

# PODNOSZENIE KWALIFIKACJI PRACOWNIKÓW OPIEKI DOMOWEJ W CELU ZAPEWNIENIA ELASTYCZNYCH ŚCIEŻEK ZATRUDNIENIA



## eBOOK

# DOC UP

**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE  
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



**Co-funded by  
the European Union**

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

# SPIS TREŚCI

Wstęp.....	4
Kluczowe umiejętności w zakresie opieki.....	6
Podstawowe umiejętności pielęgniarskie.....	12
Ochrona Ciebie i Twoich podopiecznych przed infekcjami.....	18
Umiejętności cyfrowe i administracyjne.....	25
Komunikacja i relacje.....	30
Osobista sprawczość oraz dobre samopoczucie.....	35

# Wstęp

## KONTEKST

Zmiana zwyczajów związanych z opieką w rodzinie, zmiany demograficzne i wzrost populacji osób starszych wymagających opieki, wraz ze zmianą nastawienia na korzyść opieki domowej przed i głównie po epidemii COVID-19, sprawiły, że usługi opieki domowej zyskały na znaczeniu w krajach UE.

Praca w domu staje się coraz bardziej zróżnicowaną dziedziną, która obejmuje szeroki zakres zadań. Podczas pandemii zestaw obowiązków wymaganych od pracowników domowych, zwłaszcza kobiet, stał się jeszcze szerszy. Uściślając, znaczna liczba opiekunów domowych została poproszona o korzystanie z oprogramowania i aplikacji technologicznych w celu monitorowania potrzeb zdrowotnych swoich podopiecznych, zapewnienia im rozległej opieki medycznej, terapii fizycznej i psychologicznej, a nawet opieki pielęgniarzkiej.

## PROJEKT DOCUP

W tym kontekście, projekt DocUP, współfinansowany przez Unię Europejską, chce zapewnić pracownikom opieki domowej (osobom, które już mają pracę lub jej poszukują) zestaw umiejętności z zakresu opieki społecznej, umiejętności przekrojowych oraz umiejętności związanych z kształtowaniem postaw, aby upewnić się, że mogą oni utrzymać swoje miejsca pracy oraz poprawić otoczenie regulacyjne i warunki pracy w sektorze opieki domowej (na poziomie instytucjonalnym).

### ZASOBY, KTÓRE ZNAJDZIESZ W TYM PROJEKCIE

W jaki sposób  
DocUP może być  
dla Ciebie  
użyteczny?

- Zestaw **sześciu obszarów kompetencji** z zakresu opieki domowej
- **Zasoby dydaktyczne** (instrukcje edukacyjne, materiały do nauki i oceny)
- **E-BOOK**
- **Masowy otwarty kurs online (MOOC)**: przystępny i elastyczny sposób na zdobycie nowych umiejętności, wspieranie rozwoju osobistego i awansu zawodowego poprzez nieformalne doświadczenie edukacyjne wysokiej jakości.

[\*\*TUTAJ LINK DO MOOC\*\*](#)

## DOCUP E-BOOK

Ten e-book oferuje alternatywne podejście do nauki bezpośrednio powiązane z MOOC. Pozwala uczącym się na kontynuowanie edukacji teoretycznej w dowolnym czasie i miejscu (online i offline). E-book może być pobrany ze strony projektu na urządzenia mobilne (np. smartfony i tablety) oferując dużą elastyczność i możliwości samodzielnego uczenia się.

E-book obejmuje następujące moduły edukacyjne:

1. Kluczowe umiejętności w zakresie opieki
2. Podstawowe umiejętności pielęgniarstwa
3. Ochrona Ciebie i Twoich podopiecznych przed zakażeniami
4. Umiejętności cyfrowe i administracyjne
5. Komunikacja i relacje
6. Osobista sprawczość oraz dobre samopoczucie

### PARTNERSTWO



SZWECJA (Koordynator projektu)



WŁOCHY



HISZPANIA



POLSKA



GRECJA

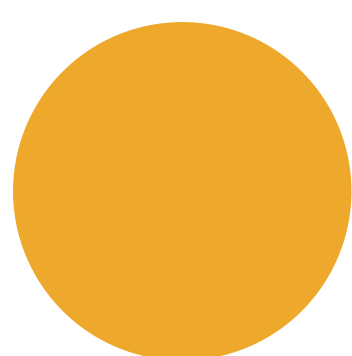
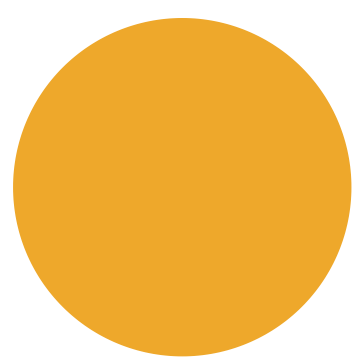
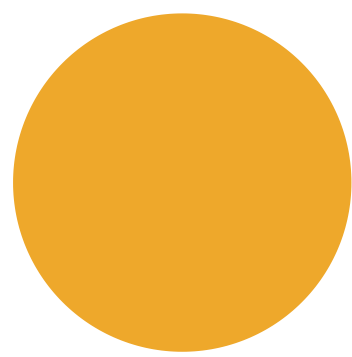
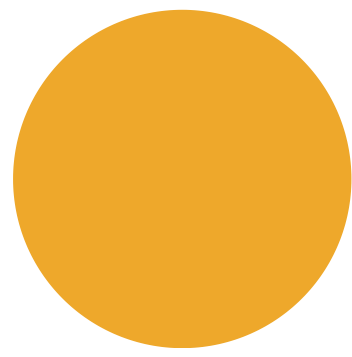
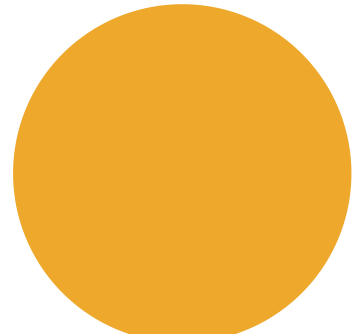
<https://docuproject.eu/>



Co-funded by  
the European Union

# Kluczowe umiejętności w zakresie opieki

## EFEKTY UCZENIA SIĘ

-  **Znajomość chorób** takich jak demencja i upośledzenie funkcji fizycznych, umysłowych i społecznych
-  **Znajomość zasad żywienia i przyjmowania płynów** przez pacjentów w zależności od ich potrzeb
-  **Nauka oczyszczania i pielęgnacji ran** oraz **znajomość różnych rodzajów opatrunków**
-  **Poznanie sposobów zapewnienia wsparcia w mobilizacji i przemieszczaniu się**
-  **Znajomość higieny ciała pacjenta w łazience i w łóżku** w przypadku pacjenta leżącego

1

## Choroby takie jak demencja i upośledzenie funkcji fizycznych, umysłowych i społecznych

DEMENCJA - CO TO TAKIEGO? **Przewlekła, postępująca choroba mózgu**

DLACZEGO LUDZIE CIERPIĄ NA DEMENCJĘ?

Czynniki odpowiedzialne

choroby naczyniowe	Parkinson	choroba Creutzfeldta-Jakoba
narkotyki	Alzheimer	zapalenie opon mózgowych
mechaniczne uszkodzenie mógu	Huntington	skleroza
zakażenie wirusem HIV	alkohol	dopalacze

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY DEMENCJI

Zmiana w

PAMIĘCI	PERCEPCJI	UZASADNIANIU
UWADZE	KONCENTRACJI	MYŚLENIU
OSĄDZANIU	JĘZYKU	

musi być na tyle poważna, by zakłócać zdolność osoby do funkcjonowania w społeczeństwie.

DIAGNOZOWANIE DEMENCJI

**lekkie, umiarkowane oraz głębokie:** kluczem do rozpoznania choroby i określenia stopnia jej zaawansowania są osoby bliskie pacjentowi, przebywające i opiekujące się nim na co dzień

DEMENCJA - LECZENIE I OPIEKA

**Demencja jest chorobą nieuleczalną.** Zmiany zachodzące w mózgu są nieodwracalne.

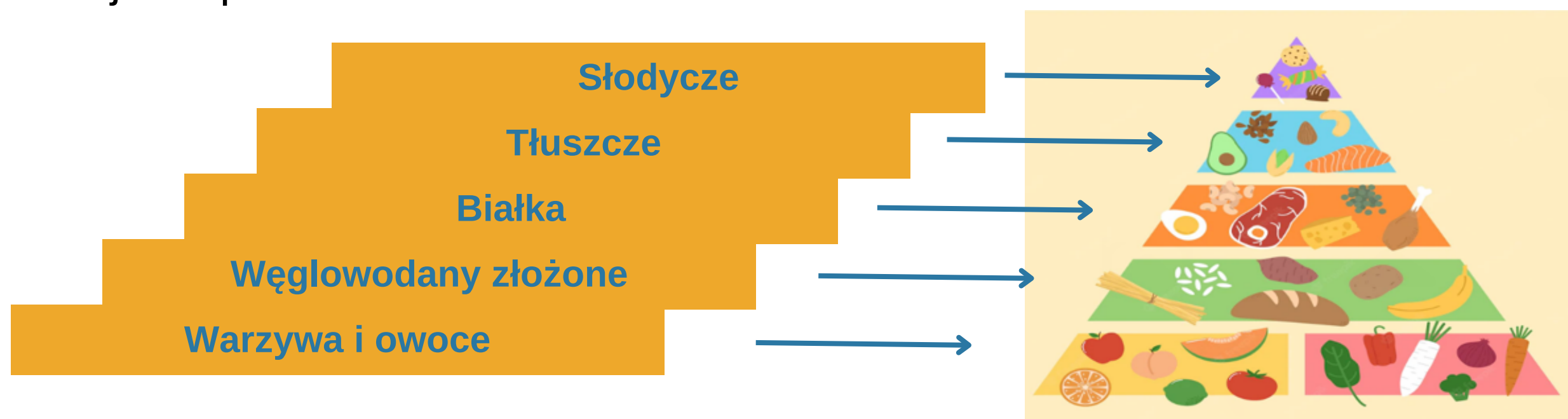
Farmakoterapia, styl życia- zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu, prawidłowa dieta, regularna aktywność fizyczna, mogą złagodzić przebieg choroby i ułatwić codzienne funkcjonowanie chorego.

# Żywnienie i płyny dla potrzeb pacjenta

w oparciu o jego wymagania żywieniowe

## POTRZEBY I WYMAGANIA ŻYWIENIOWE

Na podstawie stanu odżywienia możemy ocenić ogólny stan zdrowia człowieka. Ludzie w starszym wieku są szczególnie narażeni na ryzyko **niedożywienia**. Skutki niedożywienia w tej grupie społecznej są zdecydowanie trudniej kompensowane.



## ZABURZENIA ODŻYWIANIA W DEMENCJI

**odmowa przyjmowania posiłków** Rolą opiekuna jest wykazanie się cierpliwością i nie stosowanie żadnych form przymusu wobec podopiecznego.

**ŻYWIENIE ENTERALNE** W przypadku zaburzeń odżywiania wynikających z odmowy przyjmowania pokarmów bądź zaburzeń połykania, jedzenie pacjentom podaje się bezpośrednio do żołądka, z pominięciem jamy ustnej.

**ZAPOTRZEBOWANIE NA PŁYNY** Zawartość wody w organizmie osób starszych wynosi około 45%. Osoby starsze mają większe zapotrzebowanie na płyny niż osoby młodsze.

## ZAPOBIEGANIE ZADŁAWIENIOM

Zadławienie to stan, w którym płyn lub mały przedmiot dostaje się do dróg oddechowych. Zadławienie jest czynnikiem zagrażającym życiu, może prowadzić do uduszenia lub wywołać zachłystowe zapalenie płuc. Pacjenci z dezorientacją i jedzący w pozycji leżącej są narażeni na zachłyśnięcie.

## JEDZENIE - SPRZĘT WSPOMAGAJĄCY





# OCZYSZCZANIE I PIELEGNACJA RAN

## RODZAJE OPATRUNKÓW

3

CO TO JEST RANA ?

To przerwanie ciągłości skóry lub skóry i tkanek pod nią położonych wskutek działania czynnika uszkodzającego.

TYPY RAN

**rany proste**  
małe rozmiary,  
szybko się goją

**rany złożone**  
uszkodzenia naczyń  
krwionośnych,  
ścięgien, narządów  
wewnętrznych

**rany powikłane**  
z zakażeniem,  
ropniem

PODZIAŁ RAN ZE WZGLĘDU NA GŁĘBOKOŚĆ USZKODZENIA

**rany powierzchniowe**  
rany naskórka

**rany głębokie**  
przekraczają  
warstwę tkanki  
podskórnej

**rany drążące**  
przenikające do  
narządów  
wewnętrznych

LECZENIE RAN - GŁÓWNE ZASADY POSTĘPOWANIA

- stosowanie się do zasad aseptyki i antyseptyki
- zaopatrywanie ran w sposób jałowy
- zachowanie właściwej kolejności zaopatrywania ran- najpierw rany czyste, później zainfekowane

OPATRUNKI SPECJALISTYCZNE

**Opatrunki hydrożelowe**

**Opatrunki hydrowłókniste, alginanowe**

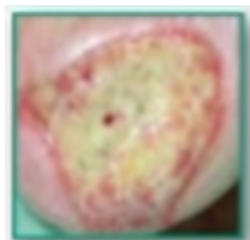
**Opatrunki z jonami srebra**

WOUND HEALING

Rana z suchą martwicą



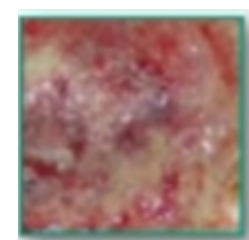
Rana sucha z oddzielającą się tkanką martwą



Rana naskórkowa



Rana z wysiękiem i oddzielającą się tkanką martwą



Rana z wilgotną ziarniną



Rana zagojona



## WSPARCIE PRZY MOBILIZACJI I ZAPEWNIENIE MOŻLIWOŚCI PRZEMIESZCZANIA SIĘ

RYZYZKO UPADKÓW

Ryzyko upadku wzrasta  
wraz z wiekiem

FORMY USPRAWNIANIA PACJENTA

Ćwiczenia bierne

Ćwiczenia czynne



Ćwiczenia oddechowe

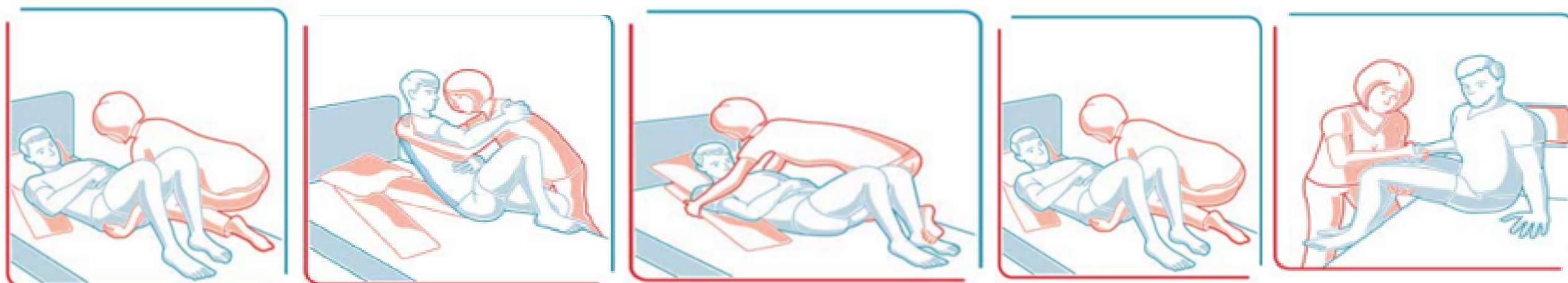
Tai Chi



Ćwiczenia izometryczne-  
polegające na napinaniu  
i rozluźnianiu mięśni



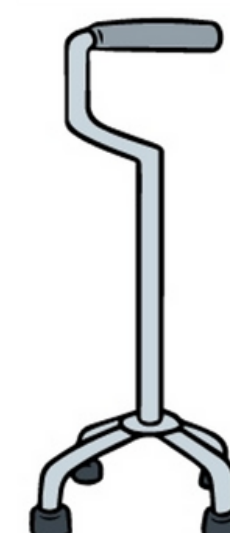
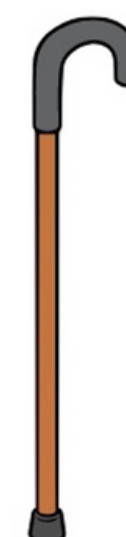
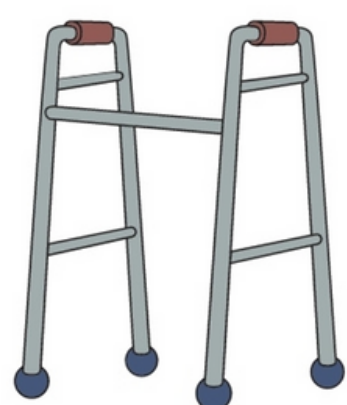
POMOC W PORUSZANIU SIĘ



SPRZĘT WSPOMAGAJĄCY

Właściwie dobrany sprzęt sprzyja zachowaniu zdrowia, pomaga je utrzymać oraz ułatwia pracę opiekuna.

SPRZĘT POMOCNICZY





## HIGIENA CIAŁA PACJENTA W ŁAZIENCIE I W ŁÓŻKU W PRZYPADKU OSOBY LEŻĄCEJ

### POTRZEBA CZYSTOŚCI

**Czynnikami kształtującymi potrzebę utrzymania czystości są:**

- czynniki środowiskowe (rodzina, bliscy)
- wychowanie
- kultura i tradycja

### ZABIEGI HIGIENICZNE

Szeroko pojęte zabiegi higieniczne polegają na zachowaniu czystości całego ciała, czyli utrzymaniu właściwej kondycji- skóry, włosów, paznokci, stóp, jamy ustnej, uszu, nosa, oczu, a także części intymnych.

**Do zabiegów higienicznych zaliczamy także:**

- sianie łóżka
- zmiana bielizny pościelowej
- zmian bielizny osobistej



### HIGIENA OSOBISTA

**Celem higieny osobistej jest:**

- wzmacnianie oraz utrzymanie zdrowia
- kształtowaniem zasad i norm higienicznych pacjenta
- utrzymanie i rozwijanie sprawności fizycznej, psychicznej i umysłowej człowieka
- ochrona organizmu przed chorobami, w tym chorobami zakaźnymi i pasożytniczymi

### ZASADY WYKONYWANIA ZABIEGÓW HIGIENICZNYCH U PACJENTA LEŻĄCEGO, W WIEKU STARCZYM

**Podczas wykonywania czynności higienicznych opiekun powinien zadbać o:**

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny
- poszanowaniu praw pacjenta, a w szczególności prawa do zachowania godności osobistej podopiecznego
- zachowania prawa do intymności chorego

### AKCESORIA POMOCNICZE PODCZAS KĄPIELI PACJENTA LEŻĄCEGO

Wanny do mycia głowy



Łózkowanna i wanna pneumatyczna

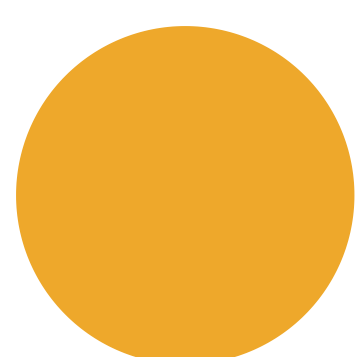


Siedzisko

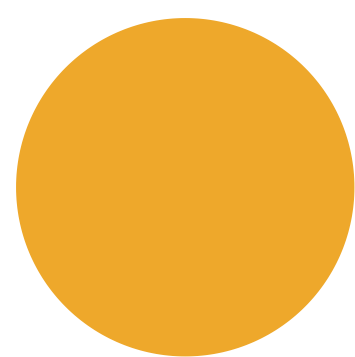


# Podstawowe umiejętności pielęgniarskie

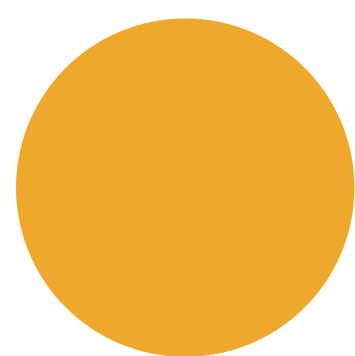
## EFEKTY UCZENIA SIĘ



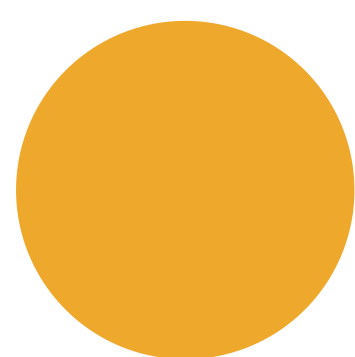
Znajomość i umiejętność **posługiwania się urządzeniami/sprzętem medycznym**



Umiejętność **podawania leków** (tam gdzie jest to dozwolone) i **rozumienia recept** lekarskich



Poznanie sposobów **zapobiegania odleżynom**



Znajomość i umiejętność stosowania **technik udzielania pierwszej pomocy**

# OBSŁUGA URZĄDZEŃ I SPRZĘTU MEDYCZNEGO

## POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI

### OBSŁUGA CIŚNIENIOMIERZA ZEGAROWEGO

Wyróżnia się on ponadprzeciętną dokładnością i precyzją pomiarową, dlatego jest często używany w placówkach medycznych oraz w prywatnych domach.

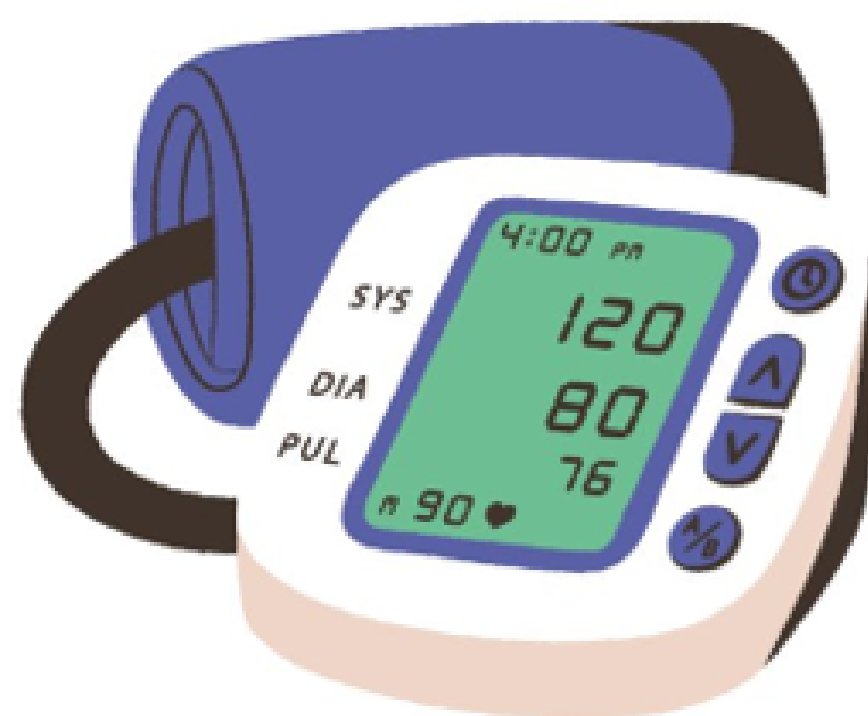
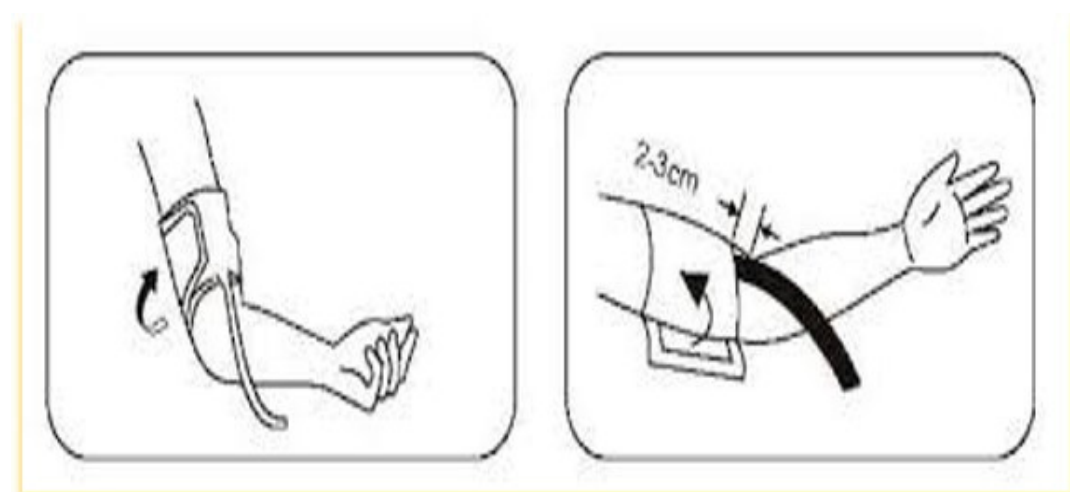
Osoba obsługująca aparat powinna mieć dobry słuch i powinna zapoznać się z instrukcją obsługi przed wykonaniem pierwszego pomiaru.

### STOSOWANIE ELEKTRONICZNEGO CIŚNIENIOMIERZA KRWI

Ciśnieniomierz elektroniczny służy do nieinwazyjnego pomiaru wartości ciśnienia skurczowego i rozkurczowego u człowieka.

### MANKIET DO POMIARU CIŚNIENIA KRWI

Jak prawidłowo założyć mankiet?



## KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO WG ESC-ESH

Kategoria	skurczowe	rozkurczowe
OPTYMALNE	< 120	< 80
PRAWIDŁOWE	120-129	80-84
WYSOKIE W NORMIE	130-139	85-89
NADCIŚNIENIE I STOPNIA	140-149	90-99
NADCIŚNIENIE II STOPNIA	150-159	100-109
NADCIŚNIENIE III STOPNIA	160-179	≥110
IZOLOWANE NADCIŚNIENIE TĘTNICZE SKURCZOWE	≥ 140	< 90

## OBSŁUGA URZĄDZEŃ I SPRZĘTU MEDYCZNEGO

### OBSŁUGA PULSOKSYMETRU

Pulsoksymetr to urządzenie elektroniczne, które służy do pomiaru wysycenia krwi tlenem, czyli tak zwanej saturacji. Innym dodatkowym parametrem mierzonym przez pulsoksymetr jest częstotliwość pracy serca, czyli puls.

Brak dostatecznej ilości tlenu w organizmie może spowodować nieodwracalne zmiany w pracy wielu narządów, a także doprowadzić do śmierci.



**Za prawidłowy wynik uważa się poziom natlenienia hemoglobiny tlenem na poziomie od 95% do 99%.**

### PROWADZENIE TLENOTERAPII W DOMU

Tlenoterapia w domu to ważny element wspomagania pacjentów z różnymi chorobami przewlekłymi. Podanie tlenu w warunkach domowych jest możliwe jednak tylko wtedy, gdy stan chorego jest stabilny.

### PROWADZENIE TLENOTERAPII W DOMU - URZĄDZENIA

domowy koncentrator tlenu



butla tlenowa



### PROWADZENIE TLENOTERAPII W DOMU - SPRZĘT

Decyzja o sposobie prowadzenia tlenoterapii zależy od stanu chorego.



## PODAWANIE LEKÓW

### METODY PODAWANIA LEKÓW

JAKIE SĄ DROGI PODAWANIA LEKÓW?

#### DROGA DOUSTNA

Jest najczęstszą i najwygodniejszą drogą podania leku, ponieważ jest najbardziej naturalna.

#### DROGA PODJĘZYKOWA

Jest to drugi sposób podawania leków doustnie.

Podawanie leków podjęzykowe polega na umieszczeniu leku pod językiem, aby rozpuścił się i wchłonął do krwi przez znajdującą się tam tkankę.

#### DROGA DOODBYTNICZA

Niektóre leki muszą być wprowadzone do odbytu.

Leki doodbytnicze występują w różnych kształtach i rozmiarach, ale zazwyczaj są zwężone na jednym końcu.

#### APLIKACJA NA SKÓRĘ

Ten sposób podania może być stosowany w różnych celach, np. zmniejszenie obrzęku, bólu miejscowego, zasinienia skóry

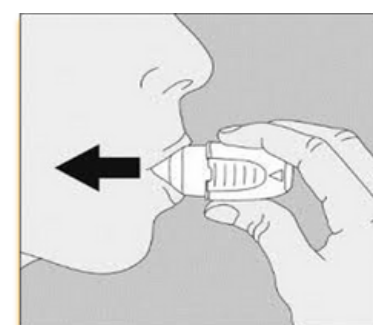
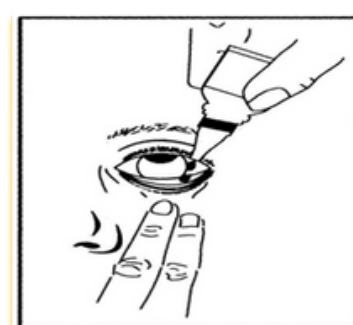
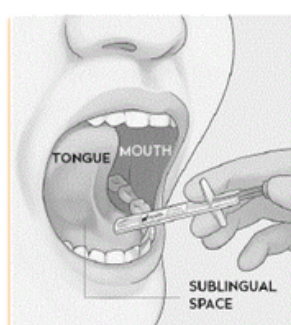
#### DROGA DOSPOJÓWKOWA

Jest stosowana w leczeniu chorób oczu za pomocą kropli okulistycznych.

#### DROGA WZIEWNA

Jest stosowana w celu podania leków w postaci aerozolu.

Nie w każdym kraju opiekun domowy może podawać pacjentowi leki. Ważne jest, aby sprawdzić przepisy obowiązujące w kraju, w którym przebywasz.

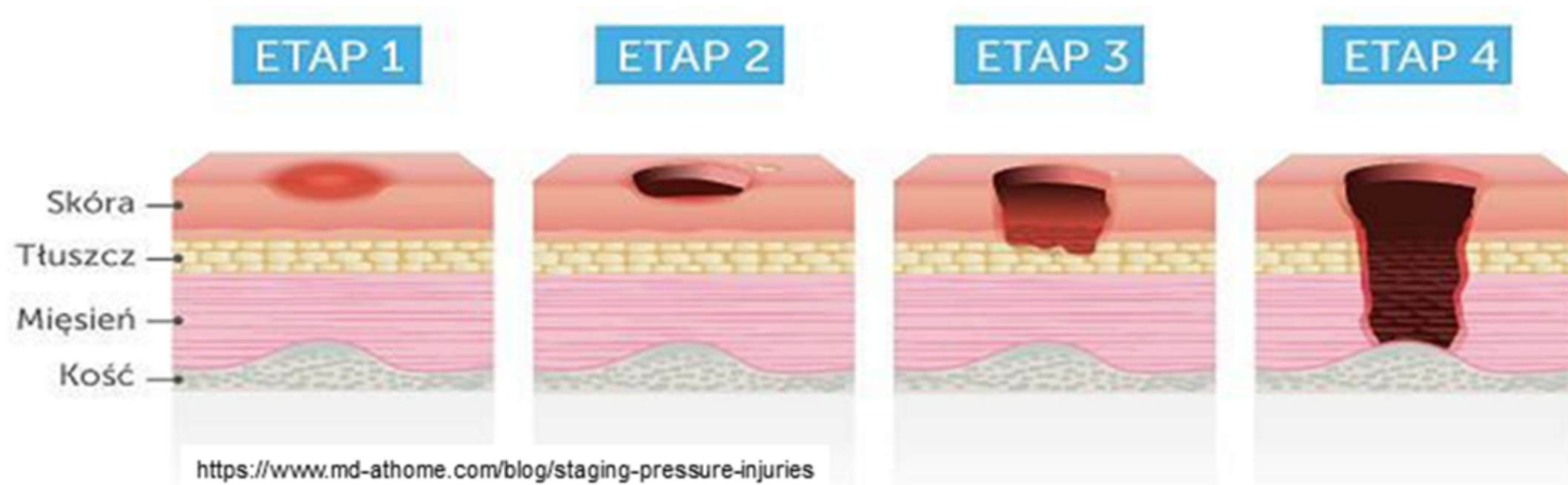


## ZAPOBIEGANIE ODLEŻYNOM

### ODLEŻYNY – CO TO TAKIEGO?

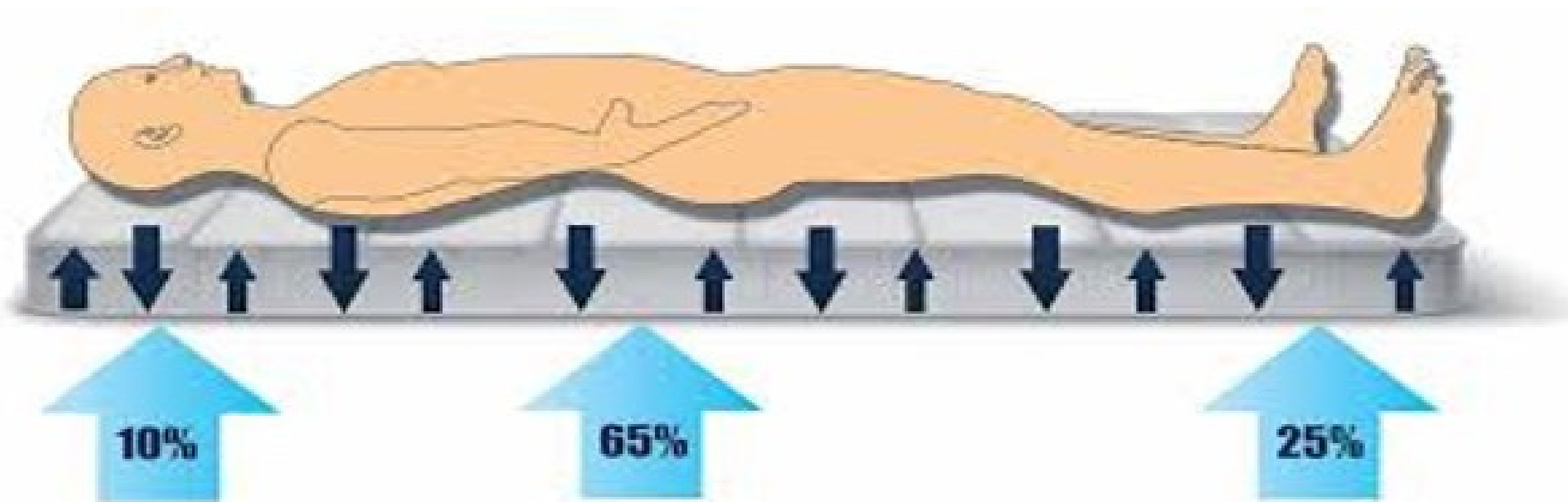
Jest to uszkodzenie obszaru skóry spowodowane stałym naciskiem na ten obszar przez długi czas.

Zmiany odleżynowe dzieli się na cztery stopnie, gdzie stopień oznacza poziom uszkodzenia tkanki:



### ODLEŻYNY - PRZYCZYNY

Odleżyny pojawiają się najczęściej u pacjentów długotrwale unieruchomionych.



### ODLEŻYNY – PROFILAKTYKA

- Zmiana pozycji
- Właściwa bielizna i pościel
- Właściwa pielęgnacja skóry
- Stosowanie materacy przeciwoodleżynowych



# TECHNIKI UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

## PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA ORAZ RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

### PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

To ogół czynności skierowanych celem ratowania życia do uszkodzonego w stanie zagrożenia zdrowia do czasu przybycia wykwalifikowanych służb medycznych. Czynności te podejmowane są przez znajdujące się w miejscu zdarzenia osoby.

Główna zasada pierwszej pomocy brzmi: „nie szkodzić”.

### PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

1. Upewnij się, że jesteś bezpieczny.
2. Oceń reakcję poszkodowanego – potrząśnij delikatnie za ramiona i zapytaj: „Co się stało?, Czy wszystko w porządku?”
3. W przypadku, gdy reaguje:
  - Oceń stan poszkodowanego i uzyskaj informacje co do jego dolegliwości,
  - Wezwij pomoc medyczną w razie potrzeby.

4. W przypadku, gdy **nie reaguje**:
  - udroźnij drogi oddechowe
  - poszukaj prawidłowego oddechu



5. W przypadku **prawidłowego oddechu**:
  - Ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji.
  - Czekaając na pomoc, regularnie oceniaj oddech



6. **Jeśli chory nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową:**

#### Przed rozpoczęciem resuscytacji:

- zapewnij sobie pomoc,
- wezwij lub nakaż któremuś ze świadków, aby wezwał pomoc,
- nakaż innej osobie udać się po tzw. AED czyli przenośny defibrylator

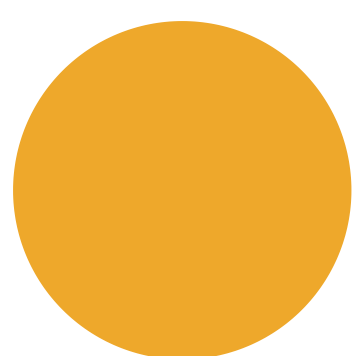
#### Resuscytacja krążeniowo-oddechowa powinna być prowadzona do momentu:

- przybycia specjalnych służb,
- powrotu prawidłowego oddechu,
- odzyskania przez poszkodowanego przytomności,
- utraty sił – organizm ulega wyczerpaniu.

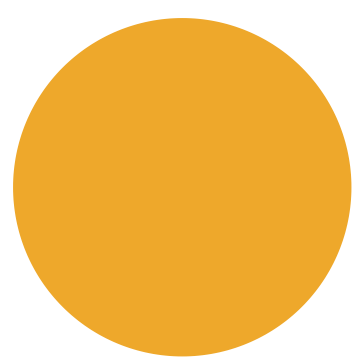


# Ochrona Ciebie i Twoich klientów przed infekcjami

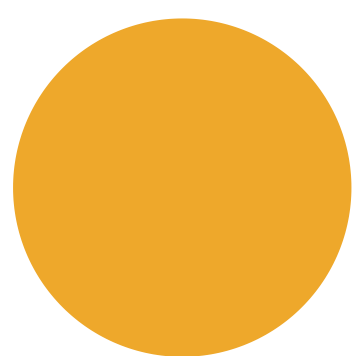
## EFEKTY UCZENIA SIĘ



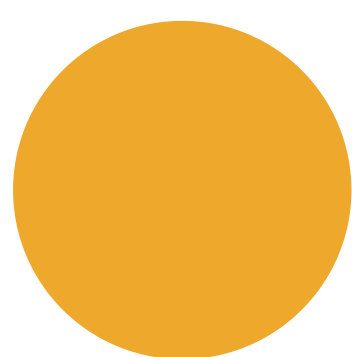
Znajomość i umiejętność stosowania technik w zakresie **zapobiegania i kontroli zakażeń**



Stosowanie **zasad higieny sanitarnej i osobistej** obowiązujących podczas epidemii COVID-19 w celu zwiększenia ochrony.



Znajomość prawidłowego **stosowania PPE** (Środków ochrony osobistej)

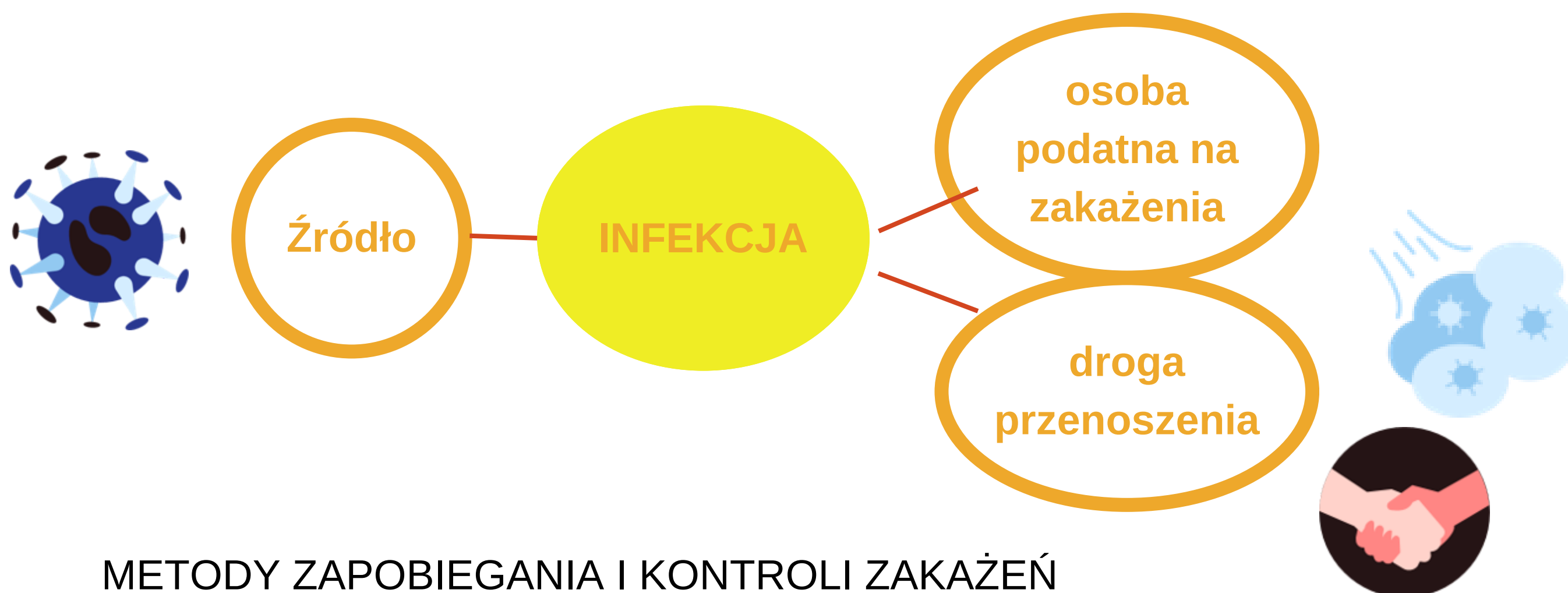
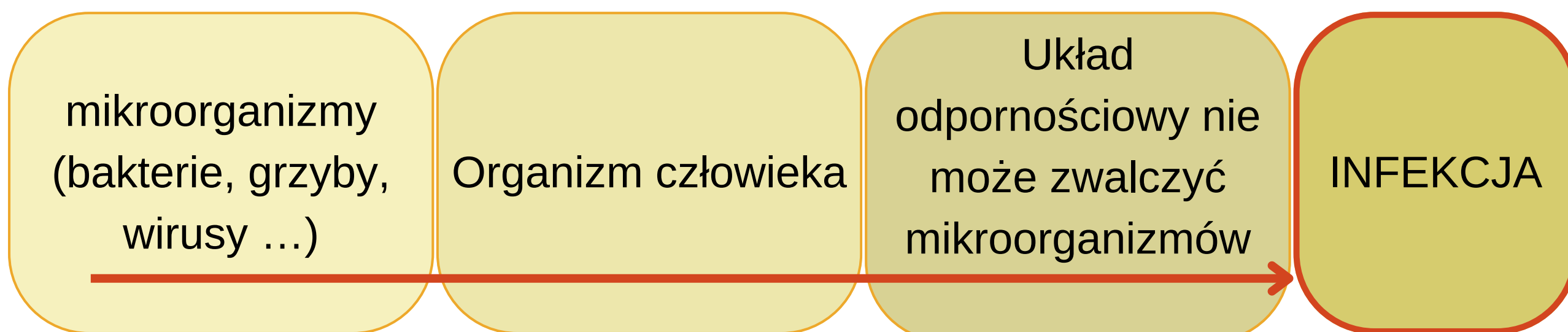


Znajomość i umiejętność **zastosowania ekologicznych sposobów czyszczenia i odkażania** bez szkody dla środowiska i własnego zdrowia.

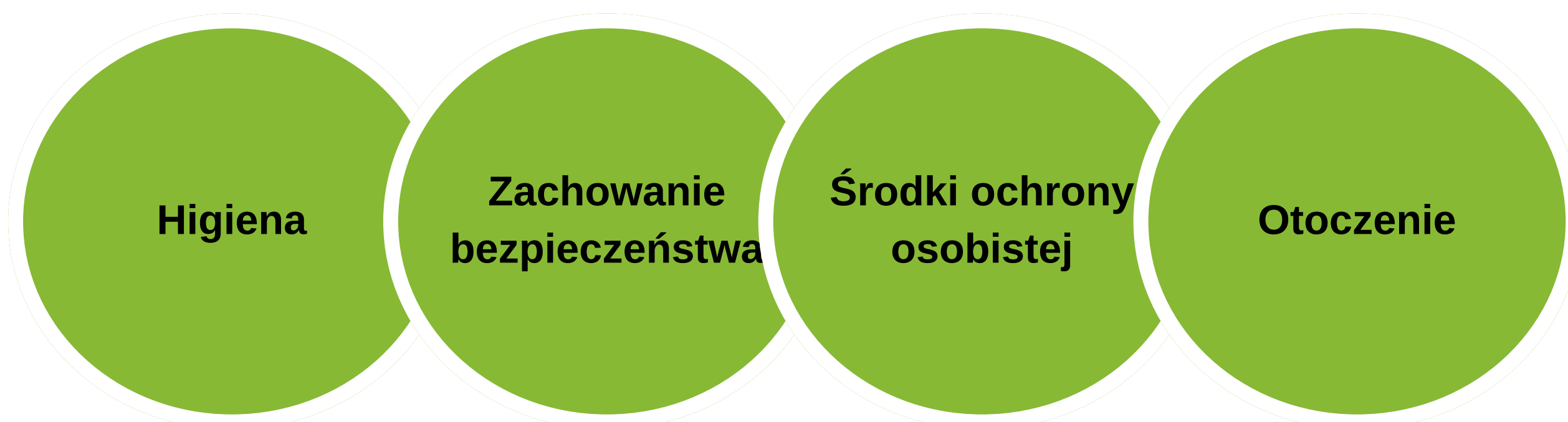


# METODY ZAPOBIEGANIA I KONTROLI ZAKAŻEŃ

## JAK ROZPRZESTRZENIAJĄ SIĘ INFEKCJE



## METODY ZAPOBIEGANIA I KONTROLI ZAKAŻEŃ



- Dobre samopoczucie osób objętych opieką
- Kluczowe podczas COVID-19
- Codzienna praktyka

# ZASADY HIGIENY SANITARNEJ OSOBISTEJ PODCZAS EPIDEMII COVID-19

2

Doświadczenia i dobre praktyki wynikające z pandemii

## REKOMENDACJE WHO

bezpośrednio  
przed  
świadczeniem  
opieki  
podopiecznemu



bezpośrednio po  
zakończeniu  
opieki nad  
pacjentem



bezpośrednio  
po kontakcie z  
jakimkolwiek  
płynami  
ustrojowymi



bezpośrednio  
po dotknięciu  
otoczenia  
pacjenta



bezpośrednio  
po zdjęciu  
rękawic  
ochronnych



### PRZED

Dotykaniem ust, nosa i oczu - Jedzeniem - Przyjmowaniem i podawaniem leków

### PRZED I PO

Przygotowywaniu jedzenia - Korzystaniu z toalety - Opatrywaniu ran - Zmianie pieluchy - Kontakcie z osobą chorą

### PO

Przebywaniu w miejscach publicznych - Kontakcie z odpadami - Używaniu pieniędzy - Dotykaniu innych ludzi lub cudzych przedmiotów

### PRZEDE WSZYSTKIM

- pozostaw odkryte ramiona poniżej łokcia
- zdejmij biżuterię z nadgarstków i dłoni przed rozpoczęciem pracy
- miej krótkie, czyste paznokcie bez lakieru lub sztucznych paznokci
- przykryj skaleczenia lub otarcia wodoodpornym opatrunkiem

# ZASADY HIGIENY SANITARNEJ I OSOBISTEJ

2

Doświadczenia i dobre praktyki wynikające z pandemii

## HIGIENA RĄK

1 Zmocz ręce wodą	2 Nałóż tyle mydła, aby pokryć wszystkie powierzchnie rąk	3 Pocieraj dłoń o dłoń
4 Prawa dłoń na lewym grzbiecie z przeplecionymi palcami i odwrotnie	5 Dłoń do dłoni z przeplecionymi palcami	6 Grzbiet palców na przeciwległych dłoniach z palcami splecionymi
7 Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni i odwrotnie	8 Rozcieraj rotacyjne, w tył i w przód zaciśniętych palców prawej ręki w lewej dłoni i przeciwnie	9 Opłucz ręce wodą
10 Dokładnie osusz ręce ręcznikiem jednorazowym	11 Użyj ręcznika do zakręcenia kranu	12 Twoje ręce są teraz bezpieczne

## HIGIENA UKŁADU ODDECHOWEGO

- Gdy kaszlesz lub kichasz, rób to w zgięciu łokcia lub zakryj nos i usta chusteczką jednorazową
- Wyrzuć chusteczkę natychmiast po jej użyciu do odpadów niezróżnicowanych
- Wykonaj higienę rąk za pomocą wody z mydłem lub alkoholowego roztworu do rąk.

## HIGIENA UKŁADU ODDECHOWEGO W OTOCZENIU



01 Zachowaj odległość co najmniej 1 metra między ludźmi

02 Zapewnij dobrą naturalną wentylację wszystkich pomieszczeń.

03 Zapewnij regularną dezynfekcję zabrudzonych lub często dotykanych powierzchni

04 Zapewnij dostępność chusteczek, masek chirurgicznych i roztworu alkoholu

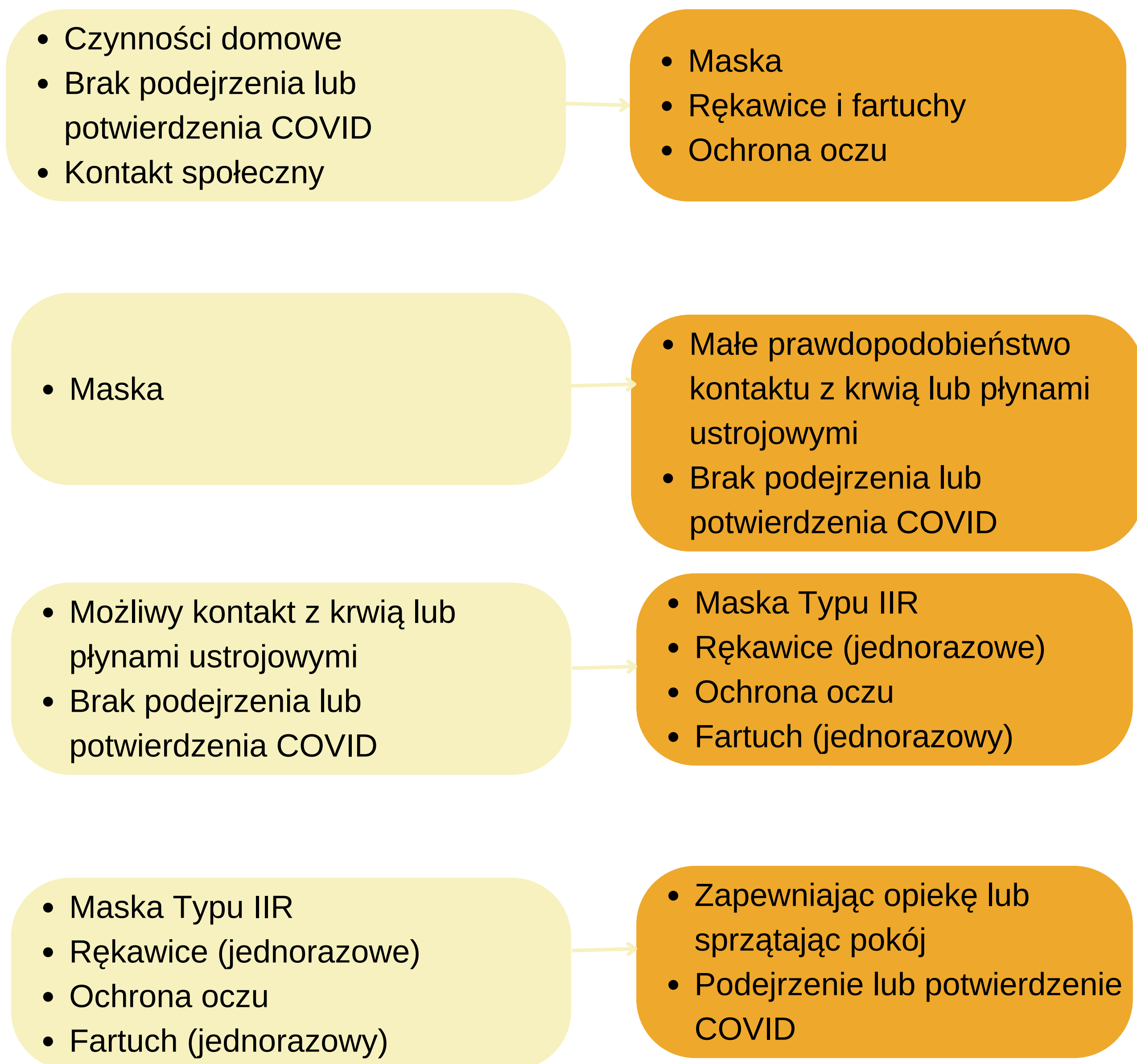


# STOSOWANIE PPE

## Środki ochrony indywidualnej

JAKI RODZAJ ŚRODKÓW  
OCHRONY  
INDYWIDUALNEJ?

- Rodzaj transmisji
- Rodzaj pacjenta
- Rodzaj kontaktu





## Stosowanie PPE Środki ochrony indywidualnej

### BEZPIECZNE STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

1. Zdejmij i wyrzucić wszystkie środki ochrony indywidualnej do nieszkodliwych odpadków
2. Zmieniaj rękawice pomiędzy jednym rodzajem oraz pomiędzy opieką nad różnymi osobami
3. Nie dotykaj maski lub ochrony oczu, gdy masz je na sobie
4. Nie zawieszaj maski na szyi ani nie zakładaj jej na głowę
5. Zakładaj i zdejmuj maski na twarz i ochronę oczu w odległości co najmniej 2 metrów od osób, którymi się opiekujesz
6. Nie używaj ponownie elementów środków ochrony indywidualnej, chyba że są one wyraźnie oznaczone jako nadające się do ponownego użycia

### KIEDY NALEŻY ZMIENIĆ MASKĘ

<b>Podejrzenie lub potwierdzony COVID-19</b>	<b>po 4 godzinach użytkowania</b>	<b>między domami różnych osób</b>
<b>jest wilgotna, uszkodzona lub niewygodna</b>	<b>w czasie przerwy</b>	<b>jest brudna lub zanieczyszczona</b>

### ZALECENIA

Higiena rąk i dróg oddechowych

Wyrzucanie do odpowiedniego pojemnika na odpady

Maski i rękawice nie mogą być ponownie użyte

Właściwe użycie maski



# EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE CZYSZCZENIA I DEZYNFEKCJI

bez szkody dla środowiska i własnego zdrowia

## EKOLOGICZNY SEKTOR ZDROWIA I OPIEKI

- Zmniejszenie ilości odpadów i kosztów eksploatacji
- Zwiększenie wartości infrastruktury medycznej
- Zwiększenie świadomości konsumentów

## EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI

- Rozwinięcie ekologicznego sposobu myślenia i wdrożenie odpowiednich zachowań
- Świadomość w zakresie wykorzystania materiałów
- Ocena wpływu i zarządzanie materiałami
- Monitorowanie w eksploatacji i utylizacji



## EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI SPRZĄTANIA

Utrzymanie ludzi i środowiska w zdrowiu i bez toksyn

Produkty przyjazne dla środowiska

Kontakt z chemikaliami i toksynami powoduje nieodwracalne szkody

Ograniczenie ilości odpadów trafiających na wysypiska

## SYSTEM OPARTY NA KOLORACH



Miejsca o podwyższonym ryzyku skażenia

Miejsca o nieco mniejszym ryzyku skażenia

Miejsca przygotowywania i spożywania posiłków

Uniwersalne

Korzyści

- Optymalizacja czasu
- Zmniejszenie ryzyka skażenia bakteryjnego

- Zróżnicowanie produktów do stosowania w różnych miejscach
- Zmniejszenie ryzyka wypadków

## EKOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI W DEZYNFEKCJI

**Steam cleaners** can sanitize any type of surface in the home without releasing residual chemical traces

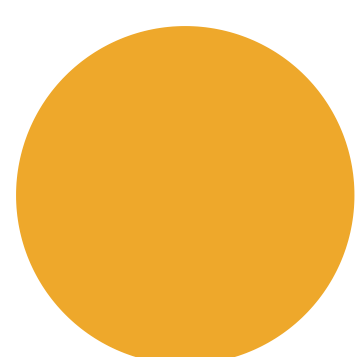
**Sterylizacja UV** zmienia genotyp wirusów, bakterii i zarazków, które tracą swój ładunek wirusowy, stając się nieszkodliwe i niezdolne do reprodukcji.



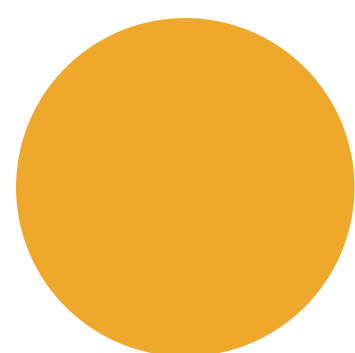


# Umiejętności cyfrowe i administrative skills

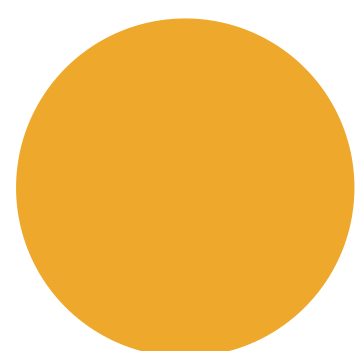
## EFEKTY UCZENIA SIĘ



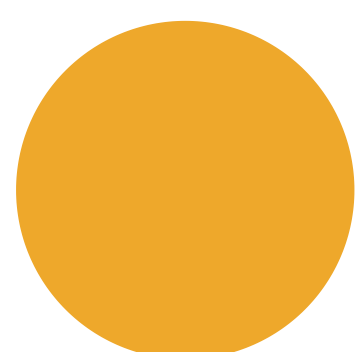
Naucz się, jak **sporządzać raport, wypełniać plany opieki i dokumentację cyfrową**



Rozwiń **umiejętności techniczne** w zakresie **poczty elektronicznej i udostępniania danych**



Poznaj i naucz się korzystać z **systemu teleopieki**



Rozwiń umiejętności ICT w zakresie **obsługi urządzeń e-zdrowia**

# RAPORTOWANIE, WYPEŁNIANIE PLANÓW OPIEKI I DOKUMENTACJI CYFROWEJ

## POROZMAWIAJMY O UMIEJĘTNOŚCIACH CYFROWYCH

Dlaczego umiejętności cyfrowe są ważne dla opiekunów domowych?

- Udostępnianie danych
- Nauka i rozwój
- Zarządzanie informacją
- Korzystanie z umiejętności cyfrowych w bezpośredniej opiece



Co to jest Cyfrowy Plan Opieki?

Szczegółowo opisuje:

- **dlaczego** dana osoba otrzymuje opiekę
- **historię choroby**
- **dane osobowe**
- **oczekiwane i zamierzone rezultaty**
- **jaka** opieka i wsparcie zostaną zapewnione osobie, **jak, kiedy i przez kogo**

**Obsługiwana zespołowo cyfrowa wersja konwencjonalnego papierowego planu opieki.**

Korzyści:

- Konsultacje i aktualizacje za pomocą aplikacji mobilnej
- **Komunikacja i współpraca** personelu medycznego
- **Zintegrowany, elastyczny, spersonalizowany** i efektywny proces opieki

Dla opiekunów formalnych

Dla opiekunów domowych

Dla rodzin i przyjaciół

## PRACOWNICY OPIEKI DOMOWEJ I CYFROWE PLANY OPIEKI

Umiejętności cyfrowe

- **Dostęp do cyfrowego planu opieki za pomocą urządzenia elektronicznego**
- **Monitorowanie parametrów zdrowotnych** osoby objętej opieką
- **Aktualizowanie i monitorowanie planu opieki**
- Rozpoznanie, czy występują **problemy techniczne** z aplikacją lub oprogramowaniem

LOG MY CARE:  
APLIKACJA DO  
TWORZENIA CYFROWYCH  
PLANÓW OPIEKI



oszczędność czasu  
przekaz informacji  
organizacja wszystkich dokumentów dotyczących opieki  
planowanie działań związanych z opieką w ciągu dnia

- Bezpłatny elektroniczny system planowania i zarządzania opieką w domu
- Bieżące śledzenie i aktualizowanie stanu zdrowia osoby objętej opieką

## UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE DOTYCZĄCE POCZTY ELEKTRONICZNEJ I UDOSTĘPNIANIA DANYCH

Czym jest e-mail?

- Ekonomiczny i efektywny sposób komunikacji..
- Informacja przechowywana na komputerze, wymieniana między dwoma lub więcej użytkownikami za pośrednictwem telekomunikacji.
- Może zawierać tekst, pliki, obrazy lub inne załączniki.

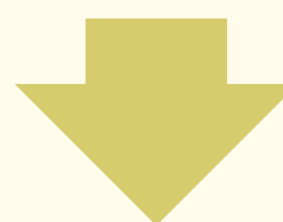
### KONTO E-MAIL I ADRES E-MAIL

- Do otrzymywania wiadomości e-mail potrzebne jest konto pocztowe i adres e-mail.
- Do wysyłania e-maili do innych osób musisz mieć ich adresy e-mail.

Webmail providers allow you to access your email account from anywhere with an Internet connection

Standardowy format adresów e-mail zawiera

- nazwę użytkownika umożliwiającą identyfikację osoby
- symbol @ (małpa)
- domenę dostawcy poczty elektronicznej lub internetowej



bezpłatna internetowa  
usługa poczty elektronicznej



### EMAIL I UDOSTĘPNIANIE DANYCH

- E-mail może mieć również załączniki, takie jak zdjęcie, plik PDF, dokument edytora tekstu, film, program lub dowolny plik przechowywany na komputerze.
- Ze względu na pewne kwestie bezpieczeństwa, wysyłanie niektórych typów plików może nie być możliwe bez dodatkowych kroków.

### EMAIL, UDOSTĘPNIANIE DANYCH A PRACOWNICY OPIEKI DOMOWEJ



Posiadanie kompetencji w zakresie obsługi poczty elektronicznej może być przydatne dla opiekunów domowych

Np. w celu:  
formalnego kontaktu ze specjalistami  
stworzenia tożsamości cyfrowej

## KORZYSTANIE Z SYSTEMU TELEOPIEKI

CO TO JEST TELEOPIEKA?

To opieka świadczona na odległość przy użyciu odpowiedniej technologii.

Umożliwia ona osobom starszym lub niepełnosprawnym jak najdłuższe, **bezpieczne i niezależne pozostanie w swoim domu.**

JAK DZIAŁA TELEOPIEKA?

Dwa główne rodzaje

- Osobisty przycisk alarmowy teleopieki
- Pasywna teleopieka, taka jak czujniki monitorujące aktywność w domu

Podłączone do centrum monitorowania **24h na dobę**

OSOBISTY PRZYCISK ALARMOWY DO TELEOPIEKI

Jeśli przycisk zostanie **wciśnięty**, alarmuje centrum monitoringu poprzez stację bazową.

**Przeszkolony pracownik** podejmuje próbę kontaktu z **użytkownikiem**, a następnie z **pracownikiem opieki, opiekunem domowym** lub **służbami ratowniczymi.**

CZUJNIKI MONITORUJĄCE AKTYWNOŚĆ

**Pasywna teleopieka do monitorowania poziomu aktywności**

**Aktualizacje są wysyłane do centrum monitorowania.**

Jeśli coś jest nie tak, pracownik uaktywnia **stację bazową** i/lub powiadamia wcześniej **ustalony kontakt.**

TELEOPIEKA A PRACOWNICY OPIEKI DOMOWEJ

Forma teleopieki, która opiera się na inteligentnych urządzeniach domowych lub asystentach bez usług monitorowania 24/7.

Obecność wyznaczonej osoby dostępnej i osiągalnej w każdej chwili w celu zareagowania na alarm lub ostrzeżenie

Dla pracowników opieki domowej cenne są **umiejętności cyfrowe zwiększające bezpieczeństwo** osób, którym udzielana jest pomoc.



## UMIEJĘTNOŚCI ICT W ZAKRESIE OBSŁUGI URZĄDZEŃ E-ZDROWIA

CO TO JEST E-ZDROWIE? **Praktyka opieki zdrowotnej wspierana przez procesy i komunikację elektroniczną.**

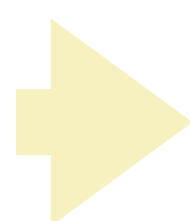
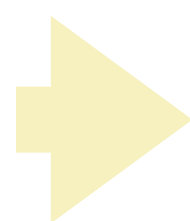
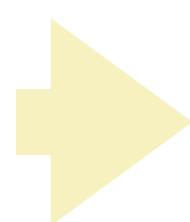
### UMIEJĘTNOŚCI ICT

Umiejętności w zakresie technologii informacyjnych i komunikacyjnych (ICT) obejmują

**“umiejętność korzystania z różnych technologii w celu przekazywania, przechowywania, tworzenia, udostępniania lub wymiany informacji w ramach zwykłych czynności życia codziennego”**

### UMIEJĘTNOŚCI ICT, URZĄDZENIA E-ZDROWIA A PRACOWNICY OPIEKI DOMOWEJ

W e-Zdrowiu, umiejętności ICT opiekunów domowych są przydatne do



Ułatwienie wszystkich usług zdalnego wsparcia, takich jak telekonsultacje medyczne lub telemonitoring EKG

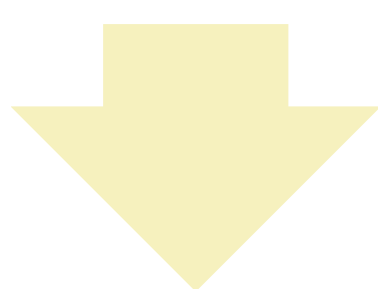
Wykorzystanie bezprzewodowych technologii mobilnych do logowania się do informacji i usług zdrowotnych

Logowanie się do elektronicznej dokumentacji medycznej (EHR)

### Przykład: COMARCH HOMEHEALTH

Jest to **system telemedycyny** składający się z aplikacji na tablet połączonej z urządzeniami medycznymi do **pomiaru parametrów życiowych bezpośrednio w domu.**

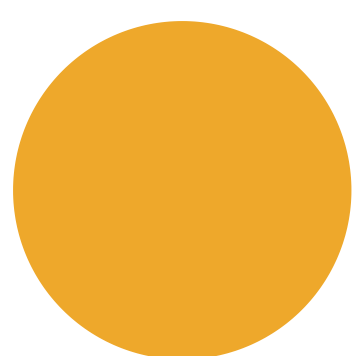
Może być używany samodzielnie przez użytkownika bezpośrednio w domu, z pomocą wykwalifikowanych w zakresie ICT pracowników opieki domowej.



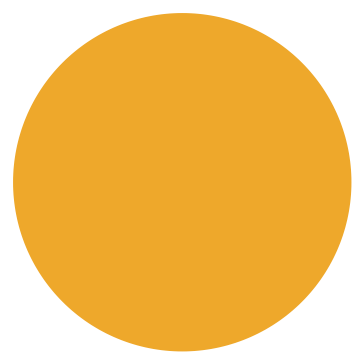
**Zebrane dane** są rejestrowane i przesyłane do **platformy telemedycznej w chmurze Comarch e-Care**. Na tej platformie personel medyczny może **przeglądać i analizować parametry** oraz zdalnie oceniać stan zdrowia pacjenta.

# Komunikacja i relacje

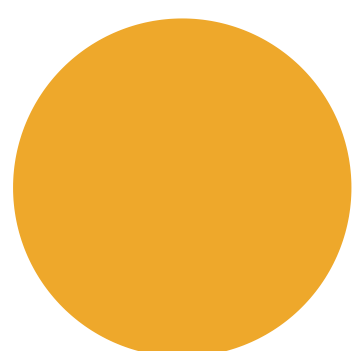
## EFEKTY UCZENIA SIĘ



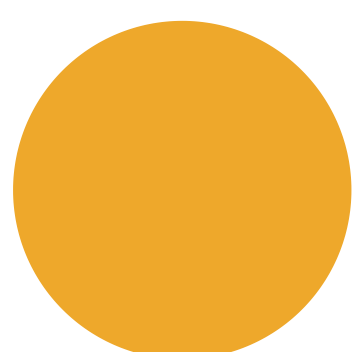
Nauka **świadomości i ekspresji kulturowej**



Rozwijanie **umiejętności organizacyjnych, dbałości o szczegóły i punktualności**



Nauka postępowania w **sytuacjach konfliktowych i ich rozwiązywania.**



**NAUKA UDZIELANIA WSPARCIA EMOCJONALNEGO W TRUDNYCH OKOLICZNOŚCIACH**



# Świadomość i ekspresja kulturowa

Wrażliwość kulturowa i podejście skoncentrowane na człowieku

## POJĘCIE ŚWIADOMOŚCI KULTUROWEJ

Kulturę można określić jako idee, zwyczaje i zachowania społeczne danego ludu lub społeczeństwa.

Charakterystyczne dla kultury kody kształtują ludzkie rozumienie, zachowania i reakcje emocjonalne.



## KULTURA RELACJI

Jestem częścią grupy  
Identyfikuję siebie w odniesieniu do grupy

Moje indywidualne potrzeby są odkładane na bok na rzecz woli grupy  
Relacje w grupie mają charakter przewodni

Od dzieci oczekuje się, że będą się opiekować rodzicami

## KULTURA OSIĄGNIĘĆ

Zorientowany na jednostkę  
Identyfikuję się z samym sobą

Niezależność  
Samowystarczalność  
Prawa i zasady społeczne kierują relacjami

Instytucje opiekują się naszymi rodzicami

## PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA JEDNOSTCE

Poznając ludzi z innych kultur, trzeba poświęcić czas i zapytać "nie rozumiem, co masz na myśli?"  
Musimy poznać każdego człowieka jako jednostkę i nie dać się zaślepić temu, co nazywamy kulturą.

Grupy są zróżnicowane. Ludzie mają wiele różnych tożsamości, które istnieją w tym samym czasie.  
Każdy ma swoje unikalne doświadczenia związane z dyskryminacją i opresją.

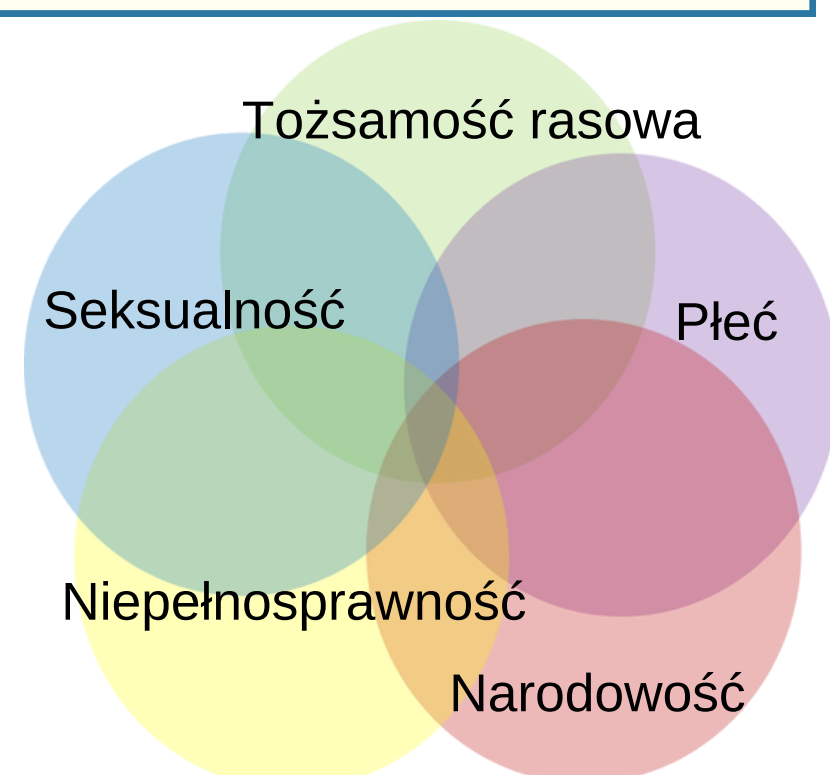
## UNIWERSALNE WYRAŻENIA I KOMUNIKACJA

### NIEWERBALNA

Istnieją wspólne czynniki i uniwersalne wyrażenia, takie jak **empatia i szacunek**

**Komunikacja niewerbalna** jest bardzo ważna i należy ćwiczyć ciągłą uwagę.

**Dostosować się do kultury** tak długo, jak to możliwe





## UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

Z naciskiem na dbałość o szczegóły i punktualność

UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE



Obejmują utrzymanie porządku w miejscu pracy, dotrzymanie terminów i dobrą komunikację z zespołem.

Umiejętności organizacyjne obejmują zdolność do efektywnego i skutecznego wykorzystania przestrzeni fizycznej, zdolności umysłowych i energii w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu



### DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY I PUNKTUALNOŚĆ



Sprawia, że jesteś bardziej efektywny w miejscu pracy, zwiększając swoją produktywność i zmniejszając prawdopodobieństwo popełnienia błędu. Jest to umiejętność pożądana przez firmy



Zorganizuj się  
Twórz listy  
Ustal trzy do pięciu zadań na każdy dzień

- Bądź skupiony i minimalizuj rozproszenie uwagi
- Rób małe przerwy
- Skupi się na jednym zadaniu w danym czasie
- Graj w gry poprawiające koncentrację
- Naucz się medytować
- Pobierz aplikację, która pozwoli Ci się zorganizować



# DZIAŁANIE W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH I ICH ROZWIĄZYWANIE

## Konflikty i konstruktywne zarządzanie konfliktami

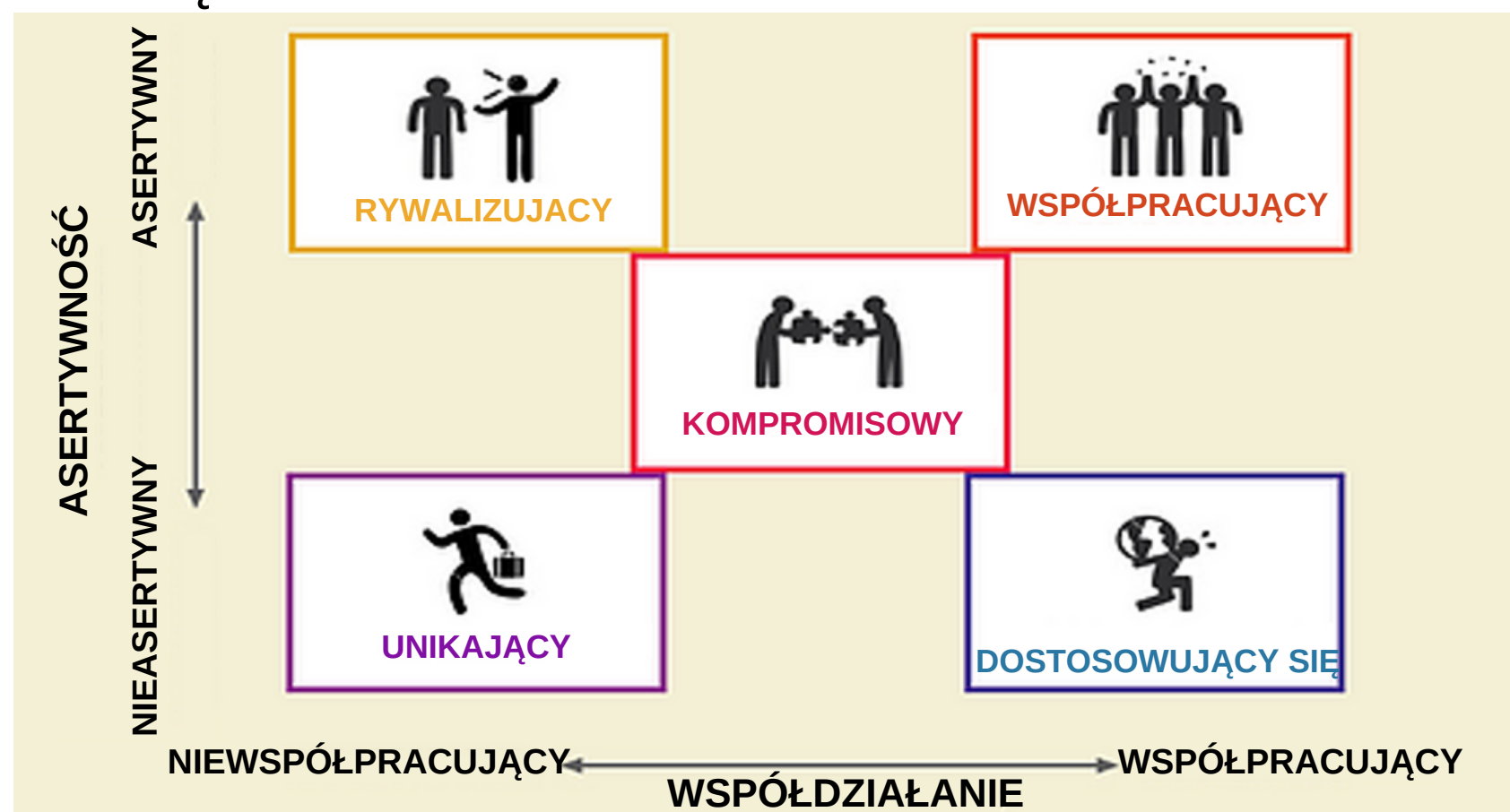
### ZNACZENIE KONFLIKTU

- Konflikty są **częścią relacji międzyludzkich**
- Mogą stanowić **pozytywną siłę zmiany** zarówno dla jednostki, jak i dla grupy
- Konflikty powstają, gdy blokuje się prośby i potrzeby, co prowadzi do frustracji

LUDZKIE POTRZEBY, KTÓRE PROWADZĄ DO FRUSTRACJI, GDY SĄ ZABLOKOWANE

Uczciwość	Zaufanie	Szacunek
Potwierdzenie	Zrozumiałość	Stymulacja
Racjonalne obciążenie pracą	Solidarność	Autonomia

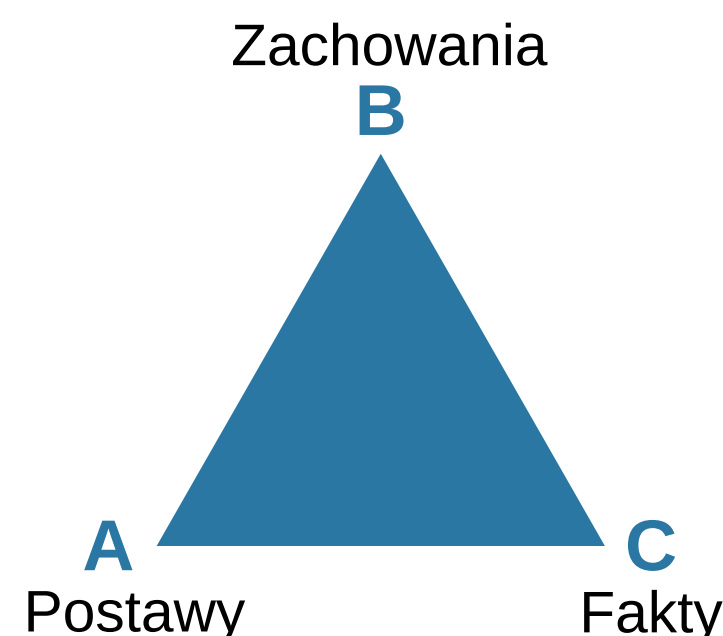
### 5 STYLÓW ZARZĄDZANIA KONFLIKTEM



### MODEL ABC

● Jeśli konflikt dotyczy **wierzchołka A**, strony muszą zmienić swoje nastawienie do siebie

● Jeśli konflikt dotyczy **wierzchołka B**, to pierwszym krokiem powinno być zminimalizowanie i zaprzestanie destrukcyjnych zachowań



**Jeśli ani zachowania, ani emocje nie nasiliły się i nie doszło do eskalacji, jest dobra okazja, aby zacząć od pytania o fakty (Wierzchołek C)**

*Najważniejszą kwestią mającą na celu powstrzymanie i zapobieganie eskalacji jest wzajemna komunikacja. Słuchajcie z zamiarem zrozumienia siebie nawzajem. Zaakceptujcie, że możecie mieć różne poglądy*

# UDZIELANIE WSPARCIA EMOCJONALNEGO

## Wsparcie emocjonalne w trudnych okolicznościach

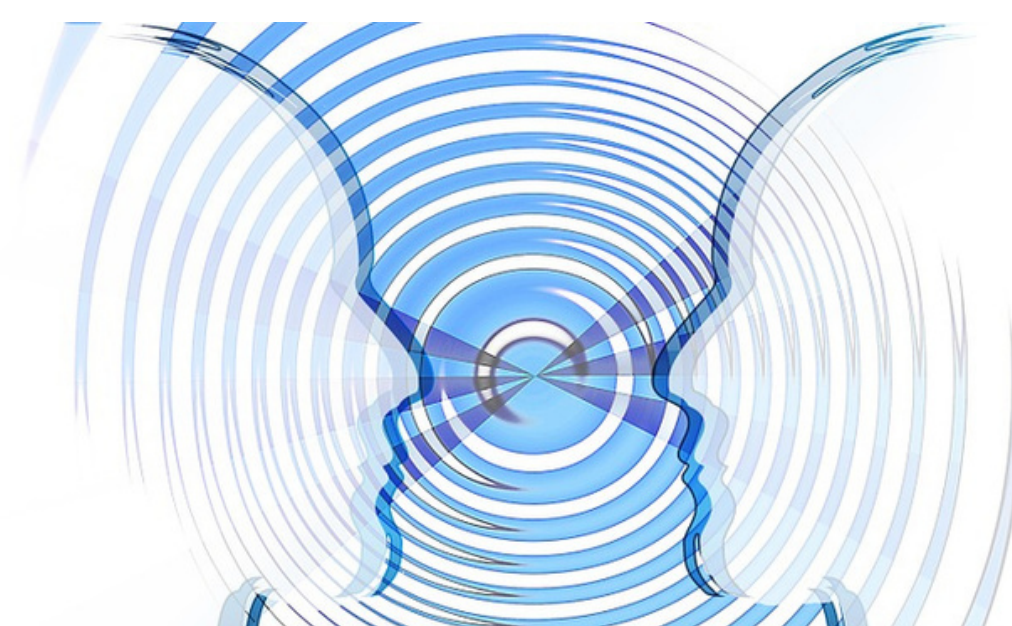
<p>WYBIERZ MIEJSCE I INTEGRALNOŚĆ</p>	<p>SŁUCHAJ WSZYSTKIMI ZMYSŁAMI</p>	<p>PODSUMUJ I ZATWIERDŹ UCZUCIA</p>
<p>Do udzielenia wsparcia emocjonalnego potrzeba czasu i przestrzeni, wybierz integralne miejsce bez nadmiernych rozpraszaczy Poświęć czas na stworzenie dobrej rozmowy i nie zapomnij dostosować tonu głosu do sytuacji.</p>	<p><b>Utrzymuj kontakt wzrokowy</b> <b>Słuchaj uważnie</b> <b>Nie przerywaj</b></p>	<p><b>Najpierw wysłuchaj i unikaj zbyt szybkiego wyrażania swojej opinii</b> <b>Podsumuj to, co powiedziała Tobie druga osoba</b> <b>Potwierdź jej/jego uczucia.</b></p>

**UCZUCIA**

Jeśli doświadczyłeś czegoś podobnego, spróbuj wyjaśnić, jak się czułeś i jak przez to przeszedłeś.  
Spojrzenie na sytuację z innego punktu widzenia może pomóc.

**MOWA CIAŁA**

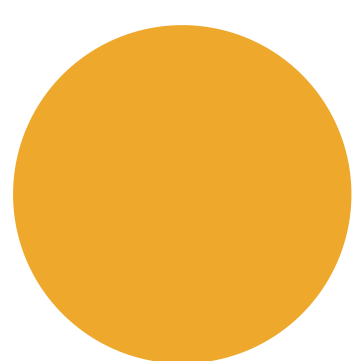
Język ciała jest ważny, na przykład, lepiej nie odbierać telefonu w trakcie rozmowy  
Uśmiech, przytulenie czy spojrzenie, może być czasem najlepszym wsparciem.



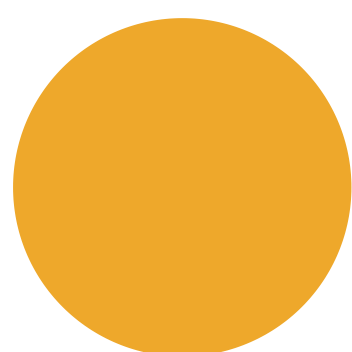
*“Empatia to umiejętność postawienia się w sytuacji innych ludzi. Na bazie zrozumienia ich sytuacji możemy zrozumieć, jak się czują, jak myślą i dlaczego zachowują się w określony sposób”*

# Osobista sprawczość oraz dobre samopoczucie

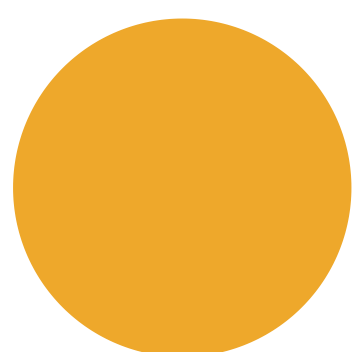
## EFEKTY UCZENIA SIĘ



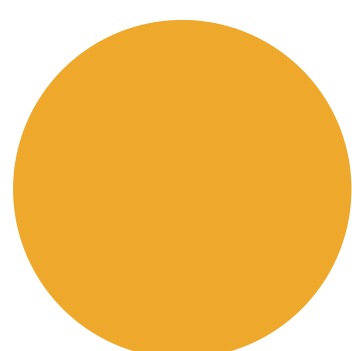
Nauka radzenia sobie ze stresem



Nauka właściwego zarządzania czasem



Nauka ustalania priorytetów w pracy



**Wzmacnianie pozycji: jakie są istotne prawa i jak wzmocnić osobistą sprawczość**

# ZARZĄDZANIE STRESEM

## Radzenie sobie ze stresem poprzez **relaksację**

Kiedy jesteśmy zestresowani, reakcją organizmu jest uwalnianie hormonów, które zwiększają ciśnienie krwi i podnoszą tętno.



Ćwiczenie  
głębokiego  
oddychania

## Radzenie sobie ze stresem poprzez **medytacje**

Obejrzyj to [video](#), aby dowiedzieć się więcej o medytacji i rozpocząć swoją drogę na świecie medytacji!



## Radzenie sobie ze stresem poprzez...

### **Uważność (mindfulness)**

Uważność to podstawowa ludzka zdolność do bycia w pełni obecnym, świadomym tego, gdzie jesteśmy i co robimy, a nie nadmiernie reagującym lub przytłoczonym tym, co dzieje się wokół nas.



#### **Wskazówki, jak ją praktykować:**

- Medytuj siedząc, chodząc, stojąc i poruszając się, kładąc się;
- Rób krótkie przerwy w codziennym życiu;
- Praktykuj jogę lub uprawiaj sport.

### **Inne sugestie.**

Znalezienie receptury, która pasuje do Ciebie, aby poradzić sobie ze stresem jest decyzją, która będzie wymagała czasu i trochę procesu prób i błędów, ale co z poleganiem na...

- Aktywności fizycznej
- Asertywności
- Socjalizacji
- Trosce o siebie

### Ale... Czy stres jest naszym wrogiem?



Nie udało nam się Ciebie przekonać? Sprawdź [Ted Talk](#), (napisy dostępne na YouTube), który wyjaśnia, jak uczynić stres swoim przyjacielem!

## ZARZĄDZANIE CZASEM

Problemem nie jest to, że jest za mało czasu, to raczej błąd w naszym planowaniu czasu.

Efektywne zarządzanie czasem przekłada się na większą produktywność i jakość życia.



stres jest ściśle związany z brakiem czasu

### Jak odzyskać swój czas? Technika GTD

Sprawdź to [video](#), aby dowiedzieć się więcej o technice Getting Things Done (GTD)

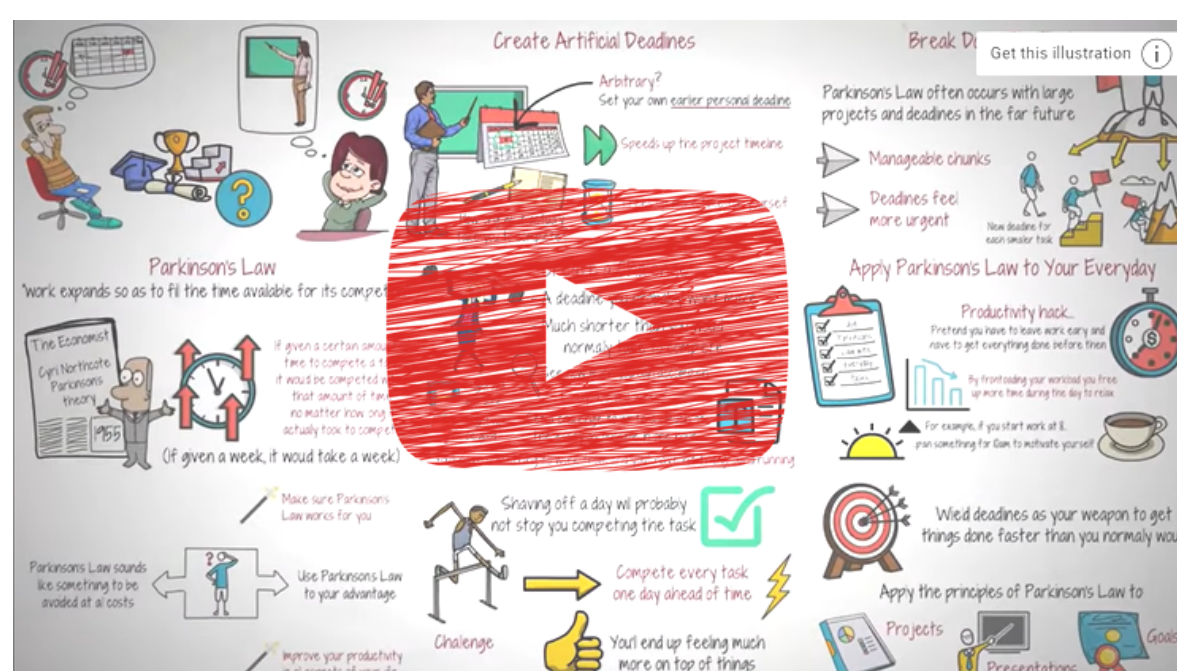


### Jak odzyskać swój czas? Pomodoro dla wszystkich!

Kluczem jest równowaga, więc dlaczego nie spróbować techniki Pomodoro?

### Jak odzyskać swój czas? Prawo Parkinsona

Im więcej mamy czasu, tym więcej zajmie nam wykonanie jakiegoś zadania... albo pozwoli nam to na dalsze zwlekanie! Obejrzyj to [video](#), aby zerwać z tym zjawiskiem!



### Czego należy unikać?

- przerw
- używania telefonu komórkowego
- odkładania na później

## USTALANIE PRIORYTETÓW W PRACY

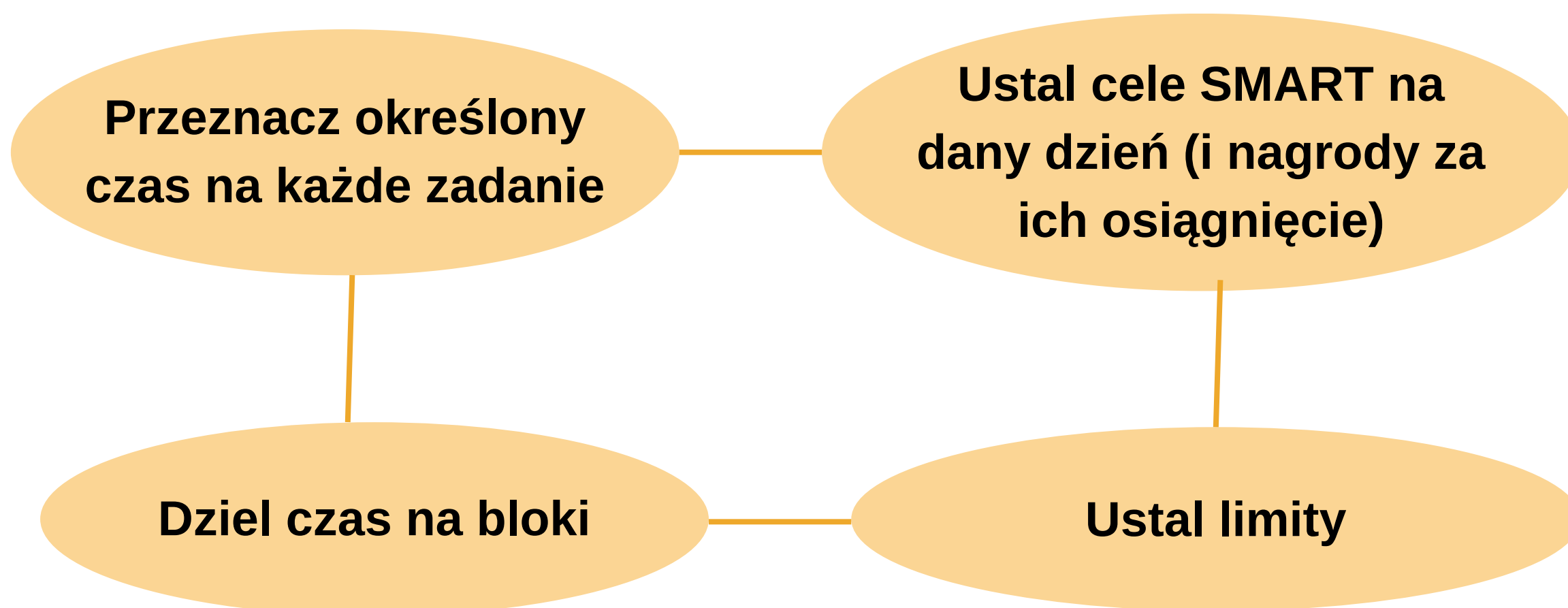
### Czas kontra Ty

Jak zarządzać naszym obciążeniem pracą? Najpierw obejrzyjmy Ted Talk z kluczem do radzenia sobie z organizacją, z punktu widzenia autopromocji!

### Ustalanie priorytetów jak profesjonalista Macierz Eisenhowera

	Pilne	Niepilne
Ważne	Wykonaj - Zrób to teraz	Decyduj - Kiedy wykonasz to zadanie?
Nieważne	Deleguj - Kto może Cię wesprzeć w tym zadaniu lub wykonać je samodzielnie?	Eliminuj - To zadanie nie powinno być na twojej głowie

Co robić na co dzień?



Ale... Po co to wszystko?



Umiejętności zarządzania czasem

- Lepsze wykonanie zadań
- Poczucie większej kontroli nad swoim życiem i tym, co chcesz osiągnąć
- Zidentyfikowanie tego, co jest dla Ciebie ważne, znalezienie osiągalnych celów i rozpoczęcie ich realizacji za pomocą jasnych, priorytetowych zadań.
- Wiedza, kiedy powiedzieć „nie”, zrobić przerwę

## WZMOCNIENIE POZYCJI

Co to jest **osobista sprawczość** (personal agency)?

*“Posiadanie poczucia osobistej sprawczości i własności: Przekonanie lub doświadczenie, że "ja"(sprawczość) jestem przyczyną "moich własnych" (własność) myśli i działań.”*

(Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

Zdolność do podejmowania decyzji i odgrywania roli w kierowaniu własnym życiem. Chcesz wiedzieć więcej? Wejdź na tę stronę [stronę w języku angielskim](#) lub obejrzyj to [video](#)

**Domagaj się własnej sprawczości**



Gotowy, by sprawić, że piłka będzie się toczyć? Obejrzyj to [video](#) z napisami, które zachęci Cię do tego, aby się nie poddawać i dowiedz się więcej o tym, jak poczuć własną sprawczość.

Wzmocnienie osobistej sprawczości jako **pracownika opieki**

W celu zwiększenia osobistej sprawczości jako pracownika opieki, zalecamy:

- Unikaj infantylizowania osoby zależnej
- Nieustannie doksztalcaj się, aby się rozwijać i ewoluować
- Nie bój się porażek



Wzmocnienie osobistej sprawczości jako **osoby korzystającej z opieki**

Celem zwiększenia osobistej sprawczości jako osoby korzystającej z opieki, zalecamy

- Unikaj zdejmowania odpowiedzialności
- Bądź aktywny w uczeniu się poprzez ćwiczenie szerokiego zakresu zdolności wewnętrznych, zewnętrznych, umysłowych, emocjonalnych i fizycznych
- Nie powołuj się na niezdolność, aby uniknąć odpowiedzialności

A blue curved graphic element on the left side of the page.

# Koniec

**Podstawowe umiejętności  
pielęgniarskie**

**Kluczowe umiejętności w zakresie  
opieki**

**Ochrona Ciebie i Twoich  
podopiecznych przed infekcjami**

**Umiejętności cyfrowe i  
administracyjne**

**Komunikacja i relacje**

**Osobista sprawczość oraz dobre  
samopoczucie**

**Chcesz dowiedzieć się więcej o  
projekcie DoCuP?**

Sprawdź naszego MOOC aby uzyskać pełne  
szkolenie online [tutaj](#)

Śledź nas, aby uzyskać więcej informacji w naszych  
mediach społecznościowych

<https://www.facebook.com/Docuproject>

<https://www.linkedin.com/showcase/docuproject/>



**DOCUPROJECT.EU**