



**RZECZNIK PRAW  
OBYWATELSKICH**



Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi  
Z Otępieniem Typu Alzheimerowskiego

Ul. Ujejskiego 11/1

85-168 Bydgoszcz

Tel. 607 079 005

[alzheimerbydgoszcz@wp.pl](mailto:alzheimerbydgoszcz@wp.pl)

[www.alzheimerbydgoszcz.pl](http://www.alzheimerbydgoszcz.pl)



Bydgoskie Stowarzyszenie Opieki Nad Chorymi Z Ołępieniem Typu Alzheimerowskiego prowadzi nieodpłatną działalnoóó poóytku publicznego na rzecz poprawy sytuacji zdrowotnej, materialnej i prawnej osóó chorych i ich opiekunów. Celem góównym Stowarzyszenia jest niesienie pomocy osobom z chorob Alzheimera i zaburzeniami pokrewnymi oraz ich rodzinom i opiekunom.



Stowarzyszenie prowadzi działalność poprzez organizowanie różnych form pomocy:

- indywidualne i grupowe zajęcia dla chorych,
  - plastyczne
  - muzyczne
  - rekreacyjne
  - kulinarne



- spotkania dla opiekunów ( wykłady neurologów, psychologów, psychiatrów, prawników, terapeutów zajęciowych, rehabilitantów, pielęgniarek i pracowników socjalnych)
- szkolenia dla osób opiekujących się chorymi z różnego rodzaju otępieniami
- porady telefoniczne
- spotkania okolicznościowe
- turnusy rehabilitacyjno - rehabilitacyjne



- opiekę nad chorym w domu

W ramach działalności Stowarzyszenia realizujemy systematycznie, co roku począwszy od roku 2009 projekt „Zielony Parasol” przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu oraz Urzędu Miasta Bydgoszczy.





Każdego roku staramy się objąć swoją pomocą jak największą liczbę podopiecznych, niestety potrzeby tej grupy chorych są liczne, a ich rodziny mają duże problemy w ich zaspokojeniu. Sytuację pogorszyły dodatkowo okoliczności związane z pandemią, w trakcie której bezpośrednio pomoc lekarska, pielęgnarska czy terapeutyczna została ograniczona.



W ostatnim roku do Stowarzyszenia zgłosiło się kilkanaście nowych rodzin. Do najczęstszych problemów zgłaszanych przez nich należą:

- brak wiedzy na temat odpowiedniego reagowania na zachowania chorego, co często wynika z braku informacji o samej jednostce chorobowej,
- brak wiedzy na temat prawidłowej aktywizacji podopiecznego, przez co często dochodzi do bezczynności chorego lub nieprawidłowej stymulacji (np. ciągłe oglądanie telewizji), która negatywnie wpływa na stan chorego,
- błędy w codziennej pielęgnacji i żywieniu,



- brak wsparcia ze strony instytucji społecznych oraz placówek służby zdrowia (nasilone w okresie pandemii),
- przemęczenie i poczucie bezradności głównego opiekuna, często związane z brakiem wsparcia od najbliższych i izolacji społecznej,
- problemy zdrowotne głównego opiekuna wynikające z braku „zmiennika w opiece”,





- pogarszanie się zdrowia i sprawności chorych,
- brak zrozumienia ze strony innych,
- trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami przez opiekuna, co skutkuje brakiem cierpliwości do chorego, pogarszającym się nastrojem, niekiedy stanami depresyjnymi lub lękowymi,



Projekt Zielony Parasol jest więc odpowiedzią na istniejące zapotrzebowanie społeczne, szczególnie w dobie pandemii Sars-Cov2. Pozwala on na udzielenie wielokierunkowego, specjalistycznego chorym, rodzinom i opiekunom chorych. Proponowany cykl szkoleń jest odpowiedzią na zgłaszane zapotrzebowanie i prowadzi do zaspokojenia potrzeb beneficjentów.



Szkolenia prowadzone w projekcie dotyczą prawidłowej opieki, pielęgnacji i aktywizacji chorego oraz radzenia sobie z obciążeniem i stresem wynikającym z długotrwałej opieki nad osobą niepełnosprawną i przewlekle chorą.



Szkolenia prowadzi zespół specjalistów złożony z:

- psychologa,
- pielęgniarki,
- terapeuty zajęciowego,
- masażysty,
- opiekunki.



Projekt skierowany jest do 7 rodzin osób chorujących na choroby otępienne o różnej etiologii - w tym 7 chorych i 7 opiekunów.



## Cykl szkoleń trwa 6 tygodni w tym:

**porady psychologiczne:** 3 godziny u każdej rodziny przez okres 6 tygodni,

**szkolenie pielęgniarские:** 2 godziny w tygodniu x 6 tygodni - łącznie 12 godzin u każdej rodziny,

**szkolenie terapeuty zajęciowego:** 2 godziny w tygodniu x 6 tygodni - łącznie 12 godzin u każdej rodziny,

**szkolenie masażysty:** 2 godziny w tygodniu x 6 tygodni łącznie - 12 godzin u każdej rodziny.

**opiekunka** w ramach opieki wytchnieniowej – 2 godziny tygodniowo (2 godziny w tygodniu x 6 tygodni - łącznie 12 godzin).



W ramach **szkolenia psychologicznego** przeprowadzona jest psychoedukacja dotycząca jednostki chorobowej, zachowań chorych wynikających z otępienia a także radzenia sobie ze stresem wynikającym z długotrwałej opieki. Dzięki temu opiekunowie będą lepiej radzili sobie z obciążeniem, zmniejszy się ryzyko wystąpienia zaburzeń nastroju czy wypalenia opiekuna, zwiększy się dobrostan psychofizyczny opiekuna, co zwrotnie wpłynie na polepszenie opieki nad chorym.



Dzięki szkoleniu pielęgnarskiemu opiekunowie dowiadują się jak zaspokajać indywidualne potrzeby pielęgnacyjne ich chorych, jak prawidłowo ich karmić i odżywiać, komponować wysokowartościowe posiłki, dbać o odpowiednią dietę ukierunkowaną na minimalizowanie czynników ryzyka szybkiego progresu otępienia (nadciśnienie, cholesterol, cukrzyca).







Pielęgniarka instruuje rodzinę jak odpowiednio wykonywać przy chorym czynności higieniczne, nie powodując oporu chorego. Opiekuna zapoznaje z planem profilaktyki przeciwoleżynowej, co jest szczególnie ważne w odniesieniu do chorych leżących. Dzięki temu opiekunowie będą mogli lepiej radzić sobie z problemem żywienia, higieny i pielęgnacji chorego, co obecnie stanowi jeden ze zgłaszanych przez nich problemów.





**Terapeuta zajęciowy** przeprowadza szkolenie dotyczące prawidłowych form aktywizacji chorego. Jak wynika z analizy potrzeb, opiekunowie popełniają w tej kwestii liczne błędy - nie angażują chorego w działania, powierzają mu zadania niedostosowane poziomem trudności do jego możliwości, wyręczają podopiecznego.





Dzięki szkoleniu przeprowadzonemu bezpośrednio w miejscu zamieszkania, opiekunowie dowiadują się jakie działania aktywizujące i terapeutyczne mogą stosować do swojego chorego, jak zachęcać go do wykonania zadań, w jakim stopniu mu pomagać, aby nie wyręczać go nadmiernie.





Szkolenie prowadzone przez masażystę nastawione jest na edukację opiekunów na temat prawidłowej stymulacji fizycznej podopiecznych. Opiekunowie dowiadują się jakie ćwiczenia usprawniające mogą przeprowadzać ze swoim chorym, jak prawidłowo go asekurować, jak zachęcać go do aktywności fizycznej, która jest bardzo ważnym elementem spowalniania postępu choroby otępiennej.





Skierowanie do rodziny **opiekunki** jest odpowiedzią na bardzo często zgłaszany problem braku pomocy w opiece, nadmiernego obciążenia opiekuna, braku chwili odpoczynku.





Opiekunka zapewnia choremu opiekę i poczucie bezpieczeństwa pod nieobecność głównego opiekuna, który w tym czasie będzie mógł odpocząć lub zatroszczyć się o swoje sprawy, na co nie ma czasu na co dzień.





Wartością dodatkową projektu jest przełamanie poczucia izolacji społecznej i osamotnienia rodzin, które jest bardzo istotnym problemem w tej grupie. Zespół odwiedzający rodziny w miejscu zamieszkania udziela im bezpośredniego wsparcia, które jest tym bardziej ważne, iż w okresie pandemii poczucie izolacji nabrało na sile.



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.





Projekt **Zielony Parasol**  
realizowany jest w miejscu  
zamieszkania uczestników,  
na terenie Bydgoszczy.



Bożena Nowicka