

Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Świętochłowicach- typ C

Miasto Świętochłowice od 1997r prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A). Jednak demograficzne tendencje wydłużania życia, starzenie się społeczeństwa i pojawiające się w konsekwencji nowe problemy zdrowotne skłoniły naszą placówkę do rozszerzenia swojej oferty.

Program adresowany jest do osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Dotyczy to zwłaszcza osób z różnymi postaciami otępienia, gdzie obserwuje się postępujące osłabienie funkcji poznawczych oraz percepcji zmysłowej. Ograniczenia funkcjonalne, intelektualne powodują z kolei osłabienie kondycji, wydolności organizmu, zaburzenia koordynacji wzrokowo-słuchowej oraz równowagi. A to wszystko przekłada się na obniżenie jakości życia i pogarszające się ogólne funkcjonowanie społeczne.

I. Program terapeutyczny

Każdy uczestnik ma swojego opiekuna i opracowany indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego dostosowany do stanu zdrowia i możliwości psychofizycznych uczestnika, tworzony za jego zgodą.

Indywidualny plan rehabilitacji oparty jest na następujących zasadach:

- zasadzie optymalnej stymulacji, która zakłada, że dla uczestnika szkodliwa jest zarówno nadmierna jak i niedostateczna stymulacja, czyli niedobór bodźców, monotonia zdarzeń. Przyczyną patologicznych reakcji na nadmierną stymulację jest obniżony u większości chorych psychicznie próg możliwości adaptacyjnych. Nagłe zmiany, nawet korzystne, ale stawiające przed uczestnikiem zbyt wysokie wymagania, zamiast stymulować powodują apatię, postawę rezygnacyjną. I odwrotnie, niedostateczna stymulacja wywołuje lub pogłębia objawy negatywne;
- zasadzie jedności metod, która polega na kompleksowym stosowaniu leczenia farmakologicznego i oddziaływań psychoterapeutycznych i psychospołecznych;
- zasadzie stopniowania trudności stosowanej we wszystkich formach oddziaływania w związku z upośledzeniem zdolności adaptacyjnych zwłaszcza adaptacji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi;
- zasadzie wielostronności wysiłków i oddziaływań, która stosowana jest w celu wprowadzania korzystnych zmian w różnych sferach życia: rodzinnego, społecznego, zawodowego, itd.;
- zasadzie powtarzalności oddziaływań co wynika z nawracalności niektórych objawów chorobowych;
- zasadzie partnerstwa, która zakłada szacunek i skupia się na podmiotowym podejściu do drugiego człowieka.

II. Cele Programu

Sprowadzają się przede wszystkim do:

- jak najdłuższego zachowania samodzielności uczestników,
- podtrzymania umiejętności uczestników w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej,
- ćwiczenia pamięci,
- wyrabiania nawyków celowej aktywności,

- rehabilitacji ruchowej,
- poprawy funkcjonowania społecznego a w konsekwencji jakości życia osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych,
- udzielanie wsparcia dla rodzin i osób z najbliższego otoczenia.

Zależy nam na :

- podtrzymaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym,
- usprawnieniu i podtrzymaniu umiejętności komunikacji werbalnej jak i niewerbalnej,
- stworzeniu przyjaznego i bezpiecznego otoczenia,
- zmniejszeniu poziomu niepokoju i lęku oraz poprawy samopoczucia,
- kształtowaniu nawyków celowej aktywności,
- kształtowaniu motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań,
- dostarczaniu wiedzy o chorobie i sposobach radzenia sobie z nią,
- zmniejszeniu skutków postępującego procesu chorobowego,
- podtrzymaniu aktywności fizycznej,
- integracji i aktywizacji społecznej,
- przeciwdziałaniu marginalizacji i wykluczeniu społecznemu osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych,
- poprawie jakości życia osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych,
- propagowaniu twórczości ww. grupy osób,
- kształtowaniu świadomości społeczeństwa w rozumieniu problemów osób z zaburzeniami psychicznymi.

Cele programu realizowane są poprzez:

1. treningi samoobsługi i treningi umiejętności społecznych obejmujące:

- trening prowadzenia rozmowy- trening ma na celu naukę umiejętności nawiązywania i kontynuowania rozmowy, ćwiczenie umiejętności interpersonalnych,
- trening rozwiązywania problemów- trening ma na celu naukę radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu, kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, itp.,
- trening funkcji poznawczych- ma na celu usprawnienie i rozwijanie funkcji poznawczych w zakresie: zaburzeń uwagi, zaburzeń pamięci, zaburzeń funkcji językowych, zaburzeń funkcji przestrzennych,
- trening kulinarny- ma na celu naukę oraz podtrzymanie umiejętności przygotowywania potraw, naukę obsługi urządzeń kuchennych, nakrywania do stołu, etykiety przy stole, itp.,
- trening umiejętności praktycznych- ma na celu nabycie bądź podtrzymanie umiejętności korzystania z urządzeń gospodarstwa domowego, dbania o estetykę wyglądu, konserwacji odzieży, itp.,
- trening budżetowy- ma na celu naukę gospodarowania pieniędzmi, oszczędzania, dbania o płatności co łączy się z programem "Skarbonka" realizowanym w ramach działań profilaktycznych przed zadłużaniem kredytowym,
- trening umiejętności spędzania wolnego czasu- polega na pokazaniu uczestnikom, w jaki sposób można spędzić czas wolny poprzez zaproponowanie szerokiego wachlarza rozrywek i rekreacji, poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań poprzez np. wspólne czytanie czasopism, książek, oglądanie wybranych programów i filmów, wyjścia do kina, teatru, itd.,
- trening lekowy- ma na celu naukę systematycznego, zgodnego ze wskazaniem lekarza zażywania leków, a także uzyskiwania informacji o wskazaniach i przeciwwskazaniach dotyczących zażywania leków,

- trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej - ma na celu naukę dbania o wygląd zewnętrzny, czystość, schludność, kontrolę czynności higienicznych.

Środowiskowy dom Samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów umiejętności społecznych.

2. Terapia ruchowa- ma na celu poprawę sprawności fizycznej uczestnika i jego ogólnej kondycji psychicznej.

3. Terapia zajęciowa- pozwala na rozwijanie indywidualnych umiejętności i zainteresowań, uczy skupienia, cierpliwości, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, motywuje do działania i podejmowania wysiłku. Jest też sposobem na umiejętne spędzenie czasu wolnego oraz przygotowaniem do podjęcia pracy.

4. Psychoedukacja - ma na celu dostarczenie wiedzy dotyczącej funkcjonowania psychicznego w tym zapoznania się z przebiegiem własnej choroby, obserwacji własnego organizmu w celu spostrzeżenia objawów zwiastunowych.

5. Poradnictwo psychologiczne- obejmujące profesjonalną pomoc psychologiczną

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.

7. Zapewnienie niezbędnej opieki.

8. Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy.

W ramach postępowania wspierająco-aktywizującego odbywają się również takie zajęcia jak:
- muzykoterapia - uczestnicy mają możliwość wyboru pomiędzy różnymi formami zajęć muzycznych takich jak: grupowe słuchanie utworów muzycznych "muzyczny poranek", śpiewaniem (funkcjonuje grupa wokalna prowadzona przez profesjonalnego artystę wolontariusza), relaksacja przy muzyce. Zajęcia dają możliwość rozwoju wrażliwości, pomagają w przywróceniu zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej,

- zajęcia rekreacyjno-edukacyjno-kulturalne: wycieczki, festyny, wyjścia do kina, teatru, zoo i innych ciekawych miejsc, występy kabaretów, udział w obchodach uroczystości miejskich, konkursach oraz wielu innych ciekawych wydarzeniach kulturalnych,

- inne formy postępowania.

Grupa wsparcia dla rodzin („terapia rodzin”)- ma na celu wesprzeć rodzinę czy osoby bliskie w procesie rehabilitacji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi w tym wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

III. Klub uczestnika

W ramach działalności domu odbywają się dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych zajęcia klubowe przeznaczone dla osób oczekujących na przyjęcie do domu oraz obecnych i byłych uczestników. Jest to czas przeznaczony na integrację, wspólne rozmowy, działania samopomocowe. Podczas zajęć klubowych organizowane są pokazy filmów, wspólne oglądanie zdjęć, gry, zabawy, wyjścia na spacer, dyskoteki, degustacje przygotowanych potraw, itp.

IV. Plan dnia

Ośrodek opracowuje stały tygodniowy plan zajęć terapeutycznych co daje uczestnikom poczucie stałości, przewidywalności i bezpieczeństwa. Uwzględniając specyfikę schorzeń uczestników stosowany jest w sposób elastyczny.

Przykładowy plan dnia:

8.00-15.00 zajęcia wspierająco-aktywizujące obejmujące:

8.00-8.10 przygotowanie do śniadania

8.10-8.45 śniadanie

8.45-9.00 trening lekowy(wydawanie uczestnikom leków)

9.00-9.45 spotkanie społeczności, gimnastyka ogólnie usprawniająca

10.00-13.30 treningi umiejętności społecznych, terapia zajęciowa, psychoedukacja, poradnictwo psychologiczne, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, niezbędna opieka, zajęcia o charakterze rekreacyjno-edukacyjno-kulturalnym, itd.

13.30-14.00 Obiad(trening kulinarny)

14.00-14.15 trening lekowy (wydanie uczestnikom leków)

14.15.-15.00 trening spędzania czasu wolnego(rozmowy, gry stolikowe, wspólne oglądanie TV)

15.00-18.00 Klub uczestnika- zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.