

## 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 sierpień 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
<p>DDOM zapewni opiekę medyczną połączoną z kontynuacją terapii i procesem usprawniania w zakresie funkcjonalnym oraz procesów poznawczych.</p> <p>Realizowane zadania będzie 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 edukacja pacjenta dotycząca samoopieki i samopielęgnacji, doradztwo w doborze odpowiednich wyrobów medycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomoc w czynnościach dnia codziennego;</li> <li>- Wsparcie psychiczne uczestników, zapewnienie spokoju i bezpieczeństwa;</li> <li>- Integrację z innymi uczestnikami oddziału dziennego oraz personelem;</li> <li>- Ograniczanie następstw niepełnosprawności przez aktywizację psychiczną i fizyczną w procesie samoopieki;</li> <li>- Edukacja uczestników oraz rodziny na tematy związane z jednostkami chorobowymi.</li> <li>- zajęcia dodatkowe, pozwalające na zagospodarowanie czasu wolnego pomiędzy udzielanymi świadczeniami zdrowotnymi.</li> </ul>	<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. Fizjoterapeuci</li> <li>6. Opiekun medyczny</li> <li>7. Terapeuta zajęciowy</li> <li>8. Psycholog</li> <li>9. Dietetyk</li> </ol>	<p>01.08.2022 - 31.08.2022 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>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>				
---	--	--	--	--

<p>o trudnych przeżyciach w przeszłości.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Psychoedukacja:</li> <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> <li>-Gimnastyka języka:</li> <li>-logopedyczne ćwiczenia(trudności w wymowie)</li> <li>-Wsparcie emocjonalne:</li> <li>-łagodzenie doświadczalnych emocji i stresów,</li> <li>-rozpoznawanie sytuacji wyzwalających nastawienie depresyjne, smutek, długotrwałe niezadowolenie.</li> <li>-Ćwiczenia optymizmu:</li> <li>-pozytywne myślenie</li> <li>- nabywanie umiejętności czerpania radości z małych szczęść,</li> <li>-pielęgnowanie wdzięczności,</li> <li>-Trening relaksacji- wizualizacje</li> <li>-ćwiczenia oddechu,</li> <li>-Komunikacja międzyludzka:</li> <li>-umiejętność porozumiewania się,</li> <li>-asertywność,</li> <li>-ustalenie własnych granic,</li> <li>-sterowanie własnym życiem, obrona swoich praw, obrona przed oszustami(metoda na policjanta, wnuczka),</li> <li>-Budowanie poczucia własnej wartości,</li> <li>-uwypuklanie – znajomość swoich mocnych stron i ich rozwijanie,</li> <li>-akceptowanie swoich słabości,</li> <li>-tworzenie listy swoich osiągnięć,</li> <li>-Ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze, poprawiające : pamięć, koncentrację, uwagę, logiczne myślenie, spostrzegawczość.</li> <li>-Dobrostan psychiczny – stawianie czoła wyzwaniom komplikacjom i trudnościom,</li> <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>1.muzykoterapia-</p> <p><b>*muzykoterapia aktywna</b> , do której zalicza się oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, ruch przy muzyce, improwizacja)</p> <p><b>*muzykoterapia receptywna</b>, której podstawą jest słuchanie muzyki, relaksacja i</p>				
--	--	--	--	--

<p>wizualizacja</p> <p><b>2.biblioterapia</b> - wykorzystywanie i użycie wyselekcjonowanych materiałów <a href="#">czytelniczych</a> jako pomocy terapeutycznej , wspólne czytanie wybranych pozycji, czasopism, poradników</p> <p><b>3.arteterapia</b> intensywnie i z zaangażowaniem pracujemy nad swoim dziełem, "puszczają" blokady emocjonalne, nagromadzone emocje znajdują w końcu ujście, lęki ustępują, zmniejsza się napięcie. To sprawia, że pacjent zyskuje większą łatwość w otworzeniu się przed terapeutą, ale i sam zaczyna uświadamiać sobie podłoże swoich problemów, a to z kolei jest zwykle początkiem pozytywnych zmian.</p> <p><b>Terapia przez sztuki plastyczne</b>, takie jak: rysunek, malarstwo, grafika, wycinanki, kolorowanki i wiele innych – przez plastyczne dzieła pacjenta można dowiedzieć się wielu rzeczy o nim samym. Wyjątkiem są kolorowanki, które działają raczej wyłącznie relaksująco.</p> <p>*malowanie w różnych technikach ( akwarela, akryl ) tematyka zgodna z zaistniałym czasem i predyspozycją pacjenta.</p> <p>*wyklejanki,quilling, tworzenie kompozycji z przygotowanych materiałów.</p> <p>*tworzenie prac z inny materiałów( filc, wełna, tkanina) .</p> <p>4.quizy tematyczne,przez zabawę przypominamy sobie czasy np. młodości, szkoły i ustrojów politycznych.</p> <p><b>5.trening pamięci</b> Metody, ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.</p> <p><b>5. porady dietetyka,</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Cykl wykładów dotyczących zdrowego odżywiania osób 65+ oraz żywienia w jednostkach chorobowych typowych dla wieku starszego. (przeciętnie 3 x w miesiącu)</li> <li>II. Indywidualne konsultacje dot. prawidłowego odżywiania, zwłaszcza przy towarzyszących jednostkach chorobowych.</li> </ol>				
---	--	--	--	--

<p>Rozmowy z pacjentem i rodziną w przypadku problemów żywieniowych. Zalecenia dietetyczne po zakończeniu pobytu seniora w DDOM.</p> <p>III. Cotygodniowe spotkania całego zespołu dotyczące omówienia stanu zdrowia nowoprzyjętych pacjentów oraz postępy w powrocie do lepszej sprawności pacjentów już przebywających w DDOM. Omawianie oceny stanu odżywiania MNA poszczególnych pacjentów.</p> <p>IV. Zajęcia manualne towarzyszące niektórym wykładom dotyczącym prawidłowego żywienia .</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  
Zatwierdzam: Kierownik Projektu Anna Kotala