

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 Kwiecień 2022

Rodzaj wsparcia (forma wsparcia w ramach projektu z wyszczególnieniem zajęć grupowych i/lub indywidualnych)	Prowadzący	Data realizacji wsparcia	Godziny w których wsparcie jest realizowane (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: 1. opieka pielęgniarska , 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 geriatry 5. Fizjoterapeuci 6. Opiekun medyczny 7. Terapeuta zajęciowy 8. Psycholog 9. Dietetyk	01.04.2022 - 30.04.2022 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>2. opieka rehabilitacyjna, usprawnianie ruchowe seniorów,</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnastyka poranna- grupowa, ćwiczenia ogólnousprawniające, - ćwiczenia czynne kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia przeplatane ćwiczeniami oddechowymi, - ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, - ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach i wzmacniające siłę mięśniową, - ćwiczenia sensomotoryczne- w tym ćwiczenia równoważne wykonywane w warunkach statycznych lub dynamicznych i w pozycjach niestabilnych, - ćwiczenia umysłowo-ruchowe (np. rzucanie piłką i wymienianie niepowtarzającego się koloru), - elementy gier zespołowych przy użyciu piłek gimnastycznych, taśm thera-band, - ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem m.in. piłek gimnastycznych, -ćwiczenia usprawniające prawidłową lokomocję, - pozycje ułożeniowe przy dolegliwościach bólowych kręgosłupa, - ćwiczenia czynno- bierne kończyn górnych, - naświetlanie kończyn górnych i podudzi lampą bioptron, - ćwiczenia w odciążeniu kończyn górnych i kończyn dolnych, - rotor mechaniczny kończyn górnych i kończyn dolnych, - zajęcia na sali usprawniania leczniczego z wykorzystaniem sprzętu i przyborów gimnastycznych. <p>Wszystkie w/w ćwiczenia wykonywane są w pozycjach: siedzącej, leżącej, stojącej i w ruchu (marsz).</p> <p>3. opieka psychologiczna,</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"> - informacje na temat problemów życiowych w celu ułatwienia jego rozwiązania. -porady w trudnej sytuacji, 				
--	--	--	--	--

<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>4. terapia zajęciowa, 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>5. porady dietetyka,</p> <p>1. Cykl wykładów dotyczących zdrowego odżywiania osób 65+ oraz żywienia w jednostkach chorobowych typowych dla wieku starszego:</p> <p>*Piramida zdrowego żywienia dla seniorów. Projektowanie zdrowego talerza osób starszych (wykład i prace -manualne).</p> <p>*Najczęściej popełniane błędy żywieniowe przez osoby starsze i ich możliwe skutki.</p> <p>*Rola wody w starzejącym się organizmie. Skutki odwodnienia.</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>6. konsultacje lekarza geriatry,</p> <p>7. konsultacje lekarza rehabilitacji.</p>				
---	--	--	--	--

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