji
- Możliwość spotkania z ekspertem podczas spotkania on-line webinarium
- Możliwość skorzystania z telefonu zaufania
- Możliwość uczestnictwa w grupie wsparcia „w realu” wraz z podopiecznym, gdzie podopieczny uczestniczy w zajęciach terapeutycznych, budowanie sieci znajomych
- Możliwość dotarcia do organizacji alzheimerowskich w swoim regionie – baza i informacje



Co usłyszeliśmy od Opiekunów ?

„Dzięki spotkaniom w grupie widzę, że nie jestem sama z tym problemem” – Agata -opiekuje się mamą.

„Fajnie, że webinaria są nagrane i można pokazać je np. innym członkom rodziny, mam nadzieję, że będą kolejne. Na grupie spotkałam nawet swoją koleżankę, której mama też jest chora” – Ewa - opiekuje się mamą.

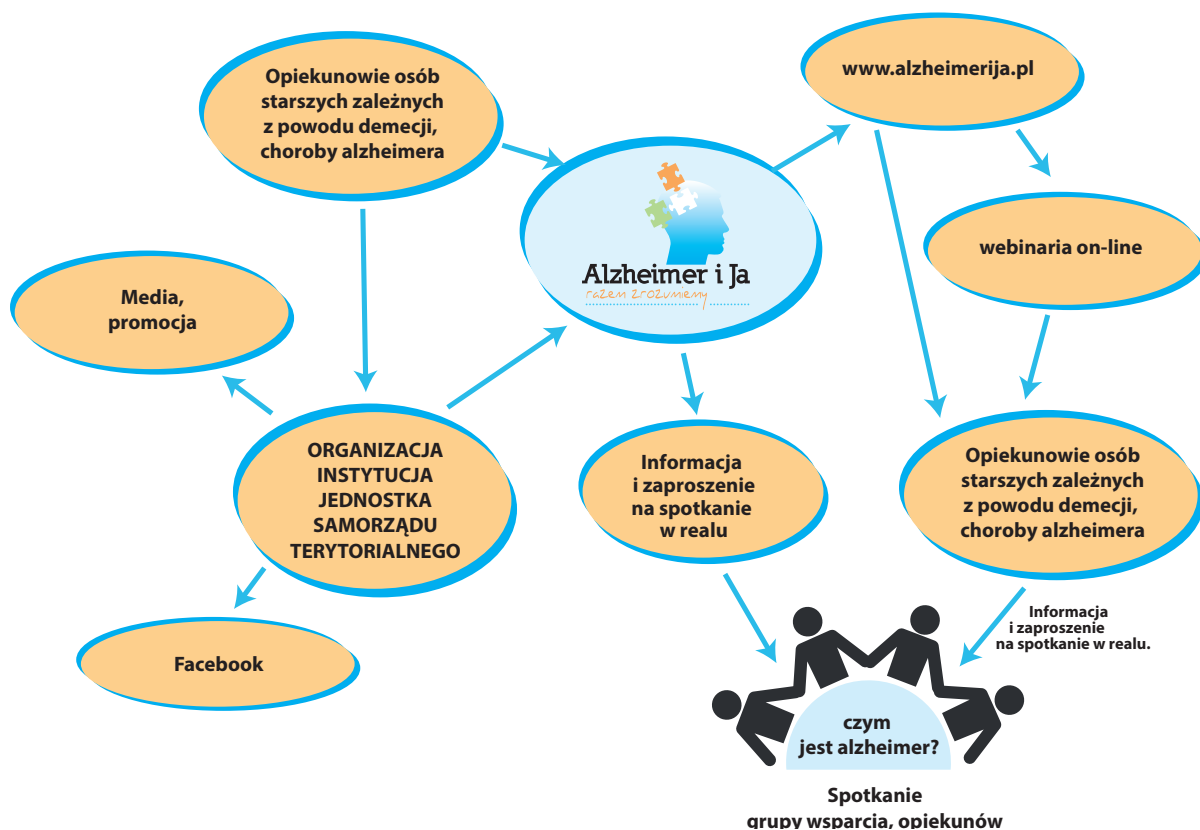
„Mama zawsze na zajęciach jest taka „rozmowna”, chociaż już nie wszystko można zrozumieć” – Ania - opiekuje się mamą.

„Szkoda, że nie było takiej grupy wcześniej, kiedy tylko mąż zachorował” – Genowefa - opiekuje się mężem.

„Jeszcze do mnie nie dociera, że żona ma demencję” – Eugeniusz - opiekuje się żoną od kilku miesięcy.



Jak działa nasza innowacja?



Organizacja Alzheimerowska, Organizacja pozarządowa

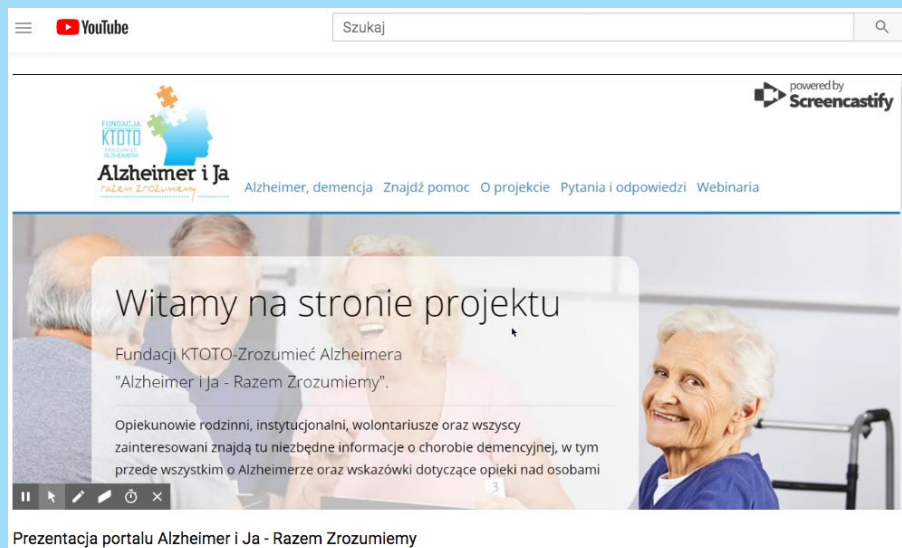
Realizatorem innowacji może być organizacja alzheimerowska, organizacja pozarządowa która działa w obszarze pomocy dla opiekunów osób starszych, zależnych z powodu choroby Alzheimera, zespołów demencyjnych.

Najważniejsza jest bezpłatna pomoc opiekunom i osobom starszym, zależnym. Opiekunowie osób starszych bardzo często muszą łączyć opiekę nad chorym ze swoim życiem rodzinnym, zawodowym. Czasami są to osoby samotne, które poświęciły się opiece nad osobą najbliższą. Natomiast osoby starsze zależne są osobami chorymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera. Wspierając i kierując swoje działania do tych osób pamiętajcie o empatii, zrozumieniu, cierpliwości i szacunku. Traktujcie ich tak, jak sami byście chcieli być traktowani.

Platforma www.alzheimerija.pl

To platforma internetowa, przestrzeń on-line, gdzie opiekunowie mogą zdobyć wiedzę, pozyskać informacje, wziąć udział w webinarze, skontaktować się z telefonem zaufania, dowiedzieć się, gdzie można wziąć udział w spotkaniu grupy wsparcia w realu.





Pod linkiem:

https://www.youtube.com/watch?v=GE_SXzIz1fg&feature=youtu.
możecie obejrzeć filmik prezentujący stronę www.alzheimerija.pl

Webinaria – spotkania on-line

Webinaria to miejsce spotkań opiekunów osób starszych, zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera. Webinaria prowadzone są przez wybranych przez Was ekspertów np. neuropsychologa.

W kolejnych realizowanych webinarach możecie zapraszać kolejnych ekspertów np. prawnika czy doradcę podatkowego. W naszym rozwiązaniu pierwsze webinarium poprowadził neuropsycholog. Po każdym webinarze - spotkaniu on-line zaproszenie uczestników ma spotkanie grupy wsparcia w realu. Możecie też wysłać informację mailowo, podając miejsce i czas organizacji grupy wsparcia. Pamiętajcie, by webinarium nagrać i zamieścić na platformie oraz na youtube i facebooku. Przy realizacji pierwszego webinarium możecie skorzystać z naszego proponowanego scenariusza, który znajdziecie w dziale „Przydatne materiały”.

Alzheimer i Ja - Razem Zrozumiemy

Zapraszamy do obejrzenia nagrań z Webinarium „Alzheimer i Ja - Razem Zrozumiemy”

Webinaria „Alzheimer i Ja - Razem Zrozumiemy” zostały zrealizowane w ramach projektu Generатора Innowacji Sieci Wsparcia. Uczestnicy webinarów mieli okazję zdobyć lub też poszerzyć wiedzę z zakresu pochodzenia choroby, jej objawów zarówno w aspekcie tego co można zaobserwować na zewnątrz, ale również tego co najważniejsze, a zarazem najtrudniej dostrzegalne w tej chorobie, co dzieje się u samej osoby chorej, w jej „środku”- w głowie.

Webinaria prowadził Tomasz Misiak, który jest psychologiem, specjalistą diagnozy psychologicznej i neuropsychologicznej, trenerem neurofeedback, w trakcie specjalizacji z neuropsychologii. Na co dzień pracuje z osobami zmagającymi się z chorobami demencyjnymi. Zajmuje się diagnozą i rehabilitacją pacjentów, wspiera i edukuje opiekunów osób chorych, prowadzi warsztaty i grupy wsparcia.

Część 1

Część 2

Organizacja spotkania grupy wsparcia „w realu”

Organizując spotkanie grupy wsparcia opiekunów osób zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera zarezerwujcie salę. Jeżeli nie dysponujecie pomieszczeniem to możecie poszukać w samorządzie, domach kultury, instytucjach edukacyjnych, przy parafiach.

Pamiętajcie, aby sala była dostosowana do osób starszych, zależnych, koniecznie z zapleczem sanitarnym. Innowacyjnością Waszej grupy wsparcia jest organizacja spotkania opiekunów wraz z podopiecznymi. O wiele chętniej opiekunowie będą uczestniczyć w spotkaniu, jeżeli będą mogli przyprowadzić ze sobą osobę zależną. Dzieje się tak dlatego, że bardzo często nie mają z kim zostawić chorego. To jest bardzo często przyczyna wykluczenia opiekuna. Podczas spotkania grupy w czasie, kiedy prowadzicie zajęcia dedykowane dla opiekunów, dla osób starszych, zależnych zorganizujcie zajęcia arteterapeutyczne.

Pamiętajcie, że osoby starsze zależne bardzo często mają potrzebę kontaktu wzrokowego z opiekunem. Dlatego ważny jest układ sali. Daje im to poczucie bezpieczeństwa. Opiekun w czasie spotkania może również zobaczyć, jak wykonuje swoje ćwiczenia podopieczny, jak się czuje, jakie zajęcia sprawiają mu radość, czego nie lubi robić. Podczas zajęć osoby starsze, zależne odkrywają swoje talenty np. plastyczne. Zajęcia są też świetną podpowiedzią dla opiekuna, jak samodzielnie może pracować z osobą zależną już w domu.

Spotkania grupy wsparcia dla opiekunów są natomiast okazją do zbudowania sieci samopomocowej, uzyskania wsparcia psychologicznego, uzyskania porad eksperckich. A przede wszystkim są świetną okazją do zawarcia relacji koleżeńskich, przyjaźni z innymi opiekunami.

Przy organizacji spotkania grupy wsparcia w „realu” pomocne Wam będą materiały umieszczone z dziale „Przydatne materiały”. Zagłębujcie do nich i skorzystajcie.



Media/Promocja/ facebook

Pamiętajcie o promocji Waszego rozwiązania. Wysyłajcie mailingi, informacje prasowe, zapraszajcie instytucje, które mogą być zainteresowane rozwiązaniem. Nie zrażajcie się, jak Wam powiedzą cyt. „U nas nie ma takich osób”.

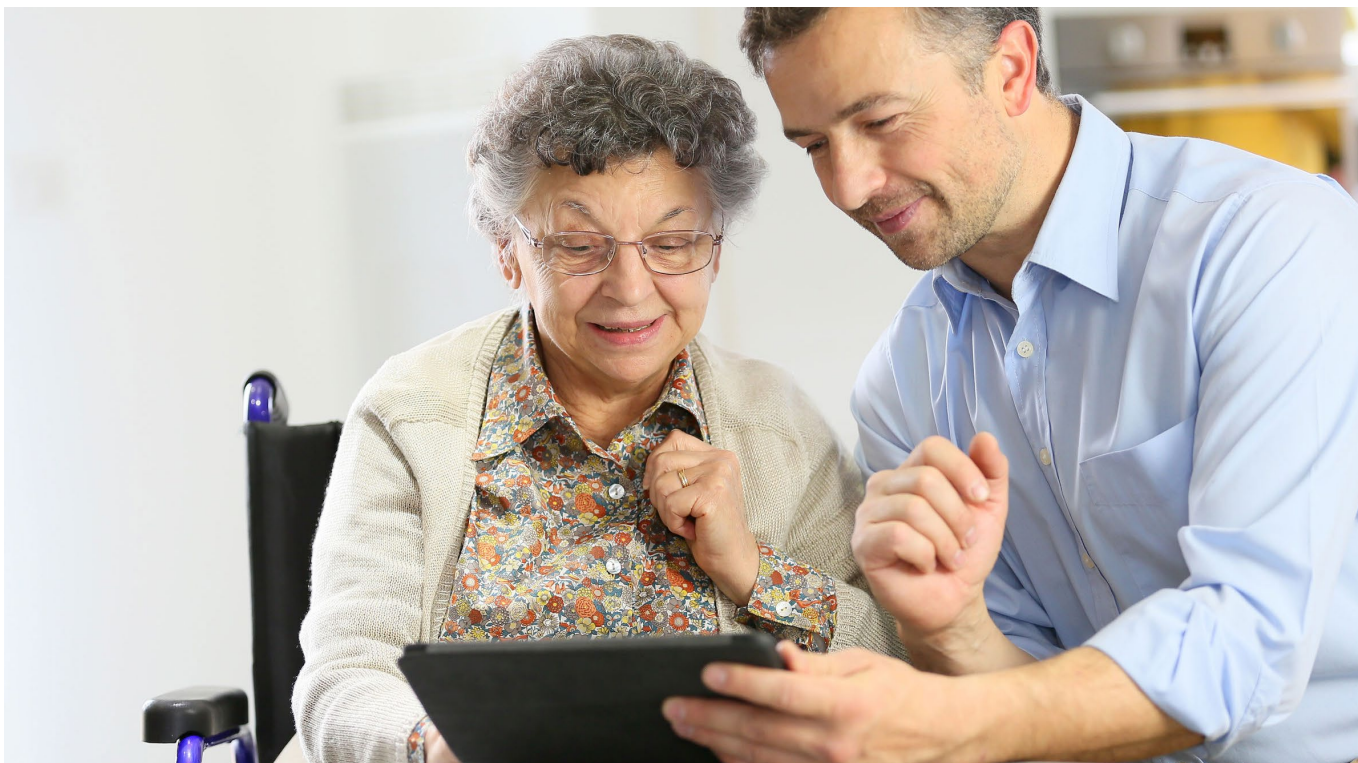
Wręcz przeciwnie, po takiej odpowiedzi, tym bardziej dzwońcie, piszcie i przypominajcie się. Pamiętajcie nie ma „zielonych wysp”, jeżeli chodzi o demencję, Alzheimer. Każdy ma znajomego, kogoś z rodziny dotkniętego tymi chorobami. A jeśli dalej nie będą zainteresowani to przynajmniej o Was usłyszą.



Nasze cenne uwagi

Pamiętajcie, że każda osoba, która chce zaangażować się w pomoc opiekunom osób starszych, zależnych z zespołami demencyjnymi, chorobą Alzheimera powinna cechować się dużą cierpliwością, empatią, zrozumieniem.

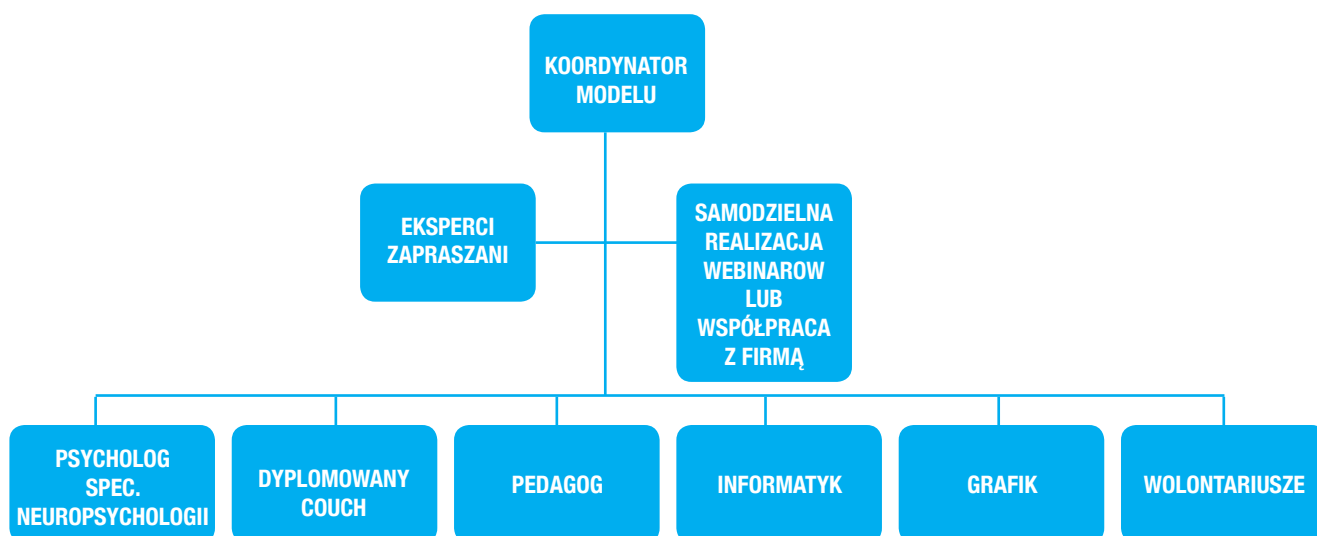
Opiekunom czasami brak cierpliwości, są zmęczeni, zrezygnowani i spotkanie w grupie wsparcia jest dla nich miejscem, gdzie mogą wyrazić swoje emocje. Również osoby starsze zależne mogą przyjść na spotkanie w różnym nastroju. A musicie wiedzieć, że nawet zmiana ciśnienia i pogody wpływa na nastrój i samopoczucie chorego. Może się zdarzyć, że chory nie będzie panował nad sobą. A Wy nie możecie dać się sprowokować, ponieść emocjom. Jeżeli odwiedzają Was osoby w późniejszym stadium choroby to mogą to być osoby, które wymagają opieki higienicznej. Tutaj wyjątkowo należy pamiętać o podmiotowości zarówno opiekunów jak i podopiecznych. Wybierając trenerów, osoby prowadzące zadbanie, by były to osoby mające nie tylko wiedzę, ale i doświadczenie w opiece nad osobami starszymi, zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera.



Pamiętajcie również o Wolontariuszach. Najczęściej do pracy z osobami starszymi, zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera zgłaszają się osoby, które miały w rodzinie osobę z chorobą i rozumieją na czym ona polega i z czym się wiąże. Zgłaszają się również studenci psychologii, którzy w ramach wolontariatu wypracowują godziny praktyk, konieczne do zaliczenia przedmiotów. Rozmawiajcie z wolontariuszami, zorganizujcie spotkanie „przy kawie” i opowiedzcie o narzędziu, webinarium, grupie i podopiecznych.

Pamiętajcie o podmiotowości wolontariuszy. Pytajcie ich o zdanie, opinię a jeżeli zorientujecie się, że wsparcie i zajęcia z osobami starszymi, zależnymi przerasta wolontariuszy, okażcie zrozumienie, akceptację.

Poniżej podpowiadamy, jak może wyglądać struktura zasobów jakich możecie potrzebować do zrealizowania innowacji w Waszym regionie.



Podsumowując

Realizacja innowacji to pierwszy krok do dalszych działań i rozwoju rozwiązania. Największą wartością są spotkania grupy wsparcia opiekunów i osób starszych, zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera.

Opiekun chętnie sięgnie po wiedzę z internetowych spotkań webinarowych, kiedy może je odtworzyć w dowolnym miejscu i czasie, czy skorzysta z telefonu zaufania. Jednak najbardziej czeka i angażuje się podczas osobistych spotkań grupy wsparcia. To tu zapomina o samotności i czuje się ważną częścią grupy wraz ze swoim podopiecznym, co poprawia również relacje między nimi.



Przydatne materiały – Spis

1. Instrukcja – jak wykorzystać innowację do utworzenia grupy wsparcia „on-line”
2. Instrukcja dotarcia do nowego opiekuna z wykorzystaniem narzędzia społecznościowego on-line
3. Instrukcja jak utworzyć integracyjną grupę wsparcia off – line „Opiekun – osoba starsza zależna
4. Regulamin prowadzenia integracyjnej grupy wsparcia
5. Regulamin wprowadzania do grupy nowego opiekuna z naboru on-line
6. Opis metod pracy grupy wsparcia
7. Opis zalecanych wymagań technicznych Sali, gdzie prowadzone będą zajęcia grupy wsparcia
8. Zestawienie i opis 10 ćwiczeń do wykorzystania podczas zajęć w grupie wsparcia
9. Zestawienie potrzebnych materiałów
10. Opis wymaganych umiejętności, kompetencji prowadzących zajęcia grupy wsparcia
11. Ramowy konspekt przebiegu zajęć grupy wsparcia opiekunów i osób zależnych
12. Wskazówki dla wolontariuszy do pracy z opiekunami oraz osobami starszymi, zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimerera
13. Propozycja kontraktu dla grupy wsparcia, w sytuacji przyjęcia nowego opiekuna
14. Scenariusz zajęć integracyjnych grupy wsparcia
15. Scenariusz zajęć integracyjnych grupy wsparcia, w sytuacji kiedy pojawia się nowy opiekun.
16. Webinary: nagranie znajduje się pod linkiem <https://www.alzheimerija.pl/webinaria.html>.
Scenariusz Webinarów eksperckich



Zapraszamy na fanpage projektu na Facebook:

<https://www.facebook.com/Alzheimer-i-Ja-Razem-Zrozumiemy-171033383533107/>

Powodzenia w realizacji!

Fundacja KTOTO-Zrozumieć Alzheimerera

FUNDACJA
KTOTO
ZROZUMIEĆ
ALZHEIMERA



Alzheimer i Ja

razem zrozumiemy

Projekt „Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy” skierowany do opiekunów osób zależnych z powodu demencji, w tym choroby Alzheimera testowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.



Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”

Załącznik nr 1 - Instrukcja jak wykorzystać innowację do utworzenia grupy wsparcia „on-line”

Innowacja dedykowana dla opiekunów osób zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera jest dobrym punktem wyjścia do tworzenia grupy on-line jak i grupy wsparcia w realu.

Opiekun osoby zależnej, szczególnie z chorobą Alzheimera, w początkowej fazie choroby, jest w dużym oporze, często wypiera fakt, że najbliższy jest osobą chorą. Nie chce mówić o chorobie.

Narzędzie społecznościowe „Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy” oferuje kilka korzyści. Pierwsza to możliwość zdobycia wiedzy, bez wychodzenia z domu, kolejna to możliwość anonimowego uczestnictwa w spotkaniu on-line – webinarze (na który zapraszacie uczestników ustawiając zaproszenie na stronie, możecie również zapraszać na webinar poprzez Waszego fanpage czy wysyłając mailling) i najważniejsza korzyść to możliwość uczestnictwa w grupie wsparcia w realu.

1. Zainteresujcie odbiorców nazwą i treściami zamieszczonymi w narzędziu.
2. Postarajcie się, aby treści były napisane prostym językiem.
3. Pamiętajcie, że moduł „Pytania i odpowiedzi” zawsze zachęca do skorzystania, ponieważ to tutaj odbiorca szuka odpowiedzi na nurtujące pytania.
4. Przygotujcie pierwszy Webinar. Niech temat webinaru zachęca odbiorcę do uczestnictwa.
5. Zamieście zaproszenie na stronie narzędzia i promujcie wydarzenie na Waszej stronie np. fb, wysyłajcie maillings do instytucji takich jak MOPRY, MOPSY, OPSY, DPSY, ŚDS, DDP itp., wysyłajcie informacje prasowe.
6. Jeżeli odbiorca zapisze się do uczestnictwa i weźmie udział w spotkaniu on-line webinarowym to już jest Waszym potencjalnym odbiorcą „stałym” ☺.
7. Teraz zaproście go na spotkanie w realu wraz z podopiecznym.
8. Jeżeli nie będzie w nim uczestniczył, z jakiś powodów, to zaproście go na kolejne spotkanie on-line np. przy jakiejś specjalnej okazji np. z okazji Światowego Dnia Opiekunów osób chorych na Alzheimera.
9. Uzupełniajcie szczególnie moduł Ekspert Radzi – Pytania i Odpowiedzi o nowe treści To zachęca odbiorcę do stałych wizyt.
10. Zamieszczajcie dodatkowo aktualizację z wydarzeń na grupie wsparcia na stronie fabebooka.
11. W module np. Znajdź Pomoc zamieście numer telefonu zaufania. Odbiorca będzie miał możliwość osobistego skontaktowania się a Wy podczas rozmowy możecie zaprosić opiekuna na kolejne spotkanie czy to on-line czy też w realu.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 2 - Instrukcja „Jak dotrzeć do nowego opiekuna z wykorzystaniem narzędzia społecznościowego Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy?”

1. Dla opiekuna osoby zależnej z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera każda informacja o chorobie, opiece, pytania i odpowiedzi na wątpliwości są zawsze poszukiwana
2. Dlatego w pierwszej kolejności zamieszczajcie aktualizacje i nowe treści na stronie www.
3. Organizujecie cykliczne Webinaria – spotkania on-line. Informujcie o nich, wysyłajcie mailingi do instytucji związanych z opieką nad osobami zależnymi, do zaprzyjaźnionych organizacji. Zamieszczajcie informacje na facebooku
4. Pamiętajcie, aby Webinar został nagrany, z możliwością wielokrotnego odtwarzania
5. Zadbajcie o płatną promocję Waszego narzędzia w internecie, np. możecie wykupić płatną reklamę na facebooku, w googlach czy w lokalnych mediach internetowych
6. Na każdym spotkaniu grupy wsparcia w realu, na koniec informujcie o tym narzędziu. Promujcie na spotkaniach, konferencjach, warsztatach, szkoleniach.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 3 - Instrukcja jak utworzyć integracyjną grupę wsparcia w realu „Opiekun – osoba starsza zależna”

Utworzenie grupy wsparcia rozpoczniacie od zaproszenia uczestników spotkania webinarowego - on-line.

Zastanówcie się na temat spotkania, zaproście eksperta np. psychologa.

Informujcie o spotkaniu grupy również na Waszym facebooku.

Informacje przekazujcie podczas spotkań, konferencjach, w których uczestniczycie.

Informujcie o wydarzeniu również na uczelniach medycznych czy uczelniach, gdzie prowadzone są kierunki z psychologii, pedagogiki.

Podkreślajcie fakt, że jest to spotkanie dla opiekunów oraz ich podopiecznych tj. osób zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera.

Zaznaczcie, że opiekunowie będą mieli spotkanie z psychologiem a podopieczni zorganizowane zajęcia z terapii zajęciowej.

Zorganizujcie i przygotujcie salę – propozycję jak może wyglądać sala na spotkanie znajdziecie w załączniku nr 7.

Przygotujcie regulamin prowadzenia integracyjnej grupy wsparcia. Przykładowy regulamin znajdziecie w załączniku nr 4.

Opracujcie konspekt spotkania – tutaj możecie skorzystać z propozycji, którą znajdziecie w załączniku nr 11.

Podczas zajęć możecie skorzystać z proponowanych ćwiczeń, które znajdziecie w załączniku nr 8 a zestawienie potrzebnych materiałów w załączniku nr 9.

Najważniejsze na spotkaniu grupy wsparcia jest zaufanie. Możecie rozpocząć od wspólnego wraz z opiekunami wypracowania konspektu – propozycję znajdziecie w załączniku nr 11.

Zachęcamy też do skorzystania podpowiedzi zawartych w załącznikach 13 oraz 5, tj. sytuacji, kiedy do grupy dołącza nowy opiekun.

Podczas spotkania grupy przybyli opiekunowie pracują w osobnej części sali. Spotkanie prowadzi psycholog lub trener RTZ. Omawiane są tematy związane z opieką nad chorym, udzielane porady dotyczące np. diety, porady jak pomóc sobie, porady, gdzie i jak szukać pomocy, porady jak zapobiec wypaleniu spowodowanym opieką nad chorym. W drugiej części sali podopieczni realizują zajęcia terapeutyczne: areteterapia, terapia wspomnieniowa, aktywacja poznawcza, ruchowa. Ćwiczenia dostosowane są do możliwości i aktualnej kondycji podopiecznego. Chorzy, którzy są na etapie tzw. wyparcia choroby mogą w każdej chwili przejść i uczestniczyć w zajęciach obok swojego opiekuna.

Nasze podpowiedzi

Na spotkaniach często usłyszycie poniższe pytania ze strony opiekunów:

- Dlaczego jest mi potrzebna ta grupa?
- Wina i uraza – „ Czuję się winny” – źle mi z tym.
- Czego najbardziej się boję?
- Co mi się w sobie podoba najbardziej, a co najmniej?

- W jaki sposób troszczę się o siebie i zaspokajam swoje potrzeby?
- Samotność – Mam poczucie samotności, ponieważ zostałem sam z tym problemem.
- Jak radzę sobie z depresją?
- Złość. Jak się obchodzę ze złością u siebie i u innych?
- Moje kontakty z ważnymi osobami w rodzinie.
- Jak sądzę, co ludzie myślą o mnie?
- Analizowanie swoich motywów.
- Moje zobowiązania wobec siebie samej/go i wobec innych.
- Moja duchowość (to nie jest dyskusja o przekonaniach religijnych, lecz o tym, jak każdy z uczestników grupy doświadcza religijnego wymiaru swego życia lub go nie doświadcza).
- Jak pozbyć się obwiniania, włącznie z samo obwinianiem?
- Szttywne schematy w moim życiu.

Ważne wskazówki:

1. Najlepiej, aby zainicjowana przez Was grupa liczyła od 5 do 10 opiekunów, a to znaczy razem z podopiecznymi od 10 do 20 osób.
2. Wybierzcie miejsce, które jest neutralne, spokojne – możecie skorzystać z opisu wymagań technicznych sali, załącznik nr 7.
3. Pamiętajcie o punktualności. Czasami uczestnicy mogą przyjść kilka minut wcześniej. Ten czas możecie wykorzystać na krótką, luźną rozmowę.
4. Jeżeli zgłosi się mniej osób, ważne, by nie przesuwać terminu pierwszego spotkania i rozpocząć działalność grupy wsparcia. Z czasem dojdą nowe osoby.
Marketing szeptany albo, jak kto woli „Poczta pantoflowa” działają piorunująco. Ponieważ takich grup jest bardzo mało a potrzeby ogromne z czasem przyjdzie więcej osób.
5. Pamiętaj, że na pierwszym spotkaniu znajdą się osoby, dla których Wasza grupa wsparcia jest, w chwili obecnej, najważniejszą sprawą. Opiekunowie czują się osamotnieni, porzuceni, wykluczeni społecznie, z utraconym poczuciem sprawczości i poczuciem wypalenia w opiece nad osobą zależną.
6. Pierwsze spotkanie dla Was będzie też informacją o tym problemie występującym lokalnie. Pamiętajcie, nie ma możliwości, żeby Wasz region był tak zwaną „Zieloną Wyspą”, to znaczy bez problemu opiekunów osób zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera.
7. Od czego zacząć spotkanie? Zaczynicie od przedstawienia się i podzielenia Waszą historią, skąd Wasza inicjatywa, co Wami kieruje. Opowiedzcie, że narzędzie społecznościowe on-line daje wiedzę, dyskrecję a podczas spotkań grupy wsparcia opiekunowie otrzymują realne wsparcia. Pamiętajcie o zapewnieniu dyskrecji i zaufania. Możecie to zagwarantować wspólnym przygotowaniem Kontraktu grupy wsparcia,

- którego przykład znajdziecie w regulaminie prowadzenia grupy wsparcia – załącznik nr 4 oraz załączniku nr 13 – propozycja kontraktu.
8. Opowiedzcie też, dlaczego opiekunowie mogą przyjść z podopiecznymi tzn. osobami zależnymi. Powiedzcie, że w tym czasie zapewniacie dla osób zależnych terapię zajęciową, dostosowaną do stanu podopiecznego. Zapewnijcie, że opiekun zawsze może podejść do podopiecznego a podopieczny do opiekuna.
 9. Pamiętajcie, że taka grupa w realu daje poczucie przynależności i tworzy bezpośrednią więź. Uczestnicy mają podobne problemy. Zobaczycie, że bardzo szybko uczestnicy wymieniają się kontaktami, budując więź między sobą a to już początek grupy samopomocowej.
 10. Pamiętajcie o przygotowaniu na spotkanie Konspektu spotkania, będzie to dla Was pomocne, ponieważ Wy też będziecie zestresowani. Taki ramowy wzór możecie znaleźć i wykorzystać w załączniku nr 11 - ramowy konspekt przebiegu zajęć grupy wsparcia opiekunów i osób zależnych. Wybierzcie temat spotkania np. może być charakterystyczny dla Waszego regionu, miejsca.
 11. Bądźcie też elastyczni i podążajcie za uczestnikami. Na pierwszym spotkaniu pojawią się łzy u niejednego opiekuna. A nawet będą towarzyszyć na kolejnych spotkaniach. Zadbajcie o chusteczki. Prowadzący psycholog, najlepiej mający doświadczenie w pracy z opiekunami, doskonale sobie z tym poradzi. Pamiętajcie, by nie ponaglać, uspakajając, nie radzić, czasami warto popracować ciszą.
 12. Dobrze jak zaproponujecie uczestnikom odnoszenie się do siebie po imieniu i zadbajcie, by wszyscy zagwarantowali sobie nierozmawianie na temat innych osób poza salą i spotkaniem grupy. Kontrakt możecie wszyscy symbolicznie imionami podpisać, wówczas będzie stanowił Waszą wspólną umowę. – Skorzystajcie tutaj z proponowanego regulaminu prowadzenia grupy wsparcia, który jest w załączniku nr 4.
 13. Powiedzcie uczestnikom, że na grupie będą poruszane tematy interesujące opiekunów, np. prawne, psychologiczne, rehabilitacyjne, społeczne itp. Powiedzcie, że będziecie zapraszać ekspertów. Możecie tutaj zapytać, czy mogą nawet kogoś polecić, zaproponować. Zobaczycie jak szybko tworzy się sieć tych, którzy chętnie chcą wesprzeć wiedzą taką grupę.
 14. Pamiętajcie, by spotkania miały określone ramy czasowe. Tutaj musi być dyscyplina.
 15. Zapewnijcie też odpowiednie miejsce i materiały dla podopiecznych zależnych. Na pierwszym spotkaniu szybko zorientujecie się, jak różne są to osoby i jak różnym stadium choroby.
 16. Pamiętajcie, by prowadzący zajęcia z podopiecznymi czy wolontariusze byli bardzo cierpliwi i mieli wiedzę na temat demencji, choroby Alzheimera.

17. Zadbajcie o odpowiednią przestrzeń dla podopiecznych – możecie skorzystać tutaj z opisu zalecanych wymagań technicznych sali – załącznik nr 7.
18. Nie proponujemy jedzenia, napojów na spotkanie grupy, ponieważ to odwraca uwagę. Jednak może się zdarzyć, że uczestnik przyniesie jakieś słodkie to oczywiście nie możecie tego zabronić. Wówczas możecie na początku wykorzystać ten czas na informacje ogólne.
19. Unikajcie mówienia o rzeczach zewnętrznych. Spotkanie grupy to czas dla opiekunów, gdzie mogą skoncentrować się na swoich myślach, zachowaniach, problemach, pytaniach. To czas, kiedy podopieczni zajęci są terapią. Zresztą zobaczycie jak szybko podopieczni w grupie podobnych sobie osób motywują się wzajemnie do ćwiczeń. Są coraz bardziej zaangażowani a wykonane prace chętnie zabierają ze sobą do domów.
20. Stwórzcie poczucie bezpieczeństwa uczestnikom i jeżeli opiekun chce chwilę porozmawiać indywidualnie z psychologiem to niech ma taką możliwość np. zostajecie 15 min po spotkaniu i jesteście dla Waszych opiekunów.
21. Na koniec zadbajcie o siebie! Prowadzenie grupy wsparcia opiekunów osób zależnych z powodu demencji, Alzheimerera jest wyczerpujące. Jeżeli macie taką możliwość korzystajcie z superwizji. Tak, to może być kosztowne, a organizacje nie mają na to finansów. Zadbajcie o swój odpoczynek.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Załącznik nr 4 - Regulamin prowadzenia integracyjnej grupy wsparcia

Wstęp

Wsparcie oznacza wzięcie odpowiedzialności za swoje problemy/swoją sytuację w miarę własnych możliwości i wykazanie inicjatywy. W grupie wsparcia spotykają się osoby mające podobny problem związany z opieką nad osobą zależną z powodu zespołu demencyjnego, choroby Alzheimera i szukają pomocy w zdobyciu wiedzy oraz wsparcia wytchnieniowego.

Grupa wsparcia jest środkiem zniesienia izolacji zewnętrznej i wewnętrznej w trudnej sytuacji opiekuna osób zależnych z powodu demencji, Alzheimera.

Grupa wsparcia jest kręgiem osób o ograniczonej liczbie uczestników – maksymalnie do 20.

1. Cel grupy

Misją grupy jest pomoc samemu sobie w kręgu osób z podobnymi problemami.

*„Tylko Ty sam sobie poradzisz, ale nie poradzisz sobie sam” –
M.L. Moeller*

- A) Celem grupy jest wsparcie uczestników w zakresie wsparcia psychologicznego, wiedzy eksperckiej dotyczącej opieki nad osobami z zespołami demencyjnymi, w tym z chorobą Alzheimera.
- B) Celem grupy jest również wsparcie zajęciowe, terapeutyczne podopiecznych, przychodzących na spotkania grupy wsparcia z opiekunami, o których mowa w pkt. A.
- C) W grupie, uczestnicy dzieląc się doświadczeniami i historiami, zbliżają się do siebie poprzez wspólne osvajanie problemu.
- D) W grupie rozwijamy pozytywną samoocenę, uzyskujemy informacje, odkrywamy własne schematy postępowania, które możemy zmieniać, by wspierać prawidłowy obraz siebie i swojej sytuacji dotyczącej opieki nad osobą zależną z powodu demencyjnego, choroby Alzheimera.

2. Zasady

- A) O terminach spotkania grupy informujemy na narzędziu społecznościowym, na 4 dni przed planowanym terminem.
- B) O spotkaniu informujemy także indywidualnie wysyłając informację mailowo.
- C) Spotkania rozpoczynają się punktualnie. Nie spóźniamy się, ponieważ szanujemy czas innych uczestników.
- D) Spotkania trwają do 4 godzin.

- E) Uczestnik może opuścić spotkanie wcześniej np. w sytuacji, kiedy podopieczny nie jest w stanie dłużej uczestniczyć w zajęciach np. niecierpliwi się, źle się czuje.
- F) W grupie kierujemy się otwartością uczestników i prowadzących.
- G) W grupie zachowujemy dyskrecję – nie przekazujemy żadnych informacji poza grupę.
- H) W trakcie spotkań stosujemy się do poniższego „**Kontraktu**”:

KONTRAKT

- Na spotkaniach zwracamy się do siebie po imieniu
- Mówimy o sobie i swoich doświadczeniach, dzielimy się wiedzą i uzupełniamy siebie o swoje zasoby
- Wspieramy siebie i wzajemnie słuchamy, nie przerywając innym podczas mówienia
- Mamy wyłączone dźwięki w komórkach i nie prowadzimy rozmów telefonicznych
- Nie osądzamy innych i nie krytykujemy siebie nawzajem
- Kierujemy się zrozumieniem i dobrem uczestnika, akceptujemy jego wybory
- Akceptujemy i staramy się wykonywać ćwiczenia sumiennie. Ćwiczenia mają na celu wsparcie i pomoc
- Słuchamy propozycji opiekunów odnośnie proponowanych tematów do zrealizowania na spotkaniach

- G) Uczestnictwo w grupie wsparcia jest bezpłatne
- H) Uczestnik stara się powiadomić prowadzących o ewentualnej swojej nieobecności
- I) Uczestnik zawsze może zrezygnować z uczestnictwa w grupie informując o tym prowadzących
- J) W zajęciach terapeutycznych grupy wsparcia opiekun może uczestniczyć wraz z podopiecznym
- K) Podopieczny w tym samym czasie uczestniczy w zajęciach/ćwiczeniach wspierających, dostosowanych do jego stanu chorobowego
- L) W zajęciach podopiecznych wspierają prowadzący i wolontariusze
- Ł) W każdej chwili opiekun może podejść do podopiecznego i uczestniczyć z nim razem z zajęciach
- M) Opiekun może zostać po zakończeniu spotkania grupowego indywidualnie porozmawiać z prowadzącymi. Ten fakt powinien być zgłoszony na początku spotkania grupy wsparcia

N) Zawsze na zakończenie spotkania grupy wsparcia ma miejsce rytuał pożegnania, w którym uczestniczą wszyscy opiekunowie.

O) Do grupy wsparcia na każdym etapie może dołączyć kolejny uczestnik opiekun wraz z podopiecznym.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 5 - Regulamin wprowadzenia do grupy nowego opiekuna

Wstęp

Grupa wsparcia Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy składa się z osób o równym wobec siebie statusie, połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim.

Osoba, która w wyniku uczestnictwa w Webinarze, czy też innego kontaktu on-linowego chce dołączyć do grupy wsparcia zawsze jest mile widziana.

Wsparcie oznacza wzięcie w miarę własnych możliwości odpowiedzialności za swoje problemy/swoją sytuację i wykazanie inicjatywy. W grupie wsparcia spotykają się osoby mające podobny problem opieki nad osobą zależną z powodu zespołu demencyjnego, choroby Alzheimera i szukają pomocy zarówno w zdobyciu wiedzy oraz wsparcia wychnieniowego.

Grupa wsparcia jest środkiem zniesienia izolacji, zewnętrznej i wewnętrznej, w trudnej sytuacji opiekuna osób zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera.

Grupa wsparcia jest kręgiem osób o ograniczonej liczbie uczestników – maksymalnie do 20.

Przyjęcie do grupy nowej osoby – opiekuna osoby zależnej, z powodu demencji, Alzheimera

1. Osoba jest informowana o terminie i miejscu najbliższego spotkania grupy wsparcia.
2. Po przybyciu nowej osoby z podopiecznym na spotkanie grupy wsparcia zajmują miejsce wśród opiekunów i następuje wzajemne przedstawienie się uczestników spotkania.
3. Nowy uczestnik przedstawia siebie oraz swojego podopiecznego.
4. Podopieczny zostaje zaprowadzony do części, w której odbywają się zajęcia dla osób zależnych. Zostaje przedstawiony pozostałym uczestnikom i rozpoczyna uczestnictwo w terapii zajęciowej.
5. Nowemu uczestnikowi - opiekunowi pozostali opiekunowie przedstawiają kontrakt uczestnictwa w grupie wsparcia oraz zostaje wręczony regulamin do zapoznania się.
6. Opiekun, na pierwszym spotkaniu, może dokonać wyboru, czy rozpoczyna aktywne uczestnictwo w grupie wsparcia czy też pragnie zapoznać się uczestnikami i przyglądać się zajęciom zarówno dla opiekunów jak i podopiecznych.

7. Po zakończeniu pierwszego spotkania prowadzący rozmawia z opiekunem na temat jego odczuć odnośnie spotkania.
8. Uczestnik otrzymuje konieczne dokumenty związane z uczestnictwem w grupie wsparcia (dot. ochrony danych osobowych i zgody na otrzymywanie informacji o spotkaniach grupy).



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 6 - Opis metod pracy grupy wsparcia

Wstęp

O grupie możemy mówić, kiedy trzy lub więcej osób, współdziałają i są ze sobą zależne w tym sensie, że wywierają na siebie wpływ ze względu na swoje potrzeby i cele. W świetle tej definicji kilka osób znajdujących się w jednym pomieszczeniu, zajmujących się kompletnie innymi lub nawet takimi samymi zadaniami, ale niewspółpracujących ze sobą, nie będzie stanowiło grupy. Kiedy więc możemy mówić o „grupie”? Po pierwsze musi występować między osobami współzależność, czyli związek polegający na wzajemnych interakcjach. Współzależność implikuje wiele procesów grupowych takich jak: komunikacja, wspólne przeżywanie emocji i określanie poszczególnych działań. Po drugie ludzie należący do danej grupy społecznej muszą postrzegać ją w kategoriach „my”. Niektórzy psycholodzy dodają jeszcze trzeci warunek definiujący grupę: istnienie wspólnego celu dla wszystkich członków grupy.

Grupy różnicuje się w zależności od przyjmowanych celów, roli prowadzącego, używanych technik, a także od specyfiki członków grupy. Typologicznie grupy można podzielić na: grupy zadaniowe/robotyczne, w których rolą trenera jest wspomaganie pracy zespołów projektowych, edukacyjnych, dyskusyjnych czy problemowych. Specjalista prowadzący grupę ma za zadanie skorygować lub usprawnić działanie grupy, jako całości. Nacisk kładziony jest na wykorzystanie zasad dynamiki grupowej i procesu grupowego. Drugim rodzajem są grupy psychoedukacyjne i psychoprophylaktyczne. Zadaniem specjalisty w tym podejściu jest edukacja uczestników, którzy, na co dzień funkcjonują całkiem dobrze, ale brakuje im specjalistycznej wiedzy. Głównym celem takiego oddziaływania jest zapobieganie trudnościom wynikającym z braku umiejętności i wiedzy z określonego obszaru. Dodatkowym celem może być nauka radzenia sobie z trudnościami, które mogą pojawić się w przyszłości. Wykorzystuje się w tym celu wsparcie interpersonalne i techniki rozwiązywania problemów. Ostatnim typem grup wsparcia są grupy terapeutyczne/rekonstrukcji osobowości. Terapeuta prowadzący taką grupę ma za zadanie pomóc poszczególnym osobom złagodzić ich problemy psychologiczne.

Nadrzędnym celem prowadzenia spotkań grupy wsparcia powinien być wzrost świadomości uczestników na temat siebie samych i innych osób, pomoc w sprecyzowaniu zmian, jakich chcieliby dokonać oraz dostarczenie odpowiednich narzędzi do realizacji tych celów. Podczas zajęć dzięki atmosferze zaufania, współpracy a także wzajemnemu wsparciu członkowie grupy mają okazję do zdobycia wiedzy i skonfrontowania jej między sobą.

Podczas pracy z grupą opiekunów osób z zespołami demencyjnymi można skupić się na tematach lub problemach o charakterze osobistym, edukacyjnym czy

społecznym. Traktuje się wtedy takie zajęcia, jako poradnictwo grupowe. Organizacja spotkań poradnictwa grupowego może odbywać się w fundacjach, stowarzyszeniach.

Metody pracy, jakie można wykorzystywać podczas spotkań poradnictwa grupowego to psychoedukacja, profilaktyka i pomoc psychologiczna. W grupach wykorzystuje się procesy interpersonalne i strategie rozwiązywania problemów oparte na myślach, zachowaniach i uczuciach uczestników spotkań. W pracy z opiekunami osób chorych na demencję można wykorzystać ukierunkowanie grupy na rozwój z uwzględnieniem odkrywania wewnętrznych i zewnętrznych zasobów danych członków grupy. Uczestnicy podczas spotkań wymieniają się doświadczeniami w opiece na swoimi podopiecznymi, doradzają, co można w danej sytuacji zrobić jeszcze lepiej. Niebagatelnym czynnikiem pozytywnie wpływającym na postrzeganie zespołów demencyjnych jest bardzo często sam fakt uczestnictwa w grupach wsparcia. Jednak bardzo często opiekun decyduje się na poszukiwanie pomocy z zewnątrz po wielu miesiącach czy nawet latach. Jest to związane ze wstydem czy brakiem wiary w otrzymanie pomocy.

Możliwość poznania i kontaktu z innymi opiekunami otwiera wiele możliwości. Przede wszystkim daje poczucie wspólnoty.

Czasami na spotkaniu grupy wsparcia poznają się osoby, które mieszkają bardzo blisko siebie, nawet na tej samej ulicy. Grupa staje się pewnego rodzaju wycinkiem życia społecznego, w którym poszczególni członkowie wprawdzie różnią się między sobą, lecz mają podobne problemy i cele do osiągnięcia.

Jakie tematy możecie poruszać na spotkaniach grupy wsparcia?

Poniżej proponujemy kilka bloków tematycznych, które możecie wykorzystać podczas pracy z opiekunami osób zależnych z zespołami demencyjnymi.

1. Blok tematyczny „Organizacja opieki”. W jaki sposób rola opiekuna wpływa na inne zadania życiowe? Czy opiekun zawsze musi zrezygnować z pracy, aby móc właściwie zajmować się swoim podopiecznym? W jaki sposób rozmawiać z najbliższą rodziną o chorobie? Jakie istnieją możliwości formy pomocy instytucjonalnej w naszym kraju?

2. Blok tematyczny „Przyjazny dom dla osoby chorej”. Podczas tego spotkania zwróćcie uwagę na to, co opiekunowie powinni i mogą zmienić w domu chorego w związku z jego chorobą? Jak mogą zadbać o bezpieczeństwo? Czy i w jaki sposób dostosować łazienkę, aby korzystanie z niej było jak najwygodniejsze?

3. Blok tematyczny „Czynności codzienne”. Podczas tego spotkania omówcie wspólnie z opiekunami jak dbać o higienę chorych, jakie ubrania są najlepsze. Jak dbać o wygląd chorego? Dodatkowym wątkami to tego bloku jest dieta

przy chorobach demencyjnych. W jaki sposób planować posiłki? Jak radzić sobie z brakiem apetytu i niedoborem płynów u chorego?

4. Blok tematyczny „Organizacja codziennej aktywności”. Podczas omawiania tego tematu, odpowiedzcie na pytania: w jaki sposób stymulować chorego, aby zachował jak najdłuższą samodzielność w codziennych czynnościach? Jak zorganizować choremu czas? Jakie są możliwe formy aktywności fizycznej dla osób zmagających się z demencją?

5. Blok tematyczny „Problemy i relacje małżeńskie”. Podczas tego bloku poruszane są bardzo delikatne jednak bardzo ważne tematy. Opiekunowie mogą znaleźć tutaj odpowiedzi na pytania: W jaki sposób choroby otępienne wpływają na małżeństwo? Jak radzić sobie z zaburzeniami zachowań seksualnych?

6. Blok tematyczny „Aktywności niebezpieczne”. Czy osoba chora na demencję może prowadzić samochód? Jeżeli tak, to czy są jakieś specjalne warunki lub środki ostrożności do spełnienia?

7. Blok tematyczny „Organizacja wypoczynku dla chorego”. Podczas zajęć omówcie z opiekunami, czy z osobą z zespołem demencyjnym można samodzielnie i bezpiecznie wyjechać na wakacje? Jeśli tak to, w jaki najlepszy sposób należy się przygotować? Jakie formy wypoczynku są najlepsze?

8. Blok tematyczny „Sprawy prawne”. Zaproście na to spotkanie prawnika, który odpowie na pytania dotyczące ubezwłasnowolnienia, uregulowań majątkowych.

Zaproponowane powyżej tematy, stanowią tylko przykłady potencjalnych zagadnień do omówienia podczas spotkań poradnictwa grupowego.

Wskazówka. Podczas prowadzenia zajęć bądźcie uważni i słuchajcie opiekunów. Są to „prawdziwi eksperci” w opiece nad osobami zależnymi i bardzo chętnie dzielą się i podsuwają tematy, które są dla nich ważne i warte omówienia podczas spotkań.

Prowadząc grupę wsparcia możecie wykorzystać różne narzędzia, które mogą być pomocne w pracy z opiekunami. Szczególnie podczas pierwszych zajęć, kiedy grupa jeszcze się kształtuje i ma miejsce wstyd czy opór. Takimi narzędziami mogą być karty pracy na metaforze, obrazie, karty wartości. Zestaw narzędzi podajemy Wam w załączniku nr 9 – zestawienie potrzebnych materiałów, narzędzi pracy do prowadzenia zajęć grupy wsparcia.

Zajęcie z podopiecznymi prowadźcie z wykorzystaniem metod pracy arteterapeutycznej.

Proponujemy stosowanie formy pracy grupowej polegającej na wykonywaniu przez podopiecznych tych samych bądź różnych ćwiczeń. Z uwagi na różny stan zaawansowania choroby podopieczni wykonują prace każdy w swoim tempie. Dlatego bardzo ważna jest obserwacja i wsparcie uczestników w zajęciach.

Polecamy rozpoczęcie zajęć od zajęć plastycznych tj. rysunku, malarstwa, wyklejank. Dużym zainteresowaniem cieszą się ćwiczenia z wykorzystaniem np. skrzynki zapachów, poduszki sensorycznej. W trakcie zajęć zadbajcie też o muzykę i zajęcia ruchowe np. z wykorzystaniem chusty sensorycznej czy też taniec. O ile posiadacie takie możliwości zapraszajcie na zajęcia osobę z psem do zajęć dogoterapii. Zwierzęta zawsze wzbudzają dużo pozytywnych emocji.

Powodzenia w prowadzeniu grupy wsparcia!



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 7 - Opis zalecanych wymagań technicznych sali do prowadzenia zajęć grupy wsparcia.

1. Sala, w której odbywają się zajęcia grupy wsparcia, powinna być widna z oknami, dobrze oświetlona. Zlokalizowana na parterze, ze względu na ograniczenia ruchowe osób zależnych. Jeżeli sala znajduje się na piętrze to konieczna jest winda lub podjazd dla osób niepełnosprawnych.
2. Dobrze, jeżeli lokalizacja sali jest w pobliżu parkingu lub dostępu do przystanku komunikacji publicznej.
3. Najlepiej, jeżeli przestrzeń sali podzielona jest na osobne dwie części (np. filarami, częścią zabudowy ściennej) – z zaznaczeniem, że osoby zależne mają swoich opiekunów w polu widzenia.
4. Sala musi mieć dostęp do łazienki z toaletą. Jest to konieczne ze względu na osoby starsze zależne. Jeżeli pomieszczenie ma również dostęp do zaplecza kuchennego z możliwością przygotowania napojów, czy podania drobnego (ciasteczka, owoce) poczęstunku jest to dodatkowe udogodnienie.
5. Sala musi być wyposażona w stoły, krzesła, dostęp do prądu, dostęp do rzutnika, ekranu, flipchartu, powinna mieć również łącze wifi.
6. Sala powinna być na tyle duża, by była możliwość przeprowadzenia zajęć ruchowych.

Przygotowanie sali do zajęć:

1. W części dla opiekunów możliwość ustawienia krzesel w gnieździe.
2. W części dla osób starszych zależnych ustawienie stołu w kwadracie. Wokoło stołu ustawienie krzesel.
3. Z części dla osób starszych bezpośredni oraz bezkolizyjny dostęp do części, gdzie mogą być przeprowadzone zajęcia ruchowe, muzyczne.

Poniżej przykładowe zdjęcia sali, na której realizowane są zajęcia





Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 8 - Zestawienie oraz opis ćwiczeń do wykorzystania podczas zajęć w grupie wsparcia

W pracy grupy wsparcia wykorzystano metodę pracy grupowej oraz metodę indywidualnych przypadków.

Podczas pracy metodą indywidualnych przypadków stosujcie następujące zasady:

- Zasada akceptacji
- Zasada komunikacji
- Zasada indywidualizacji
- Zasada uczestnictwa
- Zasada zaufania i poszanowania prywatności
- Zasada samoświadomości

Podczas pracy metodą grupową koncentrujcie się na celach:

- terapeutycznym
- edukacyjnym
- samopomocowym
- problemowym i decyzyjnym

Każdy ma naturalną potrzebę aktywności, czy to zawodowej, czy też prywatnej jak np. hobby, sport, utrzymywanie relacji towarzyskich. Zaspokojenie tych potrzeb jest niezwykle ważne również dla osób zależnych. Ponieważ:

„Jeżeli nie zaktywizujesz osoby chorej, to ona zaktywizuje Ciebie”

Zajęcie oraz zaangażowanie podopiecznego ma swoje zalety:

- chroni przed wyizolowaniem
- aktywuje znane i utrwalone czynności np. pieczenie, śpiewanie ulubionych piosenek, rysowanie, wykonywanie ćwiczeń ruchowych
- ćwiczy umiejętności
- strukturyzuje codzienność
- dba o dobry nastrój, humor
- wzmacnia wiarę we własne siły, umiejętności

Do każdego podopiecznego należy podejść indywidualnie, ponieważ nie ma uniwersalnych ćwiczeń dla każdego i do tego na każdym etapie choroby. Poza tym każda osoba ma swoją tożsamość, przeżycia, doświadczenia. Im bardziej zaawansowana jest choroba, tym bardziej należy być uważnym w obserwacji i poznaniu chorego.

Działania rewalidacyjne wspomagają funkcje poznawcze, czyli wszystko to, co może nie tylko opóźnić degradację funkcji poznawczych, ale przede wszystkim poprawić bieżące funkcjonowanie podopiecznego i wytchnienie opiekuna.

Przekazujcie opiekunom, by starali się utrzymać i pielęgnować aktywność intelektualną, towarzyską i rodzinną. Nie ograniczali od razu podopiecznego – nie zabierali mu od razu telefonu, komputera, kart bankomatowych. Niech stosują zasadę „nic na zapas”.

Do każdej decyzji należy dojść bacznie obserwując podopiecznego.

Pamiętajcie: W początkowej fazie choroby podopieczni wykazują duży spryt i umiejętności w ukrywaniu swoich problemów poznawczych. Obserwujcie i dostosowujcie środki zabezpieczające i aktywizujące adekwatne do stanu podopiecznego.

Proponujemy zastosujcie 10 REGUŁ ĆWICZEŃ z osobami dementywnymi, chorobą Alzheimera.

1. Obserwuj uważnie podopiecznego, jeśli potrzebujesz zanotuj swoje spostrzeżenia w „Dzienniczku Chorego”. Pomocne będą pytania: jak mocno zaawansowana jest choroba, co chętnie wykonuje podopieczny a co już nie, co też sprawia mu radość
2. Każdy podopieczny ma swoją „osobowość” – nie każda pani, czy pan lubią zajmować się np. pracami domowymi
3. Szanuj i respektuj podopiecznego – nie zmuszaj do zajęć, jeżeli widzisz, że nie ma na to ochoty. Podopieczny może po prostu chce posiedzieć i poobserwować otoczenie
4. Akceptuj, jeżeli podopieczny nagle rezygnuje z zajęcia. Może to czas na zainteresowanie czymś nowym
5. Bądź tolerancyjny. Każdy może popełnić „błąd” nie zmuszaj do częstych prób i poprawy swojego zaangażowania
6. Zadbaj o otoczenie – obserwuj otoczenie i usuń tzw. „przeszkadzacze” np. inne źródła muzyki, obrazu itp.
7. Mów spokojnie, wyraźnie i w miarę głośno. Intonuj swój głos
8. Posługuj się krótkimi tekstami, bez zbyt rozbudowanych zdań – prosty i jasny komunikat. Zadawaj pytania potwierdzające
9. Tematy dostosowuj do podopiecznego – nie mogą być to tematy zbyt skomplikowane
10. Wybieraj historie, które mogą pasować do okresu dzieciństwa czy młodości podopiecznego

Proponowane ćwiczenia dla podopiecznych

1. Malowanie, prace ręczne z wykorzystaniem wszystkiego, co „pod ręką” np. ćwiczenie sprawności dłoni z wykorzystaniem kolorowych klamerki do prania: łączenie klamerki kolorami, budowanie płotka, bukowanie wieżyczki, robienie koszyczka. Przy tym rozmowa o kolorach, do czego w gospodarstwie domowym wykorzystywano klamerki, rozmowa i wspomnianie o praniu, porządkach w domu, kto to robił, czy lubił to robić itp.
2. Zdobienie ciasteczek gotowym lukrem w tubach i rozmowa o wypiekach, tradycji, uroczystościach domowych, gotowaniu itp.
3. Śpiewanie ulubionych piosenek, tańce. Szczególnie w przypadku podopiecznych, którzy są dwujęzyczni tzn. śpiewanie w ich pierwszym języku, którym się posługiwali piosenek z dzieciństwa oraz rozmowa na ten temat
4. Taniec, ruch – to ćwiczenia, które osoby mogą wykonywać, nawet na siedząco np. klaskanie, zabawa w „złap za nos, ucho, szyję itp.”
5. Zabawa z chustą terapeutyczną i piłeczką w grupie – zarówno w pozycji stojącej jak i przy stole, ćwiczenie połączone może być ze śpiewem
6. Zgadywanki i rymowanki – szczególnie dla podopiecznych w pierwszej fazie choroby jest ćwiczeniem bardzo wskazanym. Dokańczanie przysłów, wymienianie znanych warzyw, owoców, miast, państw, kwiatów, imion i nazwisk znanych osób
7. Prace kreatywne przy okazji świąt – wykonywanie kartek okazjonalnych
8. Prace tzw. biurowe – układanie kolorami kartek, kredek, spinaczy, dziurkowanie papieru, wycinanie, wykonywanie prac z wykorzystaniem bibuły i wykonywanie wyklejanki, robienie kulek z bibuły
9. Prace z wykorzystaniem drewnianych elementów ze sklejki, wyklejanie kartek, nawlekanie koralików na sznureczki
10. Ćwiczenia sensoryczne z wykorzystaniem „poduszek sensorycznych” zawierających różne faktury materiałów, kolory, zamki, zszywki, guziki, sznurki, skrytki
11. Czytanie i powtarzanie wypowiedzianych części tekstu
12. Terapia wspomnieniowa z wykorzystaniem zdjęć z młodości, rozmowa, opowiadanie historii – praca z foto albumami

Niezwykle ważne jest, kiedy w ćwiczeniach mogą i chcą uczestniczyć opiekunowie. Z rozmowy wspomnieniowej można wiele się dowiedzieć o podopiecznym, a opiekun w tym czasie może odnaleźć odpowiedź na nurtujące go pytania, ponieważ sam wracając do wspomnień może sobie przypomnieć, że np. mama nigdy nie lubiła pomidorów i dlatego teraz „pluje” zupą pomidorową. Ważne jest, aby w zajęciach pomagali wolontariusze. Idealne rozwiązanie to praca „jeden na jeden”. Sprawdza się również układ 1 wolontariusz na 2/3 podopiecznych.

Dodatkowo zawsze zachęcamy do ćwiczeń ruchowych – warto je podtrzymać jak najdłużej – zachęcamy naszych opiekunów i podopiecznych do spacerów np. dojście na spotkanie grupy wsparcia spacerem, o ile zdrowie osoby zależnej i aura na to pozwala.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 9 - Zestawienie potrzebnych materiałów, narzędzi pracy do prowadzenia zajęć w grupie wsparcia

1. Materiały dla opiekunów:

- Karty do pracy z metaforą – zestaw kart do pracy obrazem i metaforą. Jest to technika wykorzystywana w codziennej pracy pedagogów, psychologów, terapeutów, coachów. Metoda pracy z obrazem, metaforą czerpie ze współczesnych nurtów pedagogicznych, neurodydaktyki – karty są do nabycia w sklepach internetowych z materiałami dydaktycznymi. W naszej innowacji wykorzystaliśmy karty Milowe, karty Dixit
- The Coaching Maps – plansze, które można wykorzystać do mapowania myśli, pracy z obrazem, fototerapii, do pracy na przekonaniach jak również do pracy na metaforze, wartościach. TCM do nabycia w sklepach internetowych
- Karty Wartości/Karty Archetypów – karty pomocne do określania roli w życiu, podejmowania decyzji, określenia wartości czy odpowiedzi na pytania np. Co jest dla mnie w obecnej sytuacji ważne? Jak mogę pomóc sobie sam? - karty do nabycia w sklepach internetowych
- Materiały piśmiennicze: kartki papieru format A4, kolorowe kredki, flamastry, flamastry zmywalne
- Rzutnik
- Ekran
- Flipchart
- Laptop

2. Materiały dla osób starszych zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera

- Materiały piśmiennicze: kolorowe kartki format A4, A3, bloki rysunkowe, kolorowanki tematyczne, kolorowe kredki, kolorowe flamastry, modelina, ciasto solne, wycinanki
- Klocki Lego, klocki sensoryczne,
- Spinacze kolorowe do bielizny
- Puzzle – od 4 do 24 części
- Skrzynka zapachów
- Narzędzia do integracji sensorycznej
- Chusta do terapii zajęciowej

Przydatne materiały

- Bańki mydlane
- Piłki różnych wielkości
- Sprzęt do odtworzenia muzyki



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 10 - Opis wymaganych umiejętności/kompetencji prowadzących zajęcia integracyjne grupy wsparcia:

Osobą dedykowaną do prowadzenia grupy wsparcia powinien być psycholog, posiadający odpowiednie wykształcenie i wiedzę z zakresu funkcjonowania psychiki człowieka. Sposób prowadzenia zajęć grupy wsparcia powinien zależeć od ukierunkowania teoretycznego osoby prowadzącej.

Działalność zawodowa trenera czy terapeuty grupowego jest ściśle powiązana z tym, kim on jest, jako człowiek. Wielu specjalistów podkreśla, że do najważniejszych cech trenera należą: zdolność do nawiązywania i utrzymywania rzetelnej, obustronnej relacji z grupą. Trener do pracy wnosi swój system wartości, specyficzny styl oraz doświadczenie życiowe. Chcąc wspierać rozwój i edukację innych osób, warto zastanowić się nad własnym życiem i ścieżką rozwoju. Osobowość terapeuty może być pewnego rodzaju „katalizatorem” wyzwalamym zmiany w uczestnikach grupy wsparcia.

Według wielu trenerów czy terapeutów grupowych jednym z głównym czynników warunkujących sukces lub porażkę w pracy z grupą terapeutyczną, jest to, jaką osobą jest prowadzący. Bardzo trudno byłoby wymienić i opisać idealnego prowadzącego od strony osobowościowej. Nie mniej jednak są pewne właściwości, które uważa się za naprawdę ważne. Wymienić tu należy np. odwagę rozumianą, jako gotowość do odsłaniania własnej słabości, przyznawania się do wad i błędów, działania zgodnie z własnymi przekonaniem i uczuciami. Trener powinien posiadać umiejętności do emocjonalnej reakcji na sprawy ważne dla uczestników grupy wsparcia, bycia bezpośrednim i szczerym wobec nich i wykorzystywania własnych doświadczeń do identyfikacji z grupą. Prowadzący może nauczyć członków grupy, że odwaga to niekoniecznie brak obaw, ale umiejętność uznania ich i radzenia sobie z nimi.

Następną ważną cechą skutecznego trenera powinna być gotowość do modelowania. W psychologii, modelowanie rozumiane jest, jako uczenie się poprzez dawanie przykładu. Dzięki swojemu zachowaniu i wyrażaniu przez nie postaw, trener tworzy normy grupowe takie jak otwartość, poważne traktowanie tematów czy akceptacja innych członków grupy. Specjaliści podkreślają jeszcze inne cechy skutecznego trenera takie jak obecność, czyli zdolność do emocjonalnego kontaktu z grupą. Prowadzącego obchodzą cierpienia, zmagania i radości poszczególnych członków grupy. Dobry terapeuta powinien również wykazywać się dobrą wolą i troską o uczestników spotkań, wiarę w proces grupowy, otwartością, nieprzyjmowaniem postawy obronnej wobec ewentualnych ataków, gotowością do poszukiwania nowych doświadczeń, samoświadomością, pomysłowością czy osobistym zaangażowaniem.

Poza czynnikami osobowościowymi, warunkującymi skuteczną pracę z grupą wsparcia, innym niesłychanie ważnym czynnikiem są umiejętności zawodowe związane z pracą psychologa. Wśród nich należy wyróżnić aktywne słuchanie, odzwierciedlanie, klaryfikację, parafrazowanie, podsumowywanie, facylitację, empatię, interpretowanie, zadawanie pytań, znajdowanie wspólnych mianowników, konfrontowanie, wspieranie czy blokowanie niepożądanych zachowań. Osobami prowadzącymi mogą też być osoby z wykształceniem pedagogicznym, terapeutycznym. Dobrze, jeżeli prowadzący ukończyli szkolenie np. z Racjonalnej Terapii Zachowań, przygotowanie coachingowe – np. ukończone studia podyplomowe w tym kierunku.

Idealnie będzie, jeżeli Wasze osoby realizujące model będą miały doświadczenie w opiece nad osobą starszą zależną z powodu demencji, choroby Alzheimera.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 11 - Ramowy Konspekt przebiegu zajęć grupy wsparcia opiekunów osób zależnych

1. Temat spotkania grupy wsparcia:

TEMAT:(ustalcie temat spotkania)

2. Miejsce: sala zgodnie z opisem zamieszczonym w załączniku nr 7
3. Data:(ustalcie datę spotkania)
4. Osoby prowadzące:(ustalcie osoby prowadzące)
5. Czas trwania zajęć: 2 – 4 godzin
6. Uczestnicy: Opiekunowie wraz z osobami starszymi zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera
7. Cele główne:(ustalcie cel główny spotkania)
8. Metody: mini wykład, rozmowa, terapia zajęciowa
9. Forma zajęć: grupowa, indywidualna
10. Pomoce dla opiekunów: kartki, długopisy, markery, narzędzia coachingowe, laptop, rzutnik, ekran – zgodnie z opisem w załączniku nr 9
11. Pomoce dla podopiecznych: narzędzia do arteterapii, - zgodnie z opisem w załączniku nr 9

Przebieg spotkania:

1. Przybycie prowadzących na miejsce spotkania 10 min przed planowanym rozpoczęciem. Sprawdzenie sali, przygotowanie do zajęć- ustawienia krzeseł dla opiekunów w kształcie gniazda, przygotowanie kącika dla podopiecznych – stół, krzesła – wymogi sali zgodnie z załącznikiem nr 7
2. Przywitanie przybyłych opiekunów
3. Pomoc osobom starszym w zajęciu miejsca przez podopiecznych w części sali przygotowanej dla osób z zespołami demencyjnymi, chorobą Alzheimera.
4. Przypomnienie zasad kontraktu – propozycję kontraktu znajduje się w załączniku nr 13
5. Wykład/Spotkanie z ekspertem skierowany do opiekunów, zgodny z tematem spotkania
6. Praca warsztatowa z wykorzystaniem narzędzi coachingowych
7. Równoległe rozpoczęcie zajęć terapii dla podopiecznych – zajęcia zgodnie z proponowanymi ćwiczeniami - w załączniku 8
8. Możliwość wspólnych ćwiczeń (dla chętnych) opiekun – podopieczny lub rozmowa/dyskusja opiekunów z prowadzącymi

9. Rozmowa indywidualna z opiekunami na temat przebiegu ćwiczeń z podopiecznymi, przedstawienie wyników prac, zaangażowania podopiecznych w wykonywanie ćwiczeń, wyników obserwacji podopiecznego
10. Podsumowanie spotkania – wrażenia, przemyślenia opiekunów i zebranie oczekiwań dot. następnego spotkania
11. Zaproszenie na kolejne spotkanie
12. Rozmowy indywidualne według potrzeb opiekunów z osobami, które zostaną po spotkaniu i mają jeszcze potrzebę indywidualnej rozmowy



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 12 - Wskazówki dla Wolontariuszy do pracy z opiekunami oraz osobami starszymi zależnymi z powodu zespołów demencyjnych, w tym chorobą Alzheimera

Drogi Wolontariuszu rozpoczynając swoje działania we wsparciu osób zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera pamiętaj, że:

- Choroba Alzheimera to jeden z zespołów demencyjnych o charakterze neurozwyrodnieniowym i postępującym. Medycyna nie potrafi jeszcze skutecznie leczyć zespołów demencyjnych. Jedynie możemy spowolnić postępy choroby, łagodzić objawy.
- Jeżeli w rodzinie pojawi się choroba oznacza to dla członków poważne wyzwania i zmianę ich dotychczasowego stylu życia.

Zapoznaj się z poniższymi informacjami, czym jest choroba Alzheimera?

Nazwa choroby pochodzi od niemieckiego neurologa i psychiatry Aloisa Alzheimera, który naukowo opisał chorobę w 1906 r na podstawie obserwacji 51-letniej pacjentki, przyjętej do szpitala z objawami demencji. Choroba ta to neurozwyrodnieniowe i postępujące schorzenie ośrodkowego układu nerwowego, którego objawem jest właśnie demencja. Nasila się ona w wielu sferach życia chorego.

Początek choroby ujawnia się przeważnie po 65 r.ż. Jakie są objawy?

We wczesnej fazie to przede wszystkim upośledzenie procesów poznawczych – chory nie może skupić uwagi, ma problemy z myśleniem, planowaniem, komunikacją z otoczeniem. Objawy te często mylone są z depresją. Z czasem objawy się nasilają. Chory ma problemy z odnalezieniem rzeczy, wielokrotnie powtarza, ma trudności z relacjonowaniem zdarzeń, traci orientację w przestrzeni. Jest drażliwy, pojawia się smutek, mogą pojawić się urojenia np., że rodzina go okrada itp. Chory często domniemywa, że to z otoczeniem jest coś nie tak a nie z nim. Przyczyny choroby nie są znane i dlatego nie możemy wyleczyć choroby a jedynie łagodzić i spowolnić.

Więcej na temat demencji i choroby Alzheimera przeczytasz na naszym narzędziu społecznościowym www.alzheimerija.pl. Koniecznie się z nim zapoznaj i pooglądaj zamieszczone tam Webinaria.

Na spotkaniach grupy wsparcia spotkasz opiekunów osób starszych zależnych oraz ich podopiecznych, tj. osoby starsze zależne, z powodu demencji, choroby Alzheimera, którzy są na różnych etapach choroby.

W czasie, kiedy opiekunowie mają zajęcia z neuropsychologiem Ty będziesz wspierać podopiecznych podczas zajęć terapeutycznych.

Jesteśmy wyposażeni w materiały do terapii zajęciowej.

Przychodź na spotkania punktualnie. Jeżeli nie możesz zawiadom organizatora/prowadzącego grupę wsparcia wcześniej. To pomoże w organizacji zajęć.

Na spotkaniach mówimy do siebie po imieniu.

Pamiętaj, że na spotkaniu podopieczni mogą być w różnych nastrojach. Dlatego ważne, byś przychodził na zajęcia z pozytywnym nastawieniem. Podopieczni szybko „wyczują” Twój nastrój. Prosimy zadbać o wygodne obuwie, ponieważ prowadzimy też zajęcia ruchowe.

Pracując z podopiecznym nie wykonuj za niego pracy, zachęcaj i wspieraj go do samodzielnej pracy. Zobaczysz jak kreatywni mogą być uczestnicy i ile ciekawych rzeczy możesz się od nich nauczyć.

Pamiętaj, że bardzo ważne jest abyś był cierpliwy. Już wiesz, że podopieczny może kilkakrotnie powtarzać pytania, mówić o tym samym. Słuchaj uważnie i cierpliwie odpowiadaj. Uważność na podopiecznego pomoże Ci jego zrozumieć.

Staraj się rozmawiać z podopiecznymi, zadawać pytania. Pamiętaj, by zadawać proste pytania, pytania wprost.

Może się też zdarzyć, że podopieczny się czymś zdenerwuje. Pamiętaj zawsze w pobliżu jest psycholog, opiekun podopiecznego, którzy w razie potrzeby wesprą. Nie jesteś sam. Szybko nauczymy Cię, jak można odwrócić uwagę podopiecznego. Już po pierwszym spotkaniu zobaczysz jak dużo wiesz o podopiecznym, z którym pracujesz.

Doskonale wiemy, że praca z osobami zależnymi z powodu demencji, choroby Alzheimera jest stresująca, dlatego gdy tylko pojawią się u Ciebie wątpliwości, pytania czy emocje jesteśmy do Twojej dyspozycji i zawsze postaramy się wyjaśnić wszystkie Twoje wątpliwości.

Zajęcia w grupie wsparcia są związane z dużym zaufaniem. Opiekunowie nie zawsze chcą, by opowiadać o nich czy ich najbliższych. Dlatego nie rozmawiamy poza spotkaniami grupy wsparcia o problemach opiekunów, podopiecznych. Poczucie bezpieczeństwa i zaufania jest dla nas bardzo ważne.

Jeżeli chcesz swoje doświadczenia pomocy w grupie wsparcia wykorzystać w późniejszej pracy, po zakończonym okresie współpracy wystawimy Tobie zaświadczenie oraz referencje.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Załącznik nr 13 - Propozycja Kontraktu w sytuacji przyjęcia nowego opiekuna

KONTRAKT GRUPY WSPARCIA

- Na spotkaniach zwracamy się do siebie po imieniu
- Mówimy o sobie i swoich doświadczeniach, dzielimy się wiedzą i uzupełniamy siebie o swoje zasoby
- Wspieramy siebie i wzajemnie słuchamy, nie przerywając innym podczas mówienia
- Mamy wyłączone dźwięki w komórkach i nie prowadzimy rozmów telefonicznych
- Nie osądzamy innych i nie krytykujemy siebie nawzajem
- Kierujemy się zrozumieniem i dobrem uczestnika, akceptujemy jego wybory
- Akceptujemy i staramy się wykonywać ćwiczenia sumiennie. Ćwiczenia mają na celu wsparcie i pomoc
- Słuchamy propozycji opiekunów odnośnie proponowanych tematów eksperckich do zrealizowania na spotkaniach

Podpisy uczestników:.....

Podpisy prowadzących:.....



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Załącznik nr 14 - Scenariusz zajęć integracyjnych grupy wsparcia

Przygotowując scenariusz zajęć w pierwszej kolejności zastanówcie się nad tematem. Jeżeli jest to pierwsze spotkanie, które organizujecie to na przykład proponujemy ogólny temat „Razem łatwiej – poznajmy się”.

Ustalcie cel ogólny spotkania: Na przykład: Wzajemne poznanie się opiekunów osób z zespołami demencyjnymi, chorobą Alzheimera z Twojej okolicy.

Ustalcie cel szczegółowy spotkania: Na przykład: zbudowanie zaufania, poczucia bezpieczeństwa uczestników pierwszego spotkania grupy wsparcia.

Wybierzcie metody pracy: np. rozmowa, praktyczne działanie, zabawa.

Wybierzcie formę pracy: praca w 2 zespołach, praca grupowa, indywidualna.

Ustalcie i zadbajcie o środki dydaktyczne dla opiekunów: flipchart, flamastry, kolorowe karteczki, pisaki, karty metafory.

Ustalcie i zadbajcie o środki dydaktyczne dla osób zależnych z zespołami demencyjnymi, chorobą Alzheimera: chusty terapeutyczne, skrzynka zapachów, kolorowe papiery, bloki, kredki, flamastry, poduszka sensoryczna, kolorowe klocki, puzzle itp.

Pamiętajcie, aby przyjść na spotkanie ok. 10 minut wcześniej – to czas na przygotowanie.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie wszystkich członków grupy. Przedstawienie się w kilku zdaniach, czym zajmuje się Wasza organizacja i dlaczego realizujecie takie działanie.
2. Rozdajcie karteczki i poproście, aby uczestnicy napisali na nich swoje imiona, następnie wszyscy w grupie się przedstawiają i wybierają ze swojego imienia jedną literę i mówią coś sobie np. „Mam na imię Agnieszka i jestem „A.....jak ambitna”. Poproście, aby opiekunowie przedstawili swoich podopiecznych (tych, którzy nie potrafią zrobić tego sami). Ci, którzy mogą, niech biorą udział w zabawie razem ze wszystkimi. To ćwiczenie „pozwoi” na zbudowanie luźniejszej atmosfery a przy okazji poznacie już uczestników.
3. Zaprosicie ewentualnie zaprowadźcie podopiecznych do drugiej części sali, gdzie rozpoczną zajęcia terapeutyczne z drugą osobą prowadzącą oraz wolontariuszami. Uwaga pamiętajcie, by wolontariusze byli wstępnie

przygotowani – do tego możecie wykorzystać narzędzie on-line i webinaria tam zamieszczone.

4. W grupie z opiekunami prowadzący realizuje założony temat spotkania. Bądźcie przygotowani, na spotkaniach zawsze pojawiają się lzy a więc miejcie w pogotowiu chusteczki.
5. Po przełamaniu „pierwszych lodów” ustalcie z grupą kontrakt, którego będziecie przestrzegać na każdym spotkaniu grupy wsparcia. Zapiszcie go i niech każdy podpisze swoim imieniem. Możecie wykorzystać wzór znajdujący się w załączniku nr 13. Kontrakt warto zachować i mieć zawsze podczas spotkania grupy wsparcia. W razie konieczności można się do niego odwołać.
6. Podsumujcie zajęcia pytaniem „jak podobało się spotkanie”, czego oczekiwaliby uczestnicy na kolejnym. Prowadzący zajęcia terapeutyczne z podopiecznymi dzieli się swoimi spostrzeżeniami z pracy w tej grupie. Jeżeli prowadzący ma jakieś spostrzeżenia do indywidualnych osób zróbcie to dyskretnie, w rozmowie indywidualnej z opiekunem. Na kolejnych spotkaniach opiekunowie sami zaczną rozmawiać na ten temat już na forum grupy. Wszyscy razem dziękują sobie za udział w zajęciach.
7. Pamiętajcie, by mieć czas po spotkaniu. Zawsze znajdzie się osoba, która chce porozmawiać indywidualnie.
8. Uwaga dla Was. Warto prowadzić „dla siebie” dziennik spotkań np. ze spostrzeżeniami uczestników czy pomysłami na kolejne spotkanie grupy wsparcia.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Załącznik nr 15 - Scenariusz zajęć integracyjnych grupy wsparcia, w sytuacji, gdy pojawia się Nowy Uczestnik

1. Nowy uczestnik – opiekun osoby starszej zależnej z powodu choroby Alzheimera, zespołów demencyjnych może przyjść na spotkanie grupy wsparcia zachęcony uczestnictwem w Webinarium.
2. Nowy uczestnik może przyjść na spotkanie zapowiadając się wcześniej np. przez Webinar, kontakt telefoniczny telefonu zaufania bądź kontakt mailowy Waszego narzędzia społecznościowego.
3. Jeżeli nowy uczestnik zapowie swoje uczestnictwo należy jego obecność uwzględnić w spotkaniu grupy wsparcia. Częściej może się jednak zdarzyć, że nowy uczestnik przyjdzie na Wasze spotkanie niezapowiedziany, bez podopiecznego. Będzie chciał najpierw zobaczyć grupę, ośmielić się, sprawdzić warunki, poczuć bezpiecznie.
4. Przygotowując scenariusz zajęć w sytuacji wprowadzenia nowego uczestnika zacznijcie spotkanie od powitania w grupie. Następnie „tzw. uczestnicy stali grupy wsparcia” przedstawiają się i opowiadają w kilku słowach swoje historie.
5. Pamiętajcie, aby w takiej sytuacji być uważnym na oczekiwania nowego uczestnika i dopasować pracę grupy do jego tępa.
6. Następnie poproście nowego uczestnika o przedstawienie się, spytajcie skąd dowiedział się o grupie i niech opowie w kilku słowach o sobie i swojej historii.
7. Następnie poproście uczestników, by przedstawili nowej osobie warunki kontraktu grupy wsparcia.
8. W dalszej kolejności prowadzicie spotkanie grupy wsparcia zgodnie z założonym scenariuszem.
9. Nowy uczestnik może, jeżeli będzie miał taką wolę, uczestniczyć w zajęciach bądź przyjąć na tym spotkaniu pozycję obserwatora. Może podejść do grupy opiekunów i zapoznać się z ćwiczeniami i osobami prowadzącymi.
10. Pamiętajcie, by po zajęciach spytać, już indywidualnie, uczestnika o wrażenia i zaprosić na następne spotkanie grupy wsparcia.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Załącznik nr 16 - Scenariusz Webinarium

Przygotowując scenariusz Webinarium zastanówcie się nad tematem, który planujecie zaprezentować uczestnikom w trakcie jego trwania. Zastanawiając się nad tematem planujcie też przyszłościowo, tzn. tak by kolejne tematy były ze sobą powiązane.

Propozycja tematów dla Was:

- Webinar 1 – Alzheimer i Ja – razem zrozumiemy cz. 1
- Webinar 2 – Alzheimer i Ja – razem zrozumiemy cz. 2
- Webinar 3 – Wypalenie opiekuna – czym jest i jak opiekun może o siebie zadbać
- Webinar 4 - Jak aktywizować osoby z zespołem demencyjnym, chorobą Alzheimera
- Webinar 5 - Ubezważnienie i sprawy prawne w chorobie Alzheimera
- Webinar 6 – Dieta chorego

Przygotowując prezentację pamiętajcie, aby przygotować jasno i zrozumiale. Notatki dodatkowe „dla prowadzącego” możecie przygotować w osobnym dokumencie. Pamiętajcie prezentacja jest „dodatkiem” do Waszych wypowiedzi.

Sprawdźcie wcześniej warunki techniczne sprzętu (oprogramowanie), by nie było niespodzianek podczas trwania webinarium.

Określcie czas trwania webinaru, proponujemy ok. 60 minut.

1. Zastanawiając się nad scenariuszem pamiętajcie, by się przedstawić. Kim jesteście, czym się zajmujecie, skąd zainteresowanie tym tematem?
2. Rozpoczynacie spotkanie webinarowe od powitania uczestników
3. Przedstawiacie się, zachęcacie do aktywnego uczestnictwa w spotkaniu, zadawaniu pytań, które zostaną zapisane a Wy odpowiecie na nie po swoim wystąpieniu
4. Przedstawcie następnie temat spotkania i omówcie jak będzie przebiegał, czy będą ćwiczenia itp.
5. Następnie realizujecie swoją wypowiedź wzbogaconą o prezentację. Mówcie spokojnie, unikajcie zbyt branżowego nazewnictwa. Uczestnikami webinarium mogą być osoby, które nie są biegłe w temacie zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera. Mogą to być opiekunowie dopiero poznający temat choroby i opieki. Waszym celem jest przekazanie wiedzy jak i zachęcenie uczestników do spotkania się już w grupie wsparcia w realu, by tam otrzymać wsparcie wytechniczne. Nie twórzmy niepotrzebnego dystansu.

6. Po zakończeniu Waszej prezentacji przystąpcie do odpowiedzi na zadawane pytania.
7. Na koniec podziękujcie za uczestnictwo i zaproście uczestników do bezpośredniego kontaktu podając dane kontaktowe.
8. Koniecznie zaproście widzów webinarium do uczestnictwa w spotkaniu grupy wsparcia w realu. Podajcie informację, gdzie mogą szukać pomocy.
9. W załączeniu przedstawiamy przykładowo prezentację webinarową – załącznik nr 16A.



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Scenariusz Webinariów

mgr Tomasz Misiak
Psycholog, specjalista diagnozy psychologicznej
W trakcie specjalizacji z neuropsychologii



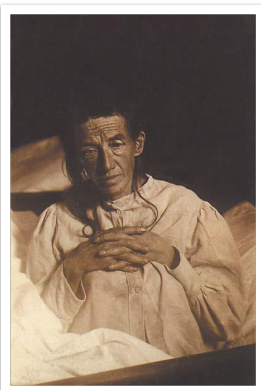
Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy

mgr Tomasz Misiak
Psycholog, specjalista diagnozy psychologicznej
W trakcie specjalizacji z neuropsychologii

HISTORIA CHOROBY



EPIDEMIOLOGIA I CZYNNIKI RYZYKA



- Warszawa; 2.000.000 ludności, 36 000 chorych
- Wrocław; 750.000 ludności, 13.500 chorych
- Opole; 120.000 ludności, 2.500 chorych
- Jelenia Góra; 80 000 ludności, 1.500 chorych
- Syców; 10.000 ludności, 180 chorych
- Wieś; 1000 ludności, 20 chorych

Ruch naturalny i migracyjny ludności w latach 2014-2050					
Polska					
Rok	Ludność na 31 XII	Ruch naturalny		Migracje zagraniczne na pobyt stały	
		Urodzenia	Zgony	Imigracja	Emigracja
Ogółem 2014	38 461 752	360 447	384 118	14 102	24 389
2015	38 419 006	353 910	386 808	14 592	24 389
2016	38 369 390	348 807	389 109	15 082	24 389
2017	38 315 463	345 929	391 029	15 572	24 389
2018	38 259 532	344 983	392 584	16 061	24 389
2019	38 200 552	342 652	393 794	16 551	24 389
2020	38 137 804	339 299	394 721	17 041	24 389
2021	38 070 314	334 805	395 420	17 531	24 389
2022	37 997 408	329 451	395 979	18 021	24 389
2023	37 918 575	323 506	396 489	18 511	24 389
2024	37 833 310	317 177	397 047	19 001	24 389
2030	37 185 073	284 886	406 157	21 940	24 389
2031	37 054 634	281 482	409 985	22 430	24 389
2032	36 917 987	278 724	413 936	22 919	24 389
2033	36 775 688	276 608	417 928	23 409	24 389
2034	36 628 362	275 093	421 874	23 899	24 389
2040	35 668 232	273 463	439 995	24 389	24 389
2041	35 500 249	273 337	441 387	24 389	24 389
2042	35 330 941	272 893	442 172	24 389	24 389
2043	35 160 664	272 031	442 338	24 389	24 389
2044	34 989 421	270 687	441 896	24 389	24 389
2045	34 817 385	268 851	440 860	24 389	24 389
2046	34 644 715	266 552	439 258	24 389	24 389
2047	34 471 413	263 880	437 154	24 389	24 389
2048	34 297 846	260 937	434 556	24 389	24 389
2049	34 124 130	257 848	431 559	24 389	24 389
2050	33 950 569	254 744	428 276	24 389	24 389



- W 2013 roku
 - 0-14 r.ż 15%
 - 65+ r.ż 14,7%
- W 2018 roku:
 - 0-14 r.ż 14,9%
 - 65+ r.ż 17,6%
- W 2030 roku:
 - 0-14 r.ż 14,9%
 - 65+ r.ż 23,3%
- W 2050 roku:
 - 0-14 r.ż 12,1%
 - 65+ r.ż 32,7%

TYPY CHORÓB DEMENCYJNYCH

**DEMENCJA = OTĘPIENIE ≠
ALZHEIMER**

Choroba
Alzheimera

Zwyrodnienie
płatów
czołowych
i skroniowych

Choroba
z ciałami
Lewy'ego

Choroba
naczyniowa

Choroba
Parkinsona

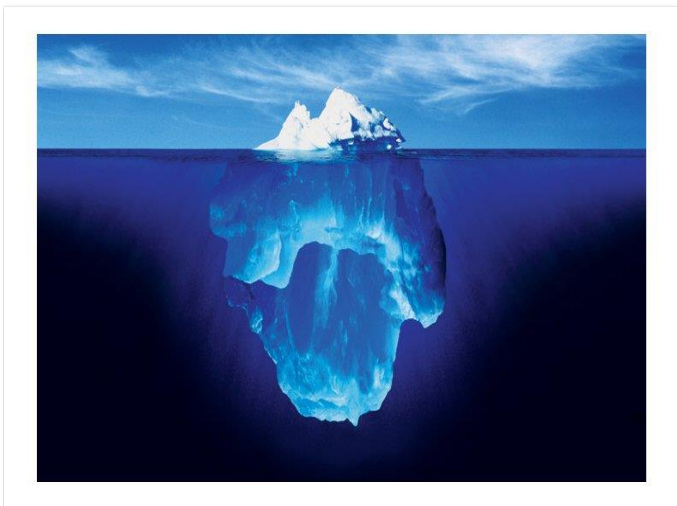
ZABURZENIA POZNAWCZE

1. Uwaga złożona – silne skupienie na zadania
2. Funkcje percepcyjno – motoryczne – przyswajanie informacji z narządów zmysłów
3. Język – tworzenie i rozumienie mowy
4. Percepcja – rozpoznawanie twarzy ludzi i reagowanie na emocje
5. Myślenie – pomaga testować rzeczywistość
6. Funkcje wykonawcze – mechanizm łączący proste myśli i zachowania w bardziej złożone elementy
7. Uczenie się i pamięć
 - P. proceduralna
 - P. epizodyczna
 - P. operacyjna
 - P. semantyczna

ZABURZENIA POZNAWCZE

1. Uwaga złożona – silne skupienie na zadania
 2. Funkcje percepcyjno – motoryczne – przyswajanie informacji z narządów zmysłów
 3. Język – tworzenie i rozumienie mowy
 4. Percepcja – rozpoznawanie twarzy ludzi i reagowanie na emocje
 5. Myślenie – pomaga testować rzeczywistość
 6. Funkcje wykonawcze – mechanizm łączący proste myśli i zachowania w bardziej złożone elementy
 7. Uczenie się i pamięć
- P. proceduralna
 - P. epizodyczna
 - P. operacyjna
 - P. semantyczna

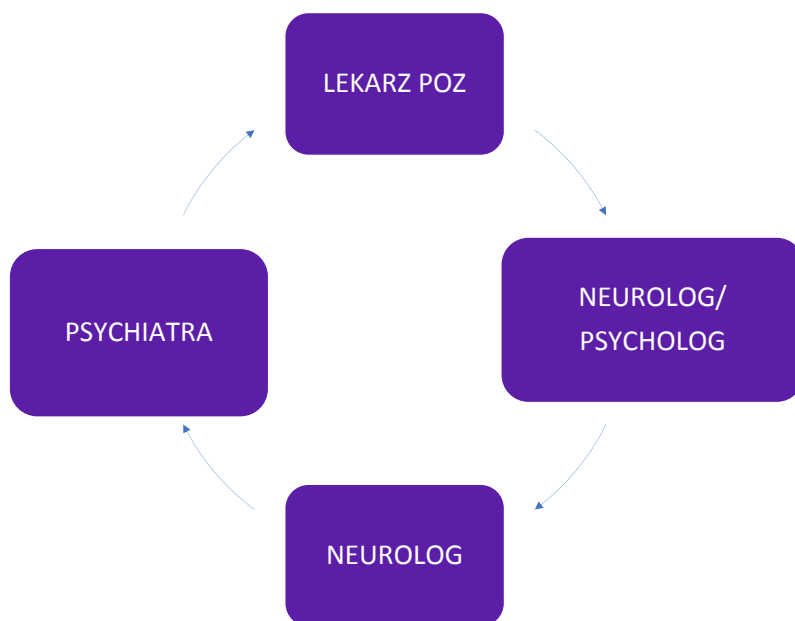
OBJAWY I PRZEBIEG CHOROBY



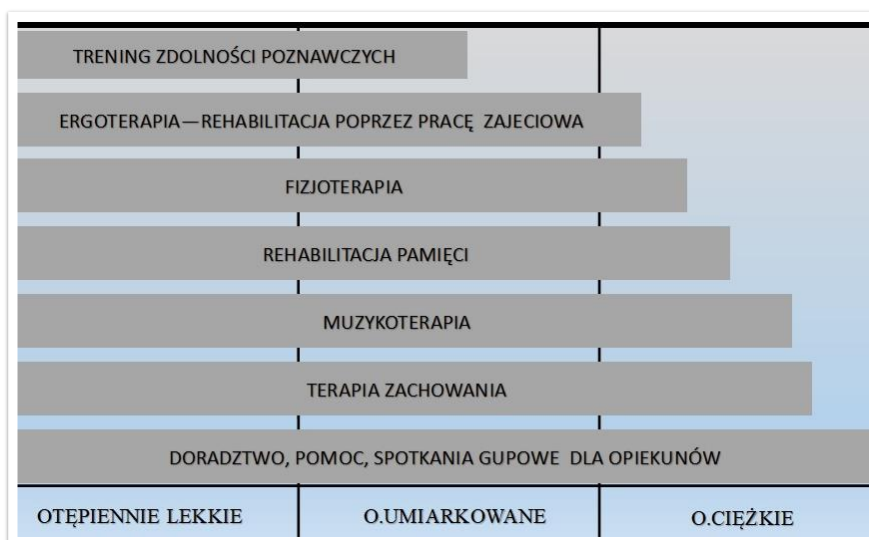
- Pamięć
- Obniżenie i/lub wahania nastroju
- Wycofanie z życia codziennego
- Drażliwość/ kłótniowość
- Zachowanie inne niż wcześniej

1. Uwaga
2. Funkcje wykonawcze
3. Funkcje percepcyjno – motoryczne
4. Poznanie społeczne
5. Język

ROZPOZNANIE CHOROBY



MOŻLIWOŚCI LECZENIA



PATOGENE A CHOROBY

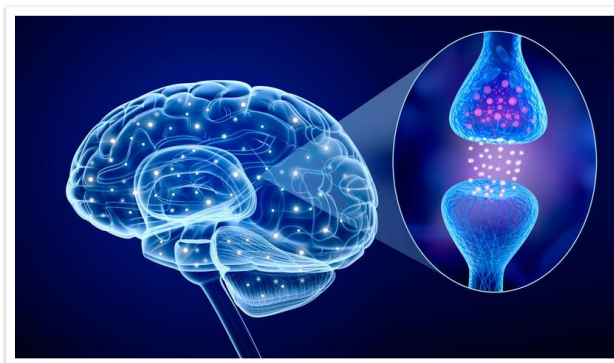
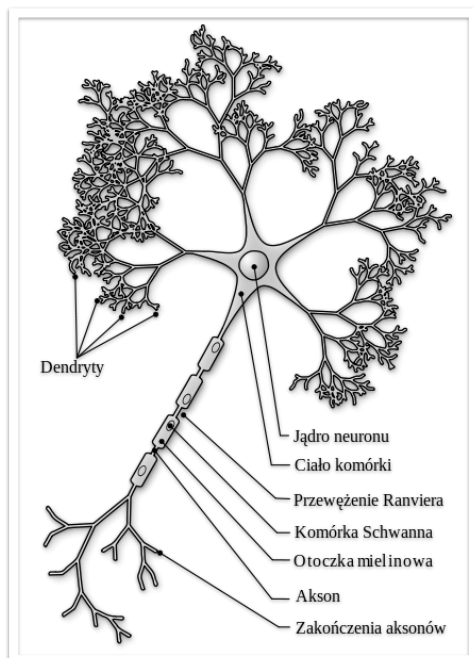
Większy od grejfruta,
mniejszy od sałaty

Mieści się w jednej ręce

Waży 1200 - 1500 gram

1 bilion komórek tj.
1.000.000.000.000

Każda komórka może
wytworzyć 80.000
połączeń



EMOCJE, SPOSTRZEGANIE I MYŚLENIE W CHOROBYCH DEMENCYJNYCH

EMOCJE:

- są wynikiem oceny zdarzenia jako wpływającego w ważny sposób na interes jednostki
- emocje uruchamiają gotowość do realizacji odpowiadającego jej programu działania i nadania priorytetu
- zazwyczaj są doświadczane, jako szczególny rodzaj stanu psychicznego, któremu towarzyszą, lub występują bezpośrednio po nich, zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i reakcje behawioralne
- Funkcja: orientacyjna, aktywacyjna, modulacyjna i metapoznawcza

...y zazwyczaj o niewielkiej intensywności, charakteryzujący się znakiem pozytywny vs negatywny i zawierającym d

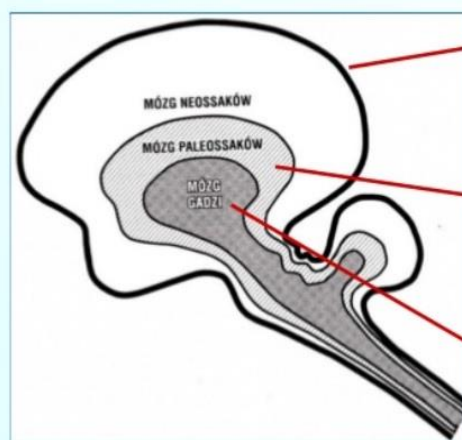
EMOCJE CD...

BIOLOGICZNE I NEURONALNE WYZNACZNIKI EMOCJI:

Człowiek jest istotą społeczną i zazwyczaj chce żyć z innymi ludźmi.



Koncepcja Paula MacLeana



„mózg neossaków”
kora nowa


„mózg paleossaków”
układ limbiczny
przegroda i in.







„mózg gadzi”
prążkowie,
pień mózgu











1. ZŁOŚĆ
2. STRACH
3. WSTRĘT
4. ZASKOCZENIE
5. RADOŚĆ
6. SMUTEK


Paul Ekman's 6 Basic Emotions

					
Anger	Disgust	Fear	Happiness	Sadness	Surprise

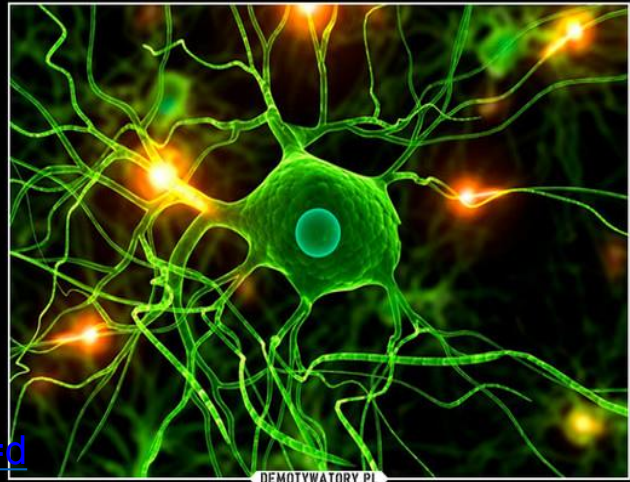
					
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Carroll Izard: distinct emotions appear within the first months of life

Zapraszamy na film

<https://www.youtube.com/watch?v=dj3GGDuu15I>

<https://www.youtube.com/watch?v=cPv57QGdU7I>



Jak można być spokojnym,
skoro wszystkie komórki
w mózgu są nerwowe?

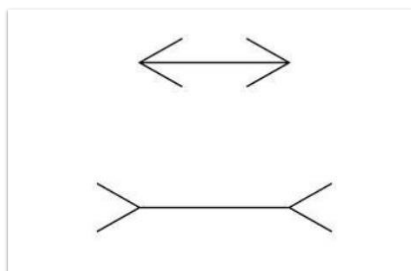
Piszcie na czacie: Jak jest różnica pomiędzy zachowaniem i emocjami u opiekuna w 1 i 2 sytuacji?

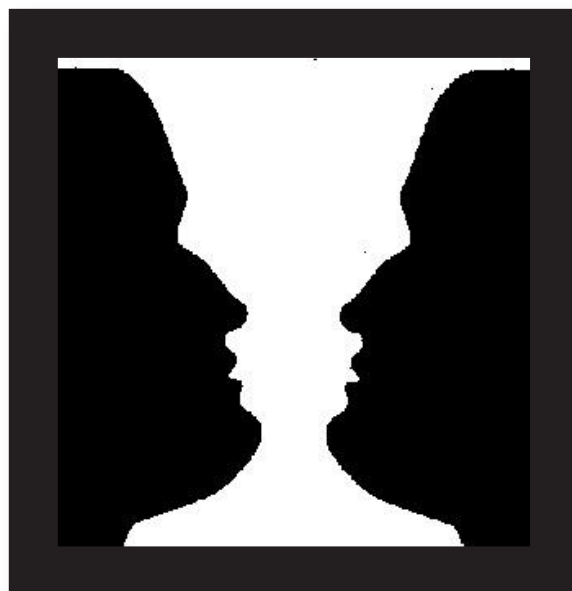
SPOSTRZEGANIE

- Podmiot badań dotyczy mechanizmów organizacji zewnętrznej rzeczywistości fizycznej w naszych umysłach
- Procesy sensoryczne. Jak dokładnie spostrzegamy bodźce?
- Związek percepcji bodźców z zachowaniami wyższego rzędu takimi jak: wyobraźnia, pamięć, tworzenie pojęć i myślenie
- Jak wyobrażasz sobie dom?



Spostrzeganie słowa NIE





Piszcie na czacie: Co widzicie na tym zdjęciu?

WYOBRAŻENIOWA REPREZENTACJA RZECZYWISTOŚCI:

Spostrzeżenia - występują w sytuacji gdy dany bodziec pojawia się naprawdę i są maksymalnie podobne do pierwowzoru

Obrazy eidetyczne - są to obrazy pamięciowe, podobnie jak wyobrażenia, cechujące się jednak znacznie wyższym stopniem dokładności zapamiętania danego materiału tzw. pamięć fotograficzna

- Jakie to ma znaczenie dla naszego zapamiętywania?

Wyobrażenia - pewna forma pamięci wzrokowej lub innej modalności. Ludzie zazwyczaj zdają sobie sprawę z różnicy w odczuwaniu wyobrażeń, a spostrzeżeń

Halucynacje (omamy) - wyobrażenia, które są traktowane jako rzeczywistość

Pseudohalucynacje - są narzucone z zewnątrz, nie przypisują im realnego istnienia

MYŚLENIE

Zadanie dla Państwa:

Psychologowie sporządzili krótkie charakterystyki członków dużej grupy, w której było siedemdziesięciu inżynierów i trzydziestu prawników.

"John jest trzydziestoletnim, żonatym mężczyzną z dwójką dzieci. Działa aktywnie w lokalnych organizacjach politycznych. Jego hobby to kolekcjonowanie książkowych "białych kruków". Jest elokwentny, przekonujący i nastawiony rywalizacyjnie." Jakie jest prawdopodobieństwo, że John jest raczej prawnikiem, niż inżynierem?

Piszcie na czacie: John to PRAWNIK czy INŻYNIER?

Co na to wszystko neuronauka i jak może mi to pomóc?

1. Geny nie są naszym przeznaczeniem
2. Wewnętrzne vs zewnętrzne **Poczucie Kontroli**
3. Człowiek raczej nie ma wpływu na zdarzenia, które go spotykają, ale może mieć pełną kontrolę nad myśleniem i interpretacją tych sytuacji
4. Mózg podlega zmianom tzn. plastyczność mózgowa (rozwój, uczenie się i regeneracja)
5. Aby poczuć się lepiej powinieneś robić to, czego nie lubisz robić, by w końcu poczuć, że lubisz to robić
6. Strefa komfortu psychicznego i stopniowanie skoków do basenu
7. Twoja prawa i lewa część płatów czołowych inaczej przetwarza emocje. Jeśli bardziej aktywna jest strona prawa, to można doświadczać uczucia lęku i depresji (myślenie szybkie)
8. Zmiana perspektywy z szerokiej na wąską i zrobienie czegoś co w choć w małym stopniu przybliży nas do celu

Dziękuję za uwagę

Kontakt:
Tomasz Misiak
e-mail: tomaszmisiak@neuro-psycholog.pl



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Alzheimer i Ja

razem zrozumiemy

PORADNIK DLA ORGANIZACJI INSTYTUCJI JEDNOSTEK SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



towarzystwo
inicjatyw
twórczych

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

