

Nositelj projekta: Srednja škola Pakrac

Referentni broj projekta: **2024-1-HR01-KA122-VET-000221353**

Naziv projekta: **Care4Unity**

ZAPISNIK O ODRŽANOJ STRUČNOJ PRIPREMI ZA FIZIOTERAPEUTSKE TEHNIČARE ZA POTREBE PROJEKTA „CARE4UNITY“

Dana 4. studeni 2024. godine održana je stručna priprema za fizioterapeutske tehničare za potrebe projekta „Care4Unity“. Tema: Relaksacija i primjena aromaterapije.

Prisutni: učenici usmjerenja fizioterapeutske tehničar sudionici projekta. U radionici posvećenoj relaksaciji i primjeni aromaterapije kod starijih osoba, sudionici su imali priliku naučiti o važnosti opuštanja i dobrobiti koje aromaterapija može donijeti u svakodnevni život.

Stres je čest problem među starijim osobama, a relaksacijske tehnike mogu pomoći u smanjenju anksioznosti i poboljšanju općeg blagostanja. Sudionici su se upoznali s konceptom progresivne mišićne relaksacije, metode koja podrazumijeva naprezanje i opuštanje različitih mišićnih skupina, što pomaže u smanjenju fizičkog i mentalnog stresa.

Na radionici se diskutiralo i o aromaterapiji. Sudionici su imali priliku osjetiti razne eterične ulja, kao što su lavanda, kamilica i eukaliptus, koja su poznata po svojim smirujućim svojstvima.

Na kraju radionice, sudionici su podijelili svoja iskustva i osjećaje o provedenim aktivnostima.



Zapisničar:
Ana Debeljak De Martini