

## 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 Marzec 2022

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
DDOM zapewni opiekę medyczną połączoną z terapią oraz procesem usprawniania w zakresie funkcjonalnym oraz procesów poznawczych. Realizowane zadania będą zgodne ze standardem DDOM. Do podstawowych kategorii świadczeń zdrowotnych realizowanych w ramach DDOM należeć będą: <b>1. opieka pielęgniarska</b> , w tym 1. Edukacja pacjenta dotycząca samoopieki i samopielęgnacji , doradztwo w doborze odpowiednich wyrobów medycznych. 2. Pomoc w czynnościach dnia codziennego; 3. Wsparcie psychiczne uczestników, zapewnienie spokoju i bezpieczeństwa; 4. Integrację z innymi uczestnikami oddziału dziennego oraz personelem; 5. Ograniczanie następstw niepełnosprawności przez aktywizację psychiczną i fizyczną w procesie samoopieki; 6. Edukacja uczestników oraz rodziny na tematy związane z jednostkami chorobowymi. 7. Zajęcia dodatkowe, pozwalające na zagospodarowanie czasu wolnego pomiędzy udzielanymi świadczeniami zdrowotnymi. 8. Prowadzone będą działania monitorujące stan pacjentów po opuszczeniu DDOM polegające na: -wykonywaniu rozmów telefonicznych przez personel DDOM;	KADRA DDOM (zgodnie z planowanym grafikiem znajdującym się w systemie SL2014 w zakładce PERSONEL PROJEKTU): 1. Pielęgniarka (równocześnie pełniącą funkcję Kierownika Zespołu Terapeutycznego) 2. Pielęgniarka 3. Lekarz sp. w dziedzinie rehabilitacji medycznej- 4. Lekarz sp. w dziedzinie geriatrii 5. Fizjoterapeuci 6. Opiekun medyczny 7. Terapeuta zajęciowy 8. Psycholog 9. Dietetyk	01.03.2022 - 31.03.2022 codziennie w każdy dzień roboczy.	07:00-15:05	Zespół Opieki Zdrowotnej w Oławie przy ul. K. K. Baczyńskiego 1, 55-200 Oława, usytuowany na pierwszym piętrze budynku B szpitala.

<p>-nawiązaniu współpracy personelu DDOM z innymi jednostkami świadczącymi podobne usługi dla seniorów aby mogli kontynuować podjętą terapię,</p> <p>-nawiązaniu współpracy personelu DDOM z pracownikiem socjalnym oraz pielęgniarką środowiskową.</p> <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 bioptron,</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: konflikty w rodzinie, natrętne myśli, uczucie życiowego zagubienia, nieradzenie sobie w relacjach z innymi ludźmi, sytuacje które wywołały uraz psychiczny, powracające myśli 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> </ul>				
--	--	--	--	--

<p>-uczenie się nowych , przystosowanych zachowań,          -psychologiczna odporność- jak patrzeć na wymagającą sytuację( wyzwania, zagrożenia)</p> <p>3. Gimnastyka języka:          -logopedyczne ćwiczenia(trudności w wymowie)</p> <p>4.Wsparcie emocjonalne:          -łagodzenie doświadczalnych emocji i stresów,          -rozpoznawanie sytuacji wyzwalających nastawienie depresyjne, smutek, długotrwałe niezadowolenie.</p> <p>5. Ćwiczenia optymizmu:          -pozytywne myślenie          - nabywanie umiejętności czerpania radości z małych szczęść,          -pielęgnowanie wdzięczności,</p> <p>6.Trening relaksacji- wizualizacje          -ćwiczenia oddechu,</p> <p>7.Komunikacja międzyludzka:          -umiejętność porozumiewania się,          -asertywność,          -ustalanie własnych granic,          -sterowanie własnym życiem, obrona swoich praw, obrona przed oszustami(metoda na policjanta, wnuczka),</p> <p>8.Budowanie poczucia własnej wartości,          -uwypuklanie – znajomość swoich mocnych stron i ich rozwijanie,          -akceptowanie swoich słabości,          -tworzenie listy swoich osiągnięć,</p> <p>9. Ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze, poprawiające : pamięć, koncentrację, uwagę, logiczne myślenie, spostrzegawczość.</p> <p>10.Dobrostan psychiczny – stawianie czoła wyzwaniom komplikacjom i trudnościom,          -pozytywne relacje z innymi ludźmi,          -samoakceptacja – przekonanie o swojej wartości, głęboki szacunek do samego siebie oparty o świadomość pozytywnych i negatywnych cech,          -zdolność akceptowania zmian,          -radość życia, poczucie humoru.</p> <p><b>4. terapia zajęciowa,</b>          Cele terapii:          - aktywizowanie uczestnika we wszystkich strefach życia: psychicznej,fizycznej, społecznej.          - poprawa relacji społecznych poprzez nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych,          - poprawę koordynacji przestrzennej wzrokowo-ruchowej,          -przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych,</p> <p>Działania terapii zajęciowej:</p>				
---	--	--	--	--

<p>-arteterapia: zajęcia bazujące na sztuce i jej wytworach,</p> <p>-ergoterapia: umożliwienie uczestnikom kontakt z otoczeniem poprzez wykorzystanie różnego rodzaju pracy i rekreacji. Terapia ta wykorzystuje prace w różnych pracowniach tematycznych np. krawiectwo.</p> <p>-biblioterapia: zajęcia z wykorzystaniem specjalnie wybranych fragmentów książek i czasopism.</p> <p>-muzykoterapia: wykorzystanie muzyki poprzez słuchanie, tworzenie i śpiewanie.</p> <p>-filmoterapia: zajęcia z wykorzystaniem odpowiednio dobranych fragmentów filmów, pozwalających na spotkanie z własnymi emocjami, ale także na akceptację tych że emocji w bezpiecznych warunkach.</p> <p>- 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></p> <p>1.Cykl wykładów dotyczących zdrowego odżywiania osób 65+ oraz żywienia w jednostkach chorobowych typowych dla wieku starszego:</p> <p>*Nadciśnienie tętnicze u osób starszych. Dieta DASH jako najzdrowsza dieta przy nadciśnieniu.</p> <p>*Jak zdrowo spędzić Święta, czyli omówienie tradycyjnych potraw wielkanocnych i możliwościach dostosowania ich dla seniorów.</p> <p>*Leczenie dietetyczne zaparc i wzdęć u osób 65+.</p> <p>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.</p> <p>3.Zajęcia manualne towarzyszące niektórym wykładom dotyczącym prawidłowego odżywiania.</p> <p>4.Odpowiednie do stanu zdrowia wyżywienie,</p> <p><b>6. konsultacje lekarza geriatry,</b></p> <p><b>7. konsultacje lekarza rehabilitacji.</b></p>				
---	--	--	--	--

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