



LIFEPASS spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



## "Holistyczne podejście do fizjoterapii geriatrycznej w kontekście zdrowia publicznego".

Numer usługi 2024/09/13/164038/2307641

📍 Osiny / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 16.12.2024 do 18.12.2024

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

153,13 PLN brutto/h

153,13 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fizjoterapeuci</b> pracujący z pacjentami geriatrycznymi, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę o holistyczne podejście oraz techniki terapii mięśniowo-powięziowej.</li><li>• <b>Lekarze geriatrzy</b> oraz specjaliści medycyny rodzinnej, zainteresowani integracją fizjoterapii z całościową opieką zdrowotną nad osobami starszymi.</li><li>• <b>Pielęgniarki i opiekunowie medyczni</b>, którzy bezpośrednio pracują z seniorami i chcą lepiej zrozumieć zasady fizjoterapii w celu poprawy jakości opieki.</li><li>• <b>Osoby zarządzające ośrodkami zdrowia publicznego</b>, domami opieki oraz programami opieki geriatrycznej, które chcą wdrażać innowacyjne podejścia w opiece nad osobami starszymi.</li><li>• <b>Opiekunowie osób starszych oraz rodziny seniorów</b>, które chcą lepiej wspierać bliskich poprzez zrozumienie fizjoterapii i technik poprawiających codzienne funkcjonowanie osób starszych.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-12-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	32

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym programu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie holistycznej fizjoterapii geriatrycznej, z naciskiem na techniki mięśniowo-powięziowe, reedukację ruchową oraz wsparcie emocjonalne pacjentów starszych. Program ma na celu poprawę jakości opieki nad seniorami, uwzględniając ich specyficzne potrzeby zdrowotne i psychiczne, a także promowanie współpracy między fizjoterapeutami, opiekunami, lekarzami oraz rodziną w kontekście zdrowia publicznego.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
ozumie podstawy fizjoterapii geriatrycznej oraz specyficzne potrzeby osób starszych.	Uczestnik potrafi wymienić kluczowe potrzeby fizyczne, psychiczne i społeczne osób starszych.	Test teoretyczny
Potrafi zastosować techniki terapii manualnej w pracy z osobami starszymi.	prezentuje prawidłowe techniki terapeutyczne na modelu pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje i reaguje na problemy mięśniowo-szkieletowe związane ze starzeniem się.	Uczestnik przeprowadza ocenę funkcji ruchowych seniora i proponuje odpowiednie ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi zaplanować program fizjoterapeutyczny zapobiegający upadkom u osób starszych.	Uczestnik przedstawia plan ćwiczeń poprawiających równowagę i koordynację.	Prezentacja
Zna techniki komunikacji i wsparcia emocjonalnego w pracy z pacjentami geriatrycznymi.	Uczestnik stosuje odpowiednie techniki motywacyjne w rozmowie z pacjentem symulowanym.	Wywiad ustrukturyzowany

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

# Program

## **Dzień 1: Wprowadzenie i podstawy fizjoterapii geriatrycznej**

### **Rejestracja uczestników i otwarcie szkolenia**

- Powitanie uczestników
- Przedstawienie celu szkolenia i omówienie programu

### **Wprowadzenie do holistycznego podejścia w fizjoterapii geriatrycznej**

- Starzenie się organizmu: zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne
- Specyficzne potrzeby seniorów w kontekście zdrowia publicznego
- Integracja ciała, emocji i ducha w terapii osób starszych

### **Podstawy terapii mięśniowo-powięziowej osób starszych**

- Definicja i zasady terapii mięśniowo-powięziowej
- Funkcja powięzi w organizmie i jej rola w ruchu i stabilizacji
- Zaburzenia powięzi związane z wiekiem

### **Znaczenie dotyku w budowaniu świadomości ciała u osób starszych**

- Rola dotyku w terapii geriatrycznej
- Jak dotyk wpływa na emocje, świadomość ciała i stabilizację

### **Dyskusja i podsumowanie dnia**

- Sesja pytań i odpowiedzi
  - Omówienie zagadnień praktycznych do pracy indywidualnej
- 

## **Dzień 2: Nowoczesne techniki terapii i praktyczne zastosowanie**

### **Powitanie i wprowadzenie do dnia**

- Krótkie podsumowanie Dnia 1

### **Kluczowe techniki mięśniowo-powięziowe w terapii geriatrycznej**

- Omówienie nowoczesnych technik bezbolesnych i bezpiecznych dla seniorów
- Praktyczne ćwiczenia z technik terapii mięśniowo-powięziowej

### **Terapia mięśniowo-powięziowa w najczęstszych dolegliwościach wieku starszego**

- Schematy postępowania fizjoterapeutycznego
- Reedukacja ruchowa: poprawa równowagi i koordynacji u seniorów
- Prewencja upadków: techniki terapeutyczne i ćwiczenia

### **Terapia bólu mięśniowo-szkieletowego i zwyrodnień stawów**

- Rozpoznanie sztywności, ograniczeń ruchowych i ich leczenie

- Zastosowanie terapii mięśniowo-powięziowej w bólach stawowych
- Praktyka terapeutyczna: techniki manualne i ćwiczenia

#### Dyskusja i podsumowanie dnia

- Sesja pytań i odpowiedzi
- Omówienie przykładów klinicznych

---

### Dzień 3: Wsparcie emocjonalne, prewencja i współpraca z rodziną

#### Powitanie i wprowadzenie do dnia

- Krótkie podsumowanie Dnia 2

#### Problemy skórne i zaburzenia receptorowe u osób starszych

- Leczenie odleżyn, suchości skóry i innych problemów skórnych
- Zaburzenia wzroku, słuchu, mowy, przełykania – rola fizjoterapii
- Praktyka: techniki i ćwiczenia wspomagające funkcje receptorowe

#### Zaburzenia krążeniowo-oddechowe i rola technik oddechowych

- Wsparcie układu krążeniowo-oddechowego poprzez fizjoterapię
- Techniki oddechowe i relaksacyjne w terapii geriatrycznej

#### Rola wsparcia emocjonalnego w procesie rehabilitacji

- Komunikacja z pacjentem starszym i wsparcie emocjonalne
- Radzenie sobie z problemami psychicznymi, depresją i poczuciem osamotnienia
- Techniki motywacyjne i komunikacyjne wspomagające terapię

#### Współpraca fizjoterapeutów z opiekunami, lekarzami i rodziną seniora

- Znaczenie interdyscyplinarnej współpracy w opiece nad osobą starszą
- Praktyczne porady dotyczące organizacji i komunikacji w zespole terapeutycznym

#### Dyskusja i zakończenie szkolenia

- Sesja pytań i odpowiedzi
- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Walidacja usługi

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 25</b> Rejestracja uczestników i otwarcie szkolenia Powitanie uczestników Przedstawienie celu szkolenia i omówienie programu	Michał Sternak	16-12-2024	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 25</b> Wprowadzenie do holistycznego podejścia w fizjoterapii geriatrycznej Starzenie się organizmu: zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne Specyficzne potrzeby seniorów w kontekście zdrowia publicznego	Michał Sternak	16-12-2024	09:30	11:00	01:30
<b>3 z 25</b> Przerwa	Michał Sternak	16-12-2024	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 25</b> Podstawy terapii mięśniowo-powięziowej osób starszych Definicja i zasady terapii mięśniowo-powięziowej Funkcja powięzi w organizmie i jej rola w ruchu i stabilizacji	Michał Sternak	16-12-2024	11:15	12:30	01:15
<b>5 z 25</b> Przerwa obiadowa	Michał Sternak	16-12-2024	12:30	13:00	00:30
<b>6 z 25</b> Znaczenie dotyku w budowaniu świadomości ciała u osób starszych Rola dotyku w terapii geriatrycznej Jak dotyk wpływa na emocje, świadomość ciała i stabilizację	Michał Sternak	16-12-2024	13:00	14:30	01:30
<b>7 z 25</b> Przerwa	Michał Sternak	16-12-2024	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 25</b> Kluczowe rejony ciała w terapii geriatrycznej Najważniejsze obszary terapeutyczne u osób starszych Jak wybrane partie ciała wpływają na codzienne funkcjonowanie seniorów	Michał Sternak	16-12-2024	14:45	16:15	01:30
<b>9 z 25</b> Dyskusja i podsumowanie dnia Sesja pytań i odpowiedzi Omówienie zagadnień praktycznych do pracy indywidualnej	Michał Sternak	16-12-2024	16:15	17:00	00:45
<b>10 z 25</b> Nowoczesne techniki terapii i praktyczne zastosowanie	Michał Sternak	17-12-2024	09:00	10:30	01:30
<b>11 z 25</b> Przerwa	Michał Sternak	17-12-2024	10:30	10:45	00:15
<b>12 z 25</b> Terapia mięśniowo-powięziowa w najczęstszych dolegliwościach wieku starszego Schematy postępowania fizjoterapeutycznego Reedukacja ruchowa: poprawa równowagi i koordynacji u seniorów	Michał Sternak	17-12-2024	10:45	12:30	01:45
<b>13 z 25</b> Przerwa obiadowa	Michał Sternak	17-12-2024	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>14 z 25</b> Terapia bólu mięśniowo-szkieletowego i zwyrodnień stawów Rozpoznanie sztywności, ograniczeń ruchowych i ich leczenie Zastosowanie terapii mięśniowo-powięziowej w bólach stawowych</p>	Michał Sternak	17-12-2024	13:00	14:30	01:30
<p><b>15 z 25</b> Przerwa</p>	Michał Sternak	17-12-2024	14:30	14:45	00:15
<p><b>16 z 25</b> Terapia zaburzeń równowagi i prewencja upadków Rozpoznanie przyczyn zaburzeń równowagi Ćwiczenia wzmacniające stabilizację u osób starszych Praktyczne techniki prewencyjne</p>	Michał Sternak	17-12-2024	14:45	16:30	01:45
<p><b>17 z 25</b> Dyskusja i podsumowanie dnia Sesja pytań i odpowiedzi Omówienie przypadków klinicznych i wymiana doświadczeń</p>	Michał Sternak	17-12-2024	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 25</b> Wsparcie emocjonalne, prewencja i współpraca z rodziną. Problemy skórne i zaburzenia receptorowe u osób starszych Leczenie odleżyn, suchości skóry i innych problemów skórnych	Michał Sternak	18-12-2024	09:00	10:30	01:30
<b>19 z 25</b> Przerwa	Michał Sternak	18-12-2024	10:30	10:45	00:15
<b>20 z 25</b> Zaburzenia krążeniowo-oddechowe i rola technik oddechowych Wsparcie układu krążeniowo-oddechowego poprzez fizjoterapię Techniki oddechowe i relaksacyjne w terapii geriatrycznej	Michał Sternak	18-12-2024	10:45	12:30	01:45
<b>21 z 25</b> Przerwa obiadowa	Michał Sternak	18-12-2024	12:30	13:00	00:30
<b>22 z 25</b> Rola wsparcia emocjonalnego w procesie rehabilitacji Komunikacja z pacjentem starszym i wsparcie emocjonalne Radzenie sobie z problemami psychicznymi, depresją i poczuciem osamotnienia	Michał Sternak	18-12-2024	13:00	14:30	01:30



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>23 z 25</b> Przerwa	Michał Sternak	18-12-2024	14:30	14:45	00:15
<b>24 z 25</b> Współpraca fizjoterapeutów z opiekunami, lekarzami i rodziną seniora Znaczenie interdyscyplinarnej współpracy w opiece nad osobą starszą	Michał Sternak	18-12-2024	14:45	16:30	01:45
<b>25 z 25</b> Walidacja szkolenia	-	18-12-2024	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	153,13 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Michał Sternak

Magister – Pionier Terapii Mięśniowo-Powięziowej, Założyciel Centrum Terapii HOLLISTIC i Akademii Świadomości Ciała

Z wykształcenia magister fizjoterapii (AWF Kraków, od 2001 r.), z zamiłowania przewodnik po zdrowiu i świadomym życiu. Jego profesjonalna podróż rozpoczęła się ponad dwie dekady temu a na bazie dziesiątek szkoleń i tysięcy wykonanych terapii zrozumiał, że fizjoterapia to coś więcej niż tylko zmniejszanie bólu czy poprawa zakresu ruchu; to sztuka bycia przewodnikiem, który pomaga innym odkrywać drogę do lepszego zdrowia i samopoczucia.

Jego misją jest przekraczanie tradycyjnych granic fizjoterapii przez integrację całościowego podejścia do funkcjonowania ciała człowieka, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, przekonując, że holistyczne podejście jest fundamentem prawdziwego zdrowia.

Jest dumnym współzałożycielem Centrum Terapii Mięśniowo-Powięziowej HOLLISTIC w Solcu Zdroju i Akademii Świadomości Ciała. Od 2016 roku prowadzi szkolenia dla fizjoterapeutów oraz regularnie bierze udział w licznych konferencjach naukowych, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem, które zdobywał pracując z pacjentami z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu i narządów wewnętrznych. Motto, które przyświeca mu w życiu i pracy, to „rozwijaj się dla siebie i innych”. Jest przekonany, że ciągły rozwój, odkrywanie nowych technik terapeutycznych i angażowanie pacjentów w ich własny proces zdrowienia są esencją holistycznego podejścia terapeutycznego.

Jego pasją do biegania i praktykowania jogi

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

### Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 32 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest na 3 dni, Planujemy dwie 15 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701). Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć.

## Adres

Osiny 54B

26-015 Osiny

woj. świętokrzyskie

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy znajduje się w Województwie Świętokrzyskim, malowniczo położony w sąsiedztwie lasu, z własnym ogrodem o powierzchni 0,5 HA, wyposażonym w altany, ławeczki i alejki spacerowe.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

# Kontakt



**Lucyna Kuchta**

**E-mail** [kontakt@edumeo.pl](mailto:kontakt@edumeo.pl)

**Telefon** (+48) 577 203 338