

Rezultat I

Autorski program innowacyjnej grupy wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów

**realizowany w ramach innowacyjnego projektu
„Pakiet opieki wytchnieniowej”**

2018

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



I. Wprowadzenie

Autorski program innowacyjnej grupy wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów powstał w wyniku prac nad realizacją pomysłu utworzenia nowej usługi, skierowanej do osób, które w swoich domach, na co dzień zajmują się starszymi, niesamodzielnymi członkami rodzin. Niniejszy program jest częścią działań prowadzonych w ramach „Pakietu opieki wytchnieniowej”; został opracowany i wdrożony przez pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku. Program jest gotowy do implementacji przez inne instytucje, które zechcą go realizować na swoim terenie, by wesprzeć opiekunów osób zależnych. Przedstawiony tekst należy traktować jako „mapę drogową” do zorganizowania i przeprowadzenia cyklu spotkań grupy wsparcia. Innowacja polega na tym, iż każde spotkanie (sesja grupowa) składa się z trzech części: pierwszej – służącej wsparciu psychologicznemu, drugiej – informacyjno-edukacyjnej i trzeciej – podczas której uczestnicy szukają sposobów na wytchnienie. Ze względu na rosnące zapotrzebowanie na świadczenie pomocy i opieki na rzecz osób starszych, niesamozależnych – zarówno w wymiarze ilościowym, jak i jakościowym – przygotowano ofertę innowacyjnych działań, którą przetestowano na grupie 10 opiekunów zależnych seniorów.

II. Diagnoza

Ze względu na brak dokładnej diagnozy, określającej liczbę i potrzeby osób świadczących opiekę nad zależnymi seniorami (zarówno w wymiarze ogólnokrajowym, jak i lokalnym), należy we własnym zakresie rozpoznać zapotrzebowanie na wsparcie w obszarze opieki wytchnieniowej. Zwróćcie uwagę na opracowanych dla Waszego miasta lub województwa dokumentów, zawierających zestawienia danych statystycznych (np. miejskich strategii polityki senioralnej, wojewódzkich strategii polityki społecznej, danych GUS, danych zebranych w ośrodku pomocy społecznej), które przybliżą skalę problemu w analizowanej społeczności. Uwzględnijcie oprócz ilościowych danych statystycznych lokalne uwarunkowania, które wynikają ze zmiany kulturowej. Istotne znaczenie w tym obszarze ma zanik rodzin wielopokoleniowych, które jeszcze do niedawna w naturalny sposób przejmowały opiekę nad osobami zależnymi. Zmiana modelu społecznego, słabnące więzi i coraz częstsze samotne zamieszkiwanie osób starszych w konsekwencji warunkują znaczny wzrost zapotrzebowania na

kosztowną pomoc instytucjonalną (np. konieczność zamieszkania seniora w domu pomocy społecznej czy umieszczenia w zakładzie opiekuńczo - leczniczym). W tej sytuacji rodzina – choć stanowi główny i najefektywniejszy element systemu wsparcia – nie powinna być jednym źródłem pomocy dla chorego. I, co szczególnie ważne, wobec konieczności pełnienia tak trudnej roli nie powinna być pozostawiona sama sobie. Opieka nad osobami zależnymi czasami świadczona jest przez wiele lat, przez te same osoby. To zadanie bardzo wyczerpujące, dlatego tak potrzebne jest wzmacnianie opiekunów rodzinnych. Zbierzcie dokładne dane z terenu. Dowiedzcie się, jak liczna jest grupa, której dotyczy problem sprawowania opieki nad zależnym seniorem. Pytajcie pracowników ośrodka pomocy społecznej (zarówno pracowników socjalnych, jak i pracowników działu świadczeń rodzinnych), pracowników powiatowego centrum pomocy rodzinie, lekarzy i pielęgniarek zatrudnionych w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej i komisjach orzekania o niepełnosprawności, przedstawicieli lokalnych władz (wójtów, radnych, burmistrzów, przedstawicieli rady seniorów), osób reprezentujących spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe oraz przedstawicieli Kościołów i związków wyznaniowych, a także organizacji pozarządowych, działających w obszarze pomocy i wsparcia. Pamiętajcie, że wsparcie udzielone opiekunowi istotnie wpływa na jakość świadczonej przez niego pomocy, a więc pośrednio również na zaspokojenie potrzeb bytowych i emocjonalnych osób zależnych.

1. Adresaci.

Opracowany i przetestowany program innowacyjnej grupy wsparcia uwzględnia potrzeby oraz zdiagnozowane oczekiwania opiekunów, jest także bazą i narzędziem do implementacji opracowanego pomysłu. Zaplanujcie synergiczne działania, oparte o partycypacyjną współpracę z instytucjami oraz podmiotami już działającymi w lokalnej społeczności na rzecz osób zależnych. Dostosujcie treści tematów i ćwiczeń, podejmowanych na sesjach grupowych, do możliwości i zasobów oraz posiadanego potencjału intelektualnego – tak, by uczestnicy doświadczyli wsparcia, czuli się bezpieczni i docenieni, a przy tym podnieśli swój poziom wiedzy i umiejętności funkcjonowania w roli opiekunów. Pamiętajcie, że opiekunowie są osobami, których sytuacja życiowa sprawia, że przeżywają podobne trudności: doświadczają osamotnienia, czują się wyczerpani, nie utrzymują (lub utrzymują tylko

przelotne) kontakty z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami. Nie mają czasu dla siebie, więc ich potrzeby są minimalizowane, wypierane i marginalizowane, gdyż za priorytetowe uważają potrzeby zależnego seniora. Opiekunowie nie mają wystarczającej wiedzy *gdzie, co i kiedy* można załatwić. Czują się zagubieni w rozproszonym systemie pomocy i wsparcia. Dodatkowo obawiają się ujawnienia napotykaných trudności, nie chcą być postrzegani jako niewydolni i słabi. Nie umieją poprosić o pomoc, która się im należy, nie dochodzą swoich praw. Rezygnują z korzystania z dóbr kultury (kina, teatru, książki, lokalnych imprez i wydarzeń), gdyż czują przymus stałego czuwania przy osobie zależnej. Opiekunowie nie dbają o swoje zdrowie, czasami pochłonięci licznymi obowiązkami zaniedbują wygląd zewnętrzny, nie troszczą się o zdrowy tryb życia (brak snu, złe odżywianie). Często nie nadążają z wykonaniem wszystkich prac domowych, mają trudności finansowe i zaległości w załatwianiu bieżących spraw urzędowych. W tej niekorzystnej sytuacji nie potrafią zorganizować sobie chwil wytchnienia, nie znają swoich pragnień. Opiekunowie nie wierzą, że mogliby zostawić seniora pod opieką kogoś innego, kto również dobrze zadba o jego potrzeby, a przez swoją obecność da mu także możliwość kontaktu ze światem zewnętrznym. Czują się osamotnieni i mentalnie wykluczeni. Tę niekorzystną sytuację dodatkowo pogłębiają brak wiedzy i przygotowania (medycznego, psychologicznego, prawnego, pedagogicznego itp.) do pełnienia roli opiekuna. Podjęciu tego trudnego wyzwania towarzyszą także brak nadziei i lęk przed nieznanym „jutrem” oraz świadomość zbliżającej się utraty osoby, z którą opiekun jest silnie związany emocjonalnie. W konsekwencji opiekun wypala się, odczuwa obniżony nastrój i stany depresyjne, co utrudnia mu zadbanie o siebie. Jeśli taka sytuacja trwa długo, to nieraz właśnie opiekun najpilniej potrzebuje opieki – tej jednak nie ma mu kto udzielić. I tu właśnie z pomocą przychodzi zorganizowanie zajęć grupy wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów.

2. Rodzina, jako system buforujący doświadczane trudności i kryzysy.

W dzisiejszym świecie funkcjonalna rodzina jest jedną z najcenniejszych wartości oraz naturalnym miejscem, gdzie nadal oczekujemy na wsparcie, pomoc i opiekę w trudnych sytuacjach życiowych. Zastanówcie się, jakiej formy wsparcia oczekuje osoba, która podjęła szczególny trud sprawowania w ramach rodziny opieki nad zależnym seniorem. Rozważcie, jakie zasoby już istnieją w środowisku, a jakie musicie dopiero stworzyć bądź zorganizować, aby możliwe było zaspokojenie

potrzeb opiekuna osoby zależnej w taki sposób, by niesamodzielny senior do końca swojego życia mógł funkcjonować w ramach rodziny, w środowisku swojego zamieszkania.

Zorganizujcie spotkania grupowe tak, aby w ich trakcie uczestnicy mogli swobodnie wymieniać się własnymi doświadczeniami, włączając i poszerzając działania o nowe treści przekazywane przez różnych specjalistów. Kierujcie się zasadami praktyki pracy socjalnej. W opisie *Standardów pracy socjalnej z osobami starszymi*¹ zasadami tymi są:

- zasada rzetelnej informacji i doradztwa,
- zasada ochrony godności oraz wspierania, samostanowienia, samodzielności i pomocy dla samopomocy,
- zasada respektowania światopoglądu, praktyk religijnych i przyzwyczajzeń kulturowych,
- zasada ochrony prywatności,
- zasada kwalifikacji i zaufania,
- strategia działania w ramach pracy socjalnej z osobami starszymi².

III. Idea wiodąca autorskiego programu prowadzenia innowacyjnych grup wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów

Planujcie działania, w których maksymalnie wykorzystacie zarówno dotychczasowe doświadczenia życiowe uczestników grupy wsparcia, jak i dorobek zawodowy i kompetencje osób prowadzących cykl spotkań grupowych. Pamiętajcie, by treści programu były skorelowane z ujawnionymi problemami, zgłaszanymi przez uczestników. Podstawowym celem prowadzenia innowacyjnej grupy wsparcia jest przygotowanie opiekunów do zapewnienia sobie i osobie, której świadczą pomoc, godnych warunków życia i lepszego funkcjonowania w ramach rodziny. Zachęcajcie uczestników do korzystania ze znajdujących się w środowisku zasobów, twórzcie warunki, żeby mogli się uczyć skutecznej komunikacji oraz negocjacji – zarówno

¹ *Standard pracy socjalnej z osobami starszymi*. Publikacja dostępna w Internecie: <http://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/2.1.STANDARD%20PRACY%20SOCJALNEJ%20Z%20OOS.pdf> [dostęp 16.09.2018].

² Ibidem, s.4-5.

dotyczących sytuacji osobistych, jak i rodzinnych. Jest to możliwe jedynie w przyjaznym otoczeniu i twórczej atmosferze, którą starajcie się stworzyć w trakcie zajęć grupowych. Zachęcajcie opiekunów do utrzymywania wzajemnych kontaktów. Rozwijajcie i inspirujcie ich kreatywności oraz zaangażowanie w poprawę wypełniania wszystkich przypisanych rodzinie funkcji – gdyż rodzina świadcząca opiekę nad zależnym seniorem nie może zaniedbać lub wypaść z innych powierzonych jej funkcji, skupiając się nadmiernie na świadczeniu opieki względem jej niesamodzielnego członka.

IV. Cele

Cel główny:

Poprawa jakości życia, stanu wiedzy oraz samopoczucia psychicznego wśród opiekunów osób starszych zależnych, a przez to podniesienie jakości życia i jakości świadczonej opieki nad zależnym seniorem.

Cele szczegółowe:

1. zwiększenie motywacji do dbania o własny dobrostan poprzez uświadomienie sobie i ujawnienie własnych potrzeb, oczekiwań i możliwości,
2. podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności w prawidłowym wypełnianiu funkcji opiekuna niesamodzielnego seniora,
3. zawiązanie nowych kontaktów społecznych lub/i poszerzenie więzi w ramach rodziny, grupy i społeczności lokalnej,
4. nabycie umiejętności poruszania się w rozproszonych systemach: pomocy społecznej, służby zdrowia i organizacjach NGO działających na rzecz osób niesamodzielnymi, wymagających wsparcia.

V. Oczekiwane efekty

1. podwyższenie poziomu jakości życia opiekuna – a pośrednio również poprawa jakości życia osoby zależnej; zwiększenie oceny własnej wartości i gotowości do zmiany,

2. racjonalne gospodarowanie własnymi zasobami i umiejętność pozyskania wsparcia z otoczenia poprzez nabycie wiedzy na temat istniejącej oferty pomocy dla osób zależnych,
3. doświadczenie wytchnienia i czerpanie z tego przyjemności i korzyści dla wszystkich członków rodziny,
4. rozwój umiejętności interpersonalnych i poprawa dobrostanu psychicznego oraz polepszenie samooceny,
5. lepsze funkcjonowanie rodziny z osobą zależną, zwiększenie motywacji do rozszerzania aktywności i podejmowania własnych decyzji.

VI. Warunki organizacji programu oraz metody/sposoby prowadzenia zajęć

1. Nabór.

Do uczestnictwa w grupie wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów zaprosicie wszystkie zainteresowane osoby, które dowiedzą się o inicjatywie i wykażą chęć udziału w spotkaniach grupy wsparcia. Zaprosicie wszystkie zainteresowane osoby na spotkanie informacyjne (event), na którym przedstawicie wstępne założenia i cele programu. Spotkanie zaplanujcie w przestrzeni bez barier architektonicznych i na tyle dużej, by wszyscy uczestnicy mogli się zmieścić. Spotkanie poprowadźcie w miłej i luźnej atmosferze. Pamiętajcie, żeby zacząć i skończyć punktualnie. W trakcie spotkania przedstawicie osoby, które będą prowadziły sesje grupowe. Jest to bardzo ważne, gdyż daje poczucie bezpieczeństwa kandydatom na uczestników spotkań. Poinformujcie o możliwości swobodnego kontaktowania się różnymi kanałami (telefonicznie, mailowo, osobiście) z organizatorem oraz ustalcie nieprzekraczalny termin zgłaszania swojego udziału w oferowanych zajęciach. Podajcie czas i miejsce zajęć, liczbę osób, które mogą uczestniczyć w grupie zamkniętej (maksymalnie 10 osób) oraz krótkie informacje o osobach prowadzących zajęcia. Przybliżcie całość programu „Pakietu opieki wytchnieniowej”, by osoby zainteresowane uczestnictwem były świadome, z jakiej oferty mogą skorzystać, i co konkretnie mogą otrzymać³.

2. Uwagi dotyczące przebiegu spotkań.

³ Szczegóły dot. organizacji i przebiegu eventu zamieszczono w załączniku nr 26.

Zorganizujcie zajęcia innowacyjnej grupy wsparcia, które będą obejmowały treści rozłożone na osiem spotkań (każde trwa 4 godziny). Zaplanujcie krótką przerwę w środku zajęć, którą uczestnicy wykorzystają na odpoczynek i załatwienie swoich potrzeb, zaś osoby prowadzące spotkanie, mogą w tym czasie spokojnie się wymienić i przygotować do poprowadzenia swojej części sesji grupowej. Pamiętajcie, że każda sesja grupowa składa się z uzupełniających się elementów, tj. części wsparciowej, części informacyjno-edukacyjnej i sposobów szukania wytchnienia dla siebie (w oparciu o wprowadzone elementy: arteterapii, aromaterapii, rękodzieła itp.), które zamykają całość każdej sesji spotkania grupowego poprowadzonego zgodnie z dołączonymi scenariuszami⁴. Łączna liczba godzin dla całego programu wynosi 32 godziny, rozpisane na 8 sesji grupowych. Spotkania zaplanujcie z częstotliwością cotygodniowych spotkań (np. każda środa w godz. od 10.00 do 14.00). Na realizację całego programu zajęć grupy wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów potrzeba około dwóch miesięcy. Grupa ma charakter zamknięty – po skompletowaniu składu nie można dobierać kolejnych osób. Po zakończeniu zajęć grupy wsparcia jej uczestnicy kontynuują spotkania w ramach grupy samopomocowej, która przez kolejne dwa miesiące spotyka się z częstotliwością dwa razy w miesiącu. Jest to okres przejściowy, służący przekształceniu grupy wsparcia w grupę samopomocową. Następnie spotkania organizowane są raz w miesiącu, w ramach nowoutworzonego „Srebrnego Klubu” – otwartej grupy samopomocowej, do której mogą na każdym etapie dołączyć inne osoby zainteresowane, będące w podobnej sytuacji i szukające dla siebie wsparcia i wytchnienia.

3. Metody i formy pracy

Rozważcie i zastosujcie niżej wymienione metody:

- metody eksponujące: mini wykład z elementami wykładu konwersatoryjnego, prezentacja multimedialna lub planszowa, krótki film edukacyjny, przygotowanie prostych prac dydaktycznych,
- metody aktywizujące: dyskusja, stosowanie technik inscenizacyjnych, podawanie przykładów dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników, odgrywanie ról,

⁴ Scenariusze przebiegu poszczególnych sesji grupowych zamieszczono w odrębnych załącznikach nr 1-16.

uczenie się we współpracy - wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy uczestnikami, którzy szczerze dzielą się trudnościami i planują, bądź podają już wypracowane przez siebie sposoby ich rozwiązania.

Sposoby szukania wytchnienia dla siebie i troski o własny rozwój z uwzględnieniem zainteresowań, możliwości/zdolności – wprowadzenie elementów: arteterapii, muzykoterapii, aromaterapii, hortiterapii oraz rękodzieła. Pozwólcie, by uczestnicy mogli wymieniać się własnymi doświadczeniami.

VII. Problematyka zajęć poszczególnych sesji spotkań grupowych

Zauważcie, że do każdej sesji grupowej przypisano szczegółowe treści programowe do wdrożenia (scenariusze) przez osoby prowadzące oraz określono efekty, jakie są spodziewane po zakończeniu spotkania. Należy podkreślić, iż są to cele i efekty, które stale ewoluują, podlegają modyfikacji i częściowej zmianie, wskazując drogę rozwoju, a nie metę. Integralną częścią programu innowacyjnej grupy wsparcia są scenariusze prowadzenia poszczególnych sesji grupowych – dołączone, jako odrębne załączniki nr 1-16:

Każde spotkanie (sesja grupowa) składa się z trzech części: pierwszej służącej wsparciu psychologicznemu, drugiej informacyjno-edukacyjnej i trzeciej, podczas której uczestnicy szukają sposobów na wytchnienie

Scenariusze poszczególnych spotkań innowacyjnej grupy wsparcia dla opiekunów zależnych seniorów.

Spotkanie I

- Część I. „Poznajmy się i bądźmy gotowi na zmiany. Rola emocji w naszym życiu” – załącznik nr 1,
- Część II. „Niepełnosprawność, orzecznictwo, zależność” – załącznik nr 2,
- Część III. Wykonanie kompozycji (stroika) z żywych kwiatów ciętych.

Spotkanie II

- Część I. „Potrzeby a system wartości” – załącznik nr 3,
- Część II. „Rodzaje i formy wsparcia osób zależnych w środowisku zamieszkania, wynikające z *Ustawy o pomocy społecznej*” – załącznik nr 4,
- Część III. Wykonanie ozdobnej ramki z terminarzem spotkań i działań organizowanych w ramach projektu.

Spotkanie III

- Część I. „Wprowadzenie do tematyki stresu” – załącznik nr 5,
- Część II. „Rodzaje i formy wsparcia osób zależnych, wynikające z zadań powiatu zgodnie z *Ustawą o rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*” – załącznik nr 6,
- Część III. Ozdabianie przedmiotów (drewnianych skrzynek) techniką decoupage.

Spotkanie IV

- Część I. „Zarządzanie energią własną i sobą w czasie, a wsparcie społeczne” – załącznik nr 7,
- Część II. „Żywnienie osób starszych i w rekonwalescencji” – załącznik nr 8,
- Część III. Wykonanie kompozycji kwiatowej z sukulentów w szkle.

Spotkanie V

- Część I. „Strategie radzenia sobie ze stresem. Wzmacnianie odporności psychicznej” – załącznik nr 9
- Część II. „Rodzaje i formy wsparcia osób starszych zależnych realizowane przez organizacje NGO” – załącznik nr 10,
- Część III. Aromaterapia z zastosowaniem kominków i naturalnych olejków zapachowych.

Spotkanie VI

- Część I. „Związek między uczuciami, pragnieniami, emocjami, zachowaniem a reagowanie na bieżące potrzeby człowieka i podejmowane działania” – załącznik nr 11;
- Część II. „Sytuacja prawna niesamodzielných osób starszych ze szczególnym uwzględnieniem instytucji ubezwłasnowolnienia i regulacji prawa spadkowego” – załącznik nr 12,
- Część III. Rękodzieło – nauka wyplatania przedmiotów z papierowej wikliny.

Spotkanie VII

- Część I. „Komunikacja to nie tylko mówienie” – załącznik nr 13,
- Część II. „Rehabilitacja dla osób opiekujących się osobami starszymi zależnymi” – załącznik nr 14,
- Część III. Dokończenie i przyozdobienie przedmiotów wykonanych z papierowej wikliny oraz wykorzystanie elementów muzykoterapii.

Spotkanie VIII

- Część I. „Role, więzi, relacje. Funkcjonowanie opiekuna i jego wpływ na dobrostan zależnego seniora” – załącznik nr 15,
- Część II. „ Stan zdrowia osób zależnych w wieku podeszłym a problemy opiekunów” – załącznik nr 16,
- Część III. Wykonanie dużej kompozycji kwiatowej w szkłe.

V. Efekty, które opiekun powinien osiągnąć po zakończeniu całości programu innowacyjnej grupy wsparcia

1. W zakresie wiedzy:

- ma wiedzę na temat funkcjonowania systemów wsparcia dla osób niesamodzielnych (oferty systemu pomocy społecznej i służby zdrowia, zasad orzekania o niepełnosprawności, pomocy organizacji pozarządowych itp.),
- ma wiedzę na temat prawnych aspektów sprawowania opieki nad osobą zależną,
- lepiej rozumie zachowanie osoby zależnej i poszczególnych członków rodziny oraz wie, w jaki sposób radzić sobie ze stresem i jak dbać o swój dobrostan fizyczny,
- zna potrzeby żywieniowe i zapotrzebowanie dietetyczne swoje i osoby zależnej.

2. W zakresie umiejętności:

- wie więcej i potrafi rozpoznawać przyczyny swoich trudności związanych z wypełnianiem funkcji opiekuna osoby starszej zależnej,
- potrafi lepiej radzić sobie ze skutkami wypalenia w roli opiekuna i szukać obszarów wytchnienia dla siebie,
- stara się zrozumieć główne procesy zachodzące w rodzinie i wprowadza działania w celu poprawy sytuacji poszczególnych członków rodziny – na rzecz lepszego funkcjonowania rodziny jako całości; dba o więzi i relacje oraz dostrzega znaczenie sieci społecznego wsparcia,
- przełamuje izolację społeczną, szczególnie poprzez mówienie o swoich problemach i potrzebach, a co za tym idzie – nabywa umiejętności szukania pomocy i wytchnienia dla siebie,
- potrafi korzystać z zasobów własnych oraz szukać pomocy w zasobach znajdujących się w społeczności lokalnej.

3. W zakresie kompetencji społecznych/postaw:

- lepiej rozumie siebie, zna swoje potrzeby i stara się je zaspokoić,

- dokonuje oceny własnej sytuacji i stara się podejmować działania mające na celu jej poprawę.

VI. Dokumentacja Programu dołączona w formie odrębnych załączników

1. Scenariusze poszczególnych sesji spotkań grupowych - załączniki 1-16.
2. Wzór dziennika zajęć grupy wsparcia do zastosowania w praktyce - załącznik 17.
3. Lista obecności do grup wsparcia - załącznik 17A.
4. Wzór dziennika zajęć grupy samopomocowej – załącznik 18.
5. Lista obecności do grupy samopomocowej – załącznik 19.
6. Opis profilu zawodowego i kompetencji osób prowadzących sesje grupowe – załączniki 20-25.
7. Scenariusz przebiegu spotkania (*eventu*)– załącznik 26.
8. Innowacyjne narzędzie do oceny sytuacji i potrzeb niesamodzielnego seniora – załącznik 27.
8. Innowacyjne narzędzie do oceny sytuacji i potrzeb opiekuna niesamodzielnego seniora – załącznik 28.
10. Potwierdzenie ukończenia zajęć grupy wsparcia – wzór – załącznik 29.
11. Regulamin „Srebrnego Klubu” – załącznik 30.