

KAŻDY MA PRAWO DO RADOŚCI Z ŻYCIA

Nie ma trudniejszej pracy niż opieka nad całkowicie zależną osobą z niepełnosprawnościami. To praca 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Choć wynika z miłości, bywa więzieniem. Opiekunowie nie mają czasu na realizację własnych potrzeb, a nawet zapominają o tym, że kiedyś byli dobrzy w swoim zawodzie, mieli pasję i coś sprawiało im radość. Innowacja społeczna kobiet-opiekunek z Fundacji Dla Gigantów „I Ty masz prawo być sobą” przypomina im o tym i uczy, jak – mimo przytłaczających obowiązków – zadbać o swoje zasoby.

Niepełnosprawność to nie tylko problemy w poruszaniu się czy samoobsłudze. Przy zaburzeniach np. ze spektrum autyzmu takie osoby mogą zachowywać się w sposób społecznie nieakceptowany, np. agresywnie w stosunku do siebie i do innych, krzyczeć lub uciekać opiekunowi. Opieka wyczerpuje fizycznie i psychicznie.

— Staramy się uświadomić opiekunom, że w procesie zmagania się z niepełnosprawnością to oni są najważniejsi. Bo to od ich zasobów, siły, zdrowia, odporności będzie zależała kondycja całej rodziny, w tym osoby z niepełnosprawnością, która jest pod ich opieką – mówi Iwona Kapturzak, liderka zespołu pracującego nad innowacją, inicjatorka pomysłu i aktywistka społeczna. Prywatnie jest mamą dwóch synów, w tym nastolatka z autyzmem, padaczką i niepełnosprawnością intelektualną.

„I Ty masz prawo być sobą” to program kompleksowego wsparcia dla opiekunów i opiekunek.

Warsztaty inspirowane są czterema uniwersalnymi potrzebami ludzkimi opisanymi przez psychologa dr. Marshalla Rosenberga. Zgodnie z jego teorią zmiana nawyków, nawet gdy jest bardzo trudna, umożliwia ludziom konstruktywne podejście do życia, które nabiera sensu.

Warsztaty są więc podzielone na cztery moduły (tzw. 4–0). Pierwszy zachęca do dostrzeżenia siebie, swoich potrzeb i marzeń, a czwarty – ostatni – skłania do powrotu do zapomnianych bądź odkładanych na bok pasji, a nawet do poszukiwania nowych.

Moduł 1: Otwieranie

Ma ono pomóc opiekunom i opiekunkom przypomnieć sobie, czego potrzebują i czego pragną dla siebie jako niezależnej jednostki. Może to być warsztat dotyczący emocji towarzyszących im w wychowywaniu osoby z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu.



Moduł 2: Ogarnianie

W jego ramach uczestniczki i uczestnicy uczą się, jak organizować życie rodzinne oraz jak dostrzec, dlaczego warto odpuszczać nadmiarowe zadania, aby znaleźć czas tylko dla siebie. Może to być warsztat na temat zarządzania zadaniami i obowiązkami w codziennym życiu.

Moduł 3: Odpoczywanie

W ramach tego modułu opiekunki i opiekunowie uczą się dbania o sferę fizyczną i duchową oraz doświadczają wpływu odpoczynku na ciało i umysł. W trakcie pilotażu innowacji opiekunowie i opiekunki uczestniczyli w warsztatach tai chi, dowiedzieli się też, jaki wpływ stres ma na ciało w kontekście fizjoterapii.

Moduł 4: Odkrywanie

Celem ostatniego modułu jest przypomnienie opiekunkom i opiekunom, że regularnie praktykowane pasje, hobby czy nowe aktywności mogą dać im wytchnienie, radość, poczucie satysfakcji i spełnienia. W ramach tego modułu mogą oni uczestniczyć w zajęciach tanecznych, warsztatach rękodzieła lub w innych aktywnościach służących samo-realizacji.

Warsztaty, poza możliwością złapania oddechu i wyjścia z izolacji społecznej, mają uczyć pomocy samemu sobie oraz osobom w podobnej sytuacji. Inspirują one zatem do tworzenia grup samopomocowych.

— To niesamowite doświadczenie, bo tyle jest osób mających podobne życie do nas i chcących coś w tym życiu zmienić. Te warsztaty uczą nas, jak to zrobić, bo my nawet nie byłbyśmy w stanie sobie wyobrazić, co mogłybyśmy zrobić dla siebie – mówi jedna z uczestniczek.

Na stronie internetowej <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/i-ty-masz-prawo-byc-soba/> znajdziesz przepis na tę innowację.



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

LOKATOR JAK RODZINA

Jedna osoba ma wolny pokój, druga potrzebuje domu. Właściciel lub właścicielka mieszkania zyskuje lokatora lub lokatorkę, który/która wspiera w domowych obowiązkach i towarzyszy w codziennym życiu. Druga z osób zdobywa bezpiecznie miejsce, do którego może wracać i poczuć, że jest potrzebna. To innowacja „Lokator” opracowana przez panie z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Autorki innowacji na co dzień mają kontakt z osobami z niepełnosprawnościami, starszymi czy samotnymi. Nie są w stanie zapewnić wszystkim pomocy. Z drugiej strony wiele jest osób poszukujących mieszkania. Panie postanowiły spróbować połączyć w pary osoby potrzebujące opieki i jednocześnie dysponujące odpowiednią przestrzenią z tymi, którzy w zamian za użyczenie miejsca do zamieszkania są gotowi pomagać i opiekować się swoimi gospodarzami.

Pod wspólnym dachem

Osoby starsze czy z niepełnosprawnościami, które mieszkają pojedynczo często dotyka problem samotności, izolacji i wykluczenia społecznego. Z wiekiem coraz trudniej im też samodzielnie funkcjonować. Sprzątanie mieszkania, zakupy, palenie w piecu czy prasowanie to dla nich zbyt duży wysiłek. Trudno im zejść po schodach, by wyjść na dwór. Nierzadko takie osoby nie mają nikogo bliskiego, albo bliscy mieszkają daleko. Są więc w domu sami, a za jedyne towarzystwo służą im radio i telewizja.

Jednocześnie jest wiele osób, które z różnych powodów potrzebują mieszkania np. przyjechali do większego miasta za pracą lub uczyć się czy doświadczyli przemocy domowej i musieli uciekać ze swoich domów. Wynajęcie mieszkania lub chociaż pokoju na rynku komercyjnym jest dla nich niemożliwe, bo nie są w stanie zapłacić wysokich cen najmu. Na mieszkania komunalne czeka się latami. Takie osoby często mieszkają w hostelach, w kilkuosobowych salach. Nie ma prywatności, ani bezpiecznego miejsca, w którym można złożyć swoje rzeczy.

Innowacja „Lokator” łączy osoby wymagające wsparcia w codziennym życiu i te poszukujące mieszkania pod wspólnym dachem i jednocześnie pomaga rozwiązać ich problemy. Starsza lub niepełnosprawna osoba zyskuje pomoc i towarzystwo w domu, zaś druga osoba własne miejsce do życia i poczuć, że jest się potrzebnym.

Pomysł się sprawdził

Innowacja została przetestowana i doskonale się sprawdziła.



Joanna Basińska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ostrowcu Świętokrzyskim opowiada o sytuacji, w której 26-letnia dziewczyna zamieszkała u starszej, samotnej pani. Gospodyni początkowo bała się wpuścić obcą osobę pod swój dach. Nie wiedziała też, jak będzie się czuła – mieszkała sama przez 17-lat. Jednak gdy pracownica MOPS przyprowadziła młodą kobietę, starsza pani od razu ją polubiła. Młoda lokatorka pomaga gospodyni w czynnościach dnia codziennego i uczy się od niej gotowania. Nie płaci za swój pokój.

— Już po kilku miesiącach zobaczyliśmy u starszej pani poczucie bezpieczeństwa, brak obaw, by zostawać samej w nocy i radość — mówi Joanna Basińska, kierowniczka Działu Pomocy Usługowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Ograniczone zaufanie

Wdrażając w życie innowację ośrodki pomocy społecznej czy organizacje pozarządowe nie mogą zapominać o wsparciu i kontroli osób biorących udział w przedsięwzięciu. Specjalista powinien regularnie pojawiać się w miejscu ich wspólnego zamieszkania, diagnozować potrzeby i problemy, udzielać odpowiedniego wsparcia. Trzeba rozmawiać również z każdą z osób pod nieobecność drugiej. Jeśli trzeba, specjalista powinien organizować treningi w zakresie np.: załatwiania spraw urzędowych, higieny osobistej, gotowania, prowadzenia gospodarstwa domowego oraz mediacje w przypadku nieporozumień czy konfliktu. Jeśli osoby zrezygnują ze wspólnego zamieszkiwania, trzeba osobie zależnej pomóc w znalezieniu kolejnego lokatora. Interweniować, gdy niechciany lokator nie zamierza opuścić mieszkania.

Przepis na innowację znajdziesz:

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/lokator/>



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

JAK PRZETRWAĆ KRYZYS PSYCHICZNY I CZERPAĆ RADOŚĆ Z PRACY

Przychodzi zniecałecz lub rozwija się powoli. Odbiera apetyt, radość z dotychczasowych aktywności, budzi niepokój, lęk, wręcz paraliżuje przed podjęciem jakichkolwiek działań i decyzji, zwłaszcza zawodowych. Może być globalny lub osobisty, lecz w każdym przypadku utrudnia codzienne funkcjonowanie. Kryzys.

Kryzys psychiczny może dotknąć każdego. Wynika on m.in. z traumatycznych doświadczeń w życiu, np. utraty bliskiej osoby. Kryzys psychiczny może być też skutkiem nagromadzenia się problemów, chronicznego stresu, braku odpoczynku. Nierzadko przecież mówi się o tzw. wypaleniu zawodowym (ang. burnout), a wiele osób doświadcza depresji. Kryzysu psychicznego doświadczają również osoby, które dopiero wchodzi na rynek pracy i czują się zagubione oraz osoby powracające do pracy, która nie daje im satysfakcji. Na szczęście jest coś, co może pomóc!

Skok na głęboką wodę

Doświadczając silnych emocji, smutku i lęku, a niekiedy poczucia bycia niewystarczającym, trudno jest podejmować racjonalne decyzje, zwłaszcza gdy poszukuje się swojej pierwszej pracy. To naturalne, że wejście na rynek pracy nas przeraża. Nie masz doświadczenia, nie miałeś okazji działać po presji czasu czy zaznajomić się obsługą wymaganych na danym stanowisku programów komputerowych. Spokojnie, tego wszystkiego nauczysz się w praktyce. To, co jest istotne, bo w pracy spędzamy bardzo dużo czasu, to dowiedzieć się, jaka ścieżka zawodowa będzie dla nas odpowiednia. A czy Ty, wiesz kim chcesz być?

A może to depresja?

Kryzys psychiczny może się manifestować w formie depresji. To choroba XXI wieku, bardzo groźna i dlatego należy ją leczyć u specjalistów. Z danych raportu Narodowego Funduszu Zdrowia z 2023 r. wynika, że w Polsce na depresję choruje 1,2 mln osób. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia WHO – do 2030 r. depresja będzie najczęstszą chorobą na świecie. Niejednokrotnie osoby doświadczające chronicznego smutku, obniżenia aktywności życiowej, w tym zawodowej, braku energii i odczuwania przyjemności – nie zdają sobie sprawy ze swojej choroby. W efekcie spada ich aktywność zawodowa, coraz trudniej jest im sprawnie i szybko myśleć, podejmować decyzje i wykonywać powierzone im obowiązki. Tu może się pojawiać uczucie smutku, gniewu, zniechęcenie, brak chęci wykonywania pracy, poczucie braku sensu. Depresja to choroba, którą należy się zająć z pomocą terapeutów i być może także psychiatry.



Z myślą o osobach w kryzysie

„Pączek, Listek, Kwiatek” to zestaw ćwiczeń, które wspierają podjęcie zawodowych działań osobom doświadczającym kryzysów psychicznych. Tekst autorstwa Agafii Spyry i barwne ilustracje Katarzyny Samosiej sprawiają, że jest to pozycja bardzo przystępna w odbiorze. „Pączek, Listek, Kwiatek” powstał dzięki finansowaniu Europejskiego Funduszu Społecznego oraz programowi grantowemu, który finansuje innowacje społeczne. Innowacje społeczne to mikroprojekty, których zadaniem jest nowatorskie podejście do rozwiązywania konkretnego problemu społecznego. To pomysły na polepszenie czyjegoś życia, pomysły, na które wpadają ludzie wrażliwi społecznie, pomyslowi, organizacje pozarządowe. Pomysł może zgłosić praktycznie każdy. Więcej o innowacjach <https://innowacjespoleczne.pl>.

Czas na zmiany!

Wiele osób tkwi w pracy, której nie lubi, w której nie ma możliwości rozwoju lub panuje nieprzyjemna czy wręcz toksyczna atmosfera. Wówczas warto byłoby pomyśleć o zmianie miejsca pracy lub być może stanowiska. Przed zmianą często blokuje nas lęk przed nieznanym. Mamy w naturze być z miejsc, które być może nam nie służą, ale jest znane i już nauczyliśmy się w nim funkcjonować. Pytanie brzmi: czy to ci służy? Jak to wpłynie na twoje zdrowie fizyczne i psychiczne? Czy nie zasługujesz na więcej?

Jeśli twoje odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi „tak”, wypróbuj podręcznik „Pączek, Listek, Kwiatek”. Być może dzięki niemu i ty lepiej siebie poznasz, sprecyzujesz własne plany i marzenia zawodowe, znajdziesz wewnętrzny spokój i ukojenie. To całkowicie bezpłatnie! Pobierz zeszyt ćwiczeń ze strony <https://innowacjespoleczne.pl/innowacja/paczek-listek-kwiatek/> i zmieniaj swoje życie na lepsze, mimo trudności!



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

WSPÓŁDZIAŁAJ I WYGRYWAJ

Arkadiusz i Joanna Nepelscy stworzyli „Edukacyjną podróż za jeden uśmiech”. Ta innowacja społeczna skierowana jest do uczniów ze starszych klas szkół podstawowych. Składa się z trzech elementów – dwóch gier oraz Uśmiechów i Docenień, czyli waluty którymi uczniowie obracają. Powala młodym ludziom zdobyć kompetencje, w które szkoła ich nie wyposaży, a które będą potrzebne na rynku pracy.



Umiejętności miękkich nie nauczymy się z podręcznika. Szkoła zazwyczaj ich nie kształci. Tymczasem są to niejednokrotnie ważniejsze kompetencje niż biegła znajomość wymaganego programu komputerowego czy wysoki poziom znajomości języka obcego. Czym są umiejętności miękkie? Kompetencje miękkie, zwane również umiejętnościami interpersonalnymi lub społecznymi, to zestaw cech, które pozwalają lepiej funkcjonować w grupie i współdziałać z innymi ludźmi. Wśród nich najistotniejsze są:

- umiejętności interpersonalne, czyli zdolność wyrażania myśli w sposób jasny i zrozumiały, a także umiejętność aktywnego słuchania,
- empatia to zrozumienie i współodczuwanie emocji innych osób. Empatyczne podejście sprzyja budowaniu silnych więzi międzyludzkich oraz skutecznemu rozwiązywaniu konfliktów,
- umiejętność pracy zespołowej, czyli zdolność dobrej współpracy z innymi członkami zespołu, by osiągnąć wspólny cel. Rezygnujemy tu z rywalizacji, za to dzielimy się wiedzą, wspieramy innych i umiemy rozwiązywać
- problemy grupowe. W przypadku stanowisk kierowniczych trzeba mieć też umiejętność zarządzania zespołem,
- kreatywność to inaczej pomysłowość, zdolność do nowatorskiego myślenia oraz znajdowania oryginalnych rozwiązań. Kreatywność jest istotna nie tylko w dziedzinie sztuki, ale także w rozwiązywaniu problemów zawodowych czy proponowaniu unowocześnień,
- asertywność to inaczej umiejętność mówienia „nie”. To niezwykle ważna umiejętność, chroniąca nas i pozwalająca na uniknięcie konfliktów ze współpracownikami. To umiejętność wyrażania własnych opinii i potrzeb w sposób pewny siebie, a jednocześnie poszanowaniem praw innych osób,
- zarządzanie stresem, czyli po prostu umiejętność radzenia sobie ze stresem i presją. Nikt nie jest w stanie całkowicie uniknąć stresujących sytuacji. Sam stres nie jest

zły, bo pozwala nam się zmobilizować. Szkodliwy jest tylko ten, który przeżywamy długotrwale. Rzecz w tym, by mimo stresu (np. trzeba szybko poprawić trudny projekt) utrzymać spokój i skoncentrowanie w sytuacjach trudnych,

- zdolność do podejmowania decyzji, czyli umiejętność dokonywania wyborów, to jedna z najważniejszych umiejętności pozwalających osiągnąć sukces w życiu zawodowym i osobistym. Są osoby, które mają tę umiejętność wrodzoną, inni muszą nad nią pracować. To umiejętność analizy informacji i oceny sytuacji. Jeszcze cenniejsza jest umiejętność podejmowania decyzji w warunkach niepewności.

Uczniowie nie rozumieją znaczenia umiejętności miękkich, ani płynących z nich korzyści. Jedynymi informacjami zwrotnymi, jakie szkoła oferuje uczniom są oceny – brakuje informacji, które odnoszą się do obszaru takiego jak wzmacnianie zdrowych postaw i zasad działania w grupie. Metody nauczania stosowane przez szkołę są nieatrakcyjne, bo brak zaangażowania uczniów w proces nauki. Jak to zmienić?

Innowatorzy proponują „Edukacyjną podróż za jeden uśmiech”. Składa się ona z trzech elementów. Pierwszym z nich jest oparta na współdziałaniu gra „Wygraj ile się da!”. Pokazuje ona korzyści wynikające ze współpracy i zagrożenia związane z rywalizacją. Drugim elementem jest gra planszowa pt. „Mroczne Podziemia (i) Czterech Bohaterów (i) Dwanaście Potworów”. Uczy współpracy, współdziałania, pokazuje jakie płyną z tego korzyści. Trzecim zaś - Uśmiechy i Docenienia, czyli waluty, którymi uczniowie będą obracać przez miesiąc rozwijając między innymi takie kompetencje jak wsparcie rówieśnicze, współpraca, przedsiębiorczość czy empatia. To jest załączek uczenia się przedsiębiorczości.

Praca w tym modelu jest przewidziana na pięć tygodni. Bierze w nim udział cała klasa. Zajęcia przeprowadzane są na kolejnych lekcjach wychowawczych.

Więcej informacji znajdziesz tutaj: <https://transferhub.pl/edukacyjna-podroz-za-jeden-umiech/>



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

RODZICU, NIE JESTEŚ SAM!



To sytuacja najgorsza z możliwych – rodzice oczekują narodzin dziecka, marzą o jego pięknej przyszłości, tymczasem dowiadują się w trakcie badań lub już po narodzinach, że mają dziecko z niepełnosprawnością. Pojawia się szok, rozpacz, niedowierzanie, lęk o przyszłość, a nawet niechęć do dziecka. W dodatku rodzice są kompletnie zagubieni i osamotnieni w swoim dramatycznym położeniu. „Powitalnik” to poradnik, który nie tylko pomaga im przetrwać trudne chwile, ale jest też przewodnikiem podpowiadającym, jak postępować dalej.

Rocznie w Polsce rodzi się około 10 tys. dzieci z niepełnosprawnością. Rodzicom mierzącym się z diagnozą dziecka towarzyszą trudne emocje i uczucia. Przechodzą też rodzaj żałoby po swoim wymarzonym życiu. Aż dziw, że wciąż nie ma systemowego wsparcia, które przeprowadzi ich nie tylko przez pierwsze dramatyczne chwile, ale także pokieruje nimi w kolejnych dniach, miesiącach, a nawet latach. „Powitalnik” – innowacja społeczna, która powstała z pomysłu Magdaleny Kolczyńskiej, częściowo wypełnia tę lukę. Pomaga rodzicom zrozumieć emocje i uczucia, które się u nich pojawiają. Przekazuje rzetelną wiedzę o dostępnym wsparciu, kontakt do innych rodziców czy grup samopomocowych. Magdalena Kolczyńska współpracuje ze Stowarzyszeniem Mudita, gdzie zajmuje się właśnie

wspieraniem rodziców otrzymujących diagnozę niepełnosprawności bądź ciężkiej choroby dziecka.

– „Powitalnik” to kompleksowe narzędzie wsparcia, które zostało stworzone specjalnie dla rodziców mierzących się z informacją o możliwej chorobie, niepełnosprawności lub innych szczególnych potrzebach swojego nowo narodzonego dziecka – mówi Magdalena Kolczyńska.

Gotowy „Powitalnik” można pobrać gotowy do druku ze strony <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/powitalnik-przewodnik-porodzicielstwie/>.

Znajduje się tam także przepis na tę innowację.

Więcej informacji na stronie: www.powitalnik.pl





„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

KOBIECY KRĄG POMOCY

Innowacja społeczna „Warsztaty w Kręgach dla Osób po Mastektomii” to multidyscyplinarne połączenia różnych nauk i wiedzy oraz tego, co dawne, z tym co nowoczesne. Pradawna tradycja kręgów przeplata się tu z współczesną fizjoterapią, doradztwem zawodowym i coachingiem, psychologią i arteterapią. Autorkami innowacji są Maria Garus i Anna Pawluk. Udział w warsztatach pozwala kobietom poczuć się dobrze we własnym ciele, wrócić do życia społecznego i seksualnego.

Warsztaty w kręgach to bardzo modny ostatnio trend. Niektórzy mogą pomyśleć, że to dziwactwo. A jednak fakt, że wszyscy są do siebie zwrócenii twarzami ułatwia dzielenie się swoimi doświadczeniami, pozwala uczyć się przez dialog i wsparcie grupy. Trudno zachować maskę, skryć swoje obawy i lęki. Łatwiej o nich rozmawiać i pozwolić popłynąć emocjom, które skumulowane w nadmiarze i schowane głęboko, bardzo źle wpływają nie tylko na zdrowie psychiczne, ale także na fizyczne. Skoro to ma tak dobroczynne działanie, to dlaczego nie mogłyby z tej metody skorzystać kobiety po mastektomii?

Rak piersi to dramat kobiet

W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tys. kobiet, co stanowi ok. 23 proc. wszystkich zachorowań na nowotwór. Ten rak jest odpowiedzialny za ok. 14 proc. zgonów z powodu nowotworów złośliwych u kobiet. Szacuje się, że co około 14. Polka zachoruje na raka piersi w ciągu swojego życia. To ogromna rzesza kobiet potrzebujących wsparcia w powrocie do równowagi psychofizycznej oraz do społeczeństwa, co wspiera proces zdrowienia. Tymczasem kobiety po wyjściu ze szpitala, niekiedy są trwale okaleczone. Obrzęk limfatyczny sprawia, że kobiety czują chroniczny ból. Chemia — że wypadają włosy. W takiej sytuacji kobieta rzadko myśli o swoim wyglądzie, a przecież to on w dużej mierze odpowiada za polepszenie nastroju, chęć wyjścia z domu, powrotu do pracy czy życia seksualnego. Ponieważ w naszym społeczeństwie — co wynika z badań — wciąż wygląd odpowiada za ocenę osoby, kobiety po mastektomii tracą poczucie kobiecości, a ich pewność siebie i samoocena spadają na łeb na szyję. Kobiety są zagubione, osamotnione, izolują się. Towarzyszy im niepewność, czy rak nie powróci. Zabieg mastektomii sprawia, że powrót na rynek pracy jest utrudniony m.in. ze względu na dolegliwości fizyczne oraz psychiczne.

Jak to wygląda w badaniach?

Zgodnie z literaturą, depresja i stany lekowe dotyczą aż 45



proc. kobiet po mastektomii. Autorki innowacji Maria Garus, Anna Pawluk przeprowadziły także własną ankietę. Wynika z niej, że konsekwencje zmiany w obrazie własnego ciała bywają traumatyczne. Zaburzenia myślenia dotyczące tego „kim byłam”, a „kim jestem obecnie” wprowadzają tendencję do apatii, rezygnacji z realizacji siebie, izolację od otoczenia. Według licznych badań, w ciągu kilku miesięcy po mastektomii, jedna na pięć kobiet traci zainteresowanie seksem. Kobiety nie czują wystarczającego wsparcia od najbliższych. Ponad 80 proc. znajduje się poza rynkiem pracy. Tymczasem powrót do pracy jest niezwykle istotnym elementem rehabilitacji. Jeśli kobiety nawet wracają do niej, to i tak unikają kontaktów społecznych.

Co dają warsztaty?

„Warsztaty w Kręgach” to kompleksowy model wsparcia kobiet po mastektomii. Ma służyć przede wszystkim powrotowi do pracy.

Warsztaty w kręgach, spotkanie innych kobiet w podobnej sytuacji, posłuchanie o ich doświadczeniach, możliwość wyrzucenia z siebie żalu i złych emocji działają oczyszczająco i mobilizująco. To pierwszy krok do powrotu do dawnego życia i do pracy.

Zakłada oddziaływanie w czterech kluczowych obszarach: fizycznym, duchowym, seksualnym i społeczno-zawodowym. Celem jest dojście do poczucia pełni w każdym z nich, a służą temu warsztaty, praca w oparciu o metody kręgów, doradztwo zawodowe i arteterapia (wykorzystywanie różnego rodzaju form sztuki — muzyki, plastyki, tańca, teatru) w procesie terapeutycznym oraz rehabilitacyjnym. Po zakończeniu udziału w projekcie uczestniczki będą mogły korzystać z opracowanych narzędzi do samodzielnej pracy.

Przepis na innowację możesz znaleźć tu:

<https://transferhub.pl/>

[warsztaty-w-kręgach-dla-osob-po-mastektomii/](#)



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

KAŻDY LUBI POGADAĆ

Część osób z niepełnosprawnościami nie może mówić ani pisać, a w związku z trudnościami ruchowymi także obsługiwać komputera. Jednak nie znaczy to, że nie mają nic do powiedzenia. Wręcz przeciwnie! Komunikacja ze światem sprawia tym osobom tak ogromną radość, że pracująca z nimi neurologopedka Karolina Kamińska opracowała innowację społeczną o nazwie „Klub dyskusyjny dla dorosłych użytkowników AAC”.

Czym jest AAC? To tzw. komunikacja wspomagająca i alternatywna. Jeśli nie możesz porozumiewać się za pomocą mowy, możesz komunikować się w inny sposób — za pomocą gestu, poprzez wskazywanie symboli i liter. I tak to właśnie wygląda w AAC. Osoba niemówiąca ma przed sobą książkę symboli, albo tablet lub tylko tablicę z literami lub symbolami. Wskazuje symbol lub literę — palcem, łokciem, stopą, wzrokiem czy jeszcze inaczej — a rozmówca odczytuje. Symbole to poszczególne wyrazy, a z liter składa się słowa, ze słów zdania. Porozumiewanie się w ten sposób może trwać bardzo długo z powodu trudności ruchowych osoby z niepełnosprawnościami. Rozmówca musi więc wykazać się cierpliwością.

Dla osoby z niepełnosprawnością komunikowanie się z otoczeniem jest bardzo ważne. Oglądałeś film „Chce się żyć” ze wspaniałą kreacją Dawida Ogrodnika? Bohater filmu Mateusz jest osobą z dziecięcym porażeniem mózgowym. Nie mówi. Zarówno rodzina, jak lekarze czy opiekunowie ze specjalistycznego ośrodka, do którego trafia później Mateusz, uważają chłopaka za osobę z głębokim upośledzeniem umysłowym. Pada nawet określenie „roślina”. Jednak ty, widz, od pierwszych minut filmu słyszysz Mateusza, który jest jednocześnie narratorem filmu. Szybko orientujesz się, że to chłopak bardzo inteligentny, ale zrozpaczony tym, że nie może na głos wyrazić swoich pragnień, uczuć, miłości, nienawiści itp. Gdy po śmierci ojca trafia do specjalistycznego ośrodka, podejmuje trudną walkę o godność i prawo do normalnego życia. Na szczęście trafia ma bystrą wolontariuszkę, która zaczyna się z nim porozumiewać przy pomocy mrugnięć, a następnie mądrą lekarzkę, która uczy go obsługi komputera. Od tego momentu zaczyna się zupełnie inne życie.



To oczywiście sytuacja ekstremalna, bo znakomita większość osób jest poprawnie diagnozowana i uczona komunikacji. Jednak zwykle rozmawia tylko ze swoją rodziną, terapeutą czy w szkole. Potem, gdy te kontakty się urywają, osoby komunikujące się AAC żyją w izolacji. Są to najczęściej osoby, które rzadko wychodzą z domu, nie są aktywne zawodowo, a tym samym pozbawione okazji do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Trudno jest im nawiązywać kontakt z kimś spoza ich otoczenia i budować nowe relacje. Jeśli nawet spotkają osobę otwartą na rozmowę, to bywa trudno, bo rozmowa jest zmuszona, a rozmówca musi wykazać się odrobiną umiejętności w korzystaniu z AAC.

Tymczasem komunikacja jest prawem każdego człowieka. Zwiększa poczucie sensu życia i przynależności. Ma korzystny wpływ na zdrowie, zmniejsza ryzyko depresji. Jest potrzebna do nawiązywania kontaktów, przyjaźni i związków. Na to właśnie pozwalają spotkania klubu użytkowników AAC. Klub dyskusyjny to przestrzeń (stacjonarna lub online) stworzona dla grupy osób posługujących się AAC, która spotyka się, aby porozmawiać na ważne dla nich tematy.

— Chciałabym zachęcić terapeutów AAC z innych ośrodków w całym kraju do takich aktywności — mówi Karolina Kamińska.

Klub to jeden ze sposobów aktywizacji osób z niepełnosprawnościami. Spotkania burzą monotonię życia, dają powód do wyjścia z domu, są źródłem radości.

— Spotkania klubu są super — mówi uczestnik warsztatów. — Mogę wymieniać się doświadczeniami i czegoś nowego się dowiedzieć, poznać nowych ludzi, zapytać o nurtujące mnie tematy, a także pośmiać, pożartować i miło spędzić czas — dodaje.

Przepis na innowację znajduje się pod linkiem:

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/klub-dyskusyjny-dla-doroslych-uzytkownikow-aac/>



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

WSPÓLNE GOTOWANIE RECEPTĄ NA SMUTEK

Depresja to nie tylko smutek. Osoby zmagające się z nią cierpią na długotrwały spadek motywacji, bezsenność, zmiany łaknienia i masy ciała, przewlekłe zmęczenie. Nie interesują się życiem codziennym, nie odczuwają radości, ani przyjemności. Wycofują się z kontaktów z innymi ludźmi, zaszywają w domu. Tymczasem właśnie wyjście z domu, spotkania z bliskimi sprzyjają ich zdrowieniu. To właśnie umożliwia innowacja społeczna „Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich”

Jak czuje się osoba z depresją? Podstawowym odczuciem jest beznadziejność. Nie ma nic tak dobrego, a nic tak bardzo złego, żeby mogło poruszyć. Zmusić do zajęcia się tym. Świat jest szary i tak nieciekawym, że nie warto się nim interesować. Miłość, złość, tęsknota — prawie ich nie czujesz. Niewidzialny ciężar spoczywa na plecach, niczym bardzo ciężki plecak, aż przygniata do ziemi. Lubieś czytać książki, ale teraz po nie nie sięgasz, bo nie warto i nie masz siły. Film? Nie ma nic interesującego. Muzyka? Tylko przeszkadza. Trzeba wstać z łóżka, umyć się, ogarnąć, zjeść śniadanie... Tylko po co? Życie nie ma sensu, jedzenie nie ma sensu. Ręce i nogi są jak z ołowiu, trudno je nawet ruszyć. Jesteś wciąż zmęczony, udręczony. Prawda, że to strasznie brzmi?

Kiedy leki zaczynają działać i chory w domu już funkcjonuje lepiej, okazuje się, że nadal nie wychodzi do ludzi. Odzwyczaił się. Pojawia się niechęć do spotkań, lęk przed nimi. Temu koniecznie trzeba przeciwdziałać, by nie dopuścić do rozwinięcia fobii społecznej. To lęk przed obserwacją i ewentualną krytyką czy oceną ze strony innych ludzi. Chory nie jest nieśmiały, on izoluje się od ludzi, bo spotykanie z nimi wiąże się z lękiem i stresem. Nawet jeśli są to spotkania z gronem bliskich znajomych lub przyjaciół. Znajomi myślą: on chce zostać sam. I wycofują się z prób wyrwania osoby z depresją z tego błędnego koła samotności. Tymczasem izolacja i samotność pogłębiają objawy depresji. I tak w kółko. Jak więc wyrwać chorego z tej jego niszczącej rzeczywistości?

Anna Maria Czaja, artystka i projektantka, od paru lat związana z Akademią Kulinarą K5 w Gdyni, odkryła, że kuchnia może być miejscem pozytywnej energii i spotkań z ludźmi, ale też miejscem odpoczynku od depresji. Wymyśliła innowację społeczną „Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich”. Testując innowację podzieliła się przestrzenią z innymi osobami chorującymi



na depresję podczas testowania innowacji. Wsparli ją Kamil Sadkowski, pomysłodawca i założyciel K5, autorskiej akademii kulinarnej, w której szkoli kucharzy oraz pasjonatów amatorów oraz Marta Łukasiewicz, psycholożka kliniczna i psychoterapeutka poznawczo-behawioralna. Innowacja pomaga osobom chorym wracać do aktywności, a osoby wspierające angażuje w podejmowanie skutecznych metod wsparcia, przy jednoczesnym zadbaniu o własne wytchnienie.

Autorzy — psychoterapeutka, artystka i właściciel autorskiej akademii kulinarnej — opracowali poradnik dotyczący depresji dla osób chorujących i ich bliskich oraz wsparcie tych osób poprzez warsztaty kulinarne. Ważnym elementem innowacji jest strona internetowa — depresjaodkuchni.pl — dzięki której można zapoznać się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi zdrowia psychicznego lub zapisać się na warsztaty. Innowacja wykorzystuje dwa kanały wsparcia osób w depresji: psychoedukację oraz wspólną aktywność.

Udział w warsztatach, które zostały przeprowadzone w ramach pilotażu innowacji był dla uczestników i uczestniczek dobrą okazją, aby opuścić dom i nawiązać kontakty społeczne. Uczestnicy i uczestniczki zauważali dzięki temu poprawę samopoczucia, a także wzrost poczucia sprawczości. Z kolei poprzez lekturę podręczników osoby chore oraz ich bliscy mogli lepiej zrozumieć sytuację, w której się znaleźli.

— Potrzebowałem bodźca, aby wyjść z domu podczas nasilenia choroby. Cieszyłem się, że mogłem poobcować z ludźmi i przy okazji nauczyć się czegoś nowego — mówi jeden z uczestników warsztatów.

Przepis na innowację oraz poradnik znajdziesz tutaj:

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/warsztaty-kulinarne-dla-osob-w-depresji-i-ich-bliskich/>



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

ZNAJDŹ PRZYJACIOŁ W GRUPIE SAMOPOMOCOWEJ

W świecie zdominowanym przez nowe technologie, jesteśmy coraz bardziej samotni. Wirtualne życie i rozmowy w sieci nigdy nie zastąpią nam realnego kontaktu z innymi ludźmi, rozmów, dyskusji, dzielenia się doświadczeniami, wspólnego śmiechu, rozwijania zainteresowań czy miłego spędzania czasu w grupie. Realni znajomi wesprą w trudnej sytuacji. Jednak jak takich znajomych znaleźć? Innowacja „Kulturalne Centrum Samopomocy” zachęca instytucje kultury – biblioteki, domy kultury etc. – do tworzenia grup samopomocowych.

Na pomysł innowacji wpadł Wojtek Matejko, animator kultury, który od lat działa na warszawskim Osiedlu Jazdów. Otwarty Jazdów, czyli społeczność osiedla, od wielu lat prowadzi różne działania społeczne, kulturalne i artystyczne.

Osiedle Jazdów to kolonia parterowych drewnianych domków fińskich znajdująca się na tyłach Parku Ujazdowskiego w Warszawie. Powstało w 1945 r. jako pierwsze osiedle mieszkaniowe w powojennej Warszawie. Przeznaczone było dla budowniczych Warszawy.

W 2011 r. burmistrz dzielnicy Śródmieście podjął działania mające doprowadzić do likwidacji domków jako niepasujących do tak prestiżowej lokalizacji. Po burzliwych protestach mieszkańców Warszawy w 2015 r. dzielnica wycofała się z tych planów. A dwa lata później układ urbanistyczny osiedla i część domków ujęto w gminnej ewidencji zabytków. Lata protestów skonsolidowały lokalną społeczność.

— Na Jazdowie od wielu lat zdajemy sobie sprawę, że funkcjonujemy w czasach wielu różnych, narastających kryzysów. Głęboko wierzymy, że droga samoorganizacji, oddolnego działania i wspierania się wzajemnie grup społeczności, to droga, która nam pomoże przetrwać, to metoda na budowanie społecznej odporności — wyjaśnia Wojtek Matejko, autor innowacji.

„Kulturalne Centrum Samopomocy” to model współpracy biblioteki czy ośrodka kultury z oddolnymi grupami samopomocowymi. Założenie jest takie, że ma pomóc z mierzeniem się z problemami:

- poczucia samotności i braku wsparcia u osób z grup wrażliwych (osoby należące lub uznawane za należące do grupy będącej w niekorzystnej sytuacji lub z jakiegoś powodu marginalizowanej), braku wspólnoty, w której mogą otwarcie mówić o swoich problemach oraz się rozwijać na różnych polach,



- braku odpowiednich zasobów np. lokalowych i umiejętności u osób z grup wrażliwych potrzebnych do sprawnego prowadzenia spotkań samopomocowych,
- braku skutecznych rozwiązań w instytucjach kultury skierowanych do osób wrażliwych, o szczególnych potrzebach. Kulturalne Centrum Samopomocy może być dla danej instytucji dobrym sposobem na rozszerzenie swojej działalności i dotarcie do nowych grup.

Grupa samopomocowa utworzona w ramach „Kulturalnego Centrum Samopomocy” rzeczywiście pozwala zmniejszyć poczucie osamotnienia wobec problemów, udzielać sobie wzajemnie wsparcia, ale też brać sprawy w swoje ręce i nie być jedynie zależnym od pomocy z zewnątrz. Dzięki instytucji kultury nie ma problemu z lokalem, ani umiejętności potrzebnych do prowadzenia spotkań samopomocowych, bo tym zajmie się animator kultury. W trakcie testowania innowacji okazało się, że pomysł doskonale się sprawdza także w przypadku uchodźczyń — znajdują osoby w podobnej sytuacji, mogą zdobyć przyjaźnię tak ważne w przetrwaniu z dala od rodzinnego domu i własnego kraju.

Innowacja „Kulturalne Centrum Samopomocy” jest skierowana do tzw. grup wrażliwych, w tym m.in.:

- osób z niepełnosprawnościami, mierzącymi się z chorobami i zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami oraz ich rodzin,
- osób zagrożonych dyskryminacją ze względu na pochodzenie, religię, wiek, płeć lub orientację seksualną,
- już działających lokalnie grup samopomocowych,
- osób ubogich.

Kto może wdrożyć innowację? Wojtek Matejko, pomysłodawca „Kulturalnego Centrum Samopomocy” rekomenduje ją domom kultury, bibliotekom, miejscom aktywności lokalnej lub centrom sąsiedzkiemu i działającym już grupom samopomocowym.

Przepis na innowację znajduje się na stronie:

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/kulturalne-centrum-samopomocy/>

	GÓRNA CZĘŚĆ BALU-STRADY	WSPARCIE						„THE ...” BRYTYJSKI SERIAL	IMIĘ SZOSTAK, DZIENNIKARKI	DBANIE, TROSKA	W POŁOWIE „AIDY”	
	1 Jest nią Kulturalne Centrum Samopomocy, skierowane do tzw. grup wrażliwych				WOLNA LUB SILNA			PRZYJACIEL RYBA Z MUJSTYCH JEZIOR				
					WODNY KRĘCIEK					„KRÓL ...” SZEKSPIRA	TAM NA GRZYBY	ROŚLINA DO MAJENIA
	WE WNĘTRZU CZASZKI	ZEZNAJE W SĄDZIE		1						SŁÓJ Z GUMOWĄ USZCZELKĄ		
					JEZIORO W ALPACH	ZOLA LUB ZATOPEK	W KOPER- CIE	... LICHOTA, AKTOR				
SPISEK MILCZENIA		NASIA- DOWKA		ZNA FORTELE PRZEMYT- NIKÓW						GARFUN- KEL, PIO- SENKARZ		
2								3		2 Mogą wesprzeć w trudnej sytuacji i ułatwić zmierzenie się z trudnymi problemami społecznymi		
ZÓŁW LUB WĄŻ				ZADANIE DO SPEŁNIENIA W PASZ- PORCIE								
PRZY BUTACH ALPINISTY	ZBROJNY SPISEK W RUDACH URANU							UPRAWNIANY W CHINACH				
PANUJE W DOMU PEDANTA					ZAWIANY NA OBIAD						RODZAJ UCHWYTU	STAN Z HOUSTON
					NIE DALEKO WROCŁAWIA						STOLICA WŁOCH	SŁODKI Z MALIN
			SPORTOWE ZWAGANIA							OJCIEC EROSA		
NIŻSZA OD KRÓLA					ŁĄCZY KOŚCI	DZIECIĘCE ZE SZCZĘ- BELKAMI						
3 Kolonia drewnianych domków fińskich na tyłach Parku Ujazdowskiego w Warszawie								PEJCZ	WPLYWY MINUS WYDATKI			
								MASTO NAD WEZERA				SŁUŻY DO WYROBU ŚWIEC
					ZAKRES GŁOSU SPIEWAKA			PNĄCZA				
ZAMASKO- WANIE		POSTAĆ W POWIEŚCI	NP. CERÓWKA	STUDENCKIE LUB GIELDOWE	KARBU- RATOR	MA LICZBĘ ATOM. 39					WYSPA Z DOUGLAS	BITY PO LEBIE
			DACHO- WIEC					KOCHANEK Z KADRU				
NA GRZBIECIE WIELBŁĄDA		KOŚCIELNE Z WITRAŻAMI				... PRZESYŁKI W CUDZY- SŁOWIE						
4									IMIĘ DYM- SZOWNY			
CZĘŚĆ BIURKA		RYWAL- ZOWAŁY ZE SPARTA ... I AS						BIJE INNE KOLORY		4 Trudno im przetrwać z dala od rodzinnego domu i własnego kraju, dlatego potrzebują pomocy		
			OGON LISA									
ANGIELSKIE PIWO			BRYDŻ SŁAZAKA									
CZASEM SIĘ KOGOŚ TRZYMAJĄ						DZIEW- CZYNA NA SZLAKU						



Finansowane przez Unię Europejską

„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

SENIOR CHCE BYĆ SAMODZIELNY

Wielu seniorów, mimo podeszłego wieku zachowuje umysł ostry jak brzytwa. Inni jednak, wraz z upływającym czasem, tracą zdolności poznawcze. Nie pamiętają, co i gdzie położyli, trudno im się poruszać w dobrze znanych miejscach. Chcą jednak i mogą – przy niewielkiej pomocy – jeszcze długo być samodzielni, nie angażując swoich bliskich w całodobową opiekę. Z myślą o takich seniorach Danuta Kłopocka prezeska Fundacji „ADAPA” i kierowniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej opracowała innowację „Seniorat – i co dalej?”.

Ten dzień zawsze nas zaskakuje i przychodzi zbyt wcześnie – nagle orientujemy się, że nasi rodzice czy dziadkowie nie radzą już sobie mieszkając samotnie. Martwimy się, jak starszej mamie czy ojcu zorganizować pomoc, tymczasem okazuje się, że wystarczy trochę pomysłowości, by senior jeszcze długo mógł być samodzielnym i mieszkać bez opieki w swoim domu czy mieszkaniu. To ważne nie tylko dla bliskich, którzy mają swoje rodziny, pracę, są zabiegani, a nie zawsze np. z powodów lokalowych mogą zabrać starszą osobę do siebie, ale także dla samego zainteresowanego.

Gdy seniorzy tracą zdolność wykonywania codziennych czynności, bardzo źle znoszą swoją nieporadność, zależność i słabość. Pogarsza się ich samopoczucie i poczucie własnej wartości. Żalczą się, że mają problemy ze znalezieniem różnych rzeczy. To zresztą pogłębia ich poczucie zagubienia. Jednocześnie są na tyle sprawni, że nie wymagają stałej opieki. Ich rodziny wyręczają je w różnych czynnościach, ale to nierzadko dodatkowo pogarsza samopoczucie osób starszych. Autorka innowacji sama zmierzyła się z utratą pamięci i postrzegania swoich rodziców. Zorientowała się, że senior może mieć kłopot np. ze znalezieniem konkretnego artykułu spożywczego w lodówce, nawet gdy jest na samym „wierzchu”, ale sama lodówka jest pełna. Autorka uporządkowała ją tak, jak zrobiła to wcześniej w domu z myślą o swoim synu z autyzmem – pojemniki porządkujące miejsce (i zarazem je wyznaczające) oraz nalepki np. „wędliny” i „sery”. Masło do użytku bieżącego w pojemniku na zewnątrz lodówki, a zapas masła odłożony na dolną półkę z napisem „zapasy” itd.

Tak powstała innowacja „Seniorat – i co dalej?”, która pomaga seniorom radzić sobie w trudnej dla nich sytuacji. Ich opiekunowie i rodziny otrzymują materiały, które



pozwalają przystosować mieszkanie w taki sposób, aby było ono jak najbardziej przyjazne i bezpieczne dla osoby powoli tracącej funkcję poznawczą. Szczególna waga przywiązana jest do kuchni, ponieważ to w niej orientacja jest ważna w pierwszej kolejności. Szafki z garnkami, patelniami, przyborami, naczyniami, zapasami, przyprawami... Tu najłatwiej się pogubić. Autorka innowacji daje konkretne instrukcje, jak przemeblować kuchnię, co z niej usunąć oraz jak oznakować szafki i szuflady.

Danuta Kłopocka zwraca np. uwagę, że lodówka powinna mieć alarm informujący o niezamkniętych drzwiach, a tuż przy niej trzeba zostawić kawałek blatu na wyjmowane z niej przedmioty. Garnki i patelnie muszą mieć termoizolacyjne rączki, by senior się nie poparzył. Płyty grzewcze czy indukcyjne i piekarnik powinny mieć tradycyjne pokrętki, a kran jeden uchwyt. Kosz na śmieci trzeba umieścić pod zlewem, bardzo przydatne będą otwierane nogą przez docisk dolne szafki i szuflady. Wielkim ułatwieniem będą wysuwane lub okrężne półki w szafkach, zwłaszcza na ciężkie przybory np. garnki. Czajnik musi być lekki, by senior swobodnie sobie z nim radził. Szafki i szuflady trzeba oznakować – najlepiej ikonami. W ten sposób osobie starszej łatwiej będzie znaleźć to, czego szuka – np. mąki. Jeśli naczynia, garnki i patelnie są poukładane jedno na drugim, najlepiej ikonę umieścić na tej wysokości, na której konkretne rzeczy się znajdują np. znaczek patelni na dole drzwiczek szafki, a znaczek garnka, który na niej stoi, powyżej. Podobnego oznakowania wymagają półki w lodówce.

Po innowację może sięgnąć wiele osób, organizacji i instytucji – opiekunowie i opiekunki rodzinni, osoby wspomagające seniorów i seniorki z ramienia instytucji, jak i po prostu najbliżsi seniorów. Innowację można także wykorzystać do wsparcia mieszkających samodzielnie osób z niepełnosprawnościami intelektualną czy autyzmem.

Przepis na innowację znajdziesz na stronie:

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacje/seniorat-i-co-dalej/>



„Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”