

## Harmonogramu realizacji wsparcia w ramach projektu pn. „Dzienny Dom Opieki Medycznej przy Zespole Opieki Medycznej w Oławie”

Nazwa Beneficjenta: **Zespół Opieki Zdrowotnej w Oławie przy ul. K. K. Baczyńskiego 1, 55-200**

**Oława, NIP: 912-165-06-58, REGON: 000306816, KRS: 0000162172.**

Nr projektu: **RPDS.09.03.00-02-0012/20**

Ilość uczestników :**10-15**

### Harmonogramu realizacji wsparcia na m-c Grudzień 2021

Rodzaj wsparcia (forma wsparcia w ramach projektu z wyszczególnieniem zajęć grupowych i/lub indywidualnych)	Prowadzący	Data realizacji wsparcia	Godziny w których wsparci e jest realizo wane (od ... do....)	Dokładny adres realizacji wsparcia
<p>DDOM zapewni opiekę medyczną połączoną z kontynuacją terapii i procesem usprawniania w zakresie funkcjonalnym oraz procesów poznawczych.</p> <p>Realizowane zadania będą zgodne ze standardem dla DDOM oraz dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.</p> <p>Do podstawowych kategorii świadczeń zdrowotnych realizowanych w ramach DDOM należeć będą:</p> <p><b>1. opieka pielęgniarska</b>, w tym:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukacja pacjenta dotycząca samoopieki i samopielęgnacji, doradztwo w doborze odpowiednich wyrobów medycznych.</li> <li>2. Pomoc w czynnościach dnia codziennego;</li> <li>3. Wsparcie psychiczne uczestników, zapewnienie spokoju i bezpieczeństwa;</li> <li>4. Integrację z innymi uczestnikami oddziału dziennego oraz personelem;</li> <li>5. Ograniczanie następstw niepełnosprawności przez aktywizację psychiczną i fizyczną w procesie samoopieki;</li> <li>6. Edukacja uczestników oraz rodziny na tematy związane z jednostkami chorobowymi.</li> <li>7. Zajęcia dodatkowe, pozwalające na zagospodarowanie czasu wolnego pomiędzy udzielanymi świadczeniami zdrowotnymi.</li> </ol>	<p>KADRA DDOM (zgodnie z planowanym grafikiem znajdującym się w systemie SL2014 w zakładce PERSONEL PROJEKTU):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pielęgniarka (równocześnie pełniącą funkcje Kierownika Zespołu Terapeutycznego)</li> <li>2. Pielęgniarka</li> <li>3. Lekarz sp. w dziedzinie rehabilitacji medycznej</li> <li>4. Lekarz sp. w dziedzinie geriatrii</li> <li>5. Fizjoterapeuta</li> <li>6. Opiekun medyczny</li> <li>7. Terapeuta zajęciowy</li> <li>8. Psycholog</li> <li>9. Dietetyk</li> </ol>	<p>01.12.2021 - 31.12.2021 codziennie w każdy dzień roboczy.</p>	<p>07:00-15:05</p>	<p>Zespół Opieki Zdrowotnej w Oławie przy ul. K. K. Baczyńskiego 1, 55-200 Oława, usytuowany na pierwszym piętrze budynku B szpitala.</p>

<p>8. Prowadzone będą działania monitorujące stan pacjentów po opuszczeniu DDOM polegające na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywania rozmów telefonicznych przez personel DDOM;</li> <li>- nawiązania współpracy personelu DDOM z innymi jednostkami świadczącymi podobne usługi dla seniorów aby mogli kontynuować podjętą terapię,</li> <li>- nawiązania współpracy personelu DDOM z pracownikiem socjalnym oraz pielęgniarką środowiskową.</li> </ul> <p><b>2. opieka rehabilitacyjna,</b> usprawnianie ruchowe seniorów,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka poranna- grupowa, ćwiczenia ogólnousprawniające,</li> <li>- ćwiczenia czynne kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia przeplatane ćwiczeniami oddechowymi,</li> <li>- ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej,</li> <li>- ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach i wzmacniające siłę mięśniową,</li> <li>- ćwiczenia sensomotoryczne- w tym ćwiczenia równoważne wykonywane w warunkach statycznych lub dynamicznych i w pozycjach niestabilnych,</li> <li>- ćwiczenia umysłowo-ruchowe ( np. rzucanie piłką i wymienianie niepowtarzającego się koloru),</li> <li>- elementy gier zespołowych przy użyciu piłek gimnastycznych, taśm thera-band,</li> <li>- ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem m.in. piłek gimnastycznych,</li> <li>- ćwiczenia usprawniające prawidłową lokomocję,</li> <li>- pozycje ułożeniowe przy dolegliwościach bólowych kręgosłupa,</li> <li>- ćwiczenia czynno- bierne kończyn górnych,</li> <li>- naświetlanie kończyn górnych i podudzi lampą biopton,</li> <li>- ćwiczenia w odciążeniu kończyn górnych i kończyn dolnych,</li> <li>- rotor mechaniczny kończyn górnych i kończyn dolnych,</li> <li>- zajęcia na sali usprawniania leczniczego z wykorzystaniem sprzętu i przyborów gimnastycznych.</li> </ul> <p>Wszystkie w/w ćwiczenia wykonywane są w pozycjach: siedzącej, leżącej, stojącej i w ruchu ( marsz).</p> <p><b>3. opieka psychologiczna,</b></p> <p>1. Rozmowy indywidualne i grupowe:</p> <p>konflikty w rodzinie, natrętne myśli, uczucie życiowego zagubienia, nieradzenie sobie w relacjach z innymi ludźmi, sytuacje które wywołały uraz psychiczny, powracające myśli</p>				
---	--	--	--	--

<p>o trudnych przeżyciach w przeszłości.</p> <p>2.Psychoedukacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- informacje na temat problemów życiowych w celu ułatwienia jego rozwiązania.</li> <li>-porady w trudnej sytuacji,</li> <li>-uczenie się nowych , przystosowanych zachowań,</li> <li>-psychologiczna odporność- jak patrzeć na wymagającą sytuację( wyzwania, zagrożenia)</li> </ul> <p>3.Gimnastyka języka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-logopedyczne ćwiczenia(trudności w wymowie)</li> </ul> <p>4.Wsparcie emocjonalne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-łagodzenie doświadczalnych emocji i stresów,</li> <li>-rozpoznawanie sytuacji wyzwalających nastawienie depresyjne, smutek, długotrwałe niezadowolenie.</li> </ul> <p>5.Ćwiczenia optymizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pozytywne myślenie</li> <li>- nabywanie umiejętności czerpania radości z małych szczęść,</li> <li>-pielęgnowanie wdzięczności,</li> </ul> <p>6.Trening relaksacji- wizualizacje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia oddechu,</li> </ul> <p>7.Komunikacja międzyludzka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-umiejętność porozumiewania się,</li> <li>-asertywność,</li> <li>-ustalanie własnych granic,</li> <li>-sterowanie własnym życiem, obrona swoich praw, obrona przed oszustami(metoda na policjanta, wnuczka),</li> </ul> <p>8.Budowanie poczucia własnej wartości,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uwypuklanie – znajomość swoich mocnych stron i ich rozwijanie,</li> <li>-akceptowanie swoich słabości,</li> <li>-tworzenie listy swoich osiągnięć,</li> </ul> <p>9.Ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze, poprawiające : pamięć, koncentrację, uwagę, logiczne myślenie, spostrzegawczość.</p> <p>10.Dobrostan psychiczny – stawianie czoła wyzwaniom komplikacjom i trudnościom,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pozytywne relacje z innymi ludźmi,</li> <li>-samoakceptacja – przekonanie o swojej wartości, głęboki szacunek do samego siebie oparty o świadomość pozytywnych i negatywnych cech,</li> <li>-zdolność akceptowania zmian,</li> <li>-radość życia, poczucie humoru.</li> </ul> <p><b>4. terapia zajęciowa,</b></p> <p>Cele terapii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywizowanie uczestnika we wszystkich strefach życia: psychicznej,fizycznej, społecznej.</li> <li>- poprawa relacji społecznych poprzez nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów</li> </ul>				
--	--	--	--	--

<p>społecznych, - poprawę koordynacji przestrzennej wzrokowo-ruchowej, -przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych, Działania terapii zajęciowej: -arteterapia: zajęcia bazujące na sztuce i jej wytworach, -ergoterapia: umożliwienie uczestnikom kontakt z otoczeniem poprzez wykorzystanie różnego rodzaju pracy i rekreacji. Terapia ta wykorzystuje prace w różnych pracowniach tematycznych np. krawiectwo. -biblioterapia: zajęcia z wykorzystaniem specjalnie wybranych fragmentów książek i czasopism. -muzykoterapia: wykorzystanie muzyki poprzez słuchanie, tworzenie i śpiewanie. -filmoterapia: zajęcia z wykorzystaniem odpowiednio dobranych fragmentów filmów, pozwalających na spotkanie z własnymi emocjami, ale także na akceptację tych że emocji w bezpiecznych warunkach. - zajęcia relaksacyjne: ich celem jest odprężenie, rozładowanie stanu napięcia w trakcie zajęć, wykorzystywane są elementy muzykoterapii i poezji.</p> <p><b>5. porady dietetyka,</b> 1.Cykl wykładów dotyczących zdrowego odżywiania osób 65+ oraz żywienia w jednostkach chorobowych typowych dla wieku starszego: *Potrawy wigilijne z naszych stron. *Potrawy wigilijne „Jak jeść żeby się nie przejeść”. *Dieta w osteoporozie 2.Indywidualne konsultacje dot. prawidłowego odżywiania, zwłaszcza przy towarzyszących jednostkach chorobowych. Rozmowy z pacjentem i rodziną w przypadku problemów żywieniowych. Zalecenia dietetyczne po zakończeniu pobytu seniora w DDOM. 3.Zajęcia manualne towarzyszące niektórym wykładom dotyczącym prawidłowego odżywiania. 4.Odpowiednie do stanu zdrowia wyżywienie.</p> <p><b>6. konsultacje lekarza geriatry,</b> <b>7. konsultacje lekarza rehabilitacji.</b></p>				
---	--	--	--	--

Sporządził: Agnieszka Serafin Kierownik Dziennego Domu Opieki Medycznej  
Zatwierdził: Kierownik Projektu Anna Kotala