

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Ostródzie

**Numer projektu:** FEWM.07.02-IP.01-0039/25

**Tytuł projektu:** KobiECE kadry kształtują przyszłość!

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Opiekun osób starszych, chorych i niepełnosprawnych

**Nr kursu:** 6/145/2026

**Uczestników:** 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 13.06.2026-19.07.2026

## 1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
13.06.2026	12:00-13:30	Podstawy anatomii i fizjologii człowieka.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:30-14:15	Zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem starzenia się lub niektórych chorób.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:15-14:20	PRZERWA	
	14:20-16:35	Zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem starzenia się lub niektórych chorób.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:35-16:40	PRZERWA	
	16:40-18:10	Podstawy wiedzy z zakresu higieny. Podstawowe zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Pielęgnacja osoby leżącej. Warunki w pomieszczeniu chorego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:40	PRZERWA	
14.06.2026	18:40-19:25	Podstawy wiedzy z zakresu higieny. Podstawowe zabiegi higieniczne i pielęgnacyjne osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Pielęgnacja osoby leżącej. Warunki w pomieszczeniu chorego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:00-09:30	Rola i zadania opiekuna osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Charakterystyka zawodu i specyfika pracy. Etyka w zawodzie opiekuna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:50	Potrzeba przynależności, potrzeba użyteczności i uznania, potrzeba niezależności, potrzeba bezpieczeństwa (fizycznego i psychicznego).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Potrzeba przynależności, potrzeba użyteczności i uznania, potrzeba niezależności, potrzeba bezpieczeństwa (fizycznego i psychicznego).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-14:10	Demencja starcza, upośledzenie umysłowe. Zaburzenia psychiczne, zaburzenia ruchowe. Opieka środowiskowa, opieka paliatywna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
20.06.2026	14:10-14:40	PRZERWA	
	14:40-16:10	Demencja starcza, upośledzenie umysłowe. Zaburzenia psychiczne, zaburzenia ruchowe. Opieka środowiskowa, opieka paliatywna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	07:00-07:45	Postępowanie ratunkowe w zagrożeniach środowiskowych - oparzenia, odmrożenia, porażenia prądem, zatrucia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	07:45-09:15	Zasady oraz techniki zaopatrywania ran, krwotoków, złamań, skręceń, zwichnięć.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
20.06.2026	09:15-09:20	PRZERWA	
	09:20-10:05	Postępowanie ratunkowe w stanach zagrożenia życia - drgawki gorączkowe, zatrucia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



20.06.2026	10:05-10:50	ABC resuscytacji. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia zdrowia osoby starszej, chorej i niepełnosprawnej. Rozpoznawanie, klasyfikacja i eliminowanie czynników i sytuacji zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu podopiecznego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:50-11:35	Stany zagrożenia życia pochodzenia wewnętrznego - zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, hipoglikemia, padaczka.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:35-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Postępowanie ratunkowe w stanach zagrożenia życia - drgawki gorączkowe, zatrucia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-13:25	Resuscytacja krążeniowo- oddechowa u osób starszych, chorych niepełnosprawnych. Reanimacja.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
21.06.2026	08:00-10:15	Formy opieki i pomocy osobom chorym, starszym i niepełnosprawnym. Budowanie relacji z podopiecznym i jego rodziną (nawiązywanie rozmowy, obserwacja chorego i zachodzących zmian w funkcjonowaniu). Kontrola stanu zdrowia osoby starszej - kontrola podstawowych parametrów życiowych i ich interpretacja.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Formy opieki i pomocy osobom chorym, starszym i niepełnosprawnym. Budowanie relacji z podopiecznym i jego rodziną (nawiązywanie rozmowy, obserwacja chorego i zachodzących zmian w funkcjonowaniu). Kontrola stanu zdrowia osoby starszej - kontrola podstawowych parametrów życiowych i ich interpretacja.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-12:35	Utrzymanie porządku w otoczeniu chorego (sprzątanie, wietrzenie, itp.). Karmienie osoby chorej. Pielęgnacja osób starszych i chorych (toaleta, przebieranie).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-13:25	Utrzymanie porządku w otoczeniu chorego (sprzątanie, wietrzenie, itp.). Karmienie osoby chorej. Pielęgnacja osób starszych i chorych (toaleta, przebieranie).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:25-14:10	Przygotowanie pomieszczeń i otoczenia dla potrzeb osoby chorej. Prawidłowa opieka nad osobą chorą, w tym z chorobą nowotworową. Wsparcie w terminalnej fazie choroby.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:10-14:30	PRZERWA	
	14:30-16:00	Przygotowanie pomieszczeń i otoczenia dla potrzeb osoby chorej. Prawidłowa opieka nad osobą chorą, w tym z chorobą nowotworową. Wsparcie w terminalnej fazie choroby.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
27.06.2026	08:00-08:45	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



27.06.2026	08:45-10:15	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników – z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzania nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników – z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzania nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-12:35	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-14:25	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
28.06.2026	08:45-11:00	Zasady rehabilitacji i pielęgnacji osób niepełnosprawnych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:00-11:05	PRZERWA	
	11:05-11:50	Zasady rehabilitacji i pielęgnacji osób niepełnosprawnych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:50-13:20	Aktywizacja osób niepełnosprawnych. Wybrane formy aktywności ruchowej.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:20-13:40	PRZERWA	
	13:40-15:10	Aktywizacja osób niepełnosprawnych. Wybrane formy aktywności ruchowej.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
04.07.2026	08:00-10:15	Kontrola stanu zdrowia chorego (mierzenie temperatury, ciśnienia, tętna, oddechu, poziomu cukru). Pobieranie materiału do badań. Uruchamianie osoby po długiej chorobie. Rekonwalescencja i wybrane formy aktywności ( prace manualne, itp).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Kontrola stanu zdrowia chorego (mierzenie temperatury, ciśnienia, tętna, oddechu, poziomu cukru). Pobieranie materiału do badań. Uruchamianie osoby po długiej chorobie. Rekonwalescencja i wybrane formy aktywności ( prace manualne, itp).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-11:50	Przygotowanie pomieszczeń i otoczenia dla potrzeb osoby chorej. Prawidłowa opieka nad osobą chorą, w tym z chorobą nowotworową. Wsparcie w terminalnej fazie choroby.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:50-12:35	Zasady racjonalnego odżywiania osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Najczęstsze błędy w zakresie żywienia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-13:25	Zasady racjonalnego odżywiania osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Najczęstsze błędy w zakresie żywienia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:25-14:10	Zalecenia dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych dotyczące profilaktyki chorób żywieniowo-zależnych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:10-14:55	Zasady postępowania dietetycznego w wybranych chorobach. Typy diet w żywieniu osób chorych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda

04.07.2026	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Wpływ masażu na organizm - wskazania i przeciwwskazania. Wpływ bodźców fizykalnych na organizm (ciepło, zimno, prąd).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:00-17:30	Pielęgnacja, rehabilitacja i podstawowe ułożenia chorego po udarze mózgu.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
05.07.2026	08:00-10:15	Wpływ ćwiczeń na organizm. Gimnastyka poranna oraz gimnastyka ogólnousprawniająca.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Wpływ ćwiczeń na organizm. Gimnastyka poranna oraz gimnastyka ogólnousprawniająca.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:50-12:35	Rehabilitacja osób starszych. Rehabilitacja osób chorych i po rekonwalescencji. Rehabilitacja osób niepełnosprawnych ruchowo.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-14:10	Rehabilitacja osób starszych. Rehabilitacja osób chorych i po rekonwalescencji. Rehabilitacja osób niepełnosprawnych ruchowo.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:10-14:30	PRZERWA	
	14:30-16:00	Rehabilitacja osób starszych. Rehabilitacja osób chorych i po rekonwalescencji. Rehabilitacja osób niepełnosprawnych ruchowo.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
<b>Zajęcia indywidualne</b>			
Zajęcia praktyczne - 30 godz.			



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

