



# ZÁKLADY DOMÁCÍ PÉČE O DLOUHODOBĚ NEMOCNÉ A UMÍRAJÍCÍ

KINESTETIKA • NENÁSILNÁ KOMUNIKACE • VŠÍMAVOST



## PRO KOHO KURZ JE?

Tento workshop je pro všechny, kteří už pečují nebo se chtějí připravit na to, že jednou pečovat budou. Je příležitostí získat kompetence, které zvýší možnost přirozeně pečovat o naše blízké doma, což si přeje většina nemocných a umírajících.

Ať už to nastane náhle, nebo očekávaně, ve chvíli, kdy je potřeba, abychom se postarali o své nejbližší, můžeme být zaplaveni nejistotou a objeví se řada otázek, co a jak dělat, abychom mohli být opravdu užiteční.

Přesto, že každá situace je jedinečná a každý člověk potřebuje individuální péči, existují techniky, přístupy a určité porozumění, jejichž propojení nejlépe slouží nám i těm, o které pečujeme. Kurz je praktický a je pro skupinu max. 14 účastníků.

## O ČEM KURZ BUDE?

Během kurzu si osvojíte základní pečovatelské techniky, např. jak se dotýkat starého/nemocného člověka, jak mu pomoci se umýt nebo jak ho umýt, jak jej přenášet, atd. Získáte také základní povědomí o rizicích v péči o nepohyblivého člověka, nebo u určitých typů onemocnění. Kurz stojí na třech hlavních pilířích:

**KINESTETIKA** - mobilizace, která podporuje fyziologický pohyb a pomáhá pečujícím vykonávat pohyb společně s nemocným.

### NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

- Jak umět opravdu poznat, co se snaží starý/nemocný člověk říct, i když to dělá způsobem, kterému máme potíže porozumět. Jak jednat s lidmi, kteří už nemohou mluvit?
- Jak zacházet se svými emocemi, když máme pocit, že nás v péči o druhého něco zraňuje, je toho na nás moc, nebo se zlobíme?
- Jak můžeme jednat při projevech agresivity?

### VNÍMAVOST - VŠÍMAVOST - BDĚLÁ PŘÍTOMNOST

- Jak vnímat potřeby nemocného/starého člověka, když už je nedokážou vyjádřit?
- Jak vnímat vlastní potřeby a předcházet tak situacím, které nám přerůstají přes hlavu?
- Techniky vnímavosti a uvolnění napětí

Každé téma bude mít teoretickou část a také praktickou část, kde si každý bude moct ve dvojici nebo v menší skupině osvojit postupy a techniky.

### Sobota

- Úvod
- Vyslechnutí individuálních výchozích situací účastníků
- Mobilizace člověka na lůžku
- Přesun nemocného
- Osobní hygiena, mytí
- Pomoc na toaletě

### Neděle

- Podávání jídla a pití nemocnému
- Hraní rolí - v rámci individuálních situací
- Validace – forma péče o člověka s demencí
- Nenásilná komunikace – porozumění potřebám pečujícího a opečovávaného
- Péče o sebe jako pečujícího



## LEKTOR - Marcus Beuter (Německo)

Marcus Beuter pracoval 21 let jako geriatrický zdravotní bratr v domovech pro seniory, na geriatrické psychiatrii a více než 18 let přímo u lidí v jejich domovech.

Prošel speciálním výcvikem v kinestetice pro pečující, výcvikem ve validaci a nenásilné komunikaci. Má mnohaleté zkušenosti s rozvojem vnímavosti a všímavosti.

18 let byl také spolumasitelem pečovatelské služby. Na svých workshopech pracoval s terapeuti, zdravotními sestrami, ale také dětmi drogově závislých, nebo s umělci, režiséry, hudebníky - s lidmi snad z jakékoliv profese či životní cesty.

Sám nakonec doprovázel svého otce v jeho posledních týdnech života a díky tomu přišel na to, jaký je rozdíl mezi tím pečovat jako profesionální zdravotní sestra, a pečovat o svého blízkého. Kromě toho je také umělcem, a dosud se podílel na socio-kulturních projektech a workshopech např. v Bosně-Herzegovině, Íránu, Náhorním Karabachu, Arménii nebo Německu.



## KDY • KDE • JAK

- Datum konání: 28. - 29. dubna 2018
- Místo konání: Bytové studio JAKO DOMA, Úvoz 47, Brno
- Cena: 2 850 Kč  
(v ceně je pronájem prostor, odměna lektorovi a tlumočnicki, občerstvení)
- Jazyk: anglicky s tlumočením do češtiny
- Přihlášky: nakoncidechu@gmail.com