



**DOLNY  
ŚLĄSK**



**DZIAŁANIA SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO  
NA RZECZ SENIORÓW**

DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW –  
REALIZACJA WOJEWÓDZKIEGO PROGRAMU „NESTOR”

PROPAGOWANIE  
DZIAŁAŃ  
ZWIĄZANYCH Z  
„DOBRYM  
STARZENIEM SIĘ” ,  
POZWALAJĄCYCH  
ZACHOWAĆ  
JEDNOSTCE  
SPRAWNOŚĆ I  
SAMODZIELNOŚĆ  
JAK NAJDŁUŻEJ

PROMOCJA I  
WSPIERANIE  
MOŻLIWOŚCI  
UCZESTNICTWA  
OSÓB STARSZYCH W  
RÓŻNYCH FORMACH  
AKTYWNEGO  
SPĘDZANIA CZASU  
WOLNEGO

ZWIĘKSZENIE  
ROLI  
SENIORÓW W  
SPOŁECZNOŚCI  
LOKALNEJ

WZMOCNIENIE  
SYSTEMU OPIEKI DLA  
STARSZYCH OSÓB  
NIESAMODZIELNYCH,  
ZE SZCZEGÓLNYM  
UWZGLĘDNIENIEM  
OPIEKI ŚWIADCZONEJ  
PRZEZ CZŁONKÓW  
RODZIN

FORMY DZIAŁAŃ: BADANIA EMPIRYCZNE DIAGNOZUJĄCE STAN, POTRZEBY I PROBLEMY RODZIN PEŁNIĄCYCH FUNKCJE OPIEKUŃCZE, SZKOLENIA, WARSZTATY, PUBLIKACJE PROPAGUJĄCE ZASADY „DOBREGO STARZENIA SIĘ” (CYKL „BIBLIOTEKA NESTORA”), DZIAŁANIA MAJĄCE NA CELU AKTYWIZACJĘ KULTURALNĄ I INTEGRACJĘ SPOŁECZNĄ SENIORÓW



**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów



### Diagnozowanie sytuacji osób starszych na Dolnym Śląsku w odniesieniu do różnych aspektów ich życia

- ❑ **2007 – 2008** – badania empiryczne „**Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów**” mające na celu diagnozę kondycji życiowej dolnośląskich seniorów w aspekcie ekonomicznym, społecznym oraz zdrowotnym; wielkość próby badawczej: 1137 osób w wieku 60+, mieszkańców województwa dolnośląskiego. Badania zrealizowane w ramach działań **Dolnośląskiej Rady ds. Seniorów**;
- ❑ **2010** – udział w projekcie badawczym „**Instytucje wobec potrzeb ludzi starszych**” realizowanym przez Instytut Rozwoju Służb Społecznych, pod auspicjami Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Celem badania było zdiagnozowanie istniejącej w dolnośląskich gminach oferty usług skierowanej do seniorów oraz potrzeb w tym zakresie; wielkość próby badawczej: 169 gmin województwa dolnośląskiego;



**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### **Propagowanie działań związanych z „dobrym starzeniem się”, pozwalającym na jak najdłuższe zachowanie sprawności i samodzielności**

#### **❑ Publikacje w ramach serii „Biblioteka Nestora”**

W cyklu „Biblioteka Nestora” prezentowane są publikacje poświęcone istotnym aspektom związanym z procesem starzenia się oraz propagowaniu zasad „dobrego starzenia się”. Wszystkie publikacje skierowane są do szerokiego grona odbiorców: osób starszych, ich rodzin, organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów oraz profesjonalistów (m.in. pracowników socjalnych, lekarzy, pielęgniarek środowiskowych, opiekunów), którzy na co dzień pracują z seniorami.



**DOLNY  
ŚLĄSK**



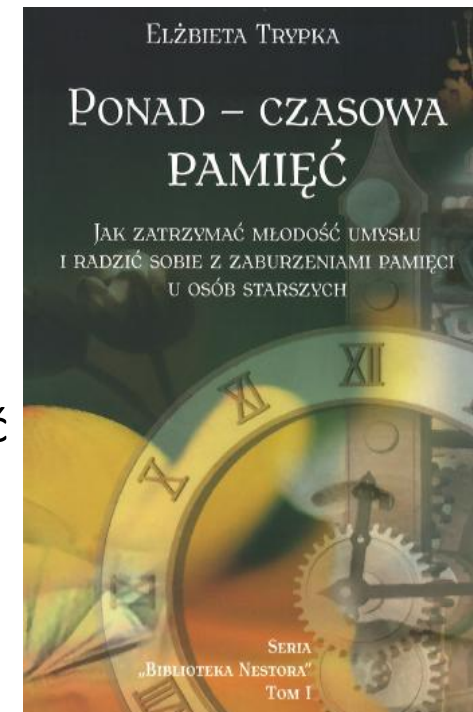
## Działania na rzecz seniorów

Do chwili obecnej w cyklu ukazały się następujące pozycje:

### **2008 – „Ponad – czasowa pamięć. Jak zatrzymać młodość umysłu i radzić sobie z zaburzeniami pamięci u osób starszych”**

Publikacja poświęcona problematyce pamięci, zawierająca porady na temat, jak dbać o umysł, by jak najdłużej cieszyć się jego sprawnością, w jaki sposób wspomagać swą pamięć w okresie późnej dorosłości i co robić w sytuacji, kiedy zaczyna ona zawodzić, zwłaszcza wówczas, gdy dochodzi do zaburzeń pamięci o charakterze otępiennym.

Nakład publikacji: 5.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### 2009 – „Jak dbać o kondycję ? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+”

Poradnik zawiera praktyczne porady, jak dbać o kondycję w podeszłym wieku.

Zagadnienia poruszane w publikacji:

- 1). Aktywność fizyczna seniorów (konieczność uprawiania sportu i aktywności fizycznej, zależność między aktywnością fizyczną a zdrowiem, ruch jako jeden z czynników utrzymania dobrej kondycji w wieku starszym, zestawy ćwiczeń usprawniających i utrzymujących seniora w dobrej kondycji);
- 2). Najczęstsze urazy i schorzenia układu ruchu;
- 3). Jak chronić się przed urazami i chorobami układu kostno – stawowego.

Nakład publikacji: 10.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**

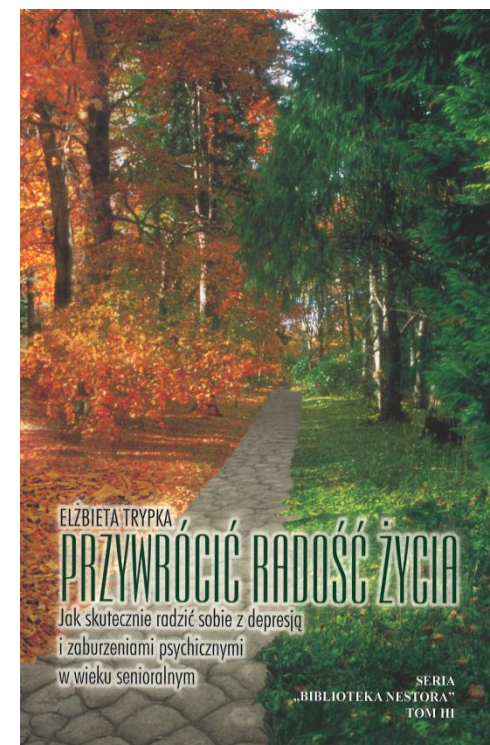


## Działania na rzecz seniorów

### **2010 – „Przywrócić radość życia. Jak skutecznie radzić sobie z depresją i zaburzeniami psychicznymi w wieku senioralnym”**

W poradniku tym zawarto opis najczęstszych schorzeń o podłożu psychicznym, porady dotyczące procesu diagnostycznego oraz wskazówki praktyczne, w jaki sposób postępować w takich sytuacjach.

Nakład publikacji: 10.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### 2011 – „Seksualność człowieka w wieku późnej dorosłości”

Poradnik zawiera istotne informacje na temat seksualności człowieka w okresie późnej dorosłości, przybliży problematykę zmian zachodzących w organizmie ludzkim w tym czasie oraz dostarcza praktycznych porad i wskazówek, w jaki sposób radzić sobie z negatywnymi konsekwencjami tych zmian.

Nakład publikacji: 10.000 egzemplarzy.







**DOLNY  
ŚLĄSK**

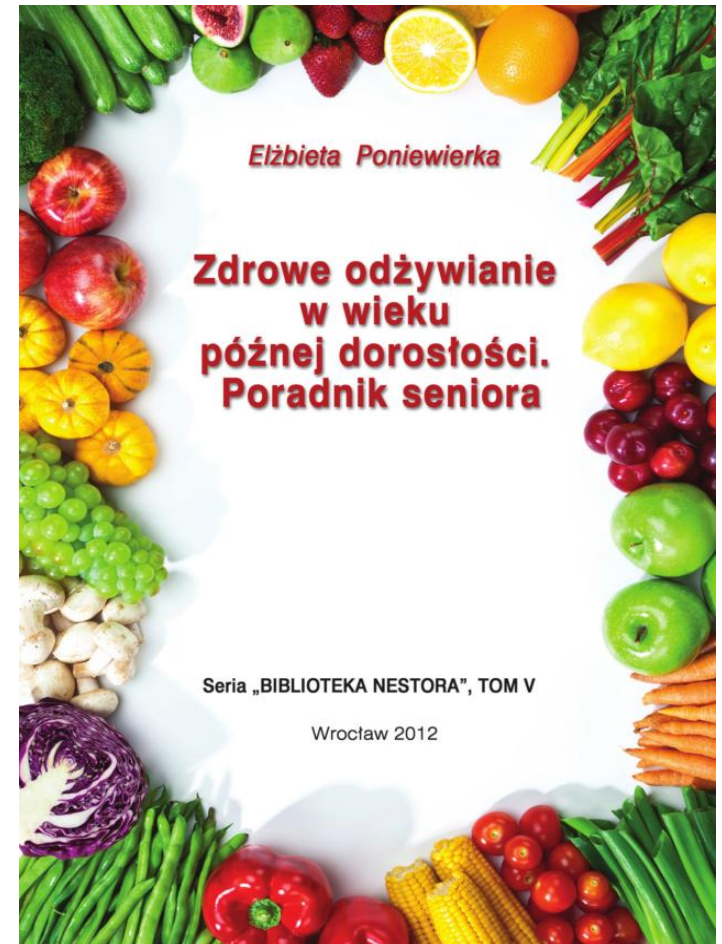


## Działania na rzecz seniorów

### 2012 - „Zdrowe odżywianie w wieku późnej dorosłości. Poradnik seniora”

Publikacja poświęcona została problematyce żywienia w wieku senioralnym, ze szczególnym uwzględnieniem kwestii znaczenia odpowiedniej diety dla zdrowia człowieka, zasad zdrowego żywienia w wieku senioralnym, zasad żywienia w kontekście chorób przewlekłych, żywienia osób niesamodzielnych.

Nakład publikacji: 10.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### 2013 - „Oswoić ból. Jak skutecznie radzić sobie z bólem fizycznym i psychicznym w wieku senioralnym”

Publikacja składa się z dwóch części. Pierwsza z nich dotyczy bólu somatycznego (fizycznego) i zawiera szereg informacji o rodzajach bólu fizycznego, zasadach jego leczenia, najczęstszych zespołach bólowych występujących u osób starszych i wskazaniach terapeutycznych co do sposobu leczenia. Część druga poradnika poświęcona została zagadnieniom bólu psychicznego, skupiając się m.in. na kwestiach cierpienia związanego z utratą bliskiej osoby i przeżywania żałoby, bólu o podłożu psychicznym oraz problematyce wypalenia emocjonalnego, będącego wynikiem długotrwałej opieki nad niesamodzielną osobą bliską.

Nakład publikacji: 10.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów



### 2015 - „Serce bez zmarszczek. Jak dbać o serce i układ krążenia w wieku senioralnym”

Publikacja poświęcona problematyce dbałości o serce i układ krążenia w wieku senioralnym.

W publikacji zamieszczone zostały zarówno informacje na temat najczęściej występujących chorób serca i układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem ich przebiegu i specyfiki u osób w wieku senioralnym, jak również porady, w jaki sposób, poprzez różnorodne działania profilaktyczne podejmowane w codziennym życiu, dbać o zdrowie serca i całego układu krążenia.

Nakład publikacji: 4.000 egzemplarzy.





**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### 2016 – „ABC Zielonej opieki ”

Publikacja poświęcona problematyce wykorzystania „zielonej opieki” w celu podniesienia jakości życia osób starszych.

Publikacja obejmuje m.in. następującą problematykę:

- Cele lecznicze, rodzaje i charakterystyka podstawowych form „zielonej opieki”;
- Współczesny styl życia a potrzeba terenoterapii, hortiterapii;
- Rola zielonej opieki w usprawnieniu funkcji różnych układów człowieka;
- Przykłady rozwiązań ułatwiających poruszanie się w terenie osób niepełnosprawnych. Ścieżka sensoryczna; Elementy małej architektury wspomagające hortiterapię – ścieżki florystyczne, grządki podniesione;
- Ogród ostoją dzikich zwierząt – rośliny przyciągające ptaki, motyle.

Nakład publikacji: 5.000 egzemplarzy.

LUCYNA GÓRSKA-KŁĘK

### ABC „ZIELONEJ OPIEKI”



SERIA „BIBLIOTEKA NESTORA” TOM VIII



# DOLNY ŚLĄSK



## Działania na rzecz seniorów

### 2017 – „Opieka nad starszą osobą niesamodzielną”

Zawartość merytoryczna publikacji:

- Fizjologiczne starzenie się organizmu człowieka (zmiany fizyczne, psychiczne i umysłowe związane z wiekiem, sposoby rozpoznawania pierwszych objawów choroby, np. zaburzeń pamięci, depresji, itp.)
- Główne problemy związane z zapewnianiem osobom starszym opieki w domu oraz sposoby ich rozwiązywania/ zapobiegania im z uwzględnieniem rodzaju niesprawności
- Metody skutecznej pielęgnacji (zagadnienia związane z dbaniem o higienę osobistą karmieniem, pomoc w przemieszczaniu się i dbania o dietę osób niesamodzielnych)
- Aranżacja przestrzeni w domu do potrzeb niesamodzielnej osoby starszej z uwzględnieniem rodzaju niesprawności

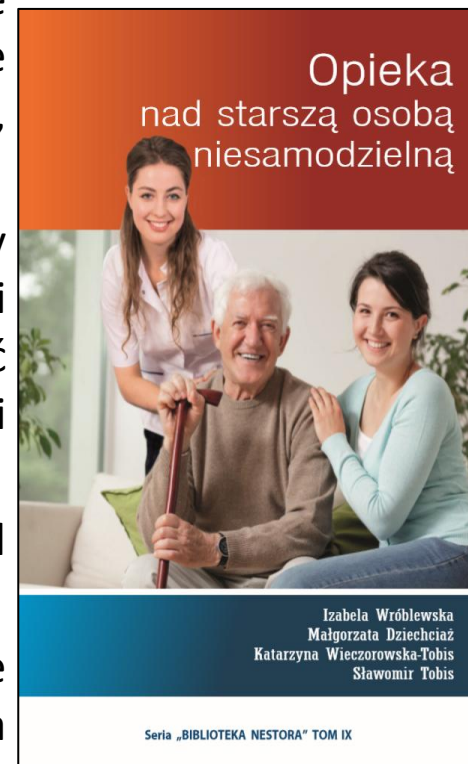


## Działania na rzecz seniorów

Zawartość merytoryczna publikacji (c.d.):

- Zasady opieki nad osobą z zaburzeniami o charakterze otępiennym (symptomy, typowe zachowania, podstawowe zasady opieki, tworzenie bezpiecznego i przyjaznego otoczenia, postępowanie w zaawansowanym stadium otępienia)
- Metody wspomagające opiekunów w organizacji dnia osoby niesamodzielnej – w jaki sposób zorganizować dzień, w jaki sposób umożliwić podopiecznemu codzienną aktywność i kontakty z innymi ludźmi. Metody skutecznej komunikacji z niesamodzielną osobą starszą
- Wykorzystanie sprzętu wspomagającego codzienną opiekę nad starszą osobą niesamodzielną
- Opiekun osoby starszej – skutki psychologiczne i fizyczne długotrwałej opieki nad bliskim. Istniejące możliwości uzyskania wsparcia i pomocy dla opiekuna nieformalnego.

Nakład publikacji: 5.000 egzemplarzy.



## Działania na rzecz seniorów

### 2018 – „Sprawny umysł. Aktywności wspomagające funkcje poznawcze w wieku senioralnym”

Zawartość merytoryczna publikacji:

- Trening umysłu
- Rola muzykoterapii w zachowaniu sprawności psychofizycznej u osób starszych
- Rehabilitacja w środowisku wodnym osób w wieku senioralnym
- Ogrodoterapia jako metoda rehabilitacji i sposób aktywizacji osób starszych

Nakład publikacji: 5.000 egzemplarzy



## Działania na rzecz seniorów

**Do 2018r. w ramach serii „Biblioteka Nestora” wydano 10 tytułów popularyzujących istotne zagadnienia związane z „dobrym starzeniem się” – łączny nakład wszystkich publikacji to 74.000 egzemplarzy, które zostały nieodpłatnie przekazane mieszkańcom Dolnego Śląska.**

Wszystkie te publikacje są dostępne w wersji „do pobrania” na stronie internetowej DOPS w zakładce publikacje

<http://dops.wroc.pl/publikacje.php>

2019r. – trwają prace nad przygotowaniem śpiewnika do oddziaływań muzykoterapeutycznych, mającego na celu wspieranie sprawności psychofizycznej u osób starszych, zawierającego szablony z tekstami pieśni do ćwiczeń funkcji poznawczych.





**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

- ❑ Szkolenia dla rodzin osób starszych/ opiekunów nieformalnych, mające na celu wzrost ich wiedzy na temat przemian i zagrożeń związanych z wiekiem senioralnym, zwiększenie ich kompetencji opiekuńczych oraz przeciwdziałanie wypaleniu psychicznemu, wynikającemu z obowiązków i obciążeń opiekuńczych.

Zadanie realizowane od 2011 roku. W latach 2011-2018 łącznie zrealizowano **106** edycji jednodniowego szkolenia, w których uczestniczyło **2223** opiekunów nieformalnych.

W 2019r. zrealizowano kolejnych **17** edycji jednodniowego szkolenia, w którym uczestniczyło **343** opiekunów nieformalnych.

Zadanie realizowane jest we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej z terenu województwa dolnośląskiego.



**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### **Wsparcie oferty spędzania czasu wolnego przez seniorów**

Cykliczna organizacja we współpracy z Filharmonią Wrocławską koncertów muzyki poważnej dla seniorów oraz ich rodzin, mająca na celu aktywizację kulturalną seniorów oraz ich integrację ze społeczeństwem.

Z perspektywy seniorów, szczególnie tych z mniejszych miejscowości, jest to ważne działanie, umożliwiające nie tylko uczestniczenie w wydarzeniu kulturalnym, ale mające również walor poznawczy (możliwość zwiedzenia Wrocławia) i społeczno-integracyjny (przebywanie z innymi ludźmi, konieczność przygotowania się do wyjazdu, itp.).

**W latach 2010-2018 zorganizowano 18 koncertów, w których uczestniczyło łącznie około 11.450 osób starszych i ich rodzin.**

Aktualnie DOPS jest w trakcie naboru starszych osób chętnych do udziału w 8 przedsięwzięciach kulturalnych (koncerty, spektakle) – łączna liczba biletów do rozdysponowania to 1260.



**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

- Przygotowanie internetowej regionalnej bazy podmiotów i organizacji działających na rzecz seniorów w obszarach form wsparcia opiekuńczego, zdrowotnego, rehabilitacyjnego, prawnego, psychologicznego, rekreacyjnego i kulturalnego wg układu powiatowego i gminnego. Baza od 2019r. znajduje się na stronie internetowej DOPS w zakładce BANK DANYCH.



**DOLNY  
ŚLĄSK**



## Działania na rzecz seniorów

### □ Plany na rok 2020

- realizacja szkoleń dla nieformalnych opiekunów osób starszych z terenu województwa dolnośląskiego, których celem jest poprawa jakości życia osób starszych, wsparcie opiekunów w pełnieniu funkcji opiekuńczych, podniesienie ich kompetencji oraz przeciwdziałanie wypaleniu opiekuńczemu.
- przygotowanie kolejnej publikacji w ramach serii „Biblioteka Nestora” – poradnika poświęconego problematyce schorzeń sensorycznych w wieku senioralnym (m.in. schorzenia zmysłu wzroku, słuchu, węchu) – przyczyny, objawy, rodzaje, leczenie, rehabilitacja i opieka.
- przygotowanie i wydanie płyty do terapii muzykologicznej, wykorzystywanej jako materiał pomocniczy w pracy z osobą (starszą) zaburzoną poznawczo oraz w muzykologicznych działaniach profilaktycznych, służących wspomaganie pamięci i funkcji poznawczych
- działania na rzecz aktywizacji i integracji społeczno-kulturowej seniorów.



**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów – Departament Zdrowia

- Cyklicznie raz w roku udział w Zgorzeleckich Spotkaniach Dolnośląskich Seniorów oraz Konferencji Międzynarodowej „Żeby życie nie bolało” – autokar dla 50 osób sfinansował Marszałek Województwa.



**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów – Departament Zdrowia

- Współpraca z Komendą Wojewódzką Policji we Wrocławiu oraz udział w Wojewódzkim Kongresie na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie wobec osób starszych.



**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów – Departament Zdrowia

- Organizacja VII Dolnośląskiego Przeglądu Artystycznie Zakręconych Seniorów pn. „Bo radość jest w nas” – we współpracy z Miejskim Domem Kultury w Ząbkowicach Śląskich
- V debata pn. „Nowoczesne technologie w zdrowiu i opiece osób starszych” – w ramach cyklu „Debaty dla Seniora



**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów – Departament Zdrowia

- ❑ Na realizację zadań publicznych w trybie konkursowym z zakresu polityki zdrowotnej i promocji zdrowia - **Aktywizacja prozdrowotna i społeczna grup senioralnych** w 2019r. w ramach dotacji przeznaczono **100 000,00 zł** organizacjom pozarządowym na: działania edukacyjno-promocyjne w formie konferencji, warsztatów, wykładów, zajęć ruchowych i materiałów promocyjnych, a także na promocję wzorcowych akcji społecznych, ich propagowanie, wypracowanie skutecznych mechanizmów tworzenia i wdrażania programów służących zdrowiu osób starszych oraz spotkania integracyjne organizacji senioralnych.





**DOLNY  
ŚLĄSK**

## Działania na rzecz seniorów – Departament Zdrowia

- Powołanie przez Marszałka Województwa Dolnośląskiej Społecznej Rady Senioralnej
- Bezpłatne udostępnianie sal konferencyjnych seniorom
- Współpraca z Zespołem Dolnośląskich Delegatów do Parlamentu Seniorów



**DOLNY  
ŚLĄSK**



PROPOZYCJE DZIAŁAŃ  
PROSIMY PRZESYŁAĆ NA ADRES  
MAILOWY:

[SENIOR@DOPS.WROC.PL](mailto:SENIOR@DOPS.WROC.PL)



**DOLNY  
ŚLĄSK**



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

Piotr Klag

Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej

Ul. Trzebnicka 42-44, 50-230 Wrocław

[www.dops.wroc.pl](http://www.dops.wroc.pl)