

# Szkolenia dla opiekunów osób leżących i zależnych

29-06-2026



Fot: <https://epsilon.edu.pl>

**Opieka nad osobą leżącą lub wymagającą stałego wsparcia to ogromne wyzwanie, które często wiąże się z wieloma pytaniami, wątpliwościami i codziennymi trudnościami. Dlatego w ramach inicjatywy „Październik Miesiącem Zdrowia i Relacji” planowany jest cykl bezpłatnych szkoleń skierowanych do rodzin, opiekunów oraz wszystkich osób sprawujących opiekę nad osobami zależnymi.**

Poprowadzą je specjaliści ze Szkoły Epsilon. Program będzie obejmował zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki przydatne w codziennej opiece. Uczestnicy poszerzą swoją wiedzę m.in. w zakresie pielęgnacji osób leżących, profilaktyki odleżyn, bezpiecznego przemieszczania chorego, organizacji opieki w domu oraz dostępnych form wsparcia dla osób zależnych i ich rodzin. Ważnym elementem przedsięwzięcia będzie wsparcie psychologiczne dla opiekunów.

Opiekując się bliską osobą, często skupiamy się wyłącznie na jej potrzebach, zapominając o własnym zdrowiu i samopoczuciu. Dlatego część spotkań poświęcona będzie radzeniu sobie ze stresem, przeciwdziałaniu przeciążeniu i

wypaleniu opiekuńczemu oraz możliwościom uzyskania pomocy i wsparcia.

Program szkoleń ma odpowiadać na rzeczywiste potrzeby mieszkańców. Zachęcamy więc osoby opiekujące się bliskimi do zgłaszania tematów, które są dla nich szczególnie ważne lub sprawiają trudności w codziennym funkcjonowaniu. Pozwoli to dostosować zakres spotkań do oczekiwań uczestników i stworzyć przestrzeń do wymiany doświadczeń oraz wzajemnego wsparcia.

Szczegółowy harmonogram szkoleń zostanie opublikowany we wrześniu. Zapisy oraz dodatkowe informacje prowadzić będzie Centrum Seniora w Dzierżoniowie, tel. 74 831 13 20 lub 798 732 718 (poniedziałek–piątek: 8.00-16.00).

Serdecznie zapraszamy wszystkich opiekunów, którzy chcą zdobyć praktyczną wiedzę, zwiększyć swoje kompetencje oraz poznać osoby znajdujące się w podobnej sytuacji życiowej. Razem łatwiej mierzyć się z wyzwaniami codziennej opieki.