

Program szkolenia pn.: **„Opieka domowa nad osobą starszą/niepełnosprawną dotkniętą cukrzycą typu I/II – piramida zdrowego żywienia, komponowanie zbilansowanej diety, aktywność fizyczna, trudności pielęgnacyjne w powikłaniach cukrzycy”**

Data i miejsce realizacji: **20 października (sala L2)**
13 listopada (sala L4)
27 listopada 2026 r. (sala L8)
Akademia WSB w Katowicach
ul. Kościuszki 55, 20-056 Katowice,

Szkolenie prowadzone przez: **mgr Inga Dusza**

Celem szkolenia pn.: **„Opieka domowa nad osobą starszą/niepełnosprawną dotkniętą cukrzycą typu I/II – piramida zdrowego żywienia, komponowanie zbilansowanej diety, aktywność fizyczna, trudności pielęgnacyjne w powikłaniach cukrzycy”** jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie rozpoznawania udaru mózgu oraz poznania zasad postępowania i sprawowania opieki nad osobą dotkniętą jego następstwami.

Szkolenie realizowane jest w ramach projektu pn.: **„Kształcenie kadr i wsparcie nowych pracowników systemu pomocy i integracji społecznej w województwie śląskim”** współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027.

Agenda szkolenia pn.: „Opieka domowa nad osobą starszą/niepełnosprawną dotkniętą cukrzycą typu I/II – piramida zdrowego żywienia, komponowanie zbilansowanej diety, aktywność fizyczna, trudności pielęgnacyjne w powikłaniach cukrzycy”	
09:00 – 10:30 (90 min.)	Część I – Podstawowe informacje dotyczące cukrzycy: ▪ Pre-test sprawdzający poziom wiedzy uczestników przed rozpoczęciem szkolenia ▪ Cukrzyca typu I i II – charakterystyka i podstawowe różnice ▪ Czynniki ryzyka u osób starszych i osób z niepełnosprawnościami ▪ Znaczenie codziennego monitorowania stanu zdrowia podopiecznego ▪ Rola opiekuna w codziennym funkcjonowaniu osoby chorującej na cukrzycę
10:30 – 10:45	Przerwa

(15 min.)	
10:45 – 12:15 (90 min.)	Część II – Żywnienie, aktywność fizyczna i profilaktyka: ▪ Zasady zdrowego żywienia osoby chorującej na cukrzycę ▪ Komponowanie zbilansowanych posiłków ▪ Regularność posiłków i prawidłowe nawodnienie ▪ Aktywność fizyczna dostosowana do wieku, możliwości i stanu zdrowia podopiecznego ▪ Obserwacja masy ciała, apetytu i samopoczucia ▪ Ćwiczenia dotyczące planowania codziennej opieki i prawidłowego żywienia.
12:15 – 12:45 (30 min.)	Przerwa
12:45 – 14:15 (90 min.)	Część III – Monitorowanie stanu zdrowia i reagowanie na niepokojące objawy: ▪ Pomiar glikemii i odczytywanie wyniku ▪ Objawy hipoglikemii i hiperglikemii ▪ Reagowanie na drżenie, zawroty głowy, nadmierne pocenie się, zaburzenia świadomości, nadmierne pragnienie i inne niepokojące objawy ▪ Analiza przypadków – co może zrobić opiekun i kiedy należy zgłosić problem ▪ Ostre i przewlekłe powikłania cukrzycy ▪ Ćwiczenia praktyczne dotyczące monitorowania stanu podopiecznego i reagowania na niepokojące objawy
14:15 – 14:30 (15 min.)	Przerwa
14:30 – 16.00 (90 min.)	Część IV – Pielęgnacja i bezpieczeństwo w opiece domowej: ▪ Pielęgnacja stóp i skóry ▪ Zapobieganie ranom i owrzodzeniom cukrzycowym ▪ Bezpieczeństwo i zapobieganie błędom związanym z posiłkami i lekami ▪ Współpraca z rodziną, pielęgniarką i lekarzem ▪ Dokumentowanie obserwacji dotyczących stanu podopiecznego ▪ Ćwiczenia i analiza sytuacji praktycznych ▪ Podsumowanie zagadnień merytorycznych i Post -test ▪ Wypełnienie ankiet ewaluacyjnych

