

ZARZĄDZENIE NR 1/ I/2020

**Kierownika Dziennego Domu Senior + w Dębnie przy ul. Mickiewicza 36a
z dnia 07 stycznia 2021r.**

**w sprawie wprowadzenia Programu Działalności Dziennego Domu Senior + w Dębnie
przy ul. Mickiewicza 36a w 2021 roku.**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz.713 ze zm.), art. 17 ust. 2 pkt 3, art. 51 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1507 ze zm.) oraz § 3 ust.6 Statutu Dziennego Domu Pobytu w Dębnie, stanowiącego załącznik do uchwały Nr XIII/119/2019 Rady Miejskiej Dębna z dnia 26 września 2019 r. w sprawie utworzenia Dziennego Domu Pobytu w Dębnie wraz z nadaniem statutu oraz Uchwały Rady Miejskiej Dębna Nr XIX/178/2020 z dnia 26 marca 2020 r. w sprawie: zmiany w Uchwale Nr XIII/119/2019 Rady Miejskiej Dębna z dnia 26 września 2019 r. w sprawie utworzenia Dziennego Domu Pobytu w Dębnie wraz z nadaniem statutu

zarządza, co następuje:

§1

Wprowadza się do stosowania w Dziennym Domu Senior+ Dębnie przy ul. Mickiewicza 36a Programu Działalności Dziennego Domu Senior + w Dębnie przy ul. Mickiewicza 36a na 2021 rok stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

KIEROWNIK
Dziennego Domu Senior +
w Dębnie
mgr Małgorzata Zagórska

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DZIENNEGO DOMU SENIOR + W DĘBNIE W 2021 ROKU

1. Podstawa prawną.

Dzienny Dom Senior + w Dębnie funkcjonuje jako samodzielna jednostka organizacyjna Gminy Dębno.

Placówka funkcjonuje w oparciu o:

- a) Ustawę z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1507 ze zm.),
- b) Uchwałę Rady Miejskiej Dębna Nr XIII/119/2019 z dnia 26 września 2019r., w sprawie utworzenia Dziennego Domu Pobytu w Dębnie wraz z nadaniem statutu.
- c) Uchwałę Rady Miejskiej Dębna Nr XIX/178/2020 z dnia 26 marca 2020 r. w sprawie: zmiany w Uchwale Nr XIII/119/2019 z dnia 26 września 2019 r. w sprawie utworzenia Dziennego Domu Pobytu w Dębnie wraz z nadaniem statutu.
- d) Uchwałę Rady Miejskiej Dębna NR XVII/158/2020 z dnia 30 stycznia 2020r. w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w Dziennym Domu Pobytu w Dębnie, ul. Mickiewicza 36A.
- e) Statut Dziennego Domu Pobytu w Dębnie.

Dzienny Dom Senior + w Dębnie jest ośrodkiem wsparcia, który działa na terenie Gminy Dębno. Jako placówka stanowi ważny element sieci oparcia społecznego. Jest placówką dziennego pobytu zapewnia wsparcie społeczne dla osób nieaktywnych zawodowo w wieku 60 lat i więcej, których sytuacja osobista lub rodzinna uniemożliwia bądź znacznie ogranicza dostęp do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a stan zdrowia nie wymaga stałej indywidualnej opieki i terapii. Dysponuje 25 miejscami, czynna przez 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku (z wyłączeniem świąt i dni ustawowo wolnych od pracy) w godzinach od 7.15 do 15.15.

2. Cel ogólny funkcjonowania Domu.

Celem funkcjonowania Dziennego Domu Senior+ jest przeciwdziałanie wykluczeniu z życia społecznego seniorów poprzez wsparcie osób starszych, które z racji wieku i choroby, samotności i innych sytuacji życiowych wymagają pomocy. Dzienny Dom Senior + zapewnia wsparcie oraz pomoc osobom nieaktywnym zawodowo na terenie gminy Dębno.

3. Cele szczegółowe funkcjonowania Domu.

Dzienny Dom Senior + zapewnia wsparcie osobom starszym oraz kompensuje skutki samotności, niesamodzielności i niepełnosprawności, a także propaguje model godnego życia w wieku senioralnym poprzez:

- przeciwdziałanie izolacji i marginalizacji osób starszych,
- ograniczanie skutków niepełnosprawności fizycznej,
- opiekę i pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów utrudniających funkcjonowanie w społeczeństwie,
- aktywizowanie osób starszych do dalszego podejmowania wysiłków w codziennym życiu i koordynowanie tych przejawów aktywności w zależności od kondycji psychofizycznej,
- organizowanie programów działań poświęconych rozwojowi seniorów poprzez popularyzację interesujących ich zagadnień,
- stworzenie warunków sprzyjających samorealizacji, wykorzystania tkwiących w osobach starszych potencjałów wiedzy i umiejętności wpływających korzystnie na wzrost poczucia własnej wartości oraz utrzymanie i rozwijanie sprawności psychofizycznej.

4. Formy działalności Dziennego Domu Senior+.

Dzienny Dom Senior + i jego program działalności:

Dzienny Dom Senior + jest placówką zapewniającą wsparcie osób o zmniejszonej sprawności psychofizycznej spowodowanej wiekiem, chorobą lub niepełnosprawnością w ich codziennym życiu w miejscu zamieszkania poprzez zapewnienie pomocy w formie podstawowych świadczeń opiekuńczych oraz w zakresie zaspokojenia podstawowych potrzeb, a także organizacji czasu wolnego i aktywizacji w sferze intelektualnej i fizycznej poprzez realizację następujących zadań:

- zapewnienie min. jednego gorącego posiłku,
- zapewnienie świadczenia sportowo-rekreacyjnego,
- zapewnienie świadczenia kulturalno-oświatowego,
- zapewnienie świadczenia edukacyjnego,
- prowadzenie terapii zajęciowej,
- prowadzenie zajęć aktywności ruchowej i kinezyterapii,
- prowadzenie aktywizacji społecznej w tym wolontariat międzypokoleniowy.

Podejmowane działania i zadania mają na celu:

- wsparcie osób starszych w ich codziennym życiu w miejscu zamieszkania (środowisku lokalnym),
- reintegrację osób starszych ze środowiskiem lokalnym,

- przeciwdziałanie izolacji i marginalizacji osób starszych, zapobieganiu wykluczeniu społecznemu,
- aktywizację seniorów w sferze fizycznej i intelektualnej (poprawa kondycji psychofizycznej) oraz społecznej,
- zwiększanie poczucia bezpieczeństwa odnoszącego się do sfery psychicznej, socjalnej,
- zmniejszanie lub eliminowanie niekorzystnych stanów emocjonalnych osób starszych: lęku, frustracji, poczucia pustki,
- umożliwienia seniorom odkrywania i rozwijania zainteresowań i talentów oraz poszerzania i zdobywania wiedzy,
- pomaganie seniorom nabywania umiejętności organizacji czasu wolnego poza placówką,
- promowanie aktywnego starzenia się, zwiększenie zaangażowania seniorów w życie społeczności lokalnej, poprawę jakości życia seniorów w środowisku lokalnym.

Aby osiągnąć przyjęte cele prowadzone są działania: społeczne, psychologiczne, wychowawcze, usprawniania ruchowego umożliwiające uczestnikom przy aktywnym ich udziale w miarę samodzielną egzystencję i integrację. Cały program oparty jest na elastycznym, dostosowanym do potrzeb uczestnika, za jego akceptacją oraz przy współpracy z rodziną.

Program działania DDS+ przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:

- trening kulinarny, mający na celu opanowanie oraz doskonalenie umiejętności planowania, przygotowywania posiłków, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,
- zajęcia w pracowni komputerowej mające na celu nabycie oraz doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym i elektronicznym, a także poprawę poczucia własnej wartości,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego,
- praca socjalna w tym poradnictwo dla uczestników oraz ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, współpraca z ośrodkami pomocy społecznej,
- organizacja integracyjnych otwartych i zamkniętych imprez okolicznościowych,
- stała współpraca z rodziną,

Dla prawidłowego funkcjonowania DDS+ niezbędne jest podejmowanie następujących działań:

- stałego podnoszenia kwalifikacji przez kadrę domu,
- rozwijanie współpracy z rodzinami uczestników oraz środowiskiem lokalnym,

- współpraca z organizacjami pozarządowymi, służbami i instytucjami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników,
- angażowanie uczestników w działalność Domu,
- nawiązanie i podtrzymywanie stałych kontaktów z innymi Domami z korzyścią dla uczestników tych Domów oraz kadry (wymiana doświadczeń, spostrzeżeń i uwag).

Zajęcia w Dziennym Domu Senior+ w Dębnie prowadzone są zespołowo w następujących pracowniach tematycznych:

Pracownia gospodarstwa domowego:

Największa sala do zajęć terapeutycznych podzielona tak, by jedna część służyła do odbywania zajęć kulinarnych, a druga ze stołami i miejscami siedzącymi do zajęć w grupach. Zabawy i gry zespołowe, gry stolikowe, dydaktyczne. Treningi z rodzaju terapii zajęciowej socjoterapii: nawiązywanie relacji, prowadzenie rozmowy i podtrzymywanie kontaktów, aktywnego słuchania, asertywności, rozwiązywania konfliktów. Sprzęt w postaci dużego ekranu ściennego i rzutnik, pozwala na projekcję filmów i dyskusję po nim. W części kuchennej przygotowanie prostych posiłków, współpraca w grupie, dążenie do samodzielności, nauka oraz doskonalenie umiejętności radzenia sobie w gospodarstwie domowym. Pracownia wyposażona jest w niezbędny sprzęt AGD, który jest wykorzystywany do przygotowywania posiłków. Treningiem kulinarnym objęci są podopieczni DDS+ podzieleni na grupy oraz grupy zajmujące się sprzątaniami po wspólnym posiłku.

Pracownia telewizyjno- komputerowa:

Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone są za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do uczestników, w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności obsługi. Podopieczni uczą się praktycznej obsługi komputera, poznają system operacyjny i najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także korzystają ze sprzętów takich jak drukarka czy aparat cyfrowy bądź skaner. Stałe łącze internetowe umożliwia swobodny dostęp do wszelkiego rodzaju informacji. Uczestnicy, uczą się korzystać z różnych wyszukiwarek, korzystają z portali społecznościowych, komunikatorów, wysyłają email, korzystają z gier komputerowych, ćwiczą umiejętności manualne.

Sala kinezyterapii:

Kinezyterapia to rehabilitacja ruchowa. Wykorzystuje ruch jako środek terapeutyczny, zwłaszcza w leczeniu schorzeń układu kostno-stawowego i mięśniowego. Określana jest też jako gimnastyka lecznicza i polega na wykonywaniu ćwiczeń usprawniających o charakterze wzmacniającym, rozciągającym i rozluźniającym. Głównym celem przyświecającym kinezyterapii jest przywrócenie uczestnikowi całkowitej lub możliwie największej sprawności fizycznej lub jej utrzymanie. Ćwiczenia odbywają się w specjalnie przygotowanej sali

wyposażonej w kabinę UGUL oraz przyrządy gimnastyczne, jak dmuchane piłki, ciężarki, drabinki, taśmy oraz sprzęty typu fitness jak orbitrek czy rowerek stacjonarny. Każdy uczestnik ma indywidualny tok usprawniania ruchowego, opracowany przez rehabilitanta z uwzględnieniem zaleceń opiekuna, lekarza i orzeczeń lekarskich.

Podstawowym celem stworzenia sali kinezyterapii jest gimnastyka lecznicza poprawiająca wydolność narządową szczególnie w obrębie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, przystosowuje do życia z niepełnosprawnością.

Kinezyterapia znajduje zastosowanie przede wszystkim w rehabilitacji osób ze schorzeniami i dysfunkcjami narządów ruchu, wadami postawy, bólami mięśni, stawów, krzyża i kręgosłupa. Ćwiczenia zapewniają pełen zakres ruchu w stawach, a jeśli jest ograniczony, zwiększają go.

Sala fizykoterapii:

Sala ta została utworzona, aby w pełni doprowadzić do usprawnienia uczestnika pod względem fizycznym jak i psychofizycznym. Poprzez zakupienie specjalistycznego sprzętu do fizykoterapii pozwala korzystać z takich zabiegów jak elektroterapia, laseroterapia, magnetoterapia czy działanie poprzez ultradźwięki. Elektroterapia czyli leczenie poprzez prąd, ma na celu nie tylko pobudzenie mięśni do prawidłowego funkcjonowania, ale również do ich rozluźniania czyli relaksacji oraz złagodzenia dolegliwości bólowych. Laseroterapia czy też światłolecznictwo to nie tylko pobudzenie tkanek do procesów naprawczych ale również podwyższenie poziomu endorfin czy przyspieszenie metabolizmu w komórce. Magnetoterapia to proces leczenia poprzez pole magnetyczne poprawia i przyspiesza zrost kostny po złamaniach a także łagodzi dolegliwości bólowe. To również miejsce gdzie podopieczni mogą skorzystać z różnego rodzaju masaży: leczniczego, klasycznego i relaksacyjnego, w celu rozładowania napięć mięśniowych oraz psychicznych.

Sala terapii ruchowej:

Celem zajęć na sali terapii ruchowej jest utrzymanie sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy zespołowe. Nauka rywalizacji dzięki zajęciom sportowym takim jak gry w tenisa stołowego w piłkę nożną, hokej czy badminton. Prowadzone są również zajęcia muzyczno-rytmiczne, które mają na celu pobudzić słuch, koncentrację uwagi oraz pamięć rytmiczną. Dzięki zajęciom muzycznym rozwijają się także umiejętności taneczne. Na sali terapii ruchowej prowadzone są zajęcia tańca czy fitnessu, a dzięki umieszczonym lustrom podopieczni mogą samokontrolować wykonywany ruch. Prowadzone są również zajęcia grupowe z fizjoterapeutą, które mają na celu walor poznawczy, dzięki czemu podopieczni mogą poznać siebie i zachowanie innych osób podczas gier, zabaw czy rywalizacji.

Sala wypoczynku i arteterapii

W Sali stworzono odpowiednie warunki do relaksacji i wypoczynku sprzyjających nabraniu sił pomocnych w przezwyciężeniu problemów życiowych. Zapewniony komfort w postaci

wygodnych foteli i leżanek daje nam możliwości przeprowadzenia zajęć muzykoterapii biernej: relaksacyjnej, uspokajającej, łagodzącej strach, zmniejszającej stres. Relaksacja pozwala na odreagowanie wewnętrznych napięć, niepowodzeń, frustracji i agresji. Kolor ścian i obrazy oraz kwiaty na parapecie, domowy klimat, który został stworzony w tym pomieszczeniu sprzyja wypoczynkowi. W części pomieszczenia wygospodarowano stół do zajęć manualnych dających szansę wyrażania siebie poprzez tworzenie sztuk plastycznych. Twórczy trening, pozwala wypełnić czas wolny pozwolić poczuć się Seniorom stać się potrzebnyymi.

W Dziennym Domu Senior+ w Dębnie prowadzone są również inne formy terapii m.in.:

1. Arteterapia:

Jedną z metod terapeutycznych wykorzystującą techniki plastyczne, np.: rysunek, malarstwo, rzeźbę, tkaninę artystyczną, collage i inne. Ta forma terapii ma być spontanicznym procesem tworzenia i nie wymaga od osób w niej uczestniczących doświadczenia lub zdolności artystycznych. Celem stosowania metody u osób starszych jest przede wszystkim utrzymanie bądź podniesienie ich poziomu fizycznego, stanu umysłowego i emocjonalnego. W twórczości seniorów nie chodzi o to by stworzył dzieło, lecz o to by wyraził swoje emocje i dobrze się bawił, zachowując sprawność manualną i intelektualną.

Zajęcia z elementami muzykoterapii - są to zajęcia, na których muzyka jest środkiem oddziaływania i to właśnie ona pobudza wyobraźnię, wzbudza pozytywne emocje zaspokajając potrzebę ekspresji ruchowej i zabawy z muzyką. Podczas tych zajęć uczestnicy uczą i utrwalają teksty piosenek, poznają różne rodzaje instrumentów muzycznych. Zajęcia z elementami teatroterapii. Zajęcia przyczynią się do wszechstronnego rozwoju, integrują grupę, kształtują umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych oraz mobilizują do aktywnego uczestnictwa w kulturze.

2. Edukacja zdrowotna – to zajęcia promujące wszelkie zachowania prozdrowotne.

Kształtowanie nawyków i postawy prozdrowotnej przez pogadanki tematyczne, projekcje filmów i programów edukacyjnych, spotkania z pracownikiem służby zdrowia, zajęcia instruktażowe, czytanie artykułów, edukacja zdrowotna poprzez zabawę.

3. Działania integrujące uczestników i ich rodziny ze społecznością lokalną.

Promocja problematyki starości, informowanie lokalnej społeczności o problemach seniorów, przełamywanie negatywnych stereotypów i uprzedzeń – czynny udział Dziennego Domu Senior+ w inicjowaniu i organizacji partnerskich działań o charakterze integracyjnym z lokalną społecznością, m.in. pikniki integracyjne, turnieje sportowe, warsztaty, wystawy itp.

4. Wykłady i szkolenia

Podnoszenie wiedzy i umiejętności radzenia sobie z szeroko pojętymi problemami związanymi ze starzeniem się.

5. Opieka socjalna

Codziennie zapewnienie ciepłego posiłku w formie cateringu.

6. Poradnictwo psychologiczne i socjalne.

Regularna praca w grupach z uczestnikami, a w razie potrzeby zajęcia indywidualne z uczestnikiem oraz jego rodziną. Ponadto w miarę potrzeb: pomoc w sprawach urzędowych, w nabywaniu i zwiększaniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania i zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych osób w starszym wieku, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym m.in. uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza

Metody pracy to głównie indywidualne lub grupowe spotkania, konsultacje, a także trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, trening umiejętności prowadzenia rozmowy, trening rozwiązywania sytuacji trudnych, trening relaksacyjny, dialog terapeutyczny, sterowane wyobrażenia, trening asertywności.

Dodatkowe formy działań, które sprzyjają integracji osób niepełnosprawnych, ich rodzin oraz społeczności lokalnej:

- zabawy taneczne - bale karnawałowe, andrzejkowe
- spotkania integracyjne (Wielkanocne, Bożonarodzeniowe, z okazji Dnia Kobiet Mężczyzn, urodzinowe, itp.),
- imprezy kulturalne: przeglądy, festiwale, Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną,
- warsztaty integracyjne,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- spacer na świeżym powietrzu,
- współpraca z palcówkami oświatowymi i kulturalnymi w organizowaniu wsparcia na rzecz osób starszych.

Ocena efektów działalności DDS+ dokonywana będzie raz w roku, w formie sprawozdania rocznego z działalności Domu, z uwzględnieniem następujących informacji: formie przeprowadzonych zajęć, realizacji planowanych działań oraz uzyskanych efektach. Liczbie osób korzystających z poszczególnych zajęć, liczbie uczestników, którzy opuścili Dom, współpracy z rodzinami, opiekunami, ośrodkami pomocy społecznej, służbami zdrowia, urzędami pracy, organizacjami pozarządowymi, aktualnych zasobach Domu przeznaczonych na jego funkcjonowanie.

5. Zasady kierowania i przyjmowania do Dziennego Domu Senior + w Dębnie.

Wniosek o skierowanie do DDS+ składa osoba zainteresowana do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania Ośrodka Pomocy Społecznej. Do wniosku musi zostać załączone: zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach wraz z informacją w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie, a także orzeczenie o stopniu niepełnosprawności jeśli osoba takie posiada. Następnym krokiem jest przeprowadzenie wywiadu środowiskowego i wydanie decyzji administracyjnej kierującej osobę do placówki. W przypadku osób, które po raz pierwszy występują o skierowanie do domu decyzję o skierowaniu do domu wydaje się na czas nie dłuższy niż 6 miesięcy.

6. Sposoby dokonywania oceny postępów realizacji planu wspierająco-aktywizującego.

Ocena postępów realizacji planu odbywać się będzie dwa razy w roku. Zespół wspierająco-aktywizujący zbierać się będzie co pół roku celem weryfikacji i oceny postępów aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów oraz osiągnięć, a także dokonywał ewentualnych modyfikacji planu.

Plan będzie sporządzany na podstawie takich wyznaczników, jak: umiejętności społeczne (relacje w grupie, współdziałanie, znajomość form grzecznościowych, korzystanie ze środków użyteczności publicznej), terapia zajęciowa, proponowane zajęcia w pracowniach oraz proponowane formy spędzania czasu wolnego. Codziennie od poniedziałku do piątku podopieczni placówki będą mogli korzystać z zajęć w pracowniach, zajęć własnych i rozmów wspierających. Zajęcia będą układane przez terapeutów pod nadzorem kierownika ośrodka. Harmonogram będzie przystosowany odpowiednio do pory roku i okoliczności (zbliżających się świąt i uroczystości ważnych dla podopiecznych).

Dodatkowo pod uwagę będzie brana frekwencja uczestników na zajęciach i zainteresowania formami zajęć proponowanymi przez Dom.

7. Dane teleadresowe:

Dzienny Dom Senior + w Dębnie
ul. Mickiewicza 36a
74-400 Dębno
tel./fax. 509 821 252
e-mail: sdsdebno@wp.pl

opracował :

07.01.2021

KIEROWNIK
Dziennego Domu Senior +
w Dębnie

mgr Małgorzata Zagórska

(data i podpis kierownika DDS+)