

**ZBIÓR DOBRYCH PRAKTYK  
NA RZECZ WSPARCIA OSÓB  
ŻYJĄCYCH Z CHOROBA  
ALZHEIMERA I ICH RODZIN**

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Spis treści                                                                                                           |    |
| Wstęp Rzecznika Praw Obywatelskich .....                                                                              | 4  |
| Zasady dobrych praktyk w otępieniu .....                                                                              | 6  |
| Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie .....                                                                    | 9  |
| Meeting Dem Centrum Spotkań dla osób z otępieniem oraz ich<br>opiekunów .....                                         | 10 |
| Wsparcie rodzin z problemem demencji .....                                                                            | 14 |
| Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi z Otępieniem Typu<br>Alzheimerowskiego .....                              | 20 |
| Zielony Parasol .....                                                                                                 | 21 |
| Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą<br>Alzheimera .....                                               | 23 |
| Weekendowe wyjazdy terapeutyczno-rehabilitacyjne .....                                                                | 24 |
| Razem łatwiej, czyli „domówki” .....                                                                                  | 26 |
| Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera<br>.....                                                 | 29 |
| Wolontariat młodzieży w Domu Pomocy Społecznej dla Osób z<br>Chorobą Alzheimera w Ptaszkach z filią w Kukawkach ..... | 30 |
| Alzheimer! Jak żyć? .....                                                                                             | 34 |
| Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy .....                                                         | 38 |
| Świetlica Opiekuńcza dla Osób Chorych na Chorobę Alzheimera<br>.....                                                  | 39 |
| Fundacja KTOTO - Zrozumieć Alzheimera.....                                                                            | 42 |
| Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy Platforma internetowa....                                                           | 43 |
| Małopolska Fundacja Pomocy Ludziom Dotkniętym Chorobą<br>Alzheimera .....                                             | 45 |
| Terapia aktywizacyjna osób z zespołami otępiennymi .....                                                              | 46 |
| Lubuskie Stowarzyszenie Wsparcia Opiekunów i Osób Dotkniętych<br>Chorobą Alzheimera .....                             | 48 |
| Edukacja.....                                                                                                         | 49 |

## **Wstęp** **Rzecznika Praw Obywatelskich**

Od kilku lat we wrześniu, który jest międzynarodowym miesiącem osób żyjących z chorobą Alzheimera, organizujemy w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich konferencje poświęcone tej tematyce. Na każdej konferencji staramy się prezentować dobre praktyki, aby je upowszechniać wśród opiekunów oraz organizacji i instytucji działających na rzecz chorych i ich rodzin, a tym samym praktycznie im pomagać. Zawarte w niniejszej publikacji dobre praktyki zostały zebrane i opracowane właśnie na potrzeby tych konferencji.

Ludzie, których dotknął problem choroby Alzheimera w rodzinie, zastanawiają się, jak sobie z tym poradzić? Jak zapewnić rodzicowi/małżonkowi dobrą opiekę? Czy można spowolnić postęp choroby? Jak przetrwać, kiedy bliska osoba zapada się w sobie i odchodzi. Nie poznaje. Nie wie, że nie zostawia się odkręconego gazu. Zapomina, że nożem można sobie zrobić krzywdę...

Szacuje się, że w Polsce jest ok. 500 000 chorych na choroby otępienne, z czego 300 000 z chorobą Alzheimera, a otępienie jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności wśród osób w podeszłym wieku i jednym z głównych problemów zdrowia publicznego. Niezwykle istotne jest szerzenie wiedzy o problemach, z jakimi zmagają się na co dzień opiekunowie osób chorujących. Kwestia wczesnego diagnozowania choroby, informacja o jej specyfice,

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

poradnictwo i wsparcie wytchnieniowe dla opiekunek i opiekunów, rozpoznanie skali problemu w skali lokalnej i ogólnopolskiej jest ważne z indywidualnego, społecznego i również ekonomicznego względu. Dobra polityka może nie tylko poprawić komfort życia chorego i opiekuna, zmniejszyć lub opóźnić negatywne skutki społeczne, ale również wpłynąć na oszczędności finansowe dla budżetu rodzinnego i publicznego.

Dlatego wskazane jest przyjęcie przez Polskę Polskiego Planu Alzheimerowskiego – wieloletniego i kompleksowego planu działania. Dlatego też potrzebne są diagnozy i programy lokalne w gminach, powiatach i województwach.

Dr hab. Adam Bodnar

## **Zasady dobrych praktyk w otępieniu**

Dobre praktyki medyczne to zespół postaw i zachowań pracowników służby zdrowia i rejestrowanych opiekunów (a więc pełniących kompetentną opiekę nad chorym) charakteryzujących się jakością pomocy, odpowiedzialnością za interes pacjenta, uczciwością i profesjonalną wiedzą. Zwiększa to efektywność pomocy oraz oczywiście, poprawia jakość życia chorego.

W odniesieniu do otępienia dobre praktyki dotyczą szkolenia personelu fachowego oraz opiekunów w zakresie prawidłowego postępowania w każdym wymiarze opieki nad chorym. Wśród zasad znajdują się:

- Koncentracja na indywidualnych potrzebach chorych uwzględniająca potrzeby fizyczne, psychologiczne i duchowe; szacunek i zapewnienie godności dla ich różnorodności;
- Stosowanie partnerskiego podejścia akceptującego i rozumiejącego zmiany zachowań chorego w miarę narastania choroby;
- Dostosowanie zachowania opiekuna do zmian zachodzących u chorego w zakresie funkcji poznawczych i zaburzeń zachowania;
- Zaplanowanie działań związanych z współchorobowością i organizacja kontroli nad stosowaniem leków;

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

- Uczestniczenie w zajęciach edukacyjnych i informacyjnych dotyczących metod oddziaływania na chorego, aby spełniać jego potrzeby psychospołeczne;
- Dostosowanie wsparcia w zakresie aktywności dnia codziennego w zależności od nasilenia otępienia;
- Stosowanie sprawdzonych oddziaływań nefarmakologicznych wpływających na zaburzenia zachowania i objawy psychotyczne (BPSD);
- Zastosowanie indywidualnie dobranych programów w zakresie szczegółowych działań np. zaburzeniach snu, przyjmowaniu posiłków, stanach niepokoju lub lęku;
- Zorganizowanie bezpiecznego i terapeutycznego środowiska; prawidłowo zorganizowane miejsce pobytu chorego pełni także rolę terapeutyczną (np. ścieżki do spacerowania, wyjścia, przestrzeń indywidualna i wspólna, restauracje dla chorych i odwiedzających, przestrzeń dla wystawiania produktów pracy chorych etc.);
- Stworzenie korzystnych warunków dla chorego w czasie zmiany miejsca pobytu (odpowiednia lokalizacja umożliwiająca wizyty rodziny, zapewnienie opieki medycznej, umożliwienie łatwości w czynnościach opiekuńczych i pielęgnacyjnych po przeniesieniu chorego z np. szpitala do opieki paliatywnej) - zmniejsza to częstość występowania zaburzeń zachowania;
- Zwiększenie wiedzy społecznej poprzez promowanie Polskiego Planu Alzheimerowskiego, edukację społeczeństwa i poprawę diagnozowania.

Ciągłe rozwijanie sposobów pomocy chorym z otępieniem zawdzięczmy nie tylko budowaniu nowych struktur i definiowaniu potrzeb chorych, lecz przede wszystkim pasji

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

i poświęceniu wolontariuszy, opiekunów indywidualnych, medycznych i niemedycznych, pracowników pomocy społecznej i służby zdrowia, którzy rozumieją wartość swoich działań zgodnie z zasadą A. Einsteina: „Moralność człowieka zależy od zdolności współodczuwania z innymi ludźmi, wykształcenia oraz więzi i potrzeb społecznych”.

Prof. dr hab. n. med. Tadeusz Parnowski

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie

ul. J. Garczyńskiego 13

61-527 Poznań

tel.: 501 081 709

w dni robocze w godz. 10:00 do 14:00

[oppwsa@gmail.com](mailto:oppwsa@gmail.com)

[www.alzheimer-poznan.pl](http://www.alzheimer-poznan.pl)



## **Meeting Dem Centrum Spotkań dla osób z otępieniem oraz ich opiekunów**

Inicjatywa Meeting Dem Centrum Spotkań dla osób z otępieniem oraz ich opiekunów prowadzona jest przez Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie w Poznaniu.

„MEETING DEM” – Centrum Spotkań jest wdrożeniem zaadaptowanego innowacyjnego i integracyjnego projektu wspierania osób z łagodnym i umiarkowanym otępieniem oraz ich opiekunów, który został opracowany i rozwijany w Holandii. Projekt jest realizowany w pięciu państwach Unii Europejskiej: we Włoszech, Holandii, Wielkiej Brytanii i w Polsce. Pierwsze w Polsce Centrum Spotkań powstało we Wrocławiu w 2014 r, a Poznań jest drugim miejscem, w którym rodziny z problemem demencji z niego korzystają.

Każde nowe Centrum Spotkań adaptowane jest do lokalnych potrzeb. W przypadku Poznania oferta została rozszerzona na grupę osób zdrowych (po 50 roku życia), ale zagrożonych demencją.

Centrum jest miejscem dla osób z zaburzeniami otępiennymi, gdzie podejmowane są specjalistyczne działania profilaktyczne. Proponujemy udział w spotkaniach nie tylko osobom z grupy ryzyka i już chorym, ale również ich rodzinom i opiekunom. Uczestnicy korzystają z ćwiczeń pamięci, terapii reminiscencyjnej, zajęć rehabilitacyjnych, konsultacji lekarskich i psychologicznych.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Prowadzenie wsparcia w formie Centrum Spotkań jest odpowiedzią na zwiększające się zapotrzebowanie społeczne w zakresie rozwijania i podtrzymywania u osób z zaburzeniami otępiennymi umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, zapewnienia specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz rehabilitacji fizycznej i społecznej. W skład zespołu prowadzącego Centrum wchodzi: pedagog, rehabilitant/fizjoterapeuta, psycholog, lekarz psychiatra, geriatra, pracownik socjalny, dietetyk, koordynator oraz obsługa księgową. W razie potrzeby proszeni są o wsparcie inni specjaliści.

W ramach Centrum Spotkań Meeting Dem (MD) funkcjonują:

1. Warsztaty **usprawniające funkcje poznawcze** – wielokierunkowe działania oparte na wykorzystaniu tkwiącego w każdym człowieku potencjału rozwojowego, niezależnie od stopnia niesprawności. Wybór form terapii odpowiada indywidualnym możliwościom i uzdolnieniom uczestników. Warsztaty polegają przede wszystkim na pobudzaniu mózgu do aktywności, kształtowaniu, podtrzymywaniu umiejętności zapamiętywania faktów i wydarzeń.
2. Warsztaty z **gimnastyki ogólnorozwojowej** – ich zadaniem jest podniesienie ogólnej sprawności fizycznej uczestników. Poprzez rehabilitację ruchową dążymy do utrzymania dotychczasowej sprawności ruchowej chorych, poprawy ich wydolności i wytrzymałości, mobilizowania rezerw i uruchomienia mechanizmów kompensacji organizmu.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

3. **Konsultacje specjalistyczne** – prawne, lekarskie, psychologiczne oraz konsultacje dietetyka i pracownika socjalnego. Kontakt z lekarzem pozwala na monitorowanie rozwoju choroby i dobranie terapii farmakologicznej. Uczestnicy mogą skorzystać także z konsultacji lekarza psychiatry i badań funkcji poznawczych wykonywanych przez psychologa. Konsultacje z dietetykiem mają na celu wspomaganie działań profilaktycznych wśród potencjalnych osób zagrożonych demencją. Porady pracownika socjalnego wspomagają rodziny i opiekunów.
4. **Warsztaty prozdrowotne** – cykl wykładów profilaktycznych mówiących o zagrożeniach i sposobie radzenia sobie z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami otępiennymi. Realizowane są m.in. prelekcje lekarza geriatry, psychiatry, pracownika socjalnego, dietetyka.
5. **Grupa dyskusyjna Meeting Dem** to bardzo istotne spotkania informacyjne i dyskusyjne dla opiekunów, otwarte też dla innych zainteresowanych (może przyjść każdy, np. sąsiadka osoby chorej).

Efektem pracy zespołu jest:

- lepsze funkcjonowanie w życiu społecznym i wykonywanie czynności dnia codziennego przez osoby z zaburzeniami otępiennymi,
- akceptacja życia z chorobą przewlekłą i wzrost adaptacji do zmian z niej wynikających,
- zwiększenie wiedzy na temat choroby Alzheimera i innych zaburzeń otępiennych wśród członków rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami otępiennymi,

## Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimer'a i ich Rodzin

- zapewnienie profesjonalnego wsparcia korzystającym z Centrum Spotkań Meeting Dem.

Pozyskanie środków z Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej i partnerstwo ze spółdzielnią socjalną, umożliwiło budowanie kadry i szkolenia liderów dla trzech pierwszych miejscowości w Wielkopolsce (Krotoszyn, Gostyń i Pleszew) jeszcze w 2017 r. Działania te są kontynuowane obecnie i będą w latach następnych w innych miastach regionu.

Dużą zaletą projektu jest **elastyczność działania** w zakresie wyboru godzin i częstotliwości funkcjonowania (w zależności od potrzeb i uzyskanych środków finansowych) oraz niewielkie potrzeby lokalowe. Natomiast niezbędna jest **odpowiednio wyedukowana kadra oraz koordynator – lider**. Centra Spotkań Meeting Dem można organizować **etapami, stopniowo zwiększając zakres ich działania**. Warunkiem prawidłowego zorganizowania i działania jest wsparcie doświadczonej organizacji. Stworzenie jednego takiego Centrum Spotkań w danej miejscowości powinno zaspokoić zapotrzebowanie na wsparcie w tym zakresie.

Opracował Andrzej Rossa

## **Wsparcie rodzin z problemem demencji**

### **Program obejmuje:**

- doradztwo,
- diagnostykę
- wsparcie dla całej rodziny.

### **Sposób komunikacji z beneficjentami**

Informacje o możliwości skorzystania z programu pojawiają się cyklicznie na stronie internetowej, w lokalnych mediach, za pośrednictwem przesyłanych e-mailem informacji do innych organizacji, stowarzyszeń i instytucji działających w obszarze osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów. Rodziny, które wyraziły na to zgodę, otrzymują powiadomienia w formie sms o nadchodzącym wydarzeniu wraz z zaproszeniem, a osoby kontaktujące się telefonicznie, otrzymują informacje podczas rozmowy z podaniem odpowiedniej strony internetowej.

### **Program umożliwia:**

udzielanie indywidualnych konsultacji specjalistycznych dla pacjenta z podejrzeniem demencji przy udziale jego rodziny.

### **Konsultacje obejmują:**

- konsultację psychologiczną,
- psychiatryczną,
- pracy socjalnej,
- gerontologiczną,
- konsultacje rehabilitanta.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

### **Pierwszy kontakt z rodziną**

Rodzina z problemem demencji umawiana jest na indywidualne konsultacje specjalistyczne na konkretny termin.

Z osobą chorą zjawia się jej opiekun, czasami jest to kilka najbliższych osób. Pierwszego dnia udzielana jest indywidualna konsultacja psychologiczna, konsultacja z zakresu pracy socjalnej oraz konsultacja rehabilitanta. Po ich udzieleniu ustalany jest termin wizyty u lekarza psychiatry i w zależności od potrzeby u lekarza geriatry.

Rodzina otrzymuje poradniki, informacje na temat dalszego postępowania, możliwości skorzystania z ośrodków pobytu dziennego, terapii funkcji poznawczych, zostaje poinformowana o możliwości uczestniczenia w spotkaniu Grupy Terapeutycznej.

### **Program zaspokaja potrzeby w zakresie:**

- uzyskania specjalistycznych informacji,
- postawienia diagnozy, zarówno w rozumieniu medycznym, jak i w szeroko pojętej diagnozie dla rodziny z problemem demencji,
- uzyskania wskazówek w zakresie dalszego prawidłowego postępowania i zabezpieczenia na przyszłość,
- prowadzenia pacjenta w kolejnych etapach choroby,
- uzyskania wsparcia emocjonalnego.

### **Korzyści jakie otrzymuje rodzina dzięki indywidualnym konsultacjom specjalistycznym:**

Rodzina dowiaduje się o tym, czym jest choroba Alzheimera lub inny rodzaj demencji. Otrzymuje wskazówki, w jaki sposób postępować, jak sobie radzić i jak optymalnie „prowadzić”

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

najbliższą osobę przez czas tej nieuleczalnej choroby. Opiekun może zadawać pytania, a pacjent otrzymuje diagnozę. Często jest to pierwszy kontakt ze specjalistami. Poza informacjami specjalistycznymi, rodzina potrzebuje również wsparcia emocjonalnego i takie otrzymuje.

### **Program składa się z dwóch niezależnych części.**

Pierwsza z nich, umożliwia rodzinie uzyskanie indywidualnych konsultacji specjalistycznych.

Druga część, to możliwość okresowych spotkań w Grupie Terapeutycznej. Rodziny i opiekunowie korzystają wtedy z wykładu/prelekcji specjalisty i dyskusji a pacjenci uczestniczą w tym czasie w odrębnych zajęciach terapeutycznych.

### **Udział w Grupie Terapeutycznej.**

Po udzieleniu indywidualnych konsultacji, rodzina jest informowana o możliwości udziału w Grupie Terapeutycznej. Te spotkania odbywają się w godzinach popołudniowych, raz w miesiącu lub raz na dwa miesiące (w zależności od możliwości finansowych).

Na spotkanie zapraszana jest zarówno osoba chora, jak i jej opiekun. Również tu, zdarza się, że z pacjentem przychodzi kilka osób z rodziny lub np. sąsiadka. Po przyjeździe na spotkanie, pacjent jest zapraszany do sali ćwiczeń. Wraz z innymi przybyłymi chorymi bierze udział w zajęciach z zakresu ćwiczeń funkcji poznawczych. W drugiej godzinie zajęcia prowadzi rehabilitant. Mają one wówczas charakter prostych, ciekawych ćwiczeń fizycznych, połączonych z zadaniami umysłowymi. Zakres zadań dostosowywany jest do aktualnych możliwości grupy. Pacjenci wykazują bardzo duże

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

zainteresowanie ćwiczeniami. Po ich zakończeniu relacjonują swoje wrażenia opiekunom.

Równolegle, w innej sali opiekunowie witani są przez osoby prowadzące Grupę Terapeutyczną. Otrzymują podstawowe informacje o programach wsparcia realizowanych przez Stowarzyszenie. Na każde spotkanie grupy zapraszany jest inny specjalista. Dotąd byli to lekarze: psychiatra, geriatra, psycholog, pracownik socjalny, pedagog, rehabilitant. Największym zainteresowaniem cieszył się wykład dietetyka. Wykłady mają charakter aktywny, obecni na spotkaniu zadają pytania, dzielą się swoimi uwagami. Po zakończeniu wykładu opiekunowie mają czas na integrację grupy, wymieniają się kontaktami, zadają pytania prowadzącym, proponują tematykę na kolejne spotkanie.

### **Efekty programu**

- wsparcie w uzyskaniu informacji istotnych w procesie opieki nad osobą z demencją – konsultacje pracownika socjalnego,
- wskazanie różnorodnych form terapii (np. poprzez korzystanie z ośrodków pobytu dziennego z terapią funkcji poznawczych i ćwiczeniami fizycznymi, pracą z pacjentem w warunkach domowych),
- uzyskanie szybkiej, podstawowej diagnozy psychologicznej i psychiatrycznej,
- otrzymanie diagnozy w zakresie somatycznym (rehabilitant, psychiatra, geriatra),
- otrzymanie diagnozy i zaleceń ewentualnych dodatkowych badań (lekarz geriatra, psychiatra),

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

- uzyskanie wsparcia poprzez uczestnictwo w Grupach Terapeutycznych, prelekcjach i wykładach,
- możliwość „zrozumienia choroby” i specyficznych zachowań osób chorych na zaburzenia otępienne poprzez edukację,
- wymiana doświadczeń podczas wykładów lub prelekcji oraz w Grupie Terapeutycznej,
- uzyskanie wsparcia emocjonalnego, zarówno dla osób chorych, jak i ich opiekunów i rodziny,
- wyposażenie opiekunów (rodzin) w poradniki, albumy i inne wydawnictwa specjalistyczne,
- zminimalizowanie poczucia wyobcowania i wykluczenia zarówno opiekunów (rodzin) jak i pacjentów oraz zrozumienie (uświadomienie sobie) możliwości otrzymania wsparcia.

### **Warunki niezbędne do realizacji tego programu:**

posiadanie odpowiedniego zaplecza technicznego (pomieszczenia, gabinety – minimum dwa, sale spotkań – dwie oraz dysponowanie podstawowym sprzętem biurowym), dysponowanie doświadczoną kadrą (pracownik socjalny, rehabilitant lub fizjoterapeuta, psycholog, lekarz psychiatra, lekarz geriatra, księgowość, koordynacja programu).

Pożądane jest, aby kadra miała bezpośrednie doświadczenie w pracy z rodzinami z problemem demencji.

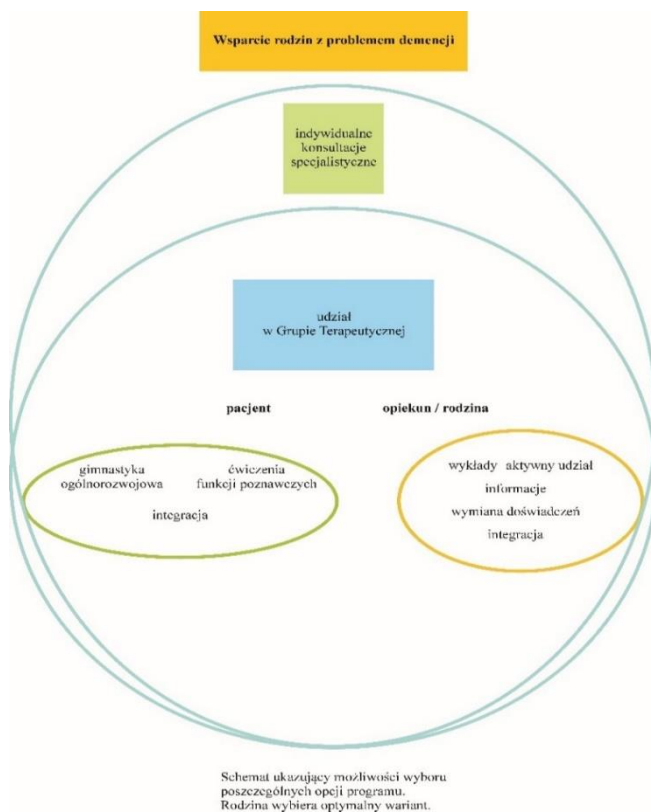
### **Trudności, pojawiające się w programie:**

- Finansowe – zbyt małe dofinansowanie ogranicza możliwości udzielania indywidualnych konsultacji. Zarówno potencjał specjalistów, jak i zapotrzebowanie

## Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin

społeczeństwa są kilkakrotnie większe, niż oferowane środki finansowe.

- Wymusza to ograniczenia w promowaniu programu. Gdyby był reklamowany w optymalny sposób, środki finansowe skończyłyby się w pierwszym kwartale roku.
- Ograniczenie reklamy powoduje, że na spotkania Grup Terapeutycznych zjawia się mniej beneficjentów, niż jest ich w rzeczywistości.



Opracował Andrzej Rossa

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi

z Otępieniem Typu Alzheimerowskiego

ul. Ujejskiego 11/1, 85-168 Bydgoszcz

52 371 16 44, 607 079 005

alzheimerbydgoszcz@wp.pl

www.alzheimerbydgoszcz.pl



## **Zielony Parasol**

Projekt „Zielony Parasol” prowadzony jest od 2009 r. przez Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi z Otępieniem Typu Alzheimerowskiego przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu.

Projekt skierowany jest do osób żyjących z chorobą Alzheimera i innymi typami otępień oraz do ich rodzin i opiekunów. W ramach tej inicjatywy realizowane są wizyty zespołu specjalistów (psycholog, pielęgniarka, rehabilitant i terapeuta zajęciowy) w domu chorego. Opiekun otrzymuje wsparcie psychologiczne, uczy się jak radzić sobie ze stresem, jak komunikować się z chorym. Pielęgniarka zapoznaje opiekuna z jednostką chorobową, uczy pielęgnacji chorego leżącego, odpowiedniego odżywiania, postępowania z chorym. Terapeuta uczy opiekuna jak zorganizować czas choremu, jakie można wspólnie wykonywać zadania dostosowane do stanu chorego, jak usprawnić jego pamięć. Rehabilitant pokazuje jakie można wykonywać ćwiczenia z chorym, jak można go usprawnić, aby dłużej zachować sprawność chorego. Oddziaływania te spowalniają rozwój choroby oraz chronią życie rodzinne przed degradacją. Udzielone wsparcie umożliwia chorym lepsze funkcjonowanie w środowisku rodzinnym i lokalnym, a opiekunom bardziej skuteczne radzenie sobie ze stresem.

Działaniom przyświeca hasło: **wyedukowany opiekun, zdrowszy chory.**

## Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin

Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi z Ołępieniem Typu Alzheimerowskiego było pierwszym i obecnie jednym z niewielu w Polsce stowarzyszeniem wśród organizacji pomagających osobom z chorobą Alzheimera i ich opiekunom, udzielającym wsparcia w miejscu zamieszkania chorego.



Do prawidłowego prowadzenia projektu „Zielony Parasol” niezbędna jest **wykwalifikowana kadra**: pielęgniarki, rehabilitanci, terapeuci zajęciowi, psycholodzy.

Opracowała Bożena Nowicka

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

**Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom  
z Chorobą Alzheimera**

**ul. Seniora 2, 35-310 Rzeszów**

**17 857 93 50, 501 603 236**

**pspozca@poczta.onet.pl**

**www.alzheimer.rzeszow.pl**



## **Weekendowe wyjazdy terapeutyczno- rehabilitacyjne**

Projekt „Weekendowe wyjazdy terapeutyczno-rehabilitacyjne” prowadzony jest przez Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera



Projekt ten realizowany jest od 2007 r. dla osób żyjących z chorobą Alzheimera – chorych, którym stan zaawansowania choroby na to pozwala i ich opiekunów. Służą poprawie kondycji zdrowotnej i organizacyjnej rodzin dotkniętych problemem choroby Alzheimera oraz poprawie sprawności psychofizycznej chorych. Na wyjeździe prowadzone są zajęcia terapeutyczne z chorymi, w trakcie których trenują sprawność manualną oraz pamięć za pomocą specjalnie dobranych ćwiczeń. Zajęcia prowadzą członkowie Stowarzyszenia z udziałem wykwalifikowanych terapeutów

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

wspomaganych przez studentów – wolontariuszy z kierunku Fizjoterapia Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego. W tym czasie opiekunowie mogą konsultować się z lekarzem geriatrą, psychologiem, uczą się rozwiązywania problemów związanych z chorobą Alzheimera oraz mają możliwość wymiany doświadczeń, a przede wszystkim odpoczynku i zregenerowania sił na dalszą opiekę. Wspólnie spędzony czas integruje opiekunów i chorych. Uczestnicy po południu spacerują, a wieczorem spędzają czas przy muzyce i wspólnym śpiewaniu.

Weekendowe wyjazdy mają pozytywny wpływ na:

- chorych – ich stan psychofizyczny oraz codzienne funkcjonowanie,
- opiekunów – zwiększanie wiedzy o sposobach i metodach opieki nad chorymi, wymiana doświadczeń oraz możliwość regeneracji sił,
- wolontariuszy – zdobywają praktyczną wiedzę na temat rehabilitacji, terapii oraz opieki nad osobami z demencją.

Warunkiem powodzenia projektu jest zorganizowanie grupy specjalistów i otrzymania wsparcia związanego z opieką zdrowotną lub socjalną od jednostek samorządu terytorialnego.

Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera jest jedyną organizacją alzheimerowską w Polsce organizującą weekendowe wyjazdy terapeutyczno-rehabilitacyjne dla chorych i ich opiekunów.

Opracowała Urszula Mierzwa

## **Razem łatwiej, czyli „domówki”**

Inicjatywa „Razem łatwiej, czyli domówki” prowadzona jest przez Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera.

Skierowana jest do opiekunów osób żyjących z chorobą Alzheimera i innymi typami otępień. Polega na samopomocy pomiędzy opiekunami przy współpracy wolontariuszy. Jest to działanie w ramach opieki wytchnieniowej dla opiekuna osoby zależnej poprzez pomoc w tworzeniu indywidualnych sieci wsparcia:

- „Ocalić od zapomnienia” (zachęcanie do spotkań rodzinnych, wspólne oglądanie zdjęć).
- Zachęcanie do kontaktów sąsiedzkich.
- Nawiązywanie kontaktów z wolontariuszami.
- „Razem łatwiej” (nawiązanie współpracy pomiędzy opiekunami, tzw. „domówki”).

**„Domówka”** jest to spotkanie 2, 3 par (opiekun i osoba zależna) oraz wolontariuszy 50+ z Akademii 50+ przy Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. Spotkanie odbywa się w domu osoby zależnej lub na działce/ogrodzie. Przeszkoleni wolontariusze zajmują się osobami zależnymi, prowadzą zajęcia terapeutyczne z podopiecznymi, w trakcie których trenują sprawność manualną oraz pamięć za pomocą specjalnie dobranych ćwiczeń, malują, śpiewają, miło spędzają czas.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

W tym samym czasie opiekunowie się integrują. Mają możliwość zostawienia podopiecznych w domu pod dobrą opieką, a samemu skorzystać z „uwolnionego” czasu i wyjść np. na spacer lub na kawę. Jeśli chcą mogą również przez jakiś czas uczestniczyć w zajęciach/zabawie z podopiecznymi i wolontariuszami.



Jakie korzyści wynosi opiekun z utworzonych przez siebie indywidualnych sieci wsparcia, w tym również uczestnictwa w „domówkach”?

- opiekunowie integrują się między sobą,
- zmniejsza się ich poczucie osamotnienia,
- integrują się z rodziną, sąsiadami,
- widzą, że z podopiecznym można iść do kogoś, jak również przyjąć gości u siebie,
- uczą się korzystać z własnej sieci wsparcia,
- uczą się prosić o pomoc np. wolontariuszy, przyjaciół,
- uzmysławiają sobie potrzebę kontaktu z ludźmi.

Inicjatywę tę realizują opiekunowie i wolontariusze przy współpracy członków Stowarzyszenia, ale takie spotkania mogą

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

również organizować opiekunowie, którzy nie mają w pobliżu stowarzyszenia i przeszkolonych wolontariuszy.

I, co bardzo istotne – spotkania takie nie wymagają nakładów finansowych, poza kawą, herbatą czy drobnymi ciasteczkami. Są więc osiągalne dla wszystkich.

**Dlaczego „domówki”? Dlatego, że „Razem łatwiej”**

Opracowała Urszula Mierzwa

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom

z Chorobą Alzheimera

ul. Leśna 96, 08-110 Siedlce

tel. 602 394 301, 502 368 046, 504 220 068

siedlce\_alz@op.pl

[www.alzheimer.org.pl](http://www.alzheimer.org.pl)

[www.facebook.com/SSCASiedlce](https://www.facebook.com/SSCASiedlce)



## **Wolontariat młodzieży w Domu Pomocy Społecznej dla Osób z Chorobą Alzheimera w Ptaszkach z filią w Kukawkach**

Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera prowadzi całodobowy Dom Pomocy Społecznej dla Osób z Chorobą Alzheimera oraz z innymi otępieniami i dla przewlekłe psychicznie chorych.

Stowarzyszenie popularyzuje wiedzę o problemach związanych z chorobą Alzheimera oraz innymi chorobami otępiennymi i psychicznymi. Umożliwia integrację społeczną osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych.

Zaproszenie młodzieży do wolontariatu na rzecz osób żyjących z chorobą Alzheimera jest jednym z działań realizującym w/w zadania.



Stała współpraca została nawiązana z Młodzieżowymi Ośrodkami Wychowawczymi. Wolontariat młodzieży jest

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimer'a i ich Rodzin**

terapią dla obu stron. Dla młodych jest to lekcja dostrzegania potrzeb innych, dzielenia się swoimi talentami i młodością, lekcja szacunku i zrozumienia, a dla mieszkańców jest formą terapii i rehabilitacji.

Młodzież wykonuje proste prace porządkowe na terenie DPS, organizuje czas wolny mieszkańcom, pomaga przy spożywaniu posiłków, w zajęciach terapeutycznych i ruchowych, a także w organizacji świąt i innych uroczystości.

Głównym celem wolontariatu jest urozmaicenie życia podopiecznym. Szczególnie ważne jest to dla osób, które ze względu na stan zdrowia, trudności w poruszaniu się i komunikowaniu nie mogą uczestniczyć w wycieczkach, wyjściach do kina, czy spotkaniach integracyjnych organizowanych przez zaprzyjaźnione organizacje. Dla mieszkańców DPS kontakt z młodymi, których traktują jak własne dzieci lub wnuki, jest bardzo ważny i potrzebny. Przyczynia się do skrócenia dnia, ćwiczenia pamięci, podtrzymywania kontaktów, utrwalania podstawowych czynności dnia codziennego. Przybycie do domów dzieci i młodzieży zawsze wywołuje u podopiecznych uśmiech na twarzy, błysk w oku, ożywienie.

Powstały bardzo ciepłe, wręcz rodzinne relacje. Dla wielu mieszkańców odwiedzająca ich młodzież to „wnuki”, których oczekują. Zauważono, że podopieczni z młodymi chętniej wykonują zajęcia na terapii, zarówno manualnej jak i umysłowej, podejmują wysiłek usprawnienia ruchowego. Z „wnukiem” spacer odbywa się na własnych nogach, z opiekunem na wózku.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Dla młodzieży kontakt z podopiecznymi DPS przynosi bardzo dobre efekty wychowawcze. Młodzi ludzie łagodnieją, z troską opiekują się chorymi wykazując bardzo dużą cierpliwość. Sami zaś doświadczają ciepła i troski, których często nie mieli w domach. Wartością dodaną jest poprawa wyników w nauce i zachowaniu. Odwiedziny w Domu Pomocy Społecznej są nagrodą za dobre sprawowanie i wyniki w nauce.



W okresie wakacyjnym działa wolontariat międzynarodowy. Od 2016 roku młodzież z różnych stron świata (Kora, Chiny, Meksyk, Hiszpanii, Dania, Niemcy, Turcja) świadczy na rzecz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Ptaszkach i Kukawkach pomoc w opiece, organizacji czasu wolnego oraz wspiera personel w codziennych obowiązkach. Wolontariusze w swoich krajach są studentami kierunków medycznych (lekarski, pielęgniarstwo, fizjoterapia). W naszym kraju nabywają

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimer'a i ich Rodzin**

doświadczenie i dzielą się praktyką wyniesioną z pracy wolontariackiej w miejscu swojego zamieszkania.

Kontakt z obcojęzyczną młodzieżą aktywizuje mieszkańców DPS-ów. Podopieczni podejmują próbę nawiązania kontaktu, zbudowania prostych zwrotów w języku angielskim.

Wolontariusze mają również możliwość poznania naszej kultury, obyczajów oraz zwiedzenia wschodniej części Polski. Podczas trwania wolontariatu Stowarzyszenie organizuje wolontariuszom wycieczkę pokazując malownicze krajobrazy Mazowsza oraz Podlasia.

Wyjątkowość tego działania polega na połączeniu ognia i wody, wichru i ciszy, młodości i starości, energii i niedołężności. To wyjątkowe doświadczenie odnalezienia miłości, zrozumienia, ukojenia, poznawania własnej wartości, zmiany postrzegania drugiego człowieka, czerpania radości z niesienia pomocy, bycia potrzebnym.

Opracowała Sylwia Wierzejska

## **Alzheimer! Jak żyć?**

Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera od 2018 roku realizuje projekt „Alzheimer! Jak żyć?” zlecony przez Zarząd Województwa Mazowieckiego w ramach zadania publicznego „Rozwój zróżnicowanych form działań oraz usług społecznych wspierających samodzielność osób dotkniętych Chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi oraz ich rodzin” w latach 2018-2020.

Projekt ma na celu nauczyć rodziny jak żyć z problemem choroby Alzheimera oraz zwiększyć świadomość społeczeństwa na temat choroby, jej przebiegu i problemu społecznego. Jest to trzyletnie oddziaływanie na środowisko wykluczone społecznie i stygmatyzowane z powodu choroby psychicznej.

W ramach projektu realizowane są następujące działania:

### **1. Kampania informacyjna zapobiegająca stygmatyzacji osób z zaburzeniami otępiennymi.**

Kampania podzielona jest na dwa działania:

- Akcja informacyjna prowadzona w formie plakatów, ulotek, informacji w prasie, radio i lokalnej telewizji ma przeciwdziałać stygmatyzacji osób chorych i ich opiekunów. Jej głównym celem jest uświadomienie społeczeństwa, że zaburzenia psychiczne w tym choroba Alzheimera, to nie są choroby zaraźliwe i nie są też karą za grzechy.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

- Wykłady otwarte na temat choroby, jej objawów, przebiegu, organizacji życia rodziny, jej potrzeb i miejsc wsparcia, skierowane do rodzin dotkniętych chorobą, pracowników ośrodków pomocy społecznej, szerokich kręgów społeczeństwa.

### **2. Przeszkolenie rodzin dotkniętych problemem choroby Alzheimera i innych chorób otępiennych w zakresie zaspokojenia potrzeb bio-psycho-społecznych wynikających z choroby – szkolenia otwarte.**

Cykl szkoleń prowadzonych przez psychologa, dietetyka, rehabilitanta, terapeutę, pielęgniarkę. Jest to forma szkoleń teoretycznych i praktycznych. Uczestnicy uczą się jak radzić sobie ze stresem, z wyczerpaniem psychicznym, fizycznym, jak prawidłowo komponować dietę chorego i jak przygotować się na pogarszający się stan zdrowia chorego.

### **3. Rozszerzenie dostępności do usług opiekuńczych, pielęgnacyjnych, socjalnych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych dla rodzin dotkniętych chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi.**

Realizując zadania pt. „Alzheimer! Jak żyć?” udzielamy wsparcia bezpośredniego w postaci bezpłatnych wizyt domowych specjalistów, których zadaniem jest nauczanie rodziny jak radzić sobie z opieką nad osobą chorą z otępieniem. W skład grupy specjalistów wchodzi: pielęgniarka, terapeuta zajęciowy, rehabilitant i asystent osoby chorej. Każda rodzina może skorzystać z indywidualnego wsparcia psychologa podczas otwartych spotkań odbywających się raz w miesiącu.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

**4. Prowadzenie punktu konsultacyjnego,** w którym można uzyskać porady prawnika, pracownika socjalnego i pielęgniarki. Zainteresowani otrzymują informację podczas wizyty w punkcie, telefonicznie lub drogą mailową.

**5. Grupa samopomocowa - Meeting Dem** to cykliczne comiesięczne spotkania rodzin dotkniętych chorobami otępiennymi. Beneficjentami tego oddziaływania są przede wszystkim osoby w rodzinach, których problem choroby Alzheimera już istnieje. Dzięki spotkaniom z innymi opiekunami osób chorych, u opiekunów zmniejsza się poczucie wykluczenia społecznego, mają okazję do wymiany doświadczeń i do pozytywnego wzmocnienia dzięki wsparciu grupy.



Dzięki realizacji projektu „Alzheimer! Jak żyć?” Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera ma świadomość, że takie inicjatywy są potrzebne ponieważ dają

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

opiekunom ogromne wsparcie psychiczne oraz realną, namacalną pomoc, której nie otrzymają nigdzie indziej.

Poprzez wsparcie w postaci odwiedzin specjalistów w domu chorego, rodziny mają dostęp do fachowej wiedzy. W warunkach domowych dostosowanych do konkretnej rodziny udzielane są wskazówki na temat wielu praktycznych rozwiązań w opiece nad chorym.

Opiekunowie mogą również skorzystać z wytchnienia. W ramach przysługujących godzin opieki nad chorym mają możliwość wykorzystania tego czasu dla siebie czy załatwienia spraw urzędowych.

Opracowała Sylwia Wierzejska

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Wola m.st. Warszawy  
Dział Wsparcia Społecznego  
ul. Żytnia 75/77  
01-149 Warszawa  
tel. 22 631 10 96  
zytnia7577@op.pl  
[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)



## **Świetlica Opiekuńcza dla Osób Chorych na Chorobę Alzheimera**

Świetlica Opiekuńcza dla Osób Chorych na Chorobę Alzheimera prowadzona jest przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, w jednej z siedzib Ośrodka przy ul. Żytniej 75/77 w Warszawie. Świetlica powstała w 2000 r. z inicjatywy Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy i Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Jest przeznaczona przede wszystkim dla mieszkańców Dzielnicy Wola – osób starszych, chorych na różne rodzaje zespołów otępiennych, głównie na chorobę Alzheimera, ich rodzin i opiekunów. W miarę wolnych miejsc przyjmowane są osoby z innych Dzielnic. Świetlica jest w stanie przyjąć jednorazowo na całodzienny pobyt 12 osób. Korzystanie z oferowanego wsparcia możliwe jest codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00 lub doraźnie – w określone dni tygodnia czy miesiąca.

Świetlica jest dziennym ośrodkiem wsparcia. Zapewnia dzienną, ośmiogodzinną specjalistyczną pomoc opiekuńczą oraz systematyczne wsparcie rodzin i opiekunów osób chorych; priorytetem w działaniu jest dostosowanie opieki, zadań i programów indywidualnych potrzeb i zmieniającego się stanu zdrowia podopiecznego.

Główne zadania świetlicy:

- opiekuńczo-pielęgnacyjne: pomoc przy rozbieraniu i ubieraniu, spożywaniu posiłków, korzystaniu z toalety,

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

myciu, mierzenie ciśnienia krwi, ważenie, monitorowanie stanu psychicznego i fizycznego uczestnika,

- psychoedukacyjne: motywowanie do aktywności poprzez organizowanie zajęć ruchowych i innych podtrzymujących istniejące sprawności; wspieranie rodzin i opiekunów poprzez poradnictwo i informacje o organizowaniu życia chorego, radzeniu sobie ze stresem i obciążeniami, dostępnych formach pomocy,
- terapeutyczne: pozwalające w jak najdłuższym okresie na zachowanie sprawności psychofizycznej w ramach działań terapeutycznych prowadzone są: trening samoobsługi, umiejętności samodzielnego funkcjonowania, ćwiczenia umysłowe usprawniające uwagę i koncentrację, ćwiczenia ruchowe z elementami Denisona oraz z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, terapia zajęciowa: biblioterapia, czynna muzykoterapia i relaksacja, choreoterapia.

Świetlica jest pierwszą i jedyną w Warszawie placówką przeznaczoną dla osób chorych na chorobę Alzheimera, prowadzoną przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Pobyt w Świetlicy przyczynia się do poprawy jakości życia uczestników i ich opiekunów. Opiekunowie przyprowadzający swoich bliskich mogą uzyskać wsparcie, pomoc i poradę. Opiekunowie uczestniczą we wspólnych uroczystościach, wspólnych wyjściach np.; na wycieczki, do kina, w comiesięcznych wspólnych zajęciach świetlicowych, pełniących też funkcje grupy wsparcia.

Przyprowadzanie przez opiekunów swoich bliskich Chorych do Świetlicy jest okazją do nawiązania rozmowy i wspólnego

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

rozwiązywania różnorodnych problemów dnia codziennego. Zajęcia realizowane w Świetlicy opierają się na indywidualnym podejściu do każdego Podopiecznego, poprzez wspieranie aktywności i indywidualnej pomocy terapeuty przy realizowaniu konkretnego działania a także podtrzymywanie umiejętności i zasobów Osoby Chorej.

Osoby z zaburzeniami otępiennymi na Woli mogą korzystać także ze specjalistycznej pomocy usługowej świadczonej w miejscu zamieszkania, świadczonej przez osoby do tego przygotowane.

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Fundacja KTOTO - Zrozumieć Alzheimera

ul. Łąkowa 6,

46-070 Osiny

gmina Komprachcice, woj. opolskie,

Tel: 792 47 27 36

[www.facebook.com/Fundacja-Kto-To-](https://www.facebook.com/Fundacja-Kto-To-Zrozumie%C4%87-Alzheimera-910888372280811/)

[Zrozumie%C4%87-Alzheimera-910888372280811/](https://www.facebook.com/Fundacja-Kto-To-Zrozumie%C4%87-Alzheimera-910888372280811/)



## **Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy** **Platforma internetowa**

Projekt platformy internetowej „Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy” jest autorskim pomysłem Fundacji KTOTO-Zrozumieć Alzheimera, jako przykład nowatorskiego źródła informacji i wsparcia.

Platforma internetowa „Alzheimer i Ja – Razem Zrozumiemy” wychodzi naprzeciw potrzebom opiekunów poszukujących informacji nt. choroby, form opieki, możliwości otrzymania wsparcia na terenie zamieszkania opiekuna i osoby chorej oraz organizacji i instytucji, które prowadzą domy pobytu, grupy wsparcia, grupy samopomocowe.

Platforma oprócz wiedzy na temat choroby, badań, publikacji, aspektów prawno-medycznych zawiera blok „Opiekun dla Opiekuna”, w którym można znaleźć: interaktywną budowę sieci wsparcia – spotkań on-line, webinarów (seminarium online, które jest prowadzone i realizowane za pomocą technologii umożliwiającej komunikację dwustronną, pomiędzy osobą prowadzącą spotkanie, a jego uczestnikami) oraz terminarz spotkań grup wsparcia i grup samopomocowych. Zapewnia także stały interaktywny kontakt z innymi opiekunami, wolontariuszami, ekspertami, grupami wsparcia, także poprzez telefon zaufania.

Platforma funkcjonuje również na urządzeniach mobilnych.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Jak dotąd w Polsce nie ma platformy internetowej dla osób żyjących z chorobą Alzheimera i ich opiekunów, z tak wszechstronnym zrozumieniem problemu.

Opracowała Ewa Duda

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

**Małopolska Fundacja Pomocy Ludziom Dotkniętym**

**Chorobą Alzheimera**

**Środowiskowy Dom Samopomocy**

**Os. Słoneczne 15, 31-958 Kraków**

**Tel.: (012) 410 54 20**

**[fundacja@alzheimer-krakow.pl](mailto:fundacja@alzheimer-krakow.pl)**

**[www.alzheimer-krakow.pl](http://www.alzheimer-krakow.pl)**



## **Terapia aktywizacyjna osób z zespołami otępiennymi**

Od 1994 roku krakowska Fundacja specjalizuje się w prowadzeniu terapii dla osób z chorobą Alzheimera i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi. Jest odpowiedzialna za uruchomienie pierwszego, dziennego ośrodka w Krakowie, będącego jednocześnie jedną z pierwszych w Polsce placówek z taką ofertą wsparcia dla chorych. Od kilku lat ten cel realizowany jest pod szyldem Środowiskowego Domu Samopomocy (w ramach realizacji zadania MOPS), który zapewnia dzienny pobyt dla osób będących na etapie łagodnego lub średniozaawansowanego otępienia.

Placówka dysponuje miejscem dla dwudziestu trzech Uczestników, którzy od poniedziałku do piątku w g. 8.30-15.00 biorą udział w grupowej terapii zajęciowej prowadzonej przez wykwalifikowanych terapeutów (pedagogów, psychologów, pracowników socjalnych). Udział w zajęciach jest także okazją do podnoszenia kwalifikacji zawodowych dla studentów kierunków pomocowych krakowskich uczelni.

Oferowane Uczestnikom zajęcia obejmują szerokie spektrum oddziaływań terapeutycznych, do których należą między innymi: Trening Orientacji w Rzeczywistości (TOR), ćwiczenia różnych modalności pamięci, terapia reminiscencyjna, terapia walidacyjna, muzykoterapia, arteterapia i inne.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimerą i ich Rodzin**

Do najważniejszych efektów prowadzonej terapii aktywizacyjnej można zaliczyć:

- usprawnienie i podtrzymywanie zdolności do codziennego funkcjonowania i samoobsługi,
- utrzymywanie umiejętności socjalizacyjnych,
- zmniejszenie natężenia behawioralnych i psychologicznych symptomów otępienia,
- wsparcie wytnieniowe dla opiekunów,
- polepszenie komunikacji w relacji opiekun-chory,
- poprawa samopoczucia podopiecznych,
- rozwijanie poczucia sprawstwa,
- zaspokajanie potrzeb: bezpieczeństwa, przynależności, samorozwoju i innych.

Dzięki działaniom Fundacji wsparcie, w formie terapii dziennej, uzyskało do tej pory ponad dwieście osób ze zdiagnozowanymi zespołami otępiennymi. Jednakże efekty oddziaływań sięgają znacznie dalej, jeśli wziąć pod uwagę chociażby pozytywny wpływ terapii na poprawę relacji między osobami chorymi i ich opiekunami. Ci ostatni mają możliwość korzystania z pomocy oferowanej w ramach cyklicznych spotkań Grupy Wsparcia.

Opracował Michał Gwiżdż

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Lubuskie Stowarzyszenie Wsparcia Opiekunów  
i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera

Os. Pomorskie 28

65-548 Zielona Góra

tel. 68 325 83 66, 501 122 581

[kontakt@alzheimer.zgora.pl](mailto:kontakt@alzheimer.zgora.pl)

[www.alzheimer.zgora.pl](http://www.alzheimer.zgora.pl)



LUBUSKIE STOWARZYSZENIE WSPARCIA  
OPIEKUNÓW I OSÓB DOTKNIĘTYCH  
CHOROBAŁ ALZHEIMERA

## **Edukacja**

Pojęcie edukacji związane jest z wychowaniem i wykształceniem człowieka we wszystkich fazach rozwojowych. Edukacja odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka, gdyż w znacznie mniejszym stopniu niż zwierzęta dysponuje on gotowymi, wrodzonymi formami zachowania się. Poprzez uczenie się nabywamy umiejętności korzystania ze swoich możliwości. Uczenie się podzielić można na dwa zasadnicze rodzaje: poznawcze oraz społeczne. Uczenie się poznawcze dzieli się na jawne - polegające na obserwacji, powtarzaniu, zapamiętywaniu, oraz utajone - nie podlegające obserwacji. Uczenie się społeczne zachodzi na skutek obserwowania zachowań innych ludzi, tzw. "dobrych praktyk", które są wykorzystywane głównie w celu udoskonalenia standardów prowadzonej działalności, a także są narzędziem podnoszenia jakości kapitału ludzkiego oraz uczą, jak wzbogacać swoją wiedzę wykorzystując doświadczenia innych.

Obecnie niemal każdy kraj i każda organizacja w różnych dziedzinach życia społecznego, politycznego czy gospodarczego wprowadza zestawy dobrych praktyk. Gromadzą je wielkie korporacje, instytucje administracji publicznej i samorządowej, firmy ubezpieczeniowe, banki, a także organizacje pozarządowe.

Lubuskie Stowarzyszenie Wsparcia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera w Zielonej Górze, wzorem

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

innych organizacji wprowadza do swojej działalności zestawy dobrych praktyk w zakresie wsparcia osób z chorobą Alzheimera oraz ich opiekunów. Szczególną rolę odgrywa edukacja. Sposób i zakres edukowania zależy jest od grupy docelowej, dla której organizowane są działania edukacyjne, obowiązującego prawa, sytuacji ekonomicznej, norm kulturowych oraz posiadanych doświadczeń. Podstawowymi kryteriami w doborze dobrych praktyk są:

- skuteczność
- planowanie
- innowacyjność
- wydajność
- refleksyjność
- uniwersalność
- etyczność
- realizowanie korzyści społecznych

Edukacja prowadzona przez stowarzyszenie ma charakter spersonalizowany i prowadzona jest w różnych środowiskach. W zależności od odbiorców dobierane są odpowiednie narzędzia i metody. Edukujemy młodzież szkolną, studentów, pracowników pomocy społecznej oraz osoby bezpośrednio zajmujące się opieką nad chorym. W działania te włączamy lokalne władze samorządowe, podmioty odpowiedzialne za tworzenie regionalnej polityki społecznej, a także lokalnych parlamentarzystów. Naszym celem edukacyjnym jest zwiększenie poziomu wiedzy w społeczeństwie o chorobie Alzheimera, o chorych i ich opiekunach oraz nabycie

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

kompetencji opiekuńczych przez osoby pełniące rolę społeczną opiekuna.

Spośród wielu działań w zakresie edukacji nasza oferta dotyczy:

### **Działania dla opiekunów:**

- działania informacyjne,
- szkolenia w zakresie opieki domowej,
- wykłady i pogadanki interdyscyplinarne,
- warsztaty terapeutyczne,
- warsztaty w zakresie sprawowania opieki
- dystrybucja mat. informacyjnych,
- edukowanie do dbałości o siebie,
- edukowanie członków rodzin opiekunów

### **Edukacja profesjonalistów:**

- organizacja krajowych i międzynarodowych konferencji naukowych,
- szkolenia opiekunów zawodowych, pracowników służb socjalnych, terapeutów,
- wykłady interdyscyplinarne,
- warsztaty terapeutyczne,
- dystrybucja poradników i innych materiałów informacyjnych,
- szkolenie personelu placówek wsparcia,
- współpraca z Uniwersytetem Zielonogórskim oraz Medycznym Studium Zawodowym,
- artykuły naukowe i udział w badaniach

### **Edukacja otoczenia społecznego:**

- otwarte wykłady i prelekcje,

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

- udział w piknikach i lokalnych imprezach,
- udział w audycjach radiowych w roli eksperta,
- wykłady i pogadanki interdyscyplinarne,
- publikacja i dystrybucja poradników,
- edukowanie do dbałości o siebie,
- współpraca z innymi NGO,
- informowanie i edukowanie samorządowców, decydentów, ludzi biznesu...

### **Edukacja dzieci i młodzieży:**

- współpraca z przedszkolami, szkołami oraz świetlicami socjoterapeutycznymi,
- pogadanki interdyscyplinarne,
- wykorzystanie „symulatora starości” i gogli VR
- wspólne warsztaty terapeutyczne,
- programy edukacyjne,
- wolontariat i praktyki studenckie.

Działania edukacyjne w porównaniu do innych dobrych praktyk nie wymagają zazwyczaj wydatkowania nadmiernych środków finansowych. Z powodzeniem można wykorzystać własną siedzibę, dowolną salę lub środki elektroniczne.

## **Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**



Efektami działań edukacyjnych są bardziej kompetentni i bardziej wyszkoleni opiekunowie osób z chorobą Alzheimera, a pośrednio wpływa to na podwyższenie jakości i standardu opieki domowej oraz instytucjonalnej. Rośnie również świadomość społeczna dotycząca problemów związanych z chorobą Alzheimera oraz z sytuacją opiekunów.

Wynikiem szeroko zakrojonej edukacji społeczeństwa są pierwsze zmiany, które nastąpiły w naszym regionie. Po raz pierwszy osoby z chorobą Alzheimera oraz ich opiekunowie zostali uwzględnieni w Programie wsparcia osób starszych, niepełnosprawnych i chorych w Mieście Zielona Góra na lata 2019-2023. Konsultowane są z nami regulaminy konkursów na realizację zadań społecznych, zapraszamy jesteście do mediów w roli ekspertów, uczestniczymy w badaniach naukowych, a nasz przedstawiciel jest członkiem Zespołu konsultacyjno-doradczego ds. Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2021-2027.

Opracował Krzysztof Łoziński

**Zbiór Dobrych Praktyk na rzecz Wsparcia Osób Żyjących  
z Chorobą Alzheimera i ich Rodzin**

Alzheimer Polska  
ul. Janowskiego 52/52  
02-784 Warszawa  
tel. 501 603 236, 506 068 044  
info@alzheimer-polska.pl  
www.alzheimer-polska.pl

Warszawa 2019