

I. Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	7
1. Podstawy działalności gospodarczej	8
1.1. Podstawowe pojęcia ekonomiczne	8
1.2. Podstawy prawne działalności gospodarczej	10
1.3. Istota działalności usługowej	11
1.4. Polska Klasyfikacja Działalności (PKD 2007)	13
2. Konsument	16
3. Opodatkowanie działalności gospodarczej	18
3.1. Polityka podatkowa	18
3.2. Podatnik VAT	20
3.3. Majątek firmy	21
4. Przedsiębiorca i przedsiębiorstwo	25
4.1. Biznesplan	25
4.2. Forma organizacyjno-prawna	28
4.3. Wniosek rejestracyjny CEIDG-1	31
5. Podejmowanie decyzji gospodarczych	36
5.1. Koszty	36
5.2. Przychody	37
5.3. Wynik finansowy	38
6. Dokumentowanie działalności gospodarczej	41
6.1. Faktura	41
6.2. Rachunkowość	44
6.3. Ryczałt od przychodów ewidencjonowanych	48
6.4. Podatkowa księga przychodów i rozchodów – PKPiR	49
6.5. Ewidencja podatku od towaru i usług	56
6.6. Księga środków trwałych	57
6.7. Rozrachunki z ZUS	61
6.8. Zawieranie umów	62
7. Działania marketingowe	66
8. Analiza wyników działalności gospodarczej	68
9. Zawieszenie i likwidacja działalności gospodarczej	70
II. Bezpieczeństwo i higiena pracy	73
1. Podstawowe zagadnienia związane z bezpieczeństwem i higieną pracy	74
1.1. Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP	74
1.2. Organy sprawujące nadzór nad warunkami pracy	76
1.3. Obowiązki pracownika w zakresie BHP	77
2. Zagrożenia na stanowiskach pracy	79
2.1. Zagrożenie wypadkowe	79
2.2. Szkodliwe czynniki biologiczne	80
2.3. Czynniki chemiczne występujące w procesie pracy	80
2.4. Czynniki fizyczne występujące w procesie pracy	81
2.5. Czynniki psychofizyczne występujące w procesie pracy	82
3. Zagadnienia związane z wypadkami przy pracy, w drodze do pracy i z pracy	84
3.1. Wypadek w drodze do i z pracy	84
3.2. Choroba zawodowa	86
4. Profilaktyczna ochrona zdrowia	87
4.1. Szkolenia z zakresu BHP	87
5. Ochrona przeciwpożarowa	89
5.1. Reguła powstawania pożarów – tzw. trójkąt spalania	89
5.2. Ochrona przeciwpożarowa	90

5.3. Podręczny sprzęt gaśniczy i urządzenia gaśnicze	92
5.4. Najczęstsze znaki przeciwpożarowe	94
5.5. Ewakuacja	95
III. Kompetencje personalne i społeczne	97
1. Porozumiewanie się ludzi	98
1.1. Mowa, język, komunikacja	98
1.2. Przebieg i warunki komunikowania się	99
1.3. Słuchanie w porozumiewaniu się	100
1.4. Komunikacja niewerbalna	101
2. Efektywne komunikowanie się w mowie i na piśmie	103
2.1. Przeszkody i bariery w skutecznym komunikowaniu się	103
2.2. Klimat relacji w porozumiewaniu się	104
2.3. Argumentowanie w dialogu i dyskusji	105
2.4. Wyrażanie i odbieranie krytyki	105
2.5. Przygotowanie tekstu wypowiedzi i tekstu pisanego	106
2.6. Zasady poprawnej komunikacji	107
3. Oddziaływanie społeczne	108
3.1. Najczęstsze reakcje na oddziaływania społeczne	108
3.2. Zasady wywierania wpływu	109
3.3. Praktyczne sposoby wywierania wpływu	110
4. Człowiek w sytuacji trudnej	114
4.1. Stresory	115
4.2. Człowiek i stres w życiu codziennym	116
IV. Opiekun osoby starszej	121
1. Wstęp do tematyki opieki nad osobą starszą	122
1.1. Najważniejsze definicje	122
1.2. Demografia w Polsce	125
1.3. Konsekwencje starzenia się społeczeństwa	127
1.4. Opiekun osoby starszej	127
2. Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	131
2.1. Układ szkieletowy	131
2.1.1. Kości czaszki, kręgosłupa i klatki piersiowej	132
2.1.2. Kości kończyny górnej	135
2.1.3. Kości kończyny dolnej	137
2.2. Układ mięśniowy	139
2.2.1. Najważniejsze mięśnie	141
2.3. Układ nerwowy	143
2.3.1. Narządy zmysłów człowieka	146
2.4. Układ krążenia (krwionośny)	150
2.5. Układ pokarmowy	152
2.6. Układ oddechowy	154
2.7. Układ moczowo-płciowy	155
2.8. Układ odpornościowy (limfatyczny)	157
3. Podstawy fizjologii starzenia się organizmu człowieka	159
3.1. Starzenie się układu szkieletowego człowieka	159
3.2. Starzenie się układu mięśniowego człowieka	160
3.3. Starzenie się układu nerwowego człowieka	162
3.4. Starzenie się układu pokarmowego człowieka	164

3.5.	Starzenie się układu oddechowego człowieka	165
3.6.	Starzenie się układu moczowo-płciowego człowieka	166
3.7.	Starzenie się układu krwionośnego człowieka	167
3.8.	Starzenie się układu odpornościowego człowieka	168
4.	Podstawy rehabilitacji	169
4.1.	Test „wstań i idź”	170
4.2.	Test Tinetti POMA	170
4.3.	Pomoce ortopedyczne i ich zastosowanie	174
4.4.	Zasady bezpiecznego podnoszenia przedmiotów i przemieszczania pacjentów	177
5.	Choroby wieku starszego	179
5.1.	Choroby układu krążenia	179
5.2.	Choroby układu oddechowego	185
5.3.	Choroby układu moczowego	187
5.4.	Choroby układu pokarmowego	190
5.5.	Choroby tarczycy	193
5.6.	Choroby narządu ruchu	193
5.7.	Zaburzenia postawy	197
5.8.	Nowotwory	198
5.9.	Choroby neurologiczne	199
5.10.	Choroby i zaburzenia psychiczne	201
5.11.	Inne choroby	203
5.12.	Problemy społeczne	206
6.	Podstawy żywienia	209
6.1.	Potrzeby energetyczne organizmu	209
6.2.	Podstawowe składniki odżywczce	210
6.3.	Metody oceny stanu odżywienia	215
6.4.	Zasady zdrowego żywienia	216
6.5.	Modyfikacja żywienia ze względu na wybrane patologie	219
6.6.	Świadomy wybór produktów	223
7.	Podstawy psychologii	225
7.1.	Rozwój psychologiczny	225
7.2.	Problemy komunikacji z osobami starszymi, chorymi, niesamodzielnymi oraz ich bliskimi	234
7.3.	Wykluczenie społeczne i przeciwdziałanie mu	240
8.	Podstawy pielęgnowania człowieka	246
8.1.	Pomiar podstawowych parametrów życiowych	246
8.2.	Mycie głowy osobie leżącej	257
8.3.	Toaleta jamy ustnej	260
8.4.	Słanie łóżka	262
8.5.	Zmiana bielizny pościelowej	264
8.6.	Zmiana bielizny osobistej	267
8.7.	Mycie podopiecznego w łóżku	269
8.8.	Kąpiel w wannie	273
8.9.	Wykonywanie okładów	274
8.10.	Karmienie doustne	277
8.11.	Karmienie przez zgłębnik	280
8.12.	Karmienie przez przetokę	283
8.13.	Wymiana worka stomijnego	285
8.14.	Wymiana pieluchomajtek	288
8.15.	Wymiana worka na mocz	290
8.16.	Podawanie basenu i kaczki	292
8.17.	Zapobieganie skutkom długotrwałego unieruchomienia	295

9.	Podstawy wiedzy o lekach	309
9.1.	Informacje ogólne o leku	309
9.2.	Leki bez recepty	314
9.3.	Zioła	320
10.	Pierwsza pomoc	326
10.1.	Udzielanie pomocy	326
10.2.	Nagłe zatrzymanie krążenia	328
10.3.	Zadławienie	332
10.4.	Omdlenie i zasłabnięcie	333
10.5.	Duszność	335
10.6.	Dolegliwości w klatce piersiowej	335
10.7.	Hipoglikemia	336
10.8.	Napad drgawkowy	337
10.9.	Udar mózgu	337
10.10.	Uczulenie i anafilaksja	338
10.11.	Krwawienie	339
10.12.	Upadek z niewielkiej wysokości	340
10.13.	Oparzenie termiczne	341
10.14.	Wyczerpanie upałem	342
11.	System pomocy społecznej w Polsce	343
11.1.	Geneza opieki nad osobami starszymi	343
11.2.	Współczesne akty prawne regulujące system pomocy osobom starszym	344
11.3.	System pomocy społecznej osobom starszym w Polsce	347
11.4.	Przemoc oraz inne zagrożenia wobec osób starszych	355