



**GIVINGCARE**  
Empowering Caregivers

## A2.2 – Zasoby edukacyjne dla nauczycieli

Moduł: PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE

Podmoduł: Wprowadzenie do opieki



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

# Introduction

<b>Moduł</b>	PODSTAWOWE POJĘCIA W OPIECE
<b>Podmoduł</b>	Wprowadzenie do opieki
<b>Lekcja nr.</b>	#1
<b>Czas trwania (w minutach)</b>	90
<b>Data</b>	

# Efekty uczenia, opiekun:

1. Potrafi zidentyfikować główne pojęcia związane z zapewnieniem opieki i postacią opiekuna
2. Rozumie terminologii związanej z działalnością opiekuna
3. Potrafi zidentyfikować j główne zadania opiekuna
4. Rozpoznaje ograniczenia działania opiekuna

# KONCEPCJA OPIEKI

Według Leonardo Boffa:

- Tym, co sprzeciwia się niedbalstwu i zaniedbaniu, jest troska.
- Troska to coś więcej niż akt; to postawa.
- Obejmuje więcej niż chwilę uwagi, gorliwości i oddania.

Reprezentuje postawę:

- Zawód

# KONCEPCJA OPIEKI

Według filozofa Martina Heideggera:

"Troska oznacza ontologiczno - podstawowe zjawisko egzystencjalne"

- Zjawisko, które jest podstawą ludzkiej egzystencji jako człowieka.
- Troska wkracza w naturę i konstytucję człowieka.
- Bez troski przestaje być człowiekiem.

**Jeśli nie jest pod opieką, od urodzenia do śmierci, istota ludzka więdnie, traci sens i umiera!**

# KONCEPCJA FORMALNEGO LUB PROFESJONALNEGO OPIEKUNA

Chociaż jest to równie ważne i kluczowe dla opieki, ważne jest, aby podkreślić, że istnieje rozróżnienie między opiekunami formalnymi / zawodowymi i nieformalnymi / rodzinnymi.

## Formalny opiekun:

- Profesjonalista, który zapewnia opiekę osobom starszym, zgodnie z ich zawodem, wykorzystując umiejętności nabyte w wyniku specjalnego szkolenia, na które zarabiają.

## Opieka formalna (działalność zawodowa):

- Wykwalifikowani specjaliści, którymi mogą być m.in. lekarze, pielęgniarki, pracownicy socjalni, którzy uzyskują to oznaczenie (formalni opiekunowie),
- Szczególne wcześniejsze przygotowanie do wykonywanej przez nich działalności zawodowej,
- Zróżnicowana działalność w zależności od kontekstu, w którym się znajdują (domy, instytucje społeczne, gospodarstwa domowe ...)

# POJĘCIE OPIEKUNA NIEFORMALNEGO LUB RODZINNEGO

- Osoby, które opiekują się innymi w sytuacji:
- Choroba przewlekła,
- Inwalidztwo;
- Zależność, częściowa lub całkowita,
- Forma przejściowa lub ostateczna,
- Stan słabości i potrzeba opieki.

Działalność opiekuńcza poza zakresem zawodowym lub formalnym.

"Osoba, z własnej sieci społecznościowej, bezpłatna, ze znaczącym związkiem (rodzina, partner, przyjaciel i / lub sąsiad), która przyjmuje główną odpowiedzialność za organizację, pomoc i / lub zapewnienie opieki."

- 80% opiekunów w Europie to członkowie nieformalni lub rodzinni.

# POJĘCIE OPIEKUNA NIEFORMALNEGO LUB RODZINNEGO

Termin opiekun nieformalny, według Sequeira (2007):

- W przeciwieństwie do formalnych opiekunów, takich jak pracownicy służby zdrowia, nie otrzymują wynagrodzenia za swoją pracę;
- Większość z nich nie ma ścieżki zawodowej, która daje im konkretne umiejętności w dziedzinie opieki.

Charakteryzuje:

- nie będąc profesjonalistami przeszkolonymi do świadczenia opieki (ale w niektórych przypadkach mogą skorzystać ze specjalnego szkolenia);
- brak umów dotyczących obowiązków opiekuńczych;
- nie otrzymują wynagrodzenia, chociaż mogą uzyskać wkłady finansowe;
- wykonywać szeroki zakres czynności (również wykonywanych przez formalnych opiekunów), w tym wsparcie emocjonalne i pomoc;
- nie ma ograniczeń co do czasu spędzonego w opiece

Translated from original Source:

Sequeira, C. (2007). Cuidar de idosos dependentes. Coimbra: Quarteto.

Enquadramento, I., & do Cuidar, I. P. (2017). medidas de intervenção junto dos cuidadores informais. Teixeira, A. et al.



# DZIAŁANIA/FUNKCJE OPIEKUNÓW

1. Świadczoną opiekę można podzielić na trzy domeny: Pomoc w funkcjonalnych trudnościach samoopieki, zwanych również czynnościami życia codziennego lub podstawowymi czynnościami życiowymi (BADL): np. higiena osobista, ubieranie się, karmienie i chodzenie/mobilizowanie;
2. Wsparcie w instrumentalnych czynnościach życia codziennego (IADL), zadaniach związanych z zarządzaniem domem, utrzymaniem, finansami itp.: Np. Sprzątanie i sprzątanie domu, przygotowywanie posiłków, zakupy, płacenie rachunków;
3. Wsparcie emocjonalne.

# DZIAŁANIA/FUNKCJE OPIEKUNÓW

- Słuchanie, bycie uważnym, wspieranie i szanowanie osoby, którą się opiekuje;
- Pomoc w higienie osobistej i pielęgnacji osobistej;
- Pozycjonowanie zgodnie z potrzebami osoby zależnej i z częstotliwością zalecaną przez pracowników służby zdrowia;
- Pomoc w transferach łóżka / krzesła / łóżka, mobilizacji;
- Pomoc w mobilności i wspierana aktywność fizyczna;

# DZIAŁANIA/FUNKCJE OPIEKUNÓW

- Zachęcaj i pomagaj w odżywianiu;
- Wspomagane karmienie;
- Promowanie zajęć rekreacyjnych i rekreacyjnych;
- Promowanie komunikacji, socjalizacji i uczestnictwa w społeczności;
- Stymuluj pamięć i koncentrację;
- Stymulowanie i/lub utrzymywanie zainteresowania osoby w samorozwoju (duchowość, poczucie własnej wartości);

# DZIAŁANIA/FUNKCJE OPIEKUNÓW

- Stymulowanie, utrzymywanie lub dostosowywanie rozwoju działań zgodnie z potencjałem i możliwościami danej osoby;
- Utrzymywanie domu lub pokoju osoby zależnej w czystości i porządku, promowanie bezpiecznego środowiska i zmniejszanie ryzyka wypadków;
- Zapewnienie komfortowego i spokojnego środowiska, zachęcającego do codziennych okresów odpoczynku;
- Podawanie przepisane leki;
- Służenie jako łącznik między osobą zależną a jej lekarzem i / lub służbą zdrowia, takimi jak szpital, nagły wypadek, centrum fizjoterapii, między innymi);

# DZIAŁANIA/FUNKCJE OPIEKUNÓW

- Towarzystwo osobie pozostającej na utrzymaniu i / lub pomagać członkom rodziny w spotkaniach, badaniach i hospitalizacjach;
- Zapewnienie opieki osobie pozostającej na utrzymaniu, pod kierunkiem specjalistów, przez których dana osoba i członkowie rodziny są wspomagani;
- Informowanie zespół ds. Zdrowia o wszystkich zmianach w stanie zdrowia osoby objętej opieką i innych sytuacjach, które mogą być konieczne do poprawy jakości życia i odzyskania zdrowia tej osoby.
- Pomaganie w zarządzaniu zakupami, organizowaniu harmonogramów i instrumentalnych działań życiowych.

# OSOBISTE UMIEJĘTNOŚCI OPIEKUNÓW

- Utrzymuj fizyczną, emocjonalną i duchową zdolność i przygotowanie.
- Zadbaj o swój wygląd i higienę osobistą.
- Wykaż się uprzejmością i dobrymi manierami.
- Dostosuj się do różnych struktur i wzorców rodzinnych i społecznych.
- Szanuj prywatność użytkownika.
- Pokaż wrażliwość i cierpliwość.
- Umiejętność słuchania (aktywne słuchanie).
- Realizuj potrzeby afektywne.
- Zachowaj spokój w krytycznych sytuacjach.
- Wykaż się dyskrecją.

# OSOBISTE UMIEJĘTNOŚCI OPIEKUNÓW

- Obserwuj i podejmuj postanowienia bezstronnie.
- W szczególnych sytuacjach pokonaj swoje fizyczne i emocjonalne ograniczenia.
- Zachowaj optymizm w niekorzystnych sytuacjach.
- Rozpoznaj swoje ograniczenia oraz kiedy i gdzie szukać pomocy.
- Wykaż się kreatywnością.
- Radzenie sobie z agresywnością i emocjonalnymi lub poznawczymi niekontrolowanymi sytuacjami.
- Radź sobie ze swoimi negatywnymi uczuciami i frustracjami.
- Radzenie sobie ze stratą i śmiercią.
- Poszukaj odpowiednich informacji technicznych i wskazówek.
- Przestrzegaj zasad i statutów (gdy są powiązane z formalnymi instytucjami).

# OSOBISTE UMIEJĘTNOŚCI OPIEKUNÓW

- Aktualizacja wiedzy poprzez spotkania, wykłady, kursy i seminaria.
- Szanuj układ przedmiotów osoby, którą się opiekujesz.
- Opanowanie podstawowych pojęć zdrowotnych.
- Opanowanie technik ruchu/mobilizacji.
- Opanowanie pojęć ekonomii i aktywności krajowej.
- Pogodzenie czasu pracy z czasem wolnym (wsparcie dla osób nieformalnych).
- Zachęcaj do wspierania i pomagania w relacjach.
- Pokaż uczciwość.
- Etyczne i moralne postępowanie.



# CECHY RELACJI OPIEKUŃCZEJ

- Umiejętność słuchania.
- Umiejętność wyjaśnienia.
- Umiejętność szanowania i szanowania użytkownika.
- Zdolność do bycia przystającym.
- Umiejętność bycia empatycznym.
- Zdolność do niezgadzania się.

# GRANICE RELACJI OPIEKUŃCZEJ

- Wydawaj rozkazy bez oceny kontekstu otaczającego sytuację.
- Groźby.
- Cenzorze, ostrzegaj stanowczo.
- Zapewnij rozwiązania, nie pozwalając użytkownikowi zastanowić się nad problemem i jego potencjałem działania.
- Osądzanie i krytykowanie przy użyciu własnego systemu wartości.
- Analizuj, interpretuj, chwal lub obwiniaj jako formę osądu.
- Zminimalizuj cierpienie drugiego.
- Zadawanie wielu pytań zamkniętych ("Gdzie?", "Kiedy?", "Jak?", "Dlaczego?") - przesłuchanie.
- Żart.
- Wyśmiewać.

# GRANICE OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH/RODZINNYCH

## Karta Praw Opiekuna Rodzinnego

- Mam prawo dbać o siebie
- Mam prawo do otrzymania pomocy i udziału członków mojej rodziny w opiece nad osobą pozostającą na utrzymaniu.
- Mam prawo szukać pomocy
- Mam prawo być zdenerwowany, przygnębiony i smutny
- Mam prawo nie pozwolić, aby członkowie mojej rodziny próbowali manipulować mną z poczuciem winy.

# GRANICE OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH/RODZINNYCH

## Karta Praw Opiekuna Rodzinnego

- Mam prawo do otrzymania uwagi, uczucia, przebaczenia i akceptacji ze strony mojej rodziny i społeczności.
- Mam prawo być dumny z tego, co robię
- Mam prawo chronić swoją indywidualność, moje osobiste interesy i moje własne potrzeby.
- Mam prawo do odbycia szkolenia w celu lepszej opieki nad osobą pozostającą na utrzymaniu.
- Mam prawo być szczęśliwy

- ✓ <https://www.aarp.org/caregiving/basics/info-2019/caregiver-glossary.html>
- ✓ <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/donde-comenzar/info-2019/glosario-para-quienes-cuidan-a-un-ser-querido.html?intcmp=AE-CRC-TOSPA-TOGL-ES>
- ✓ <https://www.vpas.info/sites/vpas.info/files/Terms%20and%20definitions%20for%20caregivers.pdf>
- ✓ [https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia dos cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124](https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia+dos+cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124)

MASZ WĄTPLIWOŚCI?

DZIELENIE SIĘ OSOBISTYMI DOŚWIADCZENIAM  
JAKO OPIEKUNOWIE



Dziękuję za uwagę!

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

