

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
NIEZAPOMINAJKA, ul. Litewska 2A w Rzeszowie

Typ C- dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

Środowiskowy Dom Samopomocy Niezapominajka powstał 15 grudnia 2021 roku na mocy uchwały Rady Miasta Rzeszowa a pierwszych Uczestników przyjęto z dniem 30 grudnia 2021.

Działalność Środowiskowego Domu prowadzona jest w budynku przy ul. Litewskiej 2A. Dom przeznaczony jest dla 25 osób i obejmuje wsparciem osoby z chorobą Alzheimera, demencją, otępieniami, zaburzeniami pamięci i innymi przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych.

Osoby zmagające się z wymienionymi zaburzeniami często, ze względu również na podeszły wiek, zmagają z innymi chorobami towarzyszącymi, co dodatkowo potęguje izolację społeczną, a w efekcie zanikanie samodzielności w zakresie codziennych czynności, umiejętności społecznych, komunikacyjnych i funkcjonowania w grupie. Dodatkowo częste doświadczanie samotności i braku życiowego celu oraz brak systematycznej aktywności nasilają objawy choroby, powodując spadek poziomu zadowolenia z życia i obniżenie poczucia własnej wartości. Adekwatnie do potrzeb należy więc zadbać o odpowiednie wsparcie, pomoc i opiekę.

Cel główny:

Nadrzędnym celem ŚDS jest nauka, rozwijanie lub podtrzymywanie umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki
- udzielanie wsparcia psychicznego
- stwarzanie warunków sprzyjających integracji poprzez:
 - kształtowanie pozytywnych relacji w grupie
 - przeciwdziałanie izolacji społecznej i jej negatywnym skutkom
 - stwarzanie bezpiecznych, stymulujących warunków codziennej aktywności

- aktywizację do samodzielności w relacjach z innymi ludźmi
- budowanie poczucia własnej wartości i poczucia przynależności do grupy
- maksymalizacja samodzielności w czynnościach dnia codziennego
- reedukacja i kompensacja w odniesieniu do zaburzonych funkcji,
- pomoc i wsparcie w czynnościach dnia codziennego
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- rozwijanie zainteresowań Uczestników poprzez udział w różnych formach terapii zajęciowej
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi
- usprawnianie fizyczne i psychiczne poprzez udział w terapii ruchowej i zajęciach edukacyjnych

Formy działalności i metody ich realizacji:

W ŚDS prowadzone będą następujące formy działalności:

1. Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:

W przypadku osób wykazujących inne, przewlekłe zaburzenia czynności poznawczych, zwłaszcza osób z chorobą Alzheimera, demencją, otępieniami i zaburzeniami pamięci, trening czynności codziennych będzie szczególnie istotny. Osoby te mają wyuczony szereg umiejętności, jednak ze względu na wiek oraz postępujące choroby umiejętności te ulegają zapomnieniu. Reedukacja, korygowanie i usamodzielnianie będzie odbywać się poprzez:

- zwracanie uwagi na możliwie samodzielną dbałość o schludny wygląd i utrwalanie nawyków dbałości o higienę osobistą,
- utrwalanie umiejętności praktycznych związanych z samodzielnym ubieraniem się, korzystaniem z toalety, spożywaniem posiłków i przemieszczaniem się
- odpowiednią pomoc w zaspokajaniu potrzeb osób mniej samodzielnych
- utrwalanie umiejętności obsługi sprzętów gospodarstwa domowego
- aktywizowanie do podejmowania wspólnych czynności porządkowych i dbałości o Dom, utrwalanie nawyków w tym zakresie
- wdrażanie adaptacji i nauka korzystania z elementów pomocniczych
- nauka czynności rutynowych
- wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb, w tym fizjologicznych,
- kształtowanie nawyków w zakresie samodzielnego przygotowania prostych posiłków poprzez organizowanie treningu kulinarnego
- nauka dbałości o właściwe odżywianie i zbilansowaną dietę

- angażowanie w przygotowanie listy zakupów, wspólne poszukiwanie przepisów kulinarnych
- naukę zasad BHP
- indywidualne zajęcia aktywizujące i usprawniające

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- podtrzymywanie umiejętności komunikacji w grupie (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, rozmowa na zadany temat, wypowiadanie opinii, prośenie o pomoc, uzyskiwanie potrzebnych informacji, asertywność)
- zapobieganie izolacji społecznej poprzez budowanie poczucia przynależności do grupy i poczucia własnej wartości
- umiejętność samodzielnego rozwiązywania konfliktów w grupie i prośenie o pomoc
- kształtowanie właściwych relacji w grupie
- zapewnienie potrzeby przynależności, wzmocnienia,
- indywidualne rozmowy terapeutyczne, pomoc psychologiczno-pedagogiczna

2a. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

- pomoc w werbalizacji komunikatów
- nauka wyrażania potrzeb i prośenia o pomoc
- nauka stosowania elementów pomocniczych w komunikacji alternatywnej, np. piktogramów wg. potrzeb
- indywidualne zajęcia z elementami logopedii i usprawnianie mowy
- wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- aktywizacja do werbalizacji potrzeb, emocji, uczuć - poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji,
- utrwalanie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozumienia komunikatów,
- komunikacja poprzez fizyczne naprowadzanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów
- wspieranie gestykulacji i mowy ciała

3. Trening umiejętności społecznych

- kształtowanie motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań
- kształtowanie nawyków celowej aktywności
- trening zachowań społecznych i stwarzanie możliwości sprawdzenia umiejętności w praktyce

- przypominanie zasad dotyczących funkcjonowania społecznego
- eliminowanie zachowań niepożądanych poprzez naukę zachowań adekwatnych do sytuacji
- zajęcia edukacyjne, integracyjne i uspołeczniające
- dbałość o właściwe relacje w grupie
- współpracę i współorganizację zajęć z innymi ŚDS
- wyjścia, wycieczki, wg. możliwości
- nauka prawidłowego wyrażania potrzeb i emocji, radzenia sobie z emocjami, prawidłowego odreagowania

4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

W ramach powyższego treningu bazujemy na zainteresowaniach Uczestników proponując:

- zajęcia z zakresu filmoterapii- projekcje filmów o różnorodnej tematyce, dyskusje na temat obejrzanego filmu
- zajęcia muzyczne i śpiew
- zajęcia z zakresu biblioterapii
- organizowanie wyjść do kina, muzeum, teatru
- zajęcia taneczne z elementami choreoterapii
- zajęcia integracyjne
- relaksację i odpoczynek w odpowiednio przystosowanych pomieszczeniach
- ludoterapię- gry i zabawy edukacyjne i towarzyskie, manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące
- zajęcia w ogrodzie i na siłowni plenerowej

5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

- udzielanie porad w zakresie spraw socjalnych
- pomoc w kompletowaniu potrzebnych dokumentów
- współpraca z placówkami pomocy społecznej, wymiana informacji
- współpraca z rodziną i opiekunami

6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

- pomoc w przypadku konieczności zażywania leku w ośrodku (przypominanie o konieczności zażywania leków),
- dbałość o właściwe oznaczenia dawek,
- uświadamianie konieczności systematycznego przyjmowania leków zgodnego z zaleceniami lekarza

- profilaktyka zdrowotna poprzez możliwość pomiaru ciśnienia, saturacji krwi, wagi i temperatury ciała oraz zajęcia edukacyjne i pogadanki tematyczne dot. zdrowia
- pomoc w załatwieniu opieki pielęgniarstwa i środowiskowej

7. Opieka

Uczestnicy mają zapewnioną opiekę w Ośrodku od poniedziałku do piątku w godz. od 7:30 do 15:30. W placówce stworzono przyjazne i bezpieczne warunki do codziennego pobytu pod okiem życzliwych terapeutów i opiekunów. Zapewniają oni pomoc w codziennym funkcjonowaniu adekwatnie do potrzeb, zwłaszcza w toalecie, w spożywaniu posiłków i przemieszczaniu się.

8. Terapia ruchowa

- organizowanie i zachęcanie do udziału w codziennej gimnastyce porannej
- aktywny udział w ćwiczeniach indywidualnych ogólnousprawniających
- ćwiczenia na sprzętach rehabilitacyjnych pod okiem terapeuty- rowerki stacjonarne, bieżnia, rotory kończyn, masażery, maty, piłki i inne
- grupowe zajęcia aktywizujące, gry i zabawy ruchowe
- zachęcanie do udziału w spacerach i wyjściach rekreacyjnych
- zajęcia w ogrodzie i na siłowni zewnętrznej
- wyjścia rekreacyjne i zajęcia plenerowe
- rozwijanie umiejętności poruszania się i orientacji w przestrzeni
- przewyższanie trudności w przemieszczaniu się, dążenie do maksymalizacji samodzielności
- ćwiczenie motoryki małej i dużej, prawidłowej postawy ciała, równowagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej,

9. Terapia zajęciowa w pracowniach:

Terapia kulinarna:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się przygotowania prostych posiłków, pomagają w czynnościach porządkowych, uczą się zasad zdrowego odżywiania, nakrywania do stołu, odpowiedniego zachowania przy stole, estetycznego podawania przygotowanych potraw, właściwego przechowywania produktów, czytania przepisów kulinarnych i znajomości zasad BHP.

Terapia zajęciowa w pracowni artystycznej:

- umożliwianie ekspresji twórczej poprzez udział w zajęciach plastycznych
- wykonywanie ozdób z materiałów codziennego użytku
- usprawnianie motoryki małej
- przeciwdziałanie negatywnym skutkom nudy
- rozwijanie zainteresowania sztuką
- nauka zasad BHP
- aktywne spędzanie czasu wolnego w grupie, nauka współpracy i budowanie pozytywnych relacji
- indywidualne zajęcia usprawniające funkcje poznawcze

Terapia w Sali Doświadczania Świata:

- stymulacja polisensoryczna
- oddziaływanie na zmysły i aktywny wypoczynek
- aromaterapia, chromoterapia, muzykoterapia
- doświadczanie i uwrażliwianie z wykorzystaniem efektów audiowizualnych, materiałów o różnej fakturze i kolorystyce, elementów wibrujących i zestawów do terapii muzycznej

W celu zapewnienia integracji społecznej uczestników ŚDS współpracuje z:

- Rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi.
- Poradniami zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej.
- Kościołami i związkami wyznaniowymi.
- Jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym warsztatami terapii zajęciowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej, klubami integracji społecznej i innymi ŚDS,
- Innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników, adekwatnie do potrzeb i możliwości

Możliwości realizacji poszczególnych form działania:

Środowiskowy Dom Samopomocy Niezapominajka ma możliwość realizacji poszczególnych form działania dzięki odpowiednim **zasobom materialnym**, m.in. poprzez zabezpieczenie odpowiedniej bazy lokalowej. Placówka położona jest w bezpiecznym i spokojnym miejscu z zapewnionym dojazdem miejskiej komunikacji i udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych, w tym podjazdami dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim. Pomieszczenia w ośrodku są

duże i przestronne, wyposażone w niezbędne sprzęty, w tym sprzęt rehabilitacyjny, audiowizualny i komputerowy, urządzenia i materiały do zajęć oraz podstawowy sprzęt gospodarstwa domowego do prowadzonych treningów umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym. Placówka posiada dostęp do wydzielonego ogrodu i siłowni plenerowej z ławeczkami, ścieżkami i sprzętem do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Pod budynkiem znajduje się duży parking z możliwością dowozu Uczestnika pod same drzwi.

Aktualnie placówka nie zapewnia transportu.

Realizacja założonych form działania możliwa jest też dzięki **zasobom kadrowym**. Pracownicy posiadają doświadczenie w pracy z osobami z zaburzeniami zdrowia psychicznego, odpowiednie kwalifikacje zawodowe i są przeszkoleni w zakresie: umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu zachowań społecznych, opieki dostosowanej do potrzeb osób z chorobą Alzheimera, demencją i otępieniami. Pracownicy dbają o wysoką jakość świadczonych usług oraz skuteczną realizację założonych celów. Doskonają swoje kwalifikacje i rozwijają umiejętności poprzez samokształcenie i udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu przewiduje się:

- wszechstronną poprawę funkcjonowania w życiu codziennym
- wzrost samodzielności w zakresie podstawowych czynności codziennych
- wzrost umiejętności przystosowawczych i adaptacyjnych
- zminimalizowanie skutków nudy i beczynności uczestników
- podtrzymanie nabytych już umiejętności,
- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej uczestników
- przezwyciężenie trudności w samodzielnym zaspokajaniu własnych potrzeb
- usprawnienie komunikacji w zakresie werbalizacji i sygnalizowania potrzeb
- poprawa umiejętności wypowiedzania się, odpowiadania na pytania, opowiadania na zadany temat,
- nawiązanie nowych znajomości i satysfakcjonujące spędzanie czasu wolnego
- wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach grupowych
- poprawa samopoczucia i wzrost chęci do działania,
- wzrost zadowolenia z życia, wzrost poczucia własnej wartości
- wzrost aktywności życiowej, wzrost chęci do życia, uspołecznianie i socjalizacja
- poprawa relacji i kontaktów z innymi ludźmi

DYREKTOR
MIEJSKIEGO OŚRODKA
POMOCY SPOŁECZNEJ

Irena Marszałek-Czekierda

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
„NIEZAPOMINAJKA”
Przemysław Farbaniec
mgr Przemysław Farbaniec

