07 listopada 2020

Opieka przez różne formy aktywności w trosce o podopiecznych niesamodzielnych

Placówki zapewniające dzienną opiekę i aktywizację osób niesamodzielnych, niesprawnych, starszych, seniorów uwzględniają ich stan zdrowia, sprawność fizyczną i intelektualną oraz indywidualne potrzeby i możliwości, a także prawa człowieka, w tym w szczególności prawo do godności, wolności, intymności i poczucia bezpieczeństwa. Wachlarz usług obligatoryjnie obejmuje usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne, usługi aktywizująco-usprawniające oraz usługi wspomagające dla podopiecznych, jak również usługi dla opiekunów rodzinnych.

W artykule skupiono się na usługach aktywizująco-usprawniających. **Placówki Dziennej Opieki i Aktywizacji (PDOA)**, **Dzienne Domy Opieki Medycznej (DDOM), Miejskie Dzienne Domy Pomocy Społecznej (MDDPS), Centra Aktywności Seniora (CAS), Kluby Aktywizacyjne (KA)** zapewniają m.in. organizację czasu wolnego, udział w zajęciach terapeutycznych, udział w zajęciach podnoszących sprawność i aktywizujących do uczestnictwa w życiu społecznym. Działalność w zakresie usług aktywizująco-usprawniających jest wielokierunkowa, ma prowadzić do usprawnienia psychicznego i fizycznego uczestnika. Zajęcia w placówkach odbywają się w formie: (1) indywidualnej pracy terapeutycznej, podczas której uczestnik wykonuje zadania przygotowane specjalnie dla niego (forma przede wszystkim dla uczestników wymagających specyficznych oddziaływań z uwagi na stan psychofizyczny np. po przebytym udarze, z chorobą Alzheimera); (2) zajęć grupowych, podczas których wszyscy uczestnicy lub ich grupa poddawani są takim samym oddziaływaniom lub wykonują te same zadania.

W **Placówce Dziennej Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych przy ulicy Wielickiej 267** do aktywizacji i usprawniania uczestników wykorzystywane są np. następujące formy terapii zajęciowej i ruchowej:

- **arteterapia** - zajęcia mające na celu usprawnienie manualne (np. klejenie, rysowanie, nawijanie włóczki), usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej (np. wyszywanie, robótki ręczne), pobudzenie zainteresowań i zagospodarowanie czasu wolnego (np. zajęcia z wykorzystaniem różnych sztuk i technik plastycznych m.in. malarstwo, tkactwo, prace z masą solną, decoupage, kolaż, papieroplastyka, ceramika, rękodzieło, pracownia krawiecka).
- **muzykoterapia** - terapia polegająca na wykorzystaniu muzyki lub jej elementów do celów terapeutycznych, np. zajęcia relaksacyjne, rytmiczne, emisja głosu, nauka piosenek, zajęcia z wykorzystaniem instrumentów, słuchanie muzyki połączone z dyskusją na temat jej treści i

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

przekazu. Zajęcia muzykoterapeutyczne pozytywnie wpływają na nastrój, stan emocjonalny, zaburzenia zachowania oraz interakcje społeczne uczestników, uczą relaksacji wiążącej się z obniżeniem napięcia mięśniowego, prowadzą do poprawy wydolności oddechowo-krążeniowej, psychicznej i ruchowej uczestników.

- **biblioterapia** - terapia z wykorzystaniem książek, publikacji literackich, poezji, ale również bieżącej prasy. Zajęcia odbywają się poprzez głośne czytanie powieści, prasy i dyskusje na temat wysłuchanej treści. Celem tego oddziaływania terapeutycznego jest poprawa pamięci, rozwijanie zainteresowań uczestników, wyrabianie nowego spojrzenia na świat, przeżywania i zachowania.
- **choreoterapia** - terapia za pomocą tańca i ruchu. Prowadzenie zajęć odbywa się między innymi poprzez tańce i zabawy ruchowe. Celem zajęć jest wzrost sprawności fizycznej i ruchowej, ćwiczenie poczucia rytmu i harmonii, wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie, stworzenie możliwości do odreagowania napięcia i stresu.
- **terapia kulinarna** – zajęcia, podczas których uczestnicy wspólnie przygotowują potrawy (np. dania ciepłe, sałatki, ciasta) i wspólnie degustują. Celem tych zajęć jest propagowanie zdrowego odżywiania wśród seniorów, zmiana złych nawyków żywieniowych, przedstawienie ciekawych i smacznych propozycji żywienia, a także stworzenie możliwości do współpracy w grupie, wzmocnienia więzi.
- **terapia reminiscencyjna** - terapia polegająca na odwoływaniu się do przeżyć z przeszłości. Terapia ta poza oddziaływaniem na procesy poznawcze, wpływa również na poprawę pamięci, nastrój, usprawnienie zdolności komunikacji, zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej.
- **terapia informatyczna** – celem zajęć jest pobudzenie zainteresowania osób starszych komputerem, nabycie umiejętności korzystania z internetu oraz zaznajomienie z możliwościami jakie dają nowoczesne nośniki informacji. Zajęcia te pozwalają na eliminowanie wykluczenia cyfrowego osób starszych, jednocześnie dając im możliwość ciągłego dokształcania się.
- **terapia rozrywkowa** – zajęcia z wykorzystaniem gier stolikowych (np. warcaby, karty, scrable), gier logicznych (np. rebusy, kalambury), gier zręcznościowych (rzuty do tarczy, bierki), zabaw ruchowych (np. rzutki, bule, ćwiczenia z piłką, rzucanie do celu woreczkami). Celem zajęć jest usprawnienie ogólnych zdolności intelektualnych i sprawności ruchowej uczestników oraz wywołanie pozytywnych stanów emocjonalnych.
- **ergoterapia** - terapia, która wykorzystuje terapeutyczną funkcję pracy i ruchu. Ta forma umożliwia zainteresowanym realizowanie się w zakresie wykonywania drobnych prac użytecznych na rzecz placówki (np. porządkowanie szaf z materiałami, pielenie grządek, grabienie trawy, liści w ogródku, itp.) i innych uczestników. Celem ergoterapii jest zwiększenie poczucia przydatności seniorów, wzrost sprawności psychofizycznej, usprawnienie manualne oraz pogłębienie relacji interpersonalnych.
- **terapia ruchowa** - realizowana jest poprzez organizację ćwiczeń ogólnousprawniających, mających na celu poprawę kondycji fizycznej i samopoczucia uczestników. Prowadzona jest

m.in. w postaci gimnastyki ogólnousprawniającej, zajęć sportowych, spacerów, marszów z kijkami, prowadzenia instruktaży ćwiczeń na sali gimnastycznej z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętów i urządzeń (np. bieżnie, rowerki rehabilitacyjne, rotory), organizowania ćwiczeń w ramach kinezyterapii (np. ćwiczeń oddechowych, elementów jogi i Pilatesu, ćwiczeń w odciążeniu - UGUL), ćwiczeń na urządzeniach siłowni zewnętrznej.

Dodatkowo, placówka umożliwia uczestnikom udział w imprezach integracyjnych i rekreacyjno-turystycznych. W ramach tej grupy usług placówka realizuje potrzeby kulturalne uczestników, organizuje obchody świąt, uroczystości okazjonalne wynikające z tradycji i obyczajów, zapewnia uczestnikom udział w inicjatywach wzmacniających solidarność międzypokoleniową i integrację ze środowiskiem lokalnym.

Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT