

## Tygodniowy rozkład dyżurów gerontopsychologów

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9.00	Ewa Drop	Iza Cymer	Monika Stroińska	Monika Stroińska	Ula Kłosińska	Joanna Saternus	Ola Najder
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00	Hubert Szewczyk						
18.00	Ewa Kamińska	Hubert Szewczyk					Hubert Szewczyk
19.00				Ewa Kamińska			
20.00			Magda Leszko				
21.00	Magda Leszko				Ewa Kamińska	Magda Leszko	
22.00							

Gerantopsycholog	Instytucja	kontakt	godziny	
Iza Cymer	Stowarzyszenie Syntonia	792 810 820	wt. 9-12	<p>Wsparcie dla opiekunów osób starszych, w tym osób starszych z demencją. Konsultacje dotyczące zaburzeń pamięci, zmian w zachowaniu osób starszych, różnych aspektów starzenia się. Wsparcie także w trudnościach dotyczących emocji w relacji z podopiecznym, ochrona przed depresją i wypaleniem.</p> <p>Proponuję także rozmowy dla osób starszych, dotyczących samopoczucia, codziennych trosk, samotności, bólu towarzyszącego różnym chorobom i innym tematom, na które osoby starsze chciałby porozmawiać.</p>
Ewa Drop		792 810 180	pon. 9-13	
Ewa Kamińska	DPS dla Osób Starszych w Krakowie, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Centrum Montessori Senior	606 702 436	pon. 18-19 śr. 19-21 czw. 21-22	<p>Jeśli potrzebujecie Państwo wsparcia w obecnym czasie, serdecznie zapraszam do kontaktu. Chętnie pomogę także w kwestiach związanych z opieką nad osobą starszą z zaburzeniami neuropoznawczymi. Czasem, kiedy bywa trudno i brakuje sił, nie warto wtedy uciekać w samotność. Zwykła rozmowa może pomóc, a opowiedzenie komuś o swoich trudnościach dzieli ciężar na pół. To nie egoizm, lecz rozsądek.</p>
Ula Kłosińska	Rezydencja Seniora „Zielony Zakątek” w Mysłowicach, Uniwersytet SWPS we Wrocławiu	510 406 352	pt. 10-14	<p>Oferuję wsparcie emocjonalne oraz konsultacje dla opiekunów osób z zaburzeniami neuropoznawczymi w zakresie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami, aktywizacji poznawczej czy wzmacniania samodzielności podopiecznych. Z przyjemnością rozmawiam też z samymi seniorami, u których zdiagnozowano obniżenie sprawności poznawczej, jeśli potrafią rozmawiać przez telefon.</p>
Magda Leszko	Uniwersytet Szczeciński	skype: magdajinx	pon. 21-22 wt. 20-21 pt. 20-22	<p>Wsparcie i psychoedukacja dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Konsultacje w sprawie trudnych sytuacji rodzinnych (konflikty lub nieporozumienia z partnerami lub rodzeństwem). Pani Magdalena aktualnie przebywa w Stanach Zjednoczonych, można się z nią kontaktować przez aplikację Skype.</p>
Joanna Saternus	Dzienny Dom Pomocy	503 042 518	so 12-15	<p>Chętnie udzielę wsparcia oraz pomocy opiekunom w zakresie sposobów radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, poczuciem pustki, bezradności, zniechęcenia. Oferuję również pomoc w zakresie aktywizacji poznawczej dla osób starszych oraz konsultacje dotyczące zaburzeń pamięci. Zapraszam do kontaktu także te osoby, które są w sytuacji kryzysu w relacjach w związku ze sprawowaną opieką oraz wszystkich tych opiekunów, którzy mają teraz gorszy czas i chcieliby po prostu porozmawiać. Serdecznie zapraszam do kontaktu:)</p>

Gerantopsycholog	Instytucja	kontakt	godziny	
Monika Stroińska	Centrum Montessori Senior	570 450 130	śr. 10-12 czw. 10-12	Wsparcie dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami neuropoznawczymi, psychoedukacja – konsultacje w tematach związanych z trudnymi zachowaniami, aktywizacją, wzmacnianiem samodzielności czy rehabilitacja poznawczą. Z chęcią porozmawiam również z samymi seniorami – zarówno w początkowych jak i w bardziej zaawansowanych stadiach zaburzeń neuropoznawczych. Jeżeli senior, którym się opiekujecie ma zachowaną umiejętność mówienia (nawet jeżeli mowa jest zubożała) i ma zachowany odruch rozmawiania przez telefon – z chęcią porozmawiam – zarówno w ramach wsparcia, socjalizacji, zapobiegania odizolowaniu. By nadać sens takiej rozmowie można powiedzieć, że dzwoni Pani Monika (np. wolontariuszka czy psycholog) by spytać się o samopoczucie ;).
Aleksandra Najder	Oddział Neurologiczny i Rehabilitacji Neurologicznej w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie	664 268 824	so.13-15 niedz 13-15	Zapraszam na konsultacje wszystkich którzy poszukują informacji związanych z szeroko pojętym otępieniem. Pomogę w budowaniu sposobów radzenia sobie w trudnych, czasem konfliktowych sytuacjach gromadzących się szczególnie w czasie pandemii. Udzielę wsparcia psychologicznego, psychoedukacji w zakresie pozytywnego podejścia do opieki nad seniorem z demencją. Zapraszam także wszystkie osoby starsze, które po prostu potrzebują rozmowy.
Hubert Szewczyk	Oddział Geriatrii Szpitala Wolskiego w Warszawie	723 929 504	pon. 17-20 wt. 17-20 śr. 17-20 niedz. 17-20	Zapewniam wsparcie, psychoedukację oraz poradnictwo psychologiczne dla seniorów, którzy czują się samotni i chcą po prostu z kimś porozmawiać oraz dla tych u których ta sytuacja powoduje np. lęk czy znacznie obniżenie nastroju.

**Iza Cymer**      **tel. 792 810 820**

Stowarzyszenie Syntonia

Dyżur:

Wtorek 9.00 – 12:00

Wsparcie dla opiekunów osób starszych, w tym osób starszych z demencją. Konsultacje dotyczące zaburzeń pamięci, zmian w zachowaniu osób starszych, różnych aspektów starzenia się. Wsparcie także w trudnościach dotyczących emocji w relacji z podopiecznym, ochrona przed depresją i wypaleniem. Proponuję także rozmowy dla osób starszych, dotyczących samopoczucia, codziennych trosk, samotności, bólu towarzyszącego różnym chorobom i innym tematom, na które osoby starsze chciałby porozmawiać.

**Ewa Drop**      **tel. 792 810 180**

Stowarzyszenie Syntonia

Dyżur:

Poniedziałek 9.00 – 13:00

Wsparcie dla opiekunów osób starszych, w tym osób starszych z demencją. Konsultacje dotyczące zaburzeń pamięci, zmian w zachowaniu osób starszych, różnych aspektów starzenia się. Wsparcie także w trudnościach dotyczących emocji w relacji z podopiecznym, ochrona przed depresją i wypaleniem. Proponuję także rozmowy dla osób starszych, dotyczących samopoczucia, codziennych trosk, samotności, bólu towarzyszącego różnym chorobom i innym tematom, na które osoby starsze chciałby porozmawiać.

**Ewa Kamińska**      **tel. 606 702 436**

DPS dla Osób Starszych w Krakowie, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Centrum Montessori Senior

Dyżury:

Poniedziałek 18:00 – 19:00, Środa 19.00 – 21:00

Czwartek 21.00 – 22.00

Jeśli potrzebujecie Państwo wsparcia w obecnym czasie, serdecznie zapraszam do kontaktu. Chętnie pomogę także w kwestiach związanym z opieką nad osobą starszą z zaburzeniami neuropoznawczymi. Czasem, kiedy bywa trudno i brakuje sił, nie warto wtedy uciekać w samotność. Zwykła rozmowa może pomóc, a opowiedzenie komuś o swoich trudnościach dzieli ciężar na pół. To nie egoizm, lecz rozsądek.

# **Ula Kłosińska**      **tel. 510 406 352**

Rezydencja Seniora „Zielony Zakątek” w Mysłowicach, Uniwersytet SWPS we Wrocławiu

Dyżur:

**Piątek 10.00 – 14.00**

Oferuję wsparcie emocjonalne oraz konsultacje dla opiekunów osób z zaburzeniami neuropoznawczymi w zakresie radzenia sobie z trudnymi zachowanymi, aktywizacji poznawczej czy wzmocnienia samodzielności podopiecznych. Z przyjemnością porozmawiam też z samymi seniorami, u których zdiagnozowano obniżenie sprawności poznawczej, jeśli potrafią rozmawiać przez telefon.

# Magda Leszko

skype: magdajinx

Uniwersytet Szczeciński

Dyżury:

Poniedziałek 21:00 – 22:00

Wtorek 20.00 – 21:00

Piątek 20.00 – 22.00

Wsparcie i psychoedukacja dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Konsultacje w sprawie trudnych sytuacji rodzinnych (konflikty lub nieporozumienia z partnerami lub rodziną). Pani Magdalena aktualnie przebywa w Stanach Zjednoczonych, można się z nią kontaktować przez aplikację Skype.



**Joanna Saternus**    tel. 503 042 518

Dzienny Dom Pomocy

Dyżur:

**Sobota 12.00 – 15.00**

Chętnie udzielę wsparcia oraz pomocy opiekunom w zakresie sposobów radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, poczuciem pustki, bezradności, zniechęcenia. Oferuję również pomoc w zakresie aktywizacji poznawczej dla osób starszych oraz konsultacje dotyczące zaburzeń pamięci. Zapraszam do kontaktu także te osoby, które są w sytuacji kryzysu w relacjach w związku ze sprawowaną opieką oraz wszystkich tych opiekunów, którzy mają teraz gorszy czas i chcieliby po prostu porozmawiać. Serdecznie zapraszam do kontaktu:)

**Monika Stroińska**    tel. 570 450 130

## Centrum Montessori Senior

Dyżury:

Środa 10:00 – 12:00

Czwartek 10:00 – 12:00

Wsparcie dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami neuropoznawczymi, psychoedukacja – konsultacje w tematach związanych z trudnymi zachowaniami, aktywizacją, wzmacnianiem samodzielności czy rehabilitacją poznawczą. Z chęcią porozmawiam również z samymi seniorami – zarówno w początkowych jak i w bardziej zaawansowanych stadiach zaburzeń neuropoznawczych. Jeżeli senior, którym się opiekujecie ma zachowaną umiejętność mówienia (nawet jeżeli mowa jest zubożała) i ma zachowany odruch rozmawiania przez telefon – z chęcią porozmawiam – zarówno w ramach wsparcia, socjalizacji, zapobiegania odizolowaniu. By nadać sens takiej rozmowie można powiedzieć, że dzwoni Pani Monika (np. wolontariuszka czy psycholog) by spytać się o samopoczucie 😊.

# Aleksandra Najder tel. 664 268 824

Oddział Neurologiczny i Rehabilitacji Neurologicznej w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie

Dyżury:

Sobota 13:00 – 15:00

Niedziela 13:00 – 15:00

Zapraszam na konsultacje wszystkich którzy poszukują informacji związanych z szeroko pojętym otępieniem. Pomogę w budowaniu sposobów radzenia sobie w trudnych, czasem konfliktowych sytuacjach gromadzących się szczególnie w czasie pandemii. Udzielę wsparcia psychologicznego, psychoedukacji w zakresie pozytywnego podejścia do opieki nad seniorem z demencją. Zapraszam także wszystkie osoby starsze, które po prostu potrzebują rozmowy.

# Hubert Szewczyk

tel. 723 929 504

Oddział Geriatrii Szpitala Wolskiego

Dyżury:

Poniedziałek 17:00 – 20:00

Wtorek 17:00 – 20:00

Środa 17:00 – 20:00

Niedziela 17:00 – 20:00

Zapewniam wsparcie, psychoedukację oraz poradnictwo psychologiczne dla seniorów, którzy czują się samotni i chcą po prostu z kimś porozmawiać oraz dla tych u których ta sytuacja powoduje np. lęk czy znacznie obniżenie nastroju.