

WSPIERAJĄCO- EDUKACYJNA

dla rodzinnych **OPIEKUNÓW** osób żyjących z **ch. ALZHEIMERA** i innymi formami **DEMENCJI**



Opiekujesz się bliskim żyjącym z ch. Alzheimera i/lub innymi formami demencji? Masz poczucie samotności, zmęczenia, bezradności w procesie opieki? Potrzebujesz dowiedzieć się więcej na temat wyzwań, jakie niosą dla opiekuna różne etapy choroby otępiennej, na temat potrzeb Twojego bliskiego w chorobie i adekwatnego ich zaspokajania? Potrzebujesz oddechu dla siebie, wsparcia w trudnych emocjach, jakie niesie za sobą proces opieki?

Diagnoza choroby Alzheimera i innych form demencji wiąże się z reorganizacją życia nie tylko osoby doświadczającej objawów otępiennych, ale również jej najbliższego otoczenia. Opieka nad seniorem żyjącym z demencją jest niezwykle angażująca i wyczerpująca – zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Zapraszamy bliskich i nieformalnych opiekunów osób starszych żyjących z ch. Alzheimera i innymi formami demencji do udziału w grupie, która ma na celu edukację oraz wsparcie opiekuna w procesie opieki i towarzyszenia choremu w codziennym życiu.

Uczestniczenie w grupie daje szansę:

- lepszego radzenia sobie z emocjami, które towarzyszą opiece;
- lepszego rozumienia specyfiki chorób otępiennych;
- poznania przyczyn trudnych zachowań bliskiej osoby;
- przyjrzenia się własnym potrzebom,
- odreagowania stresu związanego z opieką;
- wymiany doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji i roli życiowej.

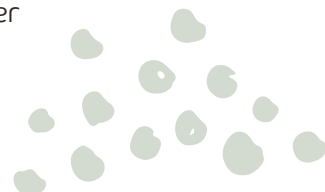
Organizacja spotkań grupy:

- Spotkania mają charakter edukacyjno-wspierający.
- Oferta kierowana jest do mieszkańców Warszawy.
- Spotkania odbywać się będą raz na dwa tygodnie, w piątki, w godz. 8.30-10.00, przy ul. Włókienniczej 54 (Falenica).
- Do udziału w grupie obowiązują zapisy pod nr tel.: 22 277 11 98, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.
- Do udziału w grupie nie jest potrzebna formalna diagnoza.
- Grupa ma charakter półotwarty. Liczba miejsc w grupie jest ograniczona.
- Grupa zostanie uruchomiona po zebraniu się min. 6 osób.

Tematy poruszane podczas spotkań to m.in.:

- ch. Alzheimera i inne formy demencji,
- organizacja opieki nad osobą żyjącą z demencją,
- komunikacja z chorym na różnych etapach choroby otępiennej,
- radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami, dbanie o siebie,
- rozpoznawanie wypalenia w opiece i przeciwdziałanie mu,
- aktywizacja i wsparcie osób żyjących z demencją adekwatne do ich możliwości,
- trudne sytuacje w opiece.

Prowadzenie: Maria Jarco-Działak
psycholog, psychoterapeutka
SPR Wawer



Udział w grupie jest bezpłatny

Spotkania odbywać się będą w **Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer**
ul. Włókiennicza 54,
w piątki, co 2 tygodnie,
w godz. 8.30-10.00



Zapisy i informacje:
22 277 11 98
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK, 8-16