



NARZĘDZIOWNIK OPIEKUNA

Checklista

Niniejszy materiał został opracowany w ramach projektu „**Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3**”, dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego+.

Lider i partner wiodący: PCG Polska Sp. z o. o., ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź,
www.pcgpolska.pl

Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, ul. Hoża 35, 00-681 Warszawa,
www.e.org.pl

Autor tekstu: Agnieszka Kawula

Opracowanie graficzne i redakcja: Rafał Grądzki

Licencja:



Teksty, układ, ilustracje i grafiki wykorzystane w tej publikacji są objęte licencją Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0. Treść licencji można znaleźć na portalu creativecommons.org **pod tym adresem**. Ilustracja została wygenerowana w aplikacji Gemini na podstawie autorskich promptów.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Poniższa checklista stanowi praktyczne narzędzie wdrożeniowe innowacji „Dotyk troski”, stworzone z myślą o Twojej codziennej pracy z osobami starszymi i zależnymi.

Jej celem jest wsparcie Cię w przekształcaniu rutynowych czynności pielęgnacyjnych w świadomy, profesjonalny kontakt fizyczny, który buduje poczucie bezpieczeństwa, zaufania oraz poszanowania godności podopiecznego. Konsekwentne stosowanie przedstawionych tu kroków ułatwia współpracę, skutecznie obniża lęk seniora, a jednocześnie chroni Twoje zasoby emocjonalne przed wypaleniem.

Wdróż te zasady, aby uczynić swoje dłonie świadomym i skutecznym narzędziem terapeutycznym.

Praktyka dotyku troski w codziennej opiece

1. **Zadbaj o swój stan wewnętrzny przed kontaktem:** Weź spokojny oddech i wycisz własne napięcie, zanim zbliżysz się do podopiecznego, ponieważ Twój spokój bezpośrednio wpływa na jego poczucie bezpieczeństwa.
2. **Przygotuj dłonie:** Upewnij się, że Twoje ręce są ciepłe i suche, co sprawia, że pierwszy kontakt staje się dla seniora przyjemny i akceptowalny.
3. **Zajmij odpowiednią pozycję:** Podchodź zawsze z przodu i dostosuj swoją pozycję do poziomu wzroku osoby starszej. Komunikujesz w ten sposób partnerstwo i szacunek.
4. **Głos i jego ton buduje relację:** Zwracaj się bezpośrednio do podopiecznego po imieniu i używaj spokojnego, stabilnego tonu, aby utrzymać kontakt i potwierdzić jego podmiotowość.
5. **Zapowiadaj każde swoje działanie:** Informuj krótko i jasno o tym, co za chwilę zrobisz, dając seniorowi czas na przygotowanie się do procedury.
6. **Na początku zastosuj dotyk komunikacyjny:** Inicjuj kontakt poprzez spokojne położenie dłoni w bezpiecznym, neutralnym miejscu (np. na ramieniu), informując ciało o swojej obecności.
7. **Wizualizuj intencje:** Pokazuj przedmioty, których użyjesz do pielęgnacji (np. ręcznik, myjkę) i wykonuj nimi powolny ruch na sucho, ułatwiając podopiecznemu zrozumienie sytuacji.
8. **Poszukuj zgody i gotowości:** Obserwuj ciało seniora w poszukiwaniu sygnałów akceptacji, takich jak rozluźnienie mięśni, spokojniejszy oddech czy podążanie za Twoim ruchem.
9. **Działaj w spokojnym rytmie:** Wykonuj wszystkie czynności w wolnym, płynnym i przewidywalnym tempie, dając ciału podopiecznego czas na dostrojenie się do bodźców.

10. **Zapewnij stabilne oparcie:** Używaj całej powierzchni dłoni do pewnego, miękkiego chwytu, prowadząc ruchy w sposób dający poczucie fizycznego oparcia.
11. **Utrzymuj ciągłość kontaktu fizycznego:** Pozostawiaj dłoń na ciele seniora podczas trwania całej procedury pielęgnacyjnej, co działa jak bezpieczna poręcz w przestrzeni.
12. **Wprowadzaj mikropauzy:** Zatrzymuj się na chwilę w trakcie trwania procedury, aby dać podopiecznemu czas na przetworzenie bodźców i odzyskanie równowagi.
13. **Czytaj sygnały niewerbalne na bieżąco:** Obserwuj twarz i ciało podopiecznego, traktując najdrobniejsze zmiany napięcia jako pełnoprawną formę komunikacji.
14. **Modyfikuj działania w odpowiedzi na ewentualnie pojawiający się opór:** Zatrzymuj się i zmieniaj sposób postępowania natychmiast, gdy zauważysz napięcie, przyspieszony oddech lub cofnięcie ciała.
15. **Wzmacniaj poczucie sprawczości:** Pozostawiaj przestrzeń na współdecydowanie, zadając proste pytania i oferując seniorowi wybór dotyczący kolejności wykonywanych działań.
16. **Chroń granice intymności:** Osłaniaj ciało podopiecznego ręcznikiem lub prześcieradłem, odkrywając wyłącznie te fragmenty, które w danej chwili wymagają Twojej bezpośredniej interwencji.
17. **Dostosuj bliskość do historii ciała:** Pamiętaj o miejscach bolesnych, przebytych urazach oraz indywidualnej wrażliwości seniora, aplikując dotyk ze zdwojoną ostrożnością i szacunkiem.
18. **Stosuj dotyk kojący w momentach lęku:** Wykorzystuj krótkie interwencje w postaci spokojnego, uziemiającego dotyku rąk lub stóp, aby zredukować stres i przywrócić poczucie bezpieczeństwa.
19. **Dbaj o jasne zakończenie:** Zamykaj każdą czynność komunikatem słownym lub delikatnym gestem potwierdzającym, że dany etap procedury dobiegł końca.
20. **Pielęgnuj swoje granice i emocje:** Stosuj na bieżąco zasady higieny emocjonalnej, dając sobie prawo do odpoczynku, proszenia o wsparcie zespołu oraz korzystania z narzędzi superwizji.

