

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CHMIELNIKU

Otwarcie Domu nastąpiło 15 grudnia 2005 roku. Powstanie placówki było pierwszym przykładem działalności w duchu nowej ustawy o ochronie zdrowia psychicznego na terenie gminy Chmielnik. Dzięki tej placówce ludzie chorzy psychicznie bez szans na normalną egzystencję znaleźli swój azyl. Stworzenie takiej bazy lokalowej pozwoliło na przebywanie w ŚDS 25 osób. Praca zorganizowana w godzinach 7.30 – 15.30 przez pięć dni w tygodniu.

I. UŻYTKOWNICY

Z usług domu korzystają osoby dorosłe, chore przewlekle na zaburzenia psychiczne i niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim i umiarkowanym oraz osoby, które wymagają rehabilitacji ruchowej.

Naszymi uczestnikami są głównie osoby chore na schizofrenię, depresje i upośledzenie umysłowe.. Schorzenia te charakteryzują się załamaniem linii życiowej, izolowaniem się od otoczenia i wycofaniem z aktywności społecznej. W związku z tym, aby chory mógł lepiej funkcjonować musi być pod stałą opieką. Wszyscy nasi użytkownicy zobowiązani są do systematycznego przyjmowania leków oraz poddawanie się badaniom psychologicznym oraz psychiatrycznym. Jest to podstawą do prowadzenia dalszej terapii i rehabilitacji, której celem jest aktywizacja i integracja osób przebywających w placówce. Osiągamy to poprzez:

- zwiększenie wiedzy uczestników i ich rodzin na temat choroby i sposobów łagodzenia jej skutków,
- poprawę nawyków kulturowych i rozwijanie zainteresowań,
- podtrzymywanie i poprawę umiejętności współżycia w grupie i umożliwienie nawiązania nowych kontaktów międzyludzkich,
- umożliwienie korzystania z zajęć terapeutycznych,
- umożliwienie pełnego wypoczynku psychicznego i fizycznego.

II. PERSONEL

W Środowiskowym Domu zatrudnionych jest 10 pracowników o umowę o pracę:

- kierownik,
- aspirant pracy socjalnej
- 5 instruktorów
- Pracownik gospodarczy
- sprzątaczką (
- kierowca/konserwator

Oraz 4 osoby na umowę zlecenie: pielęgniarka, psycholog, kadrowa i księgowa.

Pod okiem instruktorów terapii można: osiągnąć umiejętności obsługi komputera, zapoznać się z technikami : tkactwa, wikliniarstwa, witrażu, wziąć udział w zajęciach teatralnych, muzycznych, kulinarnych, plastycznych, technicznych, kulinarnych, gimnastycznych. Można rozwinąć swoje zainteresowania korzystając z takich form spędzania wolnego czasu jak: turystyka, działalność rekreacyjna, uczestniczyć w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich i klubowych.

III. BAZA

Dom składa się z następujących pomieszczeń:

- pracownia kulinarna;
- pracownia muzyczna;
- pracownia plastyczna;
- pracownia komputerowa;
- pracownia rehabilitacyjna;
- pokój wyciszeń;
- pokój pielęgniarki
- szatnia;
- zaplecze administracyjno – socjalne
- łazienek (sanitariaty, natryski, pralka)

Dom wyposażony jest również sprzęt do różnorodnych gier i zabaw. Nieodpłatnie można tu korzystać z kawy, herbaty, a także ze śniadania i obiadu.

W najbliższym czasie planujemy zakup mebli ogrodowych, w celu zagospodarowania terenu wokół ŚDS. A także przeniesienie pracowni technicznej do niewykorzystanej części podpiwniczenia Domu, oraz uruchomienie pokoju przyrodniczego, gdzie Użytkownicy będą uczyli się opieki nad zwierzętami i roślinami. Planujemy także instalacje Internetu w pracowni komputerowej.

W strukturach Domu funkcjonuje ZESPÓŁ WSPIERAJĄCO - REHABILITACYJNY, którego zadaniem jest opracowanie planów postępowania rehabilitacyjnego oraz dokonywanie okresowej oceny POSTĘPÓW REHABILITACJI OGÓLNEJ (obejmującej okres dwóch miesięcy) oraz kwartalnej OCENY POSTĘPÓW REHABILITACJI ZAWODOWEJ.

IV. PROGRAM WSPIERAJĄCO – REHABILITACYJNY ŚDS

1. PRACOWNIA KULINARNA

Kształci umiejętności kulinarne, które uczestnicy później wykorzystują w codziennym życiu. Treningiem kulinarnym objęci są wszyscy Użytkownicy Domu. Część uczestników codziennie wykonuje podstawowe czynności kuchenne, poznaje tajniki gotowania prostych i tanich potraw, obsługuje sprzęt gospodarstwa domowego, inni natomiast doskonali swoje umiejętności kulinarne przygotowując bardziej skomplikowane dania typu: pierogi, gołąbki. Stosujemy stopniowanie trudności. Co tydzień wyznaczani są dyżurni odpowiedzialni za higieniczne przyrządzanie i estetyczne podanie potraw, przygotowanie degustacji, planowanie menu tygodniowego, dbanie o czystość i porządek w aneksie kuchennym. W okresie letnio – jesiennym planujemy w ramach terapii kulinarnej przygotowanie przetworów: (ponad 100 słoików) z jabłek, śliwek, buraków, ogórków, cukinii, pomidorów, papryki, dyni typu: dżem, powidła, sałatki, przeciery itp. Większość owoców i warzyw zamierzamy otrzymać w formie darowizny od rodzin Użytkowników oraz społeczności gminy.

W ramach zajęć kulinarnych przyrządzamy świąteczne potrawy na Śniadanie Wielkanocne i Wigilię oraz na wszystkie uroczystości i imprezy w ŚDS. Pieczemy ciasta imieninowe, rogaliki andrzejkowe z wróżbą, ciastka walentynkowe itp.

2. PRACOWNIA MUZYCZNA

Pracownia muzyczna realizuje zajęcia muzykoterapeutyczne grupowe i indywidualne zgodnie z opracowanym programem pracy. Wykorzystywane są techniki muzykoterapii aktywnej i receptywnej oraz profilaktyki muzycznej poprzez zastosowanie ćwiczeń:

- kształtujących aparat ruchu z zakresu rytmikoterapii;
- metroritmicznych;
- uwrażliwiających na elementy dzieła muzycznego;
- improwizacje; ruchowe, głosowe i instrumentalne;
- interpretacje ruchowe utworów muzycznych;
- śpiewanie piosenek;
- realizacja kanonów głosowo-ruchowych;
- taniec;
- ćwiczenia relaksacyjne;

W pracowni również jest prowadzona współpraca z fizjoterapeutą w celu uzupełnienia leczenia rehabilitacyjnego u osób, które potrzebują takiego wsparcia.

Ponadto w pracowni muzycznej odbywa się animacja kulturalno-oświatowa realizowana poprzez:

- przygotowywanie okolicznościowych występów artystycznych m.in. „Jasełka bożonarodzeniowe”, „Walentynki”, „Dzień Kobiet”, „Misterium Męki Pańskiej”, „Dzień Matki”, „Święto Niepodległości” i inne.
- oglądanie filmów edukacyjnych, kulturalnych, przygodowych, biograficznych, animowanych, historycznych i innych.
- Edukacja poprzez gry planszowe.
- Uwrażliwienie kulturowe poprzez poszerzenie zainteresowań muzycznych wzbogaconych plastyką, biblioterapią, nauczenie kompensacji i zaspokajania marzeń.

Podczas działań grupowy realizuje w różnym stopniu kilka celów:

- nawiązanie kontaktu, poprawa komunikacji, integracja grupy.
- delikatne korygowanie nieprawidłowych działań;
- integracja rytmiczna;
- wzrost samooceny;
- stymulacja rozwoju psychoruchowego
- uzyskanie postawy korespondencyjnej między ciałem a muzyką;
- nauczenie wspomaganych muzyką form rekreacji;
- ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji chorego, wyzwolenie potrzeby ekspresji, obniżenie poziomu lęku, wzmożonego napięcia mięśniowego, nauczanie działań antystresowych.

Z przeprowadzonych przeze mnie obserwacji można stwierdzić uzyskanie następujących ogólnych efektów takich jak:

- ujawnienie i zredukowanie wzmożonych napięć psychofizycznych związanych z przeżytymi stresami;
- obniżenie poziomu lęku;
- wzrost samooceny;
- poprawa komunikacji z otoczeniem;
- odwrócenie uwagi od aktualnej sytuacji chorobowej;
- poprawa samopoczucia;
- poszerzenie i pogłębienie uwrażliwienia kulturowego;
- organizacja czasu, aktywizacja fizyczno-psychiczna, przypomnienie zdolności twórczych;
- obniżenie nadmiernej aktywności ruchowej;
- poprawa samopoczucia;

W najbliższym czasie zaplanowane są treningi higieniczne dla osób, które wymagają kształtowania podstawowych nawyków kulturalno-higienicznych. Prowadzone będą rozmowy dotyczące konieczności zmiany odzieży, częstego mycia rąk, dbałości o wygląd zewnętrzny, stan skóry, włosów, paznokci, korzystania z sanitariatów itd. Nosimy się z zamiarem organizowania dla Użytkowników pogadank dotyczących promocji zdrowia, w programie przewidujemy poruszenie takich zagadnień jak: wpływ używek na stan zdrowia (papierosy, alkohol, narkotyki), a także zasad prawidłowego odżywiania.

3. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

Zajęcia w pracowni komputerowej polegają na:

- Instruktażu zasad obsługi komputera poprzez rozmaite możliwości wykorzystania sprzętu;
- Nauce wykorzystania komputera do efektywnego spędzania wolnego czasu i realizacji indywidualnych zainteresowań;
- Realizowanie zadań na wybrany temat z wykorzystaniem komputera;

Od marca wydajemy „KWARTALNIK ŚDSa”, który redagowany jest przez użytkowników. W zajęciach redakcyjnych uczestniczyło 10 osób, tworzących literacką stronę kwartalnika.

Organizowano zebrania zespołu redakcyjnego, przydzielano zadania: napisanie artykułów, zgromadzenie materiałów, nagrywanie i zapisywanie wypowiedzi na określone tematy. Kwartalnik pełni funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową jest ważną formą terapii.

W pracowni odbywają się również różnego rodzaju konkursy np. „Mistrz klawiatury”, polegające na nauce pisania, w celu wykorzystania zdobytych umiejętności w codziennym życiu (np. pisanie pism, podań, listów).

4. PRACOWNIA REHABILITACYJNA

Zajęcia na sali rehabilitacyjnej odbywają się według ustalonego harmonogramu ze względu na różnorodność schorzeń i kondycję psychiczną naszych podopiecznych zmuszeni jesteśmy do uwzględnienia zasady indywidualizacji jeśli chodzi o dobór ćwiczeń. Formą terapii dla osób z dysfunkcją narządu ruchu są zajęcia indywidualne, w których zakres wchodzi:

- *ćwiczenia bierne*
- *ćwiczenia wspomagane*
- *ćwiczenia czynne.*
- *czynno- bierne*

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami gier zespołowych przeznaczone są dla osób sprawnych fizycznie. Rehabilitacja ruchowa bez względu na formę terapii ma na celu polepszenie ogólnej sprawności psycho - fizycznej, wyrobienie nawyku płynności i celowości ruchu, kształtowanie prawidłowej postawy i emocjonalnego zaangażowania w zespole. Obok ściśle specjalistycznych zajęć podopieczni biorą udział w zawodach sportowych, grają w piłkę.

Cel działania :

- Uaktywnienie fizyczne;
- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej;
- Poprawa koordynacji ruchowej;
- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- Redukcja nadmiernej masy ciała;
- Utrzymanie i wzmocnienie siły mięśniowej;
- Zachowanie pełnego zakresu ruchu w stawach;
- Likwidacja przykurczów.

Realizacja celów odbywa się poprzez :

- ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym;
- gry i zabawy ruchowe ;
- ćwiczenia ogólnokondycyjne i wzmacniające partie mięśniowe;
- ćwiczenia korekcyjne, czynne wolne;
- gimnastyka poranna
- stretching

-aerobik

Leczenie ruchem jest istotną składową leczenia usprawniającego. Kinezyterapia przyspiesza procesy naprawcze i zastępcze w układzie ruchu i narządach wewnętrznych, zabezpiecza przed wykształcaniem wadliwej kompensacji, przeciwdziała wtórnym zmianom w układzie kostno-stawowo-mięśniowo-więzadłowym, zapobiega powikłaniom krążeniowo-oddechowym, poprawia ogólną wydolność ustroju i jest jedną z podstawowych form profilaktyki schorzeń narządu ruchu, krążenia i układu oddechowego. Poprzez ćwiczenia korekcyjne kształtuje się nawyk prawidłowej postawy ciała, eliminuje wady zauważone, doprowadza stan fizyczny organizmu do pełnej aktywności, przeciwdziała tendencjom do powstawania zmian strukturalnych w układzie kostnym i mięśniowym. Gimnastyka korekcyjna przeciwdziała powstałym wadom postawy. Dla każdego z określoną wadą postawy (plecy okrągłe, okrągło-wklęsłe, wklęsłe, płaskie, skoliozy, wady klatki piersiowej, wady kończyn dolnych) są dobierane specjalne ćwiczenia, których celem jest zniesienie bądź zahamowanie nieprawidłowości postawy. Ustalane są również przeciwwskazania wykonywania określonych ćwiczeń, które mogłyby pogłębić daną wadę.

5. PRACOWNIA PLASTYCZNA

Pracownia plastyczna realizuje zajęcia grupowe i indywidualne mające na celu rozbudzenie twórczej postawy, wrażliwości na piękno w przyrodzie i sztuce, rozwijanie zdolności estetycznych. Poszerzanie manualnej u inwencji twórczej poprzez:

- haftowanie;
- zabawkarstwo;
- krawiectwo;
- plastyka (malowanie, rysowanie);
- malowanie na szkle;
- mozaiki;
- bukieciarstwo;
- wyklejanie;

Pracownia plastyczna zapewnia odpowiedni wystrój ŚDS w gazetki informacyjne, dekoracje, wystawy prac, poza tym użytkownicy wykonują ozdoby bożonarodzeniowe i wielkanocne z różnych tworzyw i materiałów przyrodniczych, a także karty świąteczne i okolicznościowe. Działalność plastyczna pozwala instruktorom oddziaływać na podopiecznych, sugerować sposoby wykonywania prac przyuczając do współpracy z innymi, ponieważ zajęcia te mają na celu rozwijanie sprawności i precyzji oraz zmysłu konstrukcyjnego.

Wykorzystywane materiały i narzędzia mają specyficzny charakter każdej z technik plastycznych, wpływają na wyobraźnię użytkowników, inspirują i zachęcają do prób, są pomocne w pokonywaniu strachu, lęku i tremy.

Prowadząc zajęcia plastyczne instruktorzy biorą pod uwagę:

- rozwijanie zdolności manualnej, pobudzanie i usprawnianie działalności plastycznej;
- przełamywanie barier i antypatii;
- działania w zespole, współzawodnictwo, rywalizacja;

- korygowanie nieprawidłowych działań;
- podtrzymanie przyjaźni, komunikowanie się tworzenia podstaw do wiary we własne siły.

6. PRACOWNIA TECHNICZNA

W pracowni technicznej Użytkownicy pod opieką konserwatora przygotowują: niezbędne materiały do potrzeb pracowni plastycznej (ramki, antyramy, lakierownie i malowanie surowców), w okresie zimowym zostały przygotowane karmniki. Użytkownicy z chęcią pomagają także w drobnych pracach na rzecz Domu. Nadrzędnym celem pracowni jest wykorzystywanie zdolności technicznych oraz rozwijanie predyspozycji manualnych Użytkownicy wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym.

*p.o. KIEROWNIKA
/-/ mgr Dorota Gozdek*