

Nabídka online kurzů a podpůrných skupin pro pečující v ÚNORU 2022

- 31.1. a 1.2. 17–20 hod:** **Zásady úspěšné komunikace při péči** (akreditovaný kurz)
V kurzu se seznámíte s konkrétními technikami, které vám pomohou při komunikaci s těmi, o které pečujete. Budete moci reflektovat dosavadní způsob vaší komunikace a zjistit, proč některé zvyklosti nefungují a co můžeme udělat jinak. Prakticky si vyzkoušíme vedení rozhovoru, aktivní naslouchání a práci s emocemi. Budeme se zabývat chybami v komunikaci a komunikačními bariérami.
- 7. a 8.2. 17–20 hod:** **Sociálně právní minimum** (akreditovaný kurz)
V kurzu se dozvíte, jaké příspěvky, dávky či úlevy v rámci systému sociálního zabezpečení ČR může využít člověk, o kterého pečujete. Prakticky si vyzkoušíte, jak o tyto příspěvky požádat a na co si dát pozor.
- 8.2. 17–19 hod:** **Doprovázení v poslední fázi života** (kurz)
Na kurzu se zaměříme na poslední fázi života, péči v tuto dobu a nejčastější otázky s doprovázením spojenými. Lze se na tuto dobu připravit? Co udělat, abychom toto období zvládli bez extrémního vyčerpání a negativních emocí?
- 15.2. 17–19 hod:** **Co dělat, když mne navštívila deprese** (podpůrná psychoterapeutická skupina)
Skupina se bude zaměřovat na téma zvládnutí deprese a jejích projevů. Budeme mluvit o tom, jak a co nám může při depresi pomoci a kdy případně hledat odbornou pomoc. Popíšeme si, které běžné denní činnosti mají vliv na depresi a jak je využít ke zvládnutí deprese.
- 16.2. 10–11 hod:** **Trénování paměti** (kurz)
Víte o tom, že můžete mozek posilovat stejně jako svaly? Vyzkoušejte si to s námi. Potrénujeme paměť, smysly i slovní zásobu. Vyzkoušíme si postřeh a koncentraci. Seznámíme vás s různými paměťovými technikami. Je dobré vědět, že trénink paměti je i výbornou prevencí Alzheimerovy choroby.
- 21. - 22.2. 17–20 hod:** **Naučme se ošetřovat – úvod do problematiky** (akreditovaný kurz)
Seznámíme vás s tím, co vše obnáší ošetrovatelská péče, ať už v domácím prostředí nebo v zařízení sociálních služeb. Ukážeme si, jak pečovat o ležícího i částečně soběstačného člověka a jak mu poskytovat podporu při běžných denních činnostech jako je hygiena či výživa. Dozvíte se, co je možné udělat, aby prostředí bylo co nejméně bariérové a jaké kompenzační pomůcky mohou pomoci při péči.
- 23.2. 9.30–11.30 hod:** **Jak odolávat náporu a zvládat péči** (kurz)
Kurz je zaměřen na zvládnutí dlouhodobé péče, řešení a zvládnutí problematických situací, které se při péči objevují. Zároveň budeme mluvit o tom, jak a kde čerpat podporu, a kde dobýt vyčerpanou energii.
- 24.2. 9.30 –11.30 hod:** **Co péče dává a bere: nejste v tom sami** (podpůrná psychoterapeutická skupina)
Skupina je zaměřena na sdílení a vzájemnou podporu při pečování. Budeme sdílet dobré zkušenosti a vše, co při péči funguje a čemu se naopak vyvarovat. Také budeme sdílet kontakty na případnou podporu jako jsou sociální a zdravotní služby.

Kontakt pro zájemce:

renata.dohnalova@pecujdoma.cz, 734 682 249

zdenka.hlavnickova@pecujdoma.cz, 730 195 061

www.pecujdoma.cz