

MAŁOPOLSKI INKUBATOR INNOWACJI SPOŁECZNEJ

MODEL INDYWIDUALNEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ  
W DOMU OSOBY STARSZEJ

OPRACOWANY PRZEZ: STOWARZYSZENIE BYĆ

KRAKÓW 2018



## SPIS TREŚCI:

1. Opis problematyki i diagnoza potrzeb grupy testującej	str.	2
2. Opis terapii zajęciowej, jako metody wspierającej osoby zależne	str.	3
3. Wykaz działań realizowanych w ramach poszczególnych form terapii w domu osoby zależnej	str.	9
4. Rekomendowane formy terapii do realizacji w warunkach domowych wraz z opisem na czym polega każda z nich	str.	29
5. Wykaz materiałów niezbędnych do realizowania terapii zajęciowej w miejscu zamieszkania, w odniesieniu do każdej z planowanych/proponowanych form terapii, zawarte w tabeli wraz z opisem funkcji i celu zastosowania	str.	40
6. Opis/wykaz form wspierających terapię zajęciową w domu osoby starszej (poradnik zapobiegania upadkom)	str.	43
7. Prezentacja rezultatów i ich analiza	str.	43
8. Rekomendacja i wskazania dla osób chcących wykorzystać w pracy model terapii zajęciowej w domu osoby starszej	str.	44
9. Wzory wypracowanych dokumentów	str.	47

## 1. OPIS PROBLEMATYKI I DIAGNOZY POTRZEB GRUPY DOCELOWEJ:

Od wielu lat przedmiotem rozważań i rozmyślań zarówno ludzi związanych z nauką, jak i zwykłych „zjadaczy chleba” jest problem jakości życia człowieka, niezależnie od jego wieku. Temat ten, jest teraz bardziej aktualny niż kiedykolwiek wcześniej. Niewątpliwie wydłużenie życia stanowi osiągnięcie cywilizacyjne, lecz równocześnie generuje szereg wyzwań w sferze ekonomicznej, społecznej, kulturowej, edukacyjnej, a także socjalnej, bowiem powoduje gwałtowny wzrost zapotrzebowania na profesjonalną opiekę. Wobec stale rosnącej liczby osób w podeszłym wieku konieczne jest wprowadzenie rozwiązań dążących do optymalizacji warunków ich funkcjonowania w społeczeństwie.

Z perspektywy osoby starszej, skuteczna pomoc oznacza zbudowanie zintegrowanego systemu pomocy społecznej, którego ideą będzie utrzymanie osoby jak najdłużej w środowisku lokalnym. System ten powinien stanowić alternatywę dla nadmiernej, zbyt kosztownej, pogłębiającej poczucie izolacji społecznej ludzi starszych - pomocy instytucjonalnej. Warto przy tym pamiętać, że głównym wyznacznikiem sposobu i zakresu udzielanej seniorom pomocy powinien być nie sam wiek, ale przede wszystkim ich indywidualne potrzeby. Jak pokazują badania (Rafał Bakalarczyk na podstawie raportu Medisystem, (<https://polityka.zaczyn.org/polacy-wola-starzec-sie-w-domu/>) osoby starsze nie chcą korzystać z opieki instytucjonalnej, natomiast chcą jak najdłużej pozostać w swoich domach. Według mgr Rafała Bakalarczyka (<https://rpo.slaskie.pl/file/download/1303>), za deinstytucjonalizacją opieki nad osobami starszymi przemawiają przesłanki: „ekonomiczne (formy środowiskowe i półstacjonarne są zasadniczo tańsze niż opieka instytucjonalna) i społeczne (opieka środowiskowa jest preferowana wobec instytucjonalnej, bardziej sprzyja włączeniu społecznemu (inkluzyj) oraz autonomii osoby starszej, „nie przesadza się starych drzew””.

W Polsce obserwujemy ogromny rozwój usług opiekuńczych, brakuje natomiast prowadzenia w miejscu zamieszkania osoby w podeszłym wieku, terapii zajęciowej, pozwalającej jak najdłużej aktywizować seniora w domu i zintegrować go ze społeczeństwem lokalnym. Tak naprawdę w obecnej ofercie dla seniorów jest „luka”. Seniorzy większych środowisk po przejściu na emeryturę, mogą skorzystać z bogatej oferty zajęć, pod warunkiem, że samodzielnie mogą opuścić dom i udać się do instytucji. W zupełnie innej sytuacji są seniorzy mieszkający w mniejszych środowiskach (np. wiejskich) lub nie mogący opuszczać swojego domu. Dla nich oferty aktywizacji, po prostu nie ma. Dopóki mogą, radzą sobie sami, a jak już ich stan psychofizyczny ulegnie pogorszeniu, oferuje się im usługi opiekuńcze lub pobyt w placówce stacjonarnej.

Przeprowadzone przez autora innowacji Stowarzyszenie BYĆ w Krakowie ul. Kluzeka 6, rozpoznanie rynku, jednoznacznie potwierdziło, że terapia zajęciowa w Polsce, ściśle połączona jest z konkretnymi instytucjami i ich działaniami i nie daje możliwości korzystania przez osoby starsze z terapii zajęciowej w domu, ani w formie usług kontraktowych, ani za pośrednictwem instytucji lokalnych. W konsekwencji braku takich rozwiązań bardzo często osoby zależne i ich opiekunowie zostają ze swoimi problemami sami w domach.

Jak pokazują działania podejmowane w krajach Europy Zachodniej poprowadzenie domowych zajęć terapeutycznych i wprowadzenie ich na stałe do oferty dla seniorów, w dużym stopniu pozwoliłoby na zminimalizowanie potrzeby skorzystania z różnego rodzaju form opieki instytucjonalnej (MOPSY, ROPS, PCPR, GOPS), a tym samym znacznie odciążyłoby pochodzące od samorządów nakłady finansowe na pomoc. Według dr Michała Szyszka (pracownika Wydziału Nauk Społeczno – Pedagogicznych w Katowicach oraz Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. J. Korczaka w Warszawie) ([http://zaczyn.org/wp-content/uploads/2016/01/PS\\_2net.pdf](http://zaczyn.org/wp-content/uploads/2016/01/PS_2net.pdf)): „Niezwykle istotne jest upowszechnienie dobrych praktyk terapii zajęciowej i udostępnienie ich jako usług na rzecz osób starszych – nie tylko w domach pomocy społecznej, klubu seniora, czy innych zinstytucjonalizowanych ośrodkach wsparcia(...), a przede wszystkim w środowiskach klientów, co bezpośrednio przekłada się na możliwości właściwego wsparcia, edukacji, rehabilitacji oraz promowania uczestnictwa w różnych wymiarach życia społecznego osób starszych. Terapia zajęciowa odgrywa ogromną rolę w profilaktyce, opiece i wsparciu, co jest niezwykle ważne z punktu widzenia osoby starszej lub jej opiekuna. Dzięki temu, że jest ona

działaniem interdyscyplinarnym, to stanowi doskonałe uzupełnienie pomocy i integracji społecznej, opieki zdrowotnej, poradnictwa specjalistycznej rehabilitacji medycznej i społecznej oraz aktywizacji osób starszych”. Osoby starsze, z upływem lat mają coraz bardziej ograniczoną samodzielność, sprawność, ale posiadają też możliwość podniesienia tej sprawności poprzez odpowiednie ćwiczenia wzmacniające. Zachowanie sprawności manualnej wpływa na podtrzymanie i przedłużenie sprawności w ogóle (sprawne ręce dają możliwość przygotowania posiłku, herbaty, zażycia leku). Skuteczność terapii zajęciowej wskazuje na potrzebę maksymalnego możliwego poszerzenia kręgu seniorów, korzystających z tej formy usprawniania. Regularna terapia pozwala przelamać izolację społeczną jak również przedłużyć samodzielność funkcjonowania osoby zarówno w środowisku domowym jak też społeczności lokalnej, a tym samym odsunąć w czasie konieczność objęcia opieką stacjonarną lub całodobową. Potrzebę wprowadzenia tego rodzaju usług w Polsce potwierdzają m.in. opiekunowie i rodziny osób starszych korzystających już ze stacjonarnej opieki, którzy w licznych rozmowach sugerują, że odpowiednio wcześniej przeprowadzona domowa terapia zajęciowa pozwoliłaby na uniknięcie umieszczenia najbliższej osoby w domu pomocy społecznej. Na brak terapii zajęciowej realizowanej w domu osoby starszej skarżą się również seniorzy z małopolski, którzy w chwili obecnej przebywają dalej w swoich domach, ale z różnych powodów nie mogą ich opuścić. Widzą oni u siebie potrzebę podjęcia działań wspomagających, zapobiegających postępowaniu procesu starzenia, ale nie chcą korzystać jeszcze usług opiekuńczych. I wreszcie potrzebę wprowadzenia tego typu działań potwierdza sześciomiesięczny okres testowania projektu pt. „Innowacyjna terapia zajęciowa w domu osoby starszej”, który zakończył się ogromnym triumfem. A o tym, że innowacja jest sukcesem, a nie tylko marzeniem o sukcesie, decyduje przede wszystkim to, czy odpowiada ona na realne potrzeby społeczeństwa. „Terapia zajęciowa w domu osoby starszej”, w zdecydowany sposób wypełnia niszę występującą w systemie opieki nad osobami starszymi, odpowiadając na ich rzeczywiste potrzeby, polepszając jakość życia pojedynczych osób i przynosząc korzyści odbiorcom. I tu otwiera się pole dla: oddolnych świadczonej na poziomie lokalnych społeczności rozwiązań, mających poprawić i zwiększyć skuteczność usług na rzecz osób zależnych. Innowacja, o której mowa w tym modelu to oryginalny i nowatorski pomysł wskazujący drogę jak szybko, tanio i lepiej można rozwiązywać problemy z zakresu opieki nad osobami starszymi. Przeniesienie terapii zajęciowej z instytucji do domu i udostępnienie jej jako usługi realizowanej w domu osoby zależnej, przede wszystkim sprzyjać będzie poprawieniu stanu psychofizycznego osób starszych oraz przyniesie wiele wymiernych korzyści w obszarze opieki nad seniorami. I jeszcze jedna ważna uwaga: bez wątpienia korzystanie z domowej terapii zajęciowej realizuje funkcję integracyjną i budującą więzi w najbliższym otoczeniu osoby zależnej.

„Terapia zajęciowa w domu osoby starszej” to nie znane do tej pory, a odpowiadające na potrzeby społeczeństwa rozwiązanie warte wprowadzenia na stałe do usług realizowanych na rzecz seniorów.

## 2. OPIS TERAPII ZAJĘCIOWEJ, JAKO METODY WSPIERAJĄCEJ OSOBY ZALEŻNE:

Terapia zajęciowa jest bardzo istotnym elementem rehabilitacji i związana jest ze wszystkimi jej środkami i etapami. Jest działaniem aktywnego wsparcia dla procesu podtrzymywania i przedłużania samodzielności osoby, podnoszenia jej sprawności fizycznej, psychicznej i umysłowej. To proces, który pomaga osobom cierpiącym na skutek choroby lub urazu powrócić do poprzedniej jakości życia, a jeżeli to nie jest możliwe, zmniejsza konsekwencje funkcjonalne w obszarze aktywności lub uczestnictwa, określa ułatwiające czynniki środowiskowe, a w przypadku osób poważnie niepełnosprawnych pomaga wspierać ich godne życie. Wiadomym jest, że terapia zajęciowa jest na całym świecie, powszechnie stosowaną metodą usprawniania osób dotkniętych różnymi ograniczeniami sprawności. Tak naprawdę dobrze prowadzona terapia zajęciowa, to przede wszystkim swoistego rodzaju nauka i sztuka pomagania ludziom w wykonywaniu codziennych czynności, które są dla nich ważne, pomimo inwalidztwa, osłabienia lub upośledzenia i stanowi ogromny potencjał w ich usprawnianiu, a także zaspokaja potrzeby przynależności i samorealizacji. Terapia zajęciowa to niezastąpiona forma rehabilitacji osób

starszych, która polega na uczestnictwie w różnego rodzaju zajęciach - artystycznych, ruchowych i integracyjnych. Jej celem jest zwiększenie sprawności manualnej, intelektualnej i fizycznej seniora. Udział w terapii zajęciowej ma duże znaczenie dla psychiki osób starszych z różnego rodzaju dysfunkcjami – pozwala zapomnieć o własnych ograniczeniach, rozwija wrażliwość, buduje poczucie własnej wartości oraz przystosowuje do życia w społeczeństwie. Pomimo możliwości jakie stwarza, w Polsce jest stosunkowo mało dostrzegana i wykorzystywana. Skupiona bardziej na arteterapii, wybranych fragmentach ergoterapii, rekreacji, nie uwzględniania w swoim obszarze codziennych czynności życiowych. Zupełnie nie jest brana pod uwagę jako rodzaj interwencji podejmowanej bezpośrednio w miejscu zamieszkania osoby starszej. A przecież dla terapii zajęciowej kluczowe jest podejście skoncentrowane na kliencie, zakładające udział klienta w podejmowaniu decyzji dotyczącej tego, co chciałby robić i jakie zajęcia są mu potrzebne. Zdaniem M.Szyszka (<http://polityka.zaczyn.org/terapia-zajeciowa-na-rzecz-osob-starszych-role-szans-i-perspektywy/>): „Należy wymienić dwa wymiary działania w terapii zajęciowej zorientowanej na osoby starsze: terapia przez zajęcie oraz terapia do zajęcia. Terapia przez zajęcie wykorzystuje różnorodne ćwiczenia, przede wszystkim manualne, których wykonywanie w odpowiedni sposób, w konkretnych odstępach czasu może poprawić lub utrzymać pewne określone sprawności. Na przykład regularne wykonywanie czynności manualnych przy użyciu odpowiedniego oprogramowania komputerowego, które sprawia beneficjentowi terapii przyjemność, daje satysfakcję, ma usprawnić małą motorykę (np. dłonie, nadgarstki), przywrócić lub podtrzymać sprawność psychoruchową. Terapia przez zajęcie wykorzystuje różnorodne metody i techniki – mogą to być metody projekcyjne – omawianie wybranych zdjęć czy obrazów jako ćwiczenie pamięci lub koncentracji, zabawy polisensoryczne, arteterapia: malowanie, rysunek, ceramika, decoupage lub prace ogrodowe (horikulturoterapia). Działania terapeuty zajęciowego wspomagają proces leczenia poprzez właściwie dobraną aktywność, która ma poprawić funkcjonowanie uczestników terapii w odpowiednich obszarach. Terapeuci starają się uatrakcyjnić zajęcia dla klienta, wprowadzają m.in. zajęcia taneczne. Ponadto również edukuje uczestnika, np. zachęca go, aby dbał o samopoczucie, zdrowie czy podejmował decyzje, które mają wpływ na funkcjonalną niezależność. Drugą wskazaną kategorią jest terapia do zajęcia. Polega ona na wykorzystywaniu różnorodnych technik, zaplanowanych koordynowanych czynności i ich sekwencji wykonywanych, aby osiągnąć konkretne, wcześniej ustalone z terapeutą, cele. Mogą one być różnorodne – np. osiągnięcie samodzielności w poruszaniu się, własnoręczne przygotowywanie posiłków, zaplanowanie i realizacja zakupów, umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych czy funkcjonowania w grupie itd. W terapii do zajęcia klient-senior uczony jest krok po kroku wykonywania danej czynności poprzez sekwencje działań często różnorodnych, lecz połączonych wspólnym celem”.

Przeprowadzenie zajęć z terapii zajęciowej w domu osoby starszej to niezwykle ważne działanie, które pomaga osobom starszym fizycznie i intelektualnie lepiej funkcjonować w życiu codziennym oraz sferze społecznej. Dlatego prowadzona w domu osoby starszej terapia, powinna obejmować przede wszystkim zajęcia z zakresu ergoterapii, biblioterapii, choreoterapii, muzykoterapii, hortiterapii, terapii kulinarniej, treningów pamięci. Ponadto w ramach profilaktyki wskazane jest przeprowadzenie wśród osób starszych warsztatów zapobiegania upadkom.

W celu wzmocnienia i przedłużenia efektu warto realizując terapię zajęciową w domu osoby starszej, jednocześnie współterapeutyzować jego rodzinę poprzez: budowanie i rozwijanie prawidłowych relacji między osobą zależną a członkami rodziny/opiekunami z jej najbliższego otoczenia oraz wskazywanie opiekunom i rodzinie – w jaki sposób można efektywnie i przyjemnie spędzać czas z osobą starszą (jakie formy aktywności są możliwe i interesujące dla seniora).

#### MODEL „TERAPIA ZAJĘCIOWA W DOMU OSOBY STARSZEJ”,

czyli jak praktycznie zorganizować zajęcia terapeutyczne w domu osoby starszej.

Model „Terapii zajęciowej w domu osoby starszej”, to spójny system konkretnych rozwiązań (pojęć, zasad, założeń i zależności występujących między nimi), wytyczający i wskazujący nowatorski kierunek pracy: instytucjom pomocy społecznej, organizacjom pozarządowym i innym partnerom zewnętrznym w zakresie opieki nad osobami zależnymi.

W opracowanym modelu czytelnik odnajdzie treści dotyczące organizacji terapii zajęciowej w domu osoby starszej, dostosowanej do indywidualnych i zróżnicowanych potrzeb oraz możliwości seniorów.

Model przeznaczony jest do wykorzystania w pracy z osobami w wieku senioralnym wymagającymi opieki w miejscu zamieszkania, które z różnych względów (zdrowotnych, osobistych, społecznych, innych) nie są w stanie skorzystać z oferty terapii stacjonarnej, realizowanej przez: Dienne Domy Pomocy Społecznej, Środowiskowe Domy Pomocy Społecznej, Kluby Aktywizacyjne, Kluby Seniora, Centra Aktywności Seniorów lub inne instytucje, mające w ofercie stacjonarną terapię zajęciową. Schemat ten może być również wykorzystany w mniejszych środowiskach, gdzie brakuje ofert terapii stacjonarnej. W celu łatwiejszej realizacji, model zakłada także użycie lokalnego potencjału oraz integrację ze środowiskiem lokalnym, osób zależnych, niesamodzielnych, które nie są w stanie opuścić mieszkania. Zdaniem autorów modelu efektywność proponowanego rozwiązania opierać się może m.in. na wykorzystaniu zasobów jednostek publicznych funkcjonujących w środowisku (kadry pracujących w DPS, GOPS/MOPS specjalistów oraz wolontariuszy) i rozszerzeniu ich aktywności na osoby, które nie korzystają ze wsparcia instytucjonalnego.

OGÓLNE ZAŁOŻENIA MODELU terapii zajęciowej w domu osoby starszej:

- Adresaci domowej terapii zajęciowej:  
Domowa terapia zajęciowa, szczególnie rekomendowana jest osobom starszym, które:
  - słabo funkcjonują zarówno w środowisku domowym jak też w ramach zaspokajania potrzeb społecznych.
  - mają ograniczoną sprawność ruchową ( w tym osoby korzystające ze środków pomocniczych ortopedycznych),
  - mają ograniczoną sprawność psychiczną,
  - mają trudność w dotarciu do instytucji prowadzących terapię zajęciową bez względu na przyczynę, lub nie mają dostępu do stacjonarnej terapii zajęciowej,
  - wykazują chęć podjęcia aktywności, przy jednoczesnym braku odwagi/chęci/ mobilizacji do udziału w terapii stacjonarnej,
  - nie mogą przełamać wewnętrznego wstydu, oporu przed wyjściem w środowisko,
- Utrudnienia w korzystaniu z domowej terapii zajęciowej:

Korzystanie z domowej terapii zajęciowej uniemożliwiają:

- Stany chorobowe wymagające całodobowej opieki lekarskiej lub hospitalizacji,
- Stany układu krążenia i oddechowego stanowiące przeciwwskazanie do działania usprawniającego,
- Zaawansowane stadium choroby nowotworowej,
- Współistniejąca choroba zakaźna,
- Zaburzenia i choroby psychiczne (z wyłączeniem demencji i alzheimera),
- Uzależnienie od alkoholu lub środków psychoaktywnych,
- Wiek uczestnika domowej terapii zajęciowej:

Nie ma ograniczeń wiekowych w korzystaniu z terapii zajęciowej. Przy realizacji usługi terapii zajęciowej w domu osoby starszej wyznacznikiem nie powinien być wiek, a stan psychofizyczny osoby starszej.

- Główny cel domowej terapii zajęciowej:  
Poprawa w funkcjonowaniu w sferze społecznej oraz w życiu codziennym osób starszych poprzez regularny udział w różnych form terapii zajęciowej w domu osoby zależnej, zapobieganie izolacji i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.
- Czas prowadzenia domowej terapii zajęciowej u jednej osoby:  
Cykle 6 miesięczne z możliwością wydłużania po przeprowadzonej ponownej ocenie.
- Częstotliwość prowadzonych zajęć:  
Standardowo zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu po 1,5 h, w określonych dniach tygodnia i godzinach. Istnieje możliwość modyfikacji czasu trwania zajęć stosownie do okoliczności.

- Czas trwania poszczególnych form terapii:

Standardowo od 0,5 h do 1,5 h. Istnieje możliwość modyfikacji czasu trwania poszczególnych form terapii stosownie do okoliczności

- Miejsce odbywania się zajęć:

Dom osoby zależnej.

- Uzupełnienie terapii zajęciowej:

Warsztaty zapobiegania upadkom – 10 h dla każdego uczestnika, w czasie trwania pierwszego cyklu zajęć.

- Rezygnacja z terapii zajęciowej:

Udział w domowej terapii zajęciowej jest dobrowolny. Osoba starsza może w każdej chwili zrezygnować z udziału w niej bez podawania przyczyny. Powodem wcześniejszego zakończenia prowadzenia terapii zajęciowej w domu osoby starszej, może też być gwałtowne pogorszenie się stanu zdrowia, uniemożliwiające udział w zajęciach lub zamieszkanie osoby starszej w placówce pobytu stacjonarnego.

- Zasoby ludzkie niezbędne do realizacji terapii zajęciowej w domu osoby zależnej:

Do realizacji terapii zajęciowej w domu osoby zależnej powołuje się co najmniej dwuosobowe Zespół Diagnostyczny, tworzony przez specjalistów pracujących z osobami starszymi, w skład którego wchodzi np. :

- Instruktor terapii zajęciowej
- Psycholog
- Socjolog
- Opiekun osoby starszej,
- Pracownik socjalny.

W celu doboru jak najlepszych form terapii zajęciowej dla każdej z osób starszych warto do udziału w pracy zespołu zaprosić inne osoby, np.

- Rehabilitantów,
- Wolontariuszy,

Zadania członków Zespołu Diagnostycznego:

- Opracowanie zasad kwalifikacji osoby do domowej terapii zajęciowej oraz ich kwalifikacja,
- Udział w rozmowach wstępnych,
- Stałe wsparcie osób starszych, zależnych i ich opiekunów w ich procesie leczenia i rehabilitacji poprzez dobór i stosowanie różnych form i technik,
- Opracowanie metod pracy z osobami starszymi w ramach terapii zajęciowej w miejscu zamieszkania, udokumentowanych w Indywidualnym Planie Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej – Załącznik Nr 2,
- W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia uczestnika domowej terapii zajęciowej w oparciu o kartę diagnozy ponowna kwalifikacja lub kwalifikacja nowego uczestnika.
- Po 6 miesiącach udziału seniora w zajęciach, dokonanie oceny skuteczności przeprowadzonych zajęć, przeanalizowanie ponownie możliwości i potrzeb uczestników - Załącznik Nr 3,
- Opracowanie wzorów dokumentów.

Powołanie zespołu diagnostycznego złożonego ze specjalistów różnych dziedzin jest ważne, gdyż rozszerza możliwości spojrzenia z różnych perspektyw na indywidualne potrzeby i potencjał osoby zależnej i pozwala wybrać najskuteczniejsze formy terapii zajęciowej i przygotować plan najbardziej korzystny do utrzymania dobrego stanu psychofizycznego osoby zależnej.

- Zasoby ludzkie niezbędne do prowadzenia terapii zajęciowej w domu osoby starszej:

Zajęcia prowadzone są przez wyszkolonych terapeutów. Zadaniem terapeutów jest:

- Każdorazowe indywidualne planowanie działań terapeutycznych w oparciu o stan psychofizyczny, potrzeby i możliwości osoby zależnej,
- organizowanie w ramach terapii zajęć, których celem jest poprawia stanu fizycznego, psychicznego i społecznego funkcjonowania osoby zależnej,

- realizowanie zajęć,
- zachęcenie do podjęcia zmienienia stylu życia i aktywności oraz pomoc osobie zależnej w integracji w środowisku.

- Zasoby rzeczowe niezbędne do prowadzenia terapii zajęciowej w domu osoby starszej:

W celu prowadzenia zajęć należy zaopatrzyć prowadzącego zajęcia w pakiety terapeutyczne. Ponadto zaleca się, aby terapeuta zajęciowy był wyposażony w laptop i dostęp do internetu.

- Zasoby finansowe niezbędne do przeprowadzenia terapii zajęciowej w domu osoby zależnej:

Usługa wymaga zabezpieczenia środków finansowych na:

- wynagrodzenia dla terapeutów zajęciowych i fizjoterapeutów (jeżeli usługodawca zdecyduje się na poprowadzenie warsztatów zapobiegania upadków),
- wynagrodzenia dla specjalistów wchodzących w skład zespołu diagnostycznego,
- zakup pakietów terapeutycznych niezbędnych do przeprowadzenia zajęć (zakup może być pomniejszony o materiały będące w posiadaniu uczestników, np.: artykułów pasmanteryjnych, czasopism, książek, włóczek, tkanin, artykułów spożywczych, które za jego zgodą można wykorzystać do przeprowadzenia zajęć),
- ew. zakup laptopa i dostępu do internetu.

Wysokość niezbędnych środków finansowych zależy od: długości trwania usługi, ilości korzystających, ilości zatrudnionych specjalistów, ilości prowadzonych zajęć, wyposażenia pakietów terapeutycznych itp.

Sposób monitorowania działań:

Monitorowanie realizowanych działań prowadzone jest na bieżąco w dzienniczku zajęć prowadzonym przez terapeutę zajęciowego, a w przypadku warsztatów zapobiegania upadkom przez fizjoterapeutę.

- Sposób ewaluacji działań:

Ewaluacja prowadzonych działań dokonywana jest po zakończeniu okresu na jaki zajęcia zostały zaplanowane u osoby starszej ( max. 6 m-cy) lub w razie potrzeby.

Proponowany model terapii zajęciowej w domu osoby starszej składa się z czterech etapów:

Etap I: rekrutacyjny,

Etap II: kwalifikacyjny,

Etap III: diagnostyczny,

Etap IV: praktyczny,

Każdy etap podlega monitorowaniu i ewaluacji.

Monitoring ma kluczowe znaczenie dla kolejnych etapów modelu i powinien mieć charakter ciągły, gdyż pozwala systematycznie zbierać informację w trakcie wdrażania modelu. Monitoring pozwala ocenić postępy podczas prowadzonych działań, zweryfikować ich tempo i kierunek, umożliwi również ich modyfikację oraz dostosowanie do zmieniających się warunków. Dane pochodzące z monitoringu stanowią podstawę ewaluacji.

Ewaluacja jest sposobem przeprowadzenia oceny działań podejmowanych na każdym etapie modelu. Na etapie I ewaluacja powinna dostarczyć realizatorowi informacji o tym, czy wybrany przez niego i przyjęty sposób przeprowadzenia rekrutacji jest skuteczny. Celem ewaluacji prowadzonej na II etapie modelu jest sprawdzenie, czy i na ile zaproponowane przez autorów modelu wskaźniki diagnostyczne sprawdzają się w kwalifikowaniu osób starszych do udziału w domowej terapii zajęciowej. W przypadku stwierdzenia, że zaproponowana karta diagnozy uczestnika nie jest wystarczająca i nie do końca odpowiada oczekiwaniom realizatora usługi, należy usprawnić proces kwalifikacji, aby jak najszybciej rozpoznać osoby zależne najbardziej potrzebujące terapii zajęciowej w domu. Celem ewaluacji III etapu jest sprawdzenie, czy zebrane na etapie wstępnym informacje i narzędzia (indywidualny plan wsparcia uczestnika terapii zajęciowej) są wystarczające do przygotowania planu terapii zajęciowej dla osoby starszej. Ewaluacja obejmująca IV etap modelu ma pomóc odpowiedzieć na pytanie, czy i w jakim stopniu podejmowane przez terapeutów zajęciowych działania rzeczywiście wspomagają utrzymanie stanu psychofizycznego osób starszych.

## ETAPY PRZEPROWADZENIA TERAPII ZAJĘCIOWEJ w DOMU OSOBY ZALEŻNEJ:

Etap I: Rekrutacja – przebieg:

Krok I – ogłoszenie rekrutacji:

Sposoby prowadzenia rekrutacji:

1. Metodą kuli śnieżnej, czyli poprzez poszukanie uczestników domowej terapii zajęciowej wśród znajomych. Trzeba pamiętać, że w Polsce jest ogromna grupa seniorów, którzy nie są „podpięci” pod żadne formalne oferty pomocy, nie korzystają z pomocy społecznej pozostając w ukryciu ze swoimi problemami i potrzebami. Taki sposób rekrutacji został zastosowany przez autora modelu i okazał się bardzo skuteczny.
2. Poprzez ośrodki pomocy społecznej, parafię, ośrodki zdrowia, ~~dzielnicy~~, czy w innych instytucjach działających na rzecz osób starszych.
3. Ogłoszenie realizacji usług i naboru w mediach lokalnych.

Krok II – przeprowadzenie rozmów wstępnych:

1. Ustalenie terminu rozmowy z potencjalnym uczestnikiem domowej terapii zajęciowej.
2. Przeprowadzenie rozmowy w miejscu zamieszkania osoby starszej. W trakcie rozmowy należy przedstawić osobie starszej:

- na czym polega terapia zajęciowa w domu osoby starszej,
- jakie korzyści przynosi terapia zajęciowa,
- jakie są zasady udziału (wskazania, przeciwwskazania, dobrowolność udziału, możliwość rezygnacji w każdej chwili, zasady kwalifikacji),
- jak długo trwają zajęcia,
- jak często i w jaki sposób przeprowadzane są zajęcia,
- jakie dokumenty są wypełniane na potrzeby realizacji usługi,
- jakie dokumenty osoba starsza będzie podpisywać w trakcie realizacji usługi (potwierdzenie odbycia się zajęć w dzienniczku zajęć),
- możliwość skorzystania z warsztatów zapobiegania upadkom.

Rozmowy wstępne przeprowadza terapeuta zajęciowy wraz z jednym ze specjalistów Zespołu Diagnostycznego. Do udziału w rozmowie należy zaprosić opiekuna osoby starszej, jeżeli jest taka możliwość.

3. W trakcie rozmowy wstępnej zebranie podstawowych informacji niezbędnych do kwalifikacji- *Karta Diagnostyki Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej*- załącznik Nr 1.

W trakcie rozmowy wstępnej nie zbiera się żadnych podpisów. To spotkanie ma charakter czysto informacyjny zarówno dla osoby starszej, jak i realizatora usługi.

Etap II: Kwalifikacja do domowej terapii zajęciowej.

1. Po przeprowadzonym wywiadzie zespół diagnostyczny zajmuje się kwalifikacją osób do domowej terapii zajęciowej. Podstawą zakwalifikowania do objęcia terapią zajęciową w warunkach domowych, jest uzyskanie odpowiedniej ilości punktów ( 5 i więcej), według załącznika nr 1 – *Karta Diagnostyki Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej*.
2. Zespół Diagnostyczny informuje kandydata o zakwalifikowaniu się lub nie do korzystania z domowej terapii zajęciowej.
3. W przypadku zakwalifikowania się do udziału w domowej terapii zajęciowej zespół diagnostyczny ustala z uczestnikiem daty pierwszych trzech zajęć (etap wstępny terapii zajęciowej).
4. Podpisanie oświadczenia uczestnika domowej terapii zajęciowej – Załącznik Nr 5.

Etap III: diagnostyczny obejmuje:

1. Etap wstępny terapii zajęciowej – pierwsze trzy zajęcia. Ich przeprowadzenie ma na celu zebranie przez terapeuta zajęciowego wszelkich informacji dot. obecnego stanu, warunków, możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestnika. Zaproponowany etap wstępny jest bardzo istotny i ważny z punktu widzenia uczestnika i prowadzącego zajęcia, gdyż daje możliwość wzajemnego poznania się, zbudowania pozytywnych relacji i zaufania. W czasie tych pierwszych zajęć można wprowadzać pierwsze formy terapii, np.: treningi pamięci, biblioterapię, muzykoterapię.

2. Ustalenie z uczestnikiem przez jaki okres i w jakiej ilości godzin prowadzone będą zajęcia oraz ustalenie dni oraz godzin przeprowadzania zajęć.
3. Omówienie z osobą starszą sposobu skorzystania z dodatkowych 10 h warsztatów zapobiegania upadkom.
4. Opracowanie przez Zespół Diagnostyczny form pracy z osobą starszą w ramach terapii zajęciowej w miejscu zamieszkania w oparciu o: rozmowę wstępną, zebrane przez terapeutę zajęciowego informacje dot. zgłoszonych przez uczestnika potrzeb i własnych obserwacji. Działania te dokumentuje się w *Indywidualnym Planie Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej* – Załącznik Nr 2. W indywidualnym planie wsparcia określa się formy pracy dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika oraz ilość godzin i propozycje działań. Formy terapii dobierane są indywidualnie w zależności od stopnia dysfunkcji osoby niepełnosprawnej. Jeżeli czas realizowania usługi nie jest z góry narzucony np.: czasem trwania projektu, usługę realizujemy przez 6 m-cy.

Etap IV: praktyczny:

1. To czas realizowania form terapii zajęciowej w domu osoby zależnej połączone z zaangażowaniem i włączaniem do zajęć terapeutycznych, osób z najbliższego otoczenia, zgodnie z przyjętym planem działań.
2. Przeprowadzenie zajęć potwierdzone jest przez uczestnika i terapeuta w *Dzienniku Zajęć* – załącznik nr 4. W trakcie prowadzenia zajęć, terapeuta zajęciowy na bieżąco dokonuje oceny skuteczności prowadzonej terapii oraz czuwa nad tym, aby wszelkie zmiany dot. dostosowania zajęć do możliwości i potrzeb uczestników były realizowane na bieżąco.
3. Warsztaty terapii zajęciowej w domu osoby starszej realizowane są według indywidualnego planu działania. W zajęciach udział mogą wziąć również opiekunowie, członkowie rodzin osób zależnych.
4. Nad prawidłową realizacją zajęć, czuwa Zespół Diagnostyczny, który systematycznie zbiera informacje i obserwuje przebieg prowadzonej terapii zajęciowej. Po zakończeniu cyklu zajęć należy dokonać ewaluacji prowadzonych działań i jeżeli stan psychofizyczny uczestnika nie zmienił się, zaplanować kolejny okres: *Ocena Indywidualnego Planu Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej za okres od... do...* - Załącznik Nr 3.
5. W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia uczestnika, należy ponownie zebrać informacje w karcie diagnostycznej i dokonać kwalifikacji. W sytuacji, kiedy osoba zostanie ponownie zakwalifikowana, należy opracować dla niej aktualny indywidualny plan uczestnika domowej terapii zajęciowej, np.:  
- Pani lat 94, rozpoczęła uczestnictwo w domowej terapii zajęciowej w listopadzie 2017r., po uzyskaniu 5,5 pkt. Zespół Diagnostyczny przygotował dla uczestniczki indywidualny plan uwzględniający jej możliwości i potrzeby i terapeuta zajęciowy rozpoczął zajęcia. W grudniu stan zdrowia Pani gwałtownie się pogorszył. Przeprowadzono ponownie proces kwalifikacji, w którym Pani otrzymała tylko 3,5 pkt. W związku z tym terapeuta zakończył prowadzenie terapii zajęciowej w domu tej osoby. Do zajęć przystąpiła kolejna osoba wyłoniona w procesie rekrutacji.

### 3. WYKAZ DZIAŁAŃ REALIZOWANYCH W RAMACH POSZCZEGÓLNYCH FORM TERAPII W DOMU OSOBY ZALEŻNEJ:

Terapia zajęciowa w domu osoby starszej, wykorzystuje w pierwszej kolejności poniższe formy terapeutyczne

- Ergoterapię,
- Biblioterapię,
- Choreoterapię/Muzykoterapię,
- Hortiterapię,
- Terapie kulinarną,
- Treningi pamięci,

- Dodatkowo: warsztaty zapobiegania upadkom.

Poniżej prezentujemy przykłady zajęć z poszczególnych form terapii. Nie da się zaprezentować wszystkich pomysłów w modelu, gdyż niezaprzeczalnym faktem jest, że rodzaj działań zależy od: możliwości, preferencji i potrzeb osoby zależnej oraz od wyobraźni prowadzącego zajęcia terapeuty.

L.p.	Forma terapii	Propozycje zajęć:
1.	Ergoterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening czynności codziennych: ćwiczenia utrzymujące na dotychczasowym poziomie lub zwiększające samodzielność seniorów, np.: samodzielne spożywanie posiłków, umiejętność poruszania się po domu, a potem po okolicy, trening załatwiania spraw przez telefon, zaopatrzenie w artykuły żywnościowe,</li> <li>• Trening samowystarczalności w higienie, dbałości o wygląd: dobór stroju dostosowanego do pogody, ubieranie się,</li> <li>• Krawiectwo - uszycie miękkiej zabawki (np.: dla wnuka, bądź innego zaprzyjaźnionego dziecka), przyszycie guzika, drobne przeróbki krawieckie o ile jest taka możliwość z wykorzystaniem sprzętu seniora np. maszyny do szycia – wszycie tasiemki,</li> <li>• Hafciarstwo – wykonywanie haftów krzyżkowych itp.</li> <li>• Dziewiarstwo – szydełkowanie, robienie na drutach,</li> <li>• Hand made - przygotowanie drobnego upominku w postaci biżuterii lub breloczka na prezent dla opiekuna,</li> </ul> <p><b><u>PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ:</u></b></p> <p>I. Temat zajęć: <i>Uszycie poduszczeni z filcu dla sąsiadki na imieniny.</i> Plan działania: 1. Wybór wzoru. 2. Przygotowanie materiałów: kolorowe filce, nici, igły, nożyczki, watolina, taśmy ozdobne. 3. Wycięcie kształtów. 4. Zszycie elementów. 5. Wypełnienie watoliną. 6. Ozdobienie. 7. Zapakowanie na prezent.</p> <p>II. Temat zajęć: <i>Moda według seniora wiązanie apaszki/krawata – trening samodzielności,</i> Plan działania: 1. Rozmowy na temat modowych upodobań, preferencji. 2. Wybranie z garderoby seniora apaszki/krawata. 3. Różne sposoby wiązania apaszki/krawata – prezentacja umiejętności seniora, odtwarzanie kolejności działań. 4. Wybranie najlepszego polecanego młodemu pokoleniom sposobu wiązania apaszki/krawata. 5. Dobór pozostałej garderoby.</p> <p>III Temat zajęć: <i>GNIOTEK- przygotowanie drobnego upominku</i> Plan działania: 1. Przygotowanie materiałów: Balon, butelkę 500 ml, mąką ziemniaczaną lub ryż, lejek, słomkę lub wykałaczkę, włóczkę do zrobienia fryzury naszemu stworkowi oraz czarny marker.</p>

		<p>2. Wykonanie gniotka,  3. Ozdobienie go,  4. Ćwiczenia manualne dłoni z użyciem gniotka.</p> <p>IV Temat zajęć: <i>Naprawianie garderoby – przyszywanie guzików.</i>  Plan działania:  1. Wyszukanie garderoby wymagającej naprawy,  2. wybór guzików do przyszycia: dobór kolorystyczny i wielkościowy,  3. Przyszywanie guzików,  4. Ułożenie garderoby w szafie.</p> <p>V Temat Zajęć: <i>Trening czystości – układanie w szafie,</i>  Plan działania:  1. Wybór odzieży do uporządkowania,  2. Wyjęcie rzeczy z szafy,  3. Wytarcie półek z kurzu,  4. Przegląd odzieży, składanie i układanie na półkach.</p> <p>VI Temat zajęć: <i>Spacer .</i>  Plan działania:  1. Wybór kierunku spaceru.  2. Przygotowanie odzieży stosownej do pogody.  3. Włożenie odzieży (samodzielnie lub z pomocą terapeuty).  4. Spacer.  5. Zdjęcie odzieży.  6. Segregacja odzieży i odłożenie jej we właściwe miejsca.</p> <p>VII Temat Zajęć: <i>Kosze szydełkowe.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie wzoru: wielkość, kolory, przeznaczenie.  2. Przygotowanie materiałów: sznurków, szydełek.  3. Wykonanie koszyka (etapami).  4. Zaaranżowanie koszyka w przestrzeni domu.</p> <p>VIII Temat zajęć: <i>Reperacja dziurawych spodni.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie spodni do reperacji.  2. Wybór nici o odpowiednim odcieniu.  3. Reperacja spodni.  4. Odwieszenie ich do szafy.</p> <p>IX Temat zajęć: <i>Przyszywanie wieszaczek do ręczników i ścierek oraz porządki w przyborach pasmanteryjnych.</i>  Plan działania:  1. Wybór ręczniczków wymagających naprawy.  2. Wybór tasiemek i nici.  3. Przyszywanie wieszaczek.  4. Porządki w artykułach pasmanteryjnych: układanie, segregowanie, wyrzucanie rzeczy zbędnych.</p> <p>X Temat zajęć: <i>Wykonanie breloczka do kluczy z włóczki.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: kolorowe włóczki, nożyczki, kółeczko do zawieszania.  2. Wykonanie pajacyka: nawijanie na książkę, wiązanie, przyczepianie kółeczka.  3. Zapakowanie breloczka na prezent.</p>
--	--	--

		<p>XI Temat zajęć: <i>Przygotowanie ubrań na wizytę u lekarza</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdzenie prognozy pogody w internecie.</li> <li>2. Wybór odzieży adekwatnej do prognozy.</li> <li>3. Sprawdzenie stanu czystości odzieży.</li> <li>4. Uprasowanie bluzki.</li> <li>5. Zawieszenie odzieży na wieszaku.</li> </ol> <p>XII Temat zajęć: <i>Etui na telefon komórkowy</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaprojektowanie wzoru.</li> <li>2. Przygotowanie materiałów: włóczek, drutów, szydełka, naszywki.</li> <li>3. Wykonanie prostokąta z włóczki, zszycie go.</li> <li>4. Zrobienie łańcuszka, wciągnięcie go i ozdobienie etui.</li> </ol> <p>XIII Temat zajęć: <i>Trening czynności dnia codziennego – nakrycie stołu do obiadu.</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie na stole naczyń i sztućców.</li> <li>2. Ułożenie i nakrycie serwetek.</li> <li>3. Ułożenie talerzy.</li> <li>4. Ułożenie sztućców zgodnie z savoir-vivre'u.</li> <li>5. Ozdobienie stołu bukietem kwiatów.</li> </ol> <p>XIV Temat zajęć: <i>Ozdoba choinkowa renifer z tkaniny.</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybór wzoru.</li> <li>2. Przygotowanie materiałów na reniferka: tkanina, watalina, mulina, nożyczki, koraliki, kokardki.</li> <li>3. Przygotowanie szablonu.</li> <li>4. Wycięcie elementów.</li> <li>5. Zszycie elementów.</li> <li>6. Wypchanie kształtu.</li> <li>7. Ozdobienie koralikami i kokardką.</li> <li>8. Wypisanie życzeń na zrobionej kartce.</li> </ol>
2.	Biblioterapia	<p>W zależności o sytuacji terapeutycznej i miejsca: Przy wykorzystaniu książek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• głośne czytanie tekstu przez prowadzącego terapeutę,</li> <li>• głośne czytanie tekstu przez uczestnika,</li> <li>• ciche czytanie,</li> <li>• wymiana poglądów o czytanych tekście,</li> <li>• rozmowa o bohaterach i ocena ich zachowania,</li> <li>• proponowanie innego zakończenia,</li> <li>• wykonywanie ilustracji do czytanego tekstu,</li> <li>• wcielanie się w rolę głównego bohatera i odgrywanie jej,</li> </ul> <p>Przy wykorzystaniu czasopism:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• głośne czytanie tekstu przez prowadzącego terapeutę,</li> <li>• głośne czytanie tekstu przez uczestnika,</li> <li>• ciche czytanie,</li> <li>• rozmowa o czytanych tekście,</li> <li>• wymiana poglądów,</li> <li>• zaplanowanie działań wykorzystujących przeczytane wiadomości w życiu codziennym /porady kosmetyczne,</li> </ul>

		<p>kulinarne/,  Przy wykorzystaniu audiobooków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• słuchanie nagranych tekstów,</li> <li>• rozmowa o słuchanym tekście,</li> <li>• wykonanie ilustracji do wysłuchanego tekstu,</li> </ul> <p><u>PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ:</u></p> <p>I. Temat zajęć: <i>Kwiatki świętego Franciszka ...</i>  Wymaga wcześniejszego dopytania seniora o jego ulubione opowiadanie  Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozmowa na temat samopoczucia osoby,</li> <li>2. Czytanie opowiadania wybranego przez seniora (czyta senior lub terapeuta lub naprzemiennie)</li> <li>3. Rozmowa na temat akcji,</li> <li>4. Przywołanie wspomnień (czy senior spotkał się kiedyś z taką sytuacją, albo sam był uczestnikiem takiego zdarzenia)</li> <li>5. Skojarzenia związane z przeczytanym tekstem lub wspomnienia,</li> <li>6. Co by było, gdyby... - wymyślanie innego zakończenia historii,</li> <li>7. Czytanie ulubionego opowiadania terapeuty,</li> <li>8. Wymiana poglądów,</li> </ol> <p>II. Temat zajęć: <i>Fraszki...</i>  Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie książki z lubianym przez seniora wierszem,</li> <li>2. Przygotowanie inscenizacji wiersza lub namalowanie ilustracji do niego.</li> <li>3. Wypisanie 7 przypadkowych słów z wiersza (na zasadzie wskazania palcem przez seniora) i ułożenie do nich rymów,</li> <li>4. Wybór wierszy:  Senior wybiera wiersz z dedykacją dla terapeuty – terapeuta go czyta i na odwrót,</li> </ol> <p>III Temat zajęć: <i>Czytanie fragmentów książki „Dzienniczek Siostry Faustyny”</i>  Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozmowa na temat siostry Faustyny i historii jej życia,</li> <li>2. Wspomnienia związane z miejscem kultu w/w.</li> <li>3. Czytanie fragmentów dzienniczek.</li> <li>4. Oglądanie fragmentów filmu.</li> </ol> <p>IV Temat zajęć: <i>Przeglądanie przewodników turystycznych.</i>  Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przed zajęciami terapeuta zbiera informacje, które kraje najbardziej uczestnika interesują.</li> <li>2. Przygotowanie albumów i przewodników.</li> <li>3. Wspólne przeglądanie książek i czytanie najciekawszych informacji.</li> <li>4. Quiz sprawdzający co udało się zapamiętać.</li> </ol> <p>V Temat zajęć: <i>Wiersze Ludwika Jerzego Kerna, Brzechwy, Tuwima</i>  Plan działania:</p>
--	--	---

		<p>1. Wyszukanie wierszy w internecie,  2. Czytanie i/lub słuchanie z internetu.  3. Dokańczanie wersów bardziej znanych wierszy.  VI Temat zajęć: <i>Czytanie fragmentów książki – wywiadu z Janiną Ochojską</i>  Plan działania:  1. Wymiana informacji na temat p. J.O.  2. Poszukanie w internecie opisu jej osiągnięć.  3. Czytanie fragmentów wywiadu.  VII Temat zajęć: <i>Artykuły o polskich himalaistach (inspiracją były aktualne wydarzenia)</i>  Plan działania:  1. Spisanie nazwisk znanych uczestniczące himalaistów.  2. Wyszukanie artykułów odsłuchanie ich przy wykorzystaniu funkcji konwersji tekstu na mowę.  3. Wyrażenie opinii uczestnik zajęć o himalaizmie.  VIII Temat zajęć: <i>Wielkanocne zwyczaje.</i>  Plan działania:  1. Czytanie fragmentów książki o zwyczajach polskich i tradycjach ludowych.  2. Rozmowa na temat tego co zostało do dzisiaj, a czego już nie ma.  3. Ułożenie życzeń wielkanocnych.  IX Temat zajęć: <i>Historie detektywistyczne i kryminalne</i>  Plan działania:  1. Spisanie nazwisk znanych uczestnikowi autorów powieści kryminalnych.  2. Czytanie życiorysów z internetu.  3. Czytanie fragmentu książki kryminalnej.  X Temat zajęć: <i>Słuchanie audiobooków.</i>  Plan działania:  1. Wybranie audiobooka: Pan Tadeusz.  2. Słuchanie wybranych fragmentów.  3. Recytacja równoległe z lektorem.  XI Temat zajęć: <i>Czytanie prasy bieżącej.</i>  Plan działania:  1. Zakup prasy codziennej.  2. Czytanie wybranych przez uczestnika artykułów.  XII Temat zajęć: <i>Wyjście do biblioteki publicznej.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie ubrania.  2. Wyjście do biblioteki publicznej w celu zapoznania się z ofertą audiobooków i książek z dużą czcionką.  XIII Temat zajęć: <i>książka/czasopismo- Kraków. pl. nr 15- Artykuły poświęcone seniorom.</i>  Plan działania:  1. Wyszukanie pożądaných przez uczestnika artykułów.  2. Czytanie ich.  3. Wymiana poglądów.  XIV Temat zajęć: <i>Wybrane fragmenty modlitw.</i>  Plan działania:  1. Czytanie modlitw lub recytowanie ich przez uczestnika.</p>
--	--	--

3.	Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projekt hafciarski – tworzenie projektu do wyhaftowania makatki lub obrazka na poduszkę.</li> <li>• Origami – robienie figurki zwierzęcia,</li> <li>• Oulling. Zakręcony papier - przygotowanie kartki imieninowej,</li> <li>• Paper maché – aniołek na choinkę.</li> <li>• Rysowanie – szkicowanie np. ilustracji do książki.</li> <li>• Malowanie – antystresowe kolorowanki,</li> <li>• Wycinanki</li> <li>• Kwiaty z bibuły, serwetek,</li> </ul> <p><u>PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ:</u></p> <p>I. Temat zajęć: <i>Na Imieniny – KARTKI</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie projektu kartki.</li> <li>2. Przygotowanie materiałów do jej wykonania : kartka formatu A 5 papieru wizytówkowego, różnokolorowe kartki papieru xero, linijka, ołówek, klej, koperta, ostre nożyczki, długa wykałaczka,</li> <li>3. Pocięcie kolorowych kartek na paseczki.</li> <li>4. Zwijanie na wykałaczce.</li> <li>5. Układanie wzoru i przyklejanie go na kartce.</li> <li>6. Wysłanie kartki do solenizantki/ta.</li> </ol> <p>II. Temat zajęć: <i>Bibułowych kwiatów czar,</i> 1. Przygotowanie wzoru kwiatków. 2. Przygotowanie materiałów i narzędzi: bibułę, kleju, nożyczek. 3. Wycięcie elementów. 4. Złożenie elementów. 5. Ozdobienie mieszkania.</p> <p>III. Temat zajęć: <i>Origami- zakładki</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybranie wzorów do składania.</li> <li>2. Wybór i docięcie papierów.</li> <li>3. Składanie zgodnie z instrukcją.</li> <li>4. Ułożenie wystawki.</li> </ol> <p>IV. Temat zajęć: <i>Kartki okolicznościowe- Świąta Bożego Narodzenia</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie projektu kartki,</li> <li>2. Przygotowanie materiałów do jej wykonania : kartka formatu A 5 papieru wizytówkowego, różnokolorowe kartki papieru xero, linijka, ołówek, klej, koperta, ostre nożyczki, długa wykałaczka, słomki, suszone kwiatki.</li> <li>3. Wycinanie elementów wg wzoru i przyklejanie go na kartce,</li> <li>4. Adresowanie kopert.</li> </ol> <p>V. Temat zajęć: <i>Wykonanie żółwia-zabawki do kąpieli dla prawnuka</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie materiałów: gąbki, nożyczki,</li> <li>2. Wycięcie szablonu,</li> <li>3. Wycięcie form.</li> </ol>
----	-------------	---

		<p>4. Namalowanie oczu.  5. Zapakowanie na prezent.  VI. Temat zajęć: <i>Artestresunki</i>  Plan działania:  1. Wybór obrazków do malowania.  2. Przygotowanie kredek i strugaczki.  3. Malowanie elementów obrazka.  VII. Temat zajęć: <i>Film o malarzu: Beksiński.</i>  Plan działania:  1. Wspólne oglądanie filmu.  2. Wymiana poglądów.  VIII. Temat zajęć: <i>Ćwiczenia z modeliną.</i>  Plan działania:  1. Wybór wzoru figurki do wykonania.  2. Wybór kolorów.  3. Ulepienie figurki.  4. Utwardzenie jej.  5. Wystawienie na półeczkę z ulubionymi gadżetami.  IX. Temat zajęć: <i>Rysunek farbami.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: bloku, farb, pędzelka, wody.  2. Naszkicowanie pomysłu-słonecznik  3. Wymalowanie obrazka.  X. Temat zajęć: <i>Wykonanie kartki walentynkowej dla męża.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: kartki, nożyczki, kolorowe gazety, klej.  2. Projekt kartki.  3. Wykonanie kartki według projektu.  4. Wypisanie życzeń.  XI. Temat zajęć: <i>Wyrzutnia konfetti dla wnuka – pomysł z gazety</i>  Plan działania:  1. Wybór wzoru.  2. Przygotowanie materiałów i innych elementów niezbędnych do wykończenia pracy.  3. Wykonanie wyrzutni.  4. Przygotowanie dedykacji dla wnuka.  XII. Temat zajęć: <i>Bombki ze styropianu.</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: bombki styropianowe, cekiny kolorowe, szpilki, kokardki.  2. Wbijanie cekinów, tworzenie bombki.  3. Wykończenie kokardką.  4. Zrobienie przywieszki.  5. Zawieszenie na choince.  XIII. Temat zajęć: <i>Styropianowe jajka - stroiki wielkanocne</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: bombki styropianowe, cekiny kolorowe, szpilki, kokardki, kijki do szaszłyków.  2. Wbijanie cekinów.  3. Wykończenie kokardką.</p>
--	--	--

		<p>4. Umocowanie jajka na kijku.  5. Wbicie jajka do rzeżuchy.  XIV. Temat zajęć: <i>Ramka z masy solnej</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie mąki, soli, wody.  2. Przygotowanie ciasta.  3. Wykonanie ramki z masy solnej wg wzoru z internetu.  4. ozdobienie ramki kwiatkami z masy solnej.  5. Pozostawienie do wysuszenia.  6. Pomalowanie ramki.  7. Umieszczenie w niej zdjęcia.  XV. Temat zajęć: <i>Kolczyki z kubków jednorazowych - dla wnuczki</i>  Plan działania:  1. Przygotowanie materiałów: zawieszek do kolczyków, kubków jednorazowych małych, kolorowych markerów.  2. Wykolorowanie kubków.  3. Wytopienie ich w piekarniku.  4. Przymocowanie zawieszek.  5. Zapakowanie na prezent dla wnuczki.</p>
4.	Choreoterapia /Muzykoterapia	<p>Część proponowanych zajęć prowadzona będzie z wykorzystaniem nośników:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Słuchanie muzyki/piosenek</li> <li>• Śpiewanie piosenek,</li> <li>• Nucenie melodii,</li> <li>• Zgadywanie, np.: kto to śpiewa, kto jest autorem utworu,</li> <li>• Opowiadanie wyobrażeń związanych z usłyszaną melodią, piosenką,</li> <li>• Wspominanie, np.; z ta piosenką kojarzy się...</li> <li>• Układanie tekstów do muzyki,</li> <li>• Dokańczanie tekstów piosenek,</li> <li>• Gimnastyka ogólnousprawniająca przy muzyce,</li> <li>• Tańce dla seniorów ( w tym z wykorzystaniem szarf, kwiatów itp.)</li> <li>• Tańce znane i lubiane przez seniorów (wspólne tańczenie)</li> <li>• Malowanie w rytm muzyki,</li> <li>• Oglądanie oper/operetek/musicali</li> </ul> <p><u>PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ:</u>  I. Temat zajęć: <i>Podróż do Wiednia</i>  Plan działania:  1. Wspólne przygotowanie kawy po wiedeńsku, wykorzystanie sernika z zajęć kulinarnych,  2. Wysłuchanie najpiękniejszych 3 walców,  3. Wspólne zatańczenie walca,  4. Rozmowa na temat balów organizowanych dawniej, wystrojów sali, kreacji,  5. Zaproszenie osoby zależnej i jej opiekuna do udziału w zabawie Karnawałowej w DPS.  II. Temat zajęć: <i>Moje piosenki</i>  Plan działania:</p>

		<p>1. Wybranie ulubionych piosenek seniora,  2. Wspólne śpiewanie przerywane wspomnieniami związanymi z piosenką,  3. Wspólne słuchanie wybranych utworów,  III. Temat zajęć: <i>Sluchanie utworów w wykonaniu Anny Jantar.</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie listy utworów.  2.Odtwarzanie ich w internecie.  3.Słuchanie.  4.Śpiewanie razem z Anną Jantar.  IV. Temat zajęć: <i>Choreoterapia – oglądanie fragmentów najslawniejszych baletów.</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie tytułów najslawniejszych baletów.  2.Odtwarzanie fragmentów w internecie.  3.Wymiana poglądów.  V. Temat zajęć: <i>Oglądanie występów wokalistów z Festiwalów Opolskich z różnych lat.</i>  Plan działania:  1.Wybranie przez uczestnika lat.  2.Odtwarzanie i słuchanie artystów.  3.Wybranie najbardziej zaskakującego występu.  VI. Temat zajęć: <i>Muzyka o wiosennej tematyce</i>  Plan działania:  1.Wybór utworów kojarzących się uczestnikowi z wiosną.  2.Spisanie własnej listy przebojów.  3.Słuchanie ulubionych utworów.  VII. Temat zajęć: <i>Śpiewanie ulubionych utworów.</i>  Plan działania:  1.Śpiewanie piosenek karaoke lub acapella.  VIII. Temat zajęć: <i>Sluchanie piosenek Zbigniewa Wodeckiego</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie listy utworów.  2.Odtwarzanie ich w internecie.  3.Słuchanie i nucenie.  IX. Temat zajęć: <i>Malowanie farbami do walców Straussa</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie materiałów: kartek, farb, pędzelka, płyt CD z utworami Straussa, kartonu, nożyczek.  2.Malowanie obrazka.  3.Ozdobienie obrazka Passe-partout .  4.Zawieszenie obrazka w wybranym miejscu.  X. Temat zajęć: <i>Tańce dla seniorów na siedząco.</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie płyt z melodiami.  2.Nauka układów tanecznych.  3.Wspólne tańczenie.  XI. Temat zajęć: <i>Walca tańczyć każdy może</i>  Plan działania:  1.Przygotowanie muzyki.  2.Przypomnienie kroków.</p>
--	--	--


		<p>3. Taniec walca wiedeńskiego.</p> <p>4. Śpiewanie i tańczenie walczyka do piosenki <i>Zielony walczyk</i>.</p> <p>XII. Temat zajęć: <i>Śpiewanie pieśni wielkopostnych</i>.</p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozmowa o ulubionych pieśniach pasyjnych.</li> <li>2. Uczucie się przez uczestnika nowych utworów.</li> </ol> <p>XIII. Temat zajęć: <i>Kolędowanie</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wspólne śpiewanie kolęd.</li> </ol> <p>XIV. Temat zajęć: <i>Muzyka operetkowa</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Słuchanie wybranych przez uczestnika utworów na kanale youtube.</li> </ol>
5.	Hortiterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykorzystanie materiałów medialnych, książek, prasy, gier, przeprowadzanie quizów w celu utrwalenia i/lub poszerzenia wiedzy o przyrodzie, roślinach, ogrodach,</li> <li>• Rozmowy o otoczeniu seniorów, upodobaniach, zainteresowaniach, związanych z roślinami, jakie posiadają w domu,</li> <li>• Założenie ogródka z ziołami przez seniora,</li> <li>• Sadzenie cebulki kwiatowej np.: tulipanów, narcyzów, szafirków, cebulic, krokusów,</li> <li>• Trening pielęgnowania zieleni domowej krok po kroku: czytanie informacji o pielęgnowaniu roślin, wymiana doświadczeń, podlewanie kwiatków, czyszczenie liści,</li> <li>• Projektowanie i wykonanie pachnących stroików świątecznych (pomarańcze, goździki, gałązki drzew iglastych),</li> <li>• Wizyta w kwaciarni, po zakup ulubionego kwiatka,</li> <li>• Spacer do ogrodu Botanicznego,</li> <li>• Przygotowanie stroika wielkanocnego z wykorzystaniem zboża, rzeżuchy (zasianie, obserwacja jak rośnie)</li> </ul> <p><u>PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ:</u></p> <p>Na zajęcia terapeuta przynosi liście klonu.</p> <p>I. Temat zajęć: <i>Bukiet jesienny</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wspólne przygotowanie herbatki jesienniej z plastrzem pomarańczy i miodu.</li> <li>2. Przygotowanie nitki do wiązania liści.</li> <li>3. Wybór liści na różę.</li> <li>4. Skręcanie kwiatków.</li> <li>5. Układanie bukietu.</li> <li>6. Udekorowanie pokoju.</li> </ol> <p>II. Temat zajęć: <i>Sadzenie cebulki</i>.</p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie materiałów; doniczki, ziemi, cebulki.</li> <li>2. Wymiana doświadczeń, co do kolejności czynności przy sadzeniu kwiatków.</li> <li>3. Zasadzenie cebulki, (działanie to wymaga oczekiwania do wiosny na efekty swojej pracy).</li> </ol>

		<p>III. Temat zajęć: <i>Podlewanie i czyszczenie kwiatów w domu</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie spryskiwacza i miseczki z wodą.</li> <li>2. ustawienie kwiatków na stole.</li> <li>3. Oberwanie suchych liście, przemycie pozostałych.</li> <li>4. Umycie podstawek.</li> <li>5. Ułożenie kwiatków na parapetach.</li> <li>6. W trakcie prac rozmowa na temat pielęgnacji kwiatów.</li> </ol> <p>IV. Temat zajęć: <i>Jesienny spacer do parku</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie ubrań.</li> <li>2. Wyjście na spacer.</li> <li>3. Szuranie liśćmi.</li> <li>4. Rozpoznawanie drzew.</li> </ol> <p>V. Temat zajęć: <i>Sadzenie i przesadzanie kwiatów</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie doniczek, ziemi, cebulek.</li> <li>2. Sadzenie i przesadzanie kwiatków.</li> <li>3. Sprzątanie pomieszczenia.</li> </ol> <p>VI. Temat zajęć: <i>Wysiew trawy wielkanocnej</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie płaskiej doniczki, ligniny i nasion owsa.</li> <li>2. Wyłożenie naczynia ligniną, wlanie wody, zasianie nasion owsa.</li> <li>3. Ustawienie naczynia w odpowiednim miejscu: ciepłym i dobrze oświetlonym.</li> <li>4. Podlewanie.</li> </ol> <p>VII. Temat zajęć: <i>Wysiew groszku pachnącego oraz jadalnego groszku</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie skrzynek, ziemi, nasionek</li> <li>2. Zasianie groszku.</li> <li>3. Podlewanie.</li> </ol> <p>VIII. Temat zajęć: <i>Wysiew rzeżuchy</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie płaskiego naczynia, ligniny i nasion rzeżuchy.</li> <li>2. Wyłożenie naczynia ligniną, wlanie wody, zasianie.</li> <li>3. Ustawienie naczynia w odpowiednim miejscu.</li> </ol> <p>IX. Temat zajęć: <i>Spacer do Parku/Lasu.</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjście na spacer.</li> </ol> <p>X. Temat zajęć: <i>Wysiew rzodkiewki do doniczek balkonowych</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie doniczek, ziemi, nasionek rzodkiewki.</li> <li>2. Zasianie rzodkiewki.</li> <li>3. Podlewanie.</li> </ol> <p>XI. Temat zajęć: <i>Bukiet wielkanocny</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjście na plac po kwiaty i ozdoby potrzebne do przygotowania bukietu wielkanocnego.</li> </ol>
--	--	---

		<p>2.Przygotowanie bukietu. 3.Wystrój domu. XII. Temat zajęć: <i>Urządzenie ogródka z ziołami</i> Plan działania: 1.Przygotowanie doniczek, ziemi i nasion ziół. 2.Wysianie nasion do ziemi. 3.Przygotowanie karteczek z nazwami ziół. 4.Wbicie ich do poszczególnych doniczek i ustawienie na parapecie. XIII. Temat zajęć: <i>Wyprawa na kasztany</i> Plan działania: 1.Spacer do parku. 2.Zbieranie kasztanów. 3.Rozmowa na temat właściwości kasztanów. 4.Masaż dłoni. 5.Wspomnienia z kasztanami. XIV. Temat zajęć: <i>Pachnąca choinka -stroik.</i> Plan działania: 1.Wyjazd po zakup pachnącej choinki. 2.Przygotowanie ozdób. 3.Dotykanie choinki, wąchanie jej. 4.Zrobienie stroika. 5.Przyozdobienie domu.</p>
6.	Terapia kulinarna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznanie zasad zdrowego odżywiania i jego znaczenia dla wieku podeszłego,</li> <li>• Komponowanie jadłospisu oraz doboru przykładowego menu na odświętne okazje z wykorzystaniem pełnowartościowych produktów,</li> <li>• Ćwiczenia utrwalające obsługę sprzętów kuchennych,</li> <li>• Zajęcia z gotowania i pieczenia( w miarę możliwości potrawy powinny być przygotowywane według przepisów uczestnika projektu),</li> <li>• Założenie książki kucharskiej "Dla seniora od uczestnika" – spisywanie najlepszych i najbardziej sprawdzonych przepisów ,</li> <li>• Wymiana doświadczeń, sprawdzonych przepisów,</li> </ul> <p><b><u>PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ:</u></b> Wymaga wcześniejszego ustalenia z osobą zależną lub jej opiekunem przepisu i potrzebnych produktów. I. Temat zajęć: <i>Salatka jarzynowa.</i> Plan działania: 1.Przygotowanie przepisu, 2.Organizowanie miejsca pracy. 3.Zakładanie fartuszków, mycie rąk. 4. Wyjęcie potrzebnych narzędzi i naczyń. 5.Wykonywanie sałatki wg przepisu. a) Wyjęcie noży do obierania i misek. Obieranie składników na sałatkę. b) Płukanie obranych składników i odsączanie. c) Wyjęcie narzędzi i krojenie obranych składników. d) Doprawianie sałatki i jej mieszanie. 6. Porządkowanie miejsca pracy. Sprzątanie, mycie naczyń i</p>

		<p>narzędzi.</p> <p>7. Organizacja spożywania posiłku.</p> <p>8. Degustacja sałatki.</p> <p>9. Sprzątanie po degustacji.</p> <p>II. Temat zajęć: <i>Ciasto świąteczne</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie przepisu,</p> <p>2. Organizowanie miejsca pracy.</p> <p>3. Zakładanie fartuszków, mycie rąk.</p> <p>4. Wyjęcie potrzebnych narzędzi i naczyń.</p> <p>5. Wykonanie ciasta według przepisu,</p> <p>6. Pieczenie ciasta,</p> <p>7. Porządkowanie miejsca pracy. Sprzątanie, mycie naczyń i narzędzi.</p> <p>8. Organizacja spożywania posiłku.</p> <p>9. Degustacja sernika</p> <p>III. Temat zajęć: <i>Robienie sałatki owocowej z: pomarańczy, banana i jabłka.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie owoców oraz potrzebnych narzędzi kuchennych.</p> <p>2. Umycie owoców.</p> <p>3. Obrane i pokrojone w kostkę.</p> <p>4. Wymieszanie w salaterce.</p> <p>IV. Temat zajęć: <i>Pieczenie wielkanocnych babek</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wybór przepisu.</p> <p>2. Przygotowanie niezbędnych artykułów spożywczych: masła, drobnego cukru do wypieków, cukier waniliowy, jajka, mąka, proszek do pieczenia, sok z cytryny oraz naczyń kuchennych.</p> <p>3. Robienie ciasta.</p> <p>4. Przygotowanie foremek.</p> <p>5. Pieczenie.</p> <p>6. Ozdabianie czekoladowymi zajaczkami wielkanocnymi.</p> <p>V. Temat zajęć: <i>Pieczenie owsianych ciasteczek</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie art. spożywczych według przepisu.</p> <p>2. Mieszanie ciasta.</p> <p>3. Wykładanie na blaszkę.</p> <p>4. Pieczenie.</p> <p>VI. Temat zajęć: <i>Przygotowanie soku marchewkowego oraz buraczanego w sokowirówce</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie warzyw: marchewki i buraków oraz sprzętu.</p> <p>2. Mycie warzyw, obieranie, krojenie ich na kawałki,</p> <p>3. Robienie soku z wykorzystaniem sokowirówki.</p> <p>VII. Temat zajęć: <i>Budyń z rodzynkami</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wybranie smaku budyniu i mleka.</p> <p>2. Przygotowanie naczyń.</p> <p>3. Ugotowanie budyniu.</p> <p>4. Ozdobienie rodzynkami.</p>
--	--	--

		<p>VIII. Temat zajęć: <i>Ciasto drożdżowe</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie przepisu.</li> <li>2. Przygotowanie art. spożywczych: mąka, jajka, drożdże, cukier, mleko.</li> <li>3. Zagnieść ciasto.</li> <li>4. Upiec.</li> </ol> <p>IX. Temat zajęć: <i>Pieczenie muffinek z czekoladą</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie przepisu.</li> <li>2. Przygotowanie art. spożywczych</li> <li>3. Umieszanie ciasta.</li> <li>4. Rozłożenie foremek na blasze, wypełnienie ich ciastem, pieczenie.</li> </ol> <p>X. Temat zajęć: <i>Zdrowe odżywianie na planie</i>, Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie informacji na temat zdrowego odżywiania.</li> <li>2. Prezentacja różnych diet.</li> <li>3. Szukanie informacji na temat zaleceń dietetycznych w konkretnej chorobie.</li> <li>4. Wymiana poglądów.</li> </ol> <p>XI. Temat zajęć: <i>Komponowanie jadłospisu na trzy dni</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozmowa na temat zaleceń dietetycznych i upodobań smakowych uczestnika.</li> <li>2. Przygotowanie jadłospisu z użyciem tabeli norm odżywczych z internetu.</li> <li>3. Spisanie listy zakupów.</li> </ol> <p>XII. Temat zajęć: <i>Kolorowe ciasto kruche</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie przepisu.</li> <li>2. Przygotowanie art. spożywczych i foremki.</li> <li>3. Gniecenie ciasta.</li> <li>4. Pieczenie.</li> </ol> <p>XIII. Temat zajęć: <i>Wiosenna kolacja</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie art. spożywczych: chleb, masło, jajka, pomidory, rzodkiewki, serek maślany.</li> <li>2. Przygotowanie kolorowych kanapek.</li> <li>3. Konsumpcja.</li> </ol> <p>XIV. Temat zajęć: <i>Pierogi ruskie</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie art. spożywczych: mąka, jajka, ser biały, cebula ziemniaki (najlepiej wcześniej ugotowane).</li> <li>2. Przygotowanie farszu.</li> <li>3. Wykonanie ciasta.</li> <li>4. Lepienie pierogów.</li> </ol>
7.	Treningi pamięci.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymiana informacji na temat funkcjonowania pamięci,</li> <li>• Treningi pamięci (Trening prokognitywny, trening funkcji poznawczych)</li> <li>• Trening orientacji w rzeczywistości,</li> <li>• Terapia reminescencyjna,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia ogólnorelaksacyjne: gry pamięciowe, logiczne, scrabble, monopol, memmory, krzyżówki,</li> </ul> <p><b><u>PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ:</u></b></p> <p>I. Temat zajęć: <i>Trening umiejętności poznawczych:</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Ćwiczenia wprowadzające , poprawiające koncentrację (elementy met. Dennisona): ruchy naprzemienne. Każdy rodzaj ćwiczenia powtarzamy 8-10 razy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krzyżowanie wyprostowanych ramion na wysokości klatki piersiowej (nożyce poziome)</li> <li>- dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie</li> <li>- dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie</li> <li>- dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie</li> <li>- Leniwe ósemki dla oczu – wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką – głowa nieruchomo. Ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry. Powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie.</li> </ul> <p>2. Podaj jak najwięcej imion na podaną literę</p> <table border="1" data-bbox="667 922 1442 1055"> <thead> <tr> <th>Imię żeńskie</th> <th>Imię męskie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Proszę wymienić jak najwięcej gatunków kwiatów.</p> <p>4. Proszę przyporządkować datę do wydarzenia:</p> <table border="1" data-bbox="667 1122 1442 1576"> <tbody> <tr> <td>Nowy Rok</td> <td>31 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Święto Matki Boskiej Gromnicznej</td> <td>3 maja</td> </tr> <tr> <td>Dzień Babci</td> <td>24 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Dzień Kobiet</td> <td>1 stycznia</td> </tr> <tr> <td>Święto Konstytucji</td> <td>2 lutego</td> </tr> <tr> <td>Święto Pracy</td> <td>6 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Święto Wszystkich Świętych</td> <td>1 maja</td> </tr> <tr> <td>Narodowe Święto Niepodległości</td> <td>4 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Barbórka</td> <td>21 stycznia</td> </tr> <tr> <td>Mikołajki</td> <td>8 marca</td> </tr> <tr> <td>Wigilia Bożego Narodzenia</td> <td>1 listopada</td> </tr> <tr> <td>Sylwester</td> <td>11 listopada</td> </tr> <tr> <td>Dzień Dziecka</td> <td>1 czerwca</td> </tr> </tbody> </table> <p>5. Proszę wymyślić jak najwięcej słów używając liter ze słowa ASTRONAUTA</p> <p>6. Proszę ułożyć po kilka słów zaczynających się od podanych sylab: mu- ło- ta-</p> <p>7. Proszę wymyślić jak najwięcej skojarzeń do słowa JESIEN</p> <p>8. Proszę wymyślić</p> 	Imię żeńskie	Imię męskie			Nowy Rok	31 grudnia	Święto Matki Boskiej Gromnicznej	3 maja	Dzień Babci	24 grudnia	Dzień Kobiet	1 stycznia	Święto Konstytucji	2 lutego	Święto Pracy	6 grudnia	Święto Wszystkich Świętych	1 maja	Narodowe Święto Niepodległości	4 grudnia	Barbórka	21 stycznia	Mikołajki	8 marca	Wigilia Bożego Narodzenia	1 listopada	Sylwester	11 listopada	Dzień Dziecka	1 czerwca
Imię żeńskie	Imię męskie																															
Nowy Rok	31 grudnia																															
Święto Matki Boskiej Gromnicznej	3 maja																															
Dzień Babci	24 grudnia																															
Dzień Kobiet	1 stycznia																															
Święto Konstytucji	2 lutego																															
Święto Pracy	6 grudnia																															
Święto Wszystkich Świętych	1 maja																															
Narodowe Święto Niepodległości	4 grudnia																															
Barbórka	21 stycznia																															
Mikołajki	8 marca																															
Wigilia Bożego Narodzenia	1 listopada																															
Sylwester	11 listopada																															
Dzień Dziecka	1 czerwca																															

		<p>historię do przedstawionego zdjęcia, obrazka:</p> <p>II Temat zajęć: <i>Ćwiczenie na poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Obok przedmiotu napisz z jakiego surowca on powstał. Dla ułatwienia możesz wybrać surowce u dołu.</p> <p>CHLEB – .....</p> <p>CUKIER – .....</p> <p>KRZESŁO – .....</p> <p>SZKŁO – .....</p> <p>WAZA – .....</p> <p>TORY – .....</p> <p>MONETY – .....</p> <p>BIŻUTERIA – .....</p> <p>SWETER – .....</p> <p>PODKOSZULEK – .....</p> <p>żelazo, piasek, wełna, drewno, mąka, bawełna, miedź, porcelana, złoto, buraki cukrowe.</p> <p>2. Dokończ przysłowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Póty dzban wodę nosi....</li> <li>- Gdy Barbara po wodzie, to....</li> <li>- Jaki Pan, ....</li> <li>- W marcu, jak w .....</li> <li>- Kwiecień, plecień, poprzeplata.....</li> <li>- Na świętego Grzegorza....</li> </ul> <p>3. Ułóż jak najwięcej słów na sylabę KA</p> <p>4. Zaśpiewaj piosenkę ze zwierzęciem.</p> <p>III. Temat zajęć: <i>Memory</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Gra w memory.</p> <p>IV. Temat zajęć: <i>Krzyżówki</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Rozwiązywanie krzyżówek.</p> <p>V. Temat zajęć: <i>Sudoku</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Rozwiązywanie sudoku.</p> <p>VI. Temat zajęć: <i>Terapia reminescencyjna</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie małego poczęstunku.</p> <p>2. Oglądanie albumu ze zdjęciami.</p> <p>3. Wspominanie lat dziecińczych, młodości, rodziców.</p> <p>4. Ulubiona piosenka – śpiewanie lub recytowanie słów.</p> <p>VII. Temat zajęć: <i>Gimnastyka szarych komórek</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Ćwiczenie: zamień literę w słowie:</p> <p>Kapitan. ....</p> <p>Gazeta. ....</p> <p>Sowa. ....</p> <p>Baran. ....</p> <p>Lalka. ....</p> <p>Kolano. ....</p> <p>Szyba. ....</p>
--	--	--

		<p>Fotel. ....</p> <p>Prasa. ....</p> <p>Bąk. ....</p> <p>Zaprawa. ....</p> <p>Kanał. ....</p> <p>2.Ćwiczenie: Wymień pięć miast w Polsce. Wymień pięć miast w Europie.</p> <p>3.Ćwiczenie: Ułóż rymy: chyba..... noga..... wiosna..... stary..... miły..... kasza ..... ciełe ..... jasny .....</p> <p>3.Ćwiczenie: Podaj imiona do nazwisk: Perepeczko..... Wałęsa ..... Wojtyła..... Wielki ..... Mazowiecki..... Holland..... Małysz ..... Szymborska ..... Religa ..... Stoch.....Lewandowski ..... Kwaśniewski.....</p> <p>4.Podaj piosenki, w których wymienia się zwierzę.</p> <p>5.Dokończ przysłowia: Gdzie kucharek..... Kto pod kim..... Kuj..... Jedna jaskółka..... Ziarnko do..... Baba..... Szewc..... Nie wszystko..... Żeby kózka.....</p> <p>VIII. Temat zajęć: <i>Quiz geograficzny</i> Plan działania: 1.Wymień 3 stolice Europejskie. 2.Podaj 3 polskie rzeki. 4.Z czego słynie Kraków. 5.Najsłynniejsza potrawa Zakopanego. 6.Najwyższy szczyt Polski. 7.Wymień 3 porty nadmorskie. 8.Wymień miasta wchodzące w skład Trójmiasta. 9. Gdzie znajduje się: - Kolumna Zygmunt, - Dwór Artusa, - Kopiec Kraka, - Gubałówka, 10. Z kim graniczy Polska od Zachodu. 11. Gdzie mieszka Papież. 12. Wymień 3 kraje europejskie.</p> <p>IX. Temat zajęć: <i>Zabawy przysłowiami</i> Plan działań: 1.Dokończ przysłowia. 2.Wymyśl swoje zakończenia. 3.Losowo połącz przysłowia, aby powstało jedno Cicha woda.....</p>
--	--	--

	<p>Niedaleko pada.....</p> <p>Fortuna.....</p> <p>Biednemu.....</p> <p>Gadał dziad.....</p> <p>Co nagle.....</p> <p>Cudze chwalicie.....</p> <p>Kto mieczem.....</p> <p>Kto je ostatki.....</p> <p>Kwiecień plecień.....</p> <p>Kto późno.....</p> <p>Myszy.....</p> <p>Nie czyń.....</p> <p>Kto daje i.....</p> <p>Gdzie dwóch.....</p> <p>Idzie luty.....</p> <p>Gość w dom.....</p> <p>Jaka praca.....</p> <p>Bez pracy.....</p> <p>Co za dużo.....</p> <p>Kruk.....</p> <p>Ten się śmieje.....</p> <p>Mądry Polak.....</p> <p>Oliwa.....</p> <p>X. Temat zajęć: <i>Rozsypanki - układanki</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Z liter ułóż nazwy państw.</p> <p>G J A R W U U – .....</p> <p>Z A P I N A S I H – .....</p> <p>W I A G R O N E – .....</p> <p>A D I N N I A L F – .....</p> <p>L G N A O M O I – .....</p> <p>B U Z I K E N T A S – .....</p> <p>D N E I I – .....</p> <p>S K Ł O P A – .....</p> <p>H Y C Z E C – .....</p> <p>N I A U M U R – .....</p> <p>O J S A R – .....</p> <p>A A A D N K – .....</p> <p>K S Y E K M – .....</p> <p>L I T R A A A S U – .....</p> <p>2. Odgadnij kategorię, do której należy większość z utworzonych wyrazów. Dwa wyrazy nie pasują do tej kategorii. Które? Dlaczego?</p> <p>L E R W Ó B – .....</p> <p>K I S R O K A – .....</p> <p>K K Z A A C – .....</p> <p>W Ż A U R – .....</p> <p>K E N O S W R O K – .....</p> <p>L F G M N A I – .....</p> <p>A A O U W T P K R – .....</p> <p>K P Z E R Ó A R I P – .....</p> <p>N A P A D – .....</p>
--	---

		<p>EITSOJR – .....</p> <p>NOIABC – .....</p> <p>PSEŃ – .....</p> <p>ŁEZOR – .....</p> <p>KLIPANE – .....</p> <p>OCRGLUKE – .....</p> <p>3. Z liter ułóż nazwy kwiatów.</p> <p>KIFOEŁ – .....</p> <p>ULPANTI – .....</p> <p>KTKOROAST – .....</p> <p>ANSUCRJTA – .....</p> <p>WIPOANI – .....</p> <p>NAOMALIG – .....</p> <p>USFKAJ – .....</p> <p>ACHIYTN – .....</p> <p>ERGBEAR – .....</p> <p>CAKNCIEZE – .....</p> <p>XI. Temat zajęć: <i>Aktorzy mojej młodości</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie poczęstunku.</li> <li>2. Rozmowa o filmach, aktorach.</li> <li>3. Oglądanie fragmentów filmów i odgadywanie tytułów.</li> </ol> <p>XII. Temat zajęć: <i>Słowo-stwory – słowne domino</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gra w grę polegająca na tworzeniu nowego słowa zaczynającego się od ostatniej sylaby, słowa poprzednika.</li> </ol> <p>XIII. Temat zajęć: <i>Gra w państwa-miasta</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie papieru, długopisów.</li> <li>2. Rozrysowanie tablek.</li> <li>3. Gra w tradycyjnej formie.</li> <li>4. Gra wersją firmy Eppe.</li> </ol> <p>XIV. Temat zajęć: <i>Gra Milionerzy.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykorzystanie internetu i granie w grę Milionerzy.</li> </ol>
8.	Fizjoterapia	<p><i>Trening zapobiegania upadkom osób starszych w warunkach domowych,</i></p> <p>Plan działania na 10 h:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wywiad dotyczący stanu zdrowia i upadków. Edukacja dotycząca upadków- czynniki ryzyka, jak przeciwdziałać upadkom – 2 h,</li> <li>2. Edukacja dotycząca upadków- łazienka i inne pomieszczenia. Nauka dobrych praktyk w życiu codziennym. Testy – 2 h,</li> <li>3. Edukacja dotycząca upadków- wstawanie z podłogi. Testy – 2 h,</li> <li>4. Ćwiczenia manualne. Powtórzenie wiadomości z poprzednich zajęć – 2 h.</li> <li>5. Ćwiczenia manualne. Podsumowanie projektu - 2 h .</li> <li>6. Wręczenie poradnika „Jak zapobiegać upadkom w warunkach domowych”.</li> </ol>

#### 4. REKOMENDOWANE FORMY TERAPII DO REALIZACJI W WARUNKACH DOMOWYCH WRAZ Z OPISEM NA CZYM POLEGA KAŻDA Z NICH:

Model proponuje wykorzystanie wymienionych poniżej form terapii zajęciowej, ale należy pamiętać że w pracy z osobami starszymi warto wykorzystywać wszelkie formy aktywizacji i terapii. Tak naprawdę głównym celem wszystkich podejmowanych działań jest dobrostan psychiczny i fizyczny osoby starszej, jej możliwość samodzielnego funkcjonowania w środowisku, zapobieganie izolacji społecznej. Zdaniem M.Szyszka (<http://polityka.zaczyn.org/terapia-zajeciowa-na-rzecz-osob-starszych-role-szansy-i-perspektywy/>) : „specyfika współczesnej terapii zajęciowej opiera się o szczególne postulaty jak kreatywność, komunikatywność, umiejętności obserwacji, stosowanie narzędzi diagnostycznych, stałe poszukiwania rozwiązań i optymalnych możliwości interwencyjnych – także nowatorskich i nieszablonowych. Terapeuta musi posiadać i wykorzystywać wiedzę z różnych dziedzin naukowych, m.in. psychologii, pedagogiki, patologii, rehabilitacji, ergonomii czy sztuki. Do jego zadań należą np. poradnictwo, coaching, facylitacja, edukowanie, instruowanie, a także koordynacja z lokalną siecią instytucji oraz nadzorowanie pracy środowisk klientów”. Prowadzenie dobrej terapii zajęciowej ściśle związane jest z elastycznością i oryginalnością.

Terapia zajęciowa w domu, z uwagi na swą skuteczność i relatywnie niskie koszty powinna być dostępna w znacznie większym zakresie, głównie dla osób starszych. Jedynie wtedy może ona przyczynić się do promowania zdrowia, a także do dobrostanu, samodzielności i włączania osób starszych w różne wymiary życia społecznego”. Wprowadzenie na terenie Polski dla osób starszych wymagających zapewnienia opieki w domu, innowacji społecznej w postaci usługi domowej terapii zajęciowej, realizowanej nie jak dotychczas w ramach instytucji, ale bezpośrednio w domu osoby starszej przyczynia się w znaczących stopniu do osiągnięcia przez nie maksymalnego poziomu sprawności, zadowolenia i niezależności. Przeprowadzenie terapii zajęciowej w domu osoby starszej nie wymaga dużych nakładów finansowych i nie spowoduje obciążenia budżetu uczestnika. Należy jednak zwrócić uwagę aby zajęcia przyniosły oczekiwane rezultaty muszą być przeprowadzone przez wykwalifikowaną kadrę terapeutów. Terapeuta musi podejść do każdego uczestnika indywidualnie, dostosować zajęcia do potrzeb i umiejętności . Wymaga to ogromnego zaplecza pracy w „zaczyn domowym”, systematycznego podnoszenia swoich kwalifikacji co wiąże się z dodatkowym nakładem czasowym / nie tylko czas prowadzonych zajęć/. Niestety wkład pracy terapeuty nie jest dostrzegany o czym świadczą bardzo niskie stawki wynagrodzenia w porównaniu z innym specjalistami z zakresu pomocy społecznej np: rehabilitant, psycholog, socjolog. Jednocześnie nakłady finansowe na przeprowadzenie domowej terapii zajęciowej w domu osoby zależnej można zminimalizować poprzez wykorzystanie laptopa z odpowiednimi programami które doskonale sprawdzają się w warunkach domowych oraz wykorzystanie materiałów będących często w otoczeniu osoby zależnej- niepotrzebne płótna, włóczki, nici, guziki, sprzęt malarski, hafciarski itp./ . Włączenie w zajęcia opiekunów i członków rodzin nauczy nowych metod spędzania czasu przy jednoczesnym wykorzystaniu domowych środków pozafinansowych ( adaptacja przestrzeni i sprzętów do potrzeb osób starszych). Zgodnie z naszym założeniem, terapia realizowana w warunkach domowych ma na celu wspieranie, wzmacnianie więzi oraz budowanie prawidłowych relacji w najbliższym środowisku osoby zależnej (z rodziną, osobami współzamieszkującymi, opiekunem formalnym). Ponadto poprzez zaangażowanie członków rodziny i opiekunów osób zależnych wpływa pozytywnie na budowanie/odnawianie/umacnianie więzi, stwarza płaszczyznę porozumienia, ale również przekazuje wiedzę i umiejętności – jak wspierać i aktywizować osobę w jej samodzielności, niezależności i bezpiecznej egzystencji. Nie zaprzeczalnym faktem jest, że terapia zajęciowa przeprowadzona w domu przyczynia się w znaczący sposób do właściwego wsparcia, edukacji, rehabilitacji oraz pełnego uczestnictwa osób starszych w różnych wymiarach życia społecznego. Systematyczne i długotrwałe prowadzenie terapii w domu w rezultacie pozwoli osobie starszej na otwarcie się na środowisko lokalne, integrację z nim.

L. p.	FORMA TERAPII	OPIS	REKOMENDACJE
1.	Ergoterapia	<p>- to metoda rehabilitacji, w której wykorzystuje się różne rodzaje pracy umożliwiające jednostce kształtowanie określonych sprawności, zaspokajająca jej potrzeby emocjonalne i społeczne oraz wpływające na rozwój samodzielności, niezależności i pobudzanie aktywności.</p>	<p>Wykonywanie zajęć manualnych ma na celu poprawę sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i grafomotoryki. Równie ważnym celem jest budowanie u osoby chorej, niepełnosprawnej bądź wykluczonej poczucia niezależności oraz przekonania, że potrafi sobie poradzić z codziennymi wyzwaniami, co ma bezpośrednie przełożenie na jej dobrostan psychiczny i poczucie sprawstwa</p> <p>Ergoterapię rekomenduje się ze względu na :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utrzymanie u osoby starszej umiejętności wykonywania różnego rodzaju prac, na miarę jej możliwości, z uwzględnieniem ograniczeń fizycznych, umysłowych i społecznych,</li> <li>• przywrócenie jednostki do rzeczywistego udziału w życiu społecznym.</li> </ul>
2.	Biblioterapia	<p>- polega głównie na terapeutycznym wykorzystywaniu wartości literatury, pozwalających na uzyskanie wsparcia psychicznego, zmniejszenie stresu i poczucia osamotnienia, niepełnosprawności lub wykluczenia. Działaniem biblioterapeutycznym mogą być objęte osoby chore (szczególnie pacjenci ośrodków psychiatrycznych lub inni hospitalizowani pacjenci), osoby z problemami emocjonalnymi, niepełnosprawne lub nieradzące sobie w trudnych sytuacjach życiowych, osoby uzależnione od alkoholu lub narkotyków).</p> <p>Ponadto biblioterapia może mieć również znaczenie prewencyjne. Osoby, które borykają się z trudnymi do</p>	<p>Funkcję terapeutyczną książek doceniono już w czasach starożytnych. Oddziaływania biblioterapii można podzielić na: terapeutyczno-rehabilitacyjne, dydaktyczno-wychowawcze i profilaktyczne.</p> <p>Jako najczęściej przyjmowane istotne rekomendacje biblioterapii można wskazać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niwelowanie poczucia izolacji społecznej i osamotnienia,</li> <li>• pomoc w pozbyciu się napięcia emocjonalnego, w relaksowaniu się, zmniejszeniu stresu, lęku,</li> <li>• wzmocnienie wiary we własne możliwości i pokonywanie barier,</li> <li>• rozwijanie procesów poznawczych,</li> <li>• rozbudzenie wyobraźni,</li> <li>• skłanianie do autorefleksji nad własnym życiem i nad dokonywanymi wyborami,</li> <li>• kształtowanie postaw moralnych,</li> </ul>

		<p>rozwiązana problemami, poprzez kontakt z odpowiednio dobraną literaturą mogą szukać rozwiązania swoich problemów, a także wypełniać wolny czas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dostarczanie ciekawych przeżyć,</li> <li>• wypełnianie czasu wolnego,</li> <li>• motywowanie do sięgania po książkę.</li> </ul> <p>Książka może pełnić również funkcję rekreacyjną. Poprzez zanurzenie się w fabułę, utożsamienie się z bohaterami można się na chwilę przenieść w inny, literacki wymiar i zapomnieć o troskach, problemach, chorobie czy dysfunkcji.</p>
3.	Arteterapia	<p>to wykorzystanie kontaktu z różnymi rodzajami sztuki (sztuki plastyczne, sztuki użytkowe, muzykę, taniec, literaturę, teatr, film) dla uzyskania efektów leczniczych lub rehabilitacyjnych.</p> <p>Tworzenie dzieł artystycznych jest przede wszystkim oddziaływaniem psychoterapeutycznym, a także jest wykorzystywane w terapii zajęciowej (szczególnie poprzez nabywanie umiejętności związanych z tworzeniem dzieł plastycznych).</p> <p>Nietwórczy kontakt z dziełami sztuki wchodzi też w zakres esteterapii (terapia przez kontakt z pięknymi dziełami, pięknym otoczeniem, przyrodą).</p> <p>Na potrzeby innowacji arteterapia określa terapię przez wykorzystanie przede wszystkim sztuk plastycznych.</p>	<p>Funkcje arteterapii zależą w głównej mierze od założonych celów jej stosowania i jest rekomendowana ze względu na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• funkcja rekreacyjna - polega na stworzeniu odpowiednich warunków, w których uczestnik będzie mógł nabrać sił celem pokonania trudów i problemów życiowych</li> <li>• funkcja edukacyjna pełni rolę informacyjną nt. celu i sensu życia i jego odnajdywaniu właśnie dzięki stosowaniu technik terapii przez sztukę.</li> <li>• funkcja korekcyjna – polega na zmianie zachowania, wyjściu z utartych dróg i schematów, kręgu izolacji i osamotnienia</li> <li>• funkcja diagnostyczna, gdyż wszelkie wytwory twórczości opisują stan psychofizyczny danej osoby,</li> <li>• funkcja ekspresyjna – podczas tworzenia pojawiają się różne emocje, często tłumione i niekorzystne dla stanu zdrowia i samopoczucia, które mają swoje ujście i następuje rozładowanie napięcia. Arteterapia pełni funkcje terapeutyczne, ponieważ buduje wiarę we własne siły i możliwości, buduje właściwą samoocenę, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, pomaga usuwać zahamowania, poprawia zdolności manualne i ruchowe całego ciała, integruje osoby z otoczeniem. W przypadku osób z demencją, przeprowadzone badania wykazały znaczny stopień redukcji depresji</li> </ul>

			oraz zwiększoną uwagę u osób należących do grup arteterapeutycznych.
4.	Choreoterapia/ Muzykoterapia	<p>Choreoterapia opiera się na założeniu, że ciało, umysł i duch są ze sobą połączone, zgodnie z tą definicją terapia tańcem i ruchem jest to psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu do dalszej emocjonalnej, poznawczej, fizycznej i społecznej integracji jednostki.</p> <p>Muzykoterapia- jest to metoda pracy, w której muzyka jest używana w relacji terapeutycznej dla fizycznych, emocjonalnych, poznawczych i społecznych potrzeb jednostek. Jest to działanie terapeutyczne, które wykorzystuje muzykę i jej elementy - takie jak dźwięk, rytm, harmonię, dynamikę, tempo, melodię – w procesie poprawy jakości życia i zdrowia.</p> <p>Terapia tańcem i ruchem bazuje na relacji ruchu i emocji.</p>	<p>Zakres działania muzyki na każdego z nas, bez względu na wiek, jest ogromny. Muzyka działa np. na: układ krwionośny, skutecznie obniżając ciśnienie i tętno, na układ hormonalny, zwiększając wydzielanie endorfin, a obniżając wydzielanie hormonów stresu, czy na nasze mięśnie, skutecznie je rozluźniając.</p> <p>Coraz częściej muzyka odgrywa także istotną rolę w rehabilitacji pacjentów. Przykładowo u osób po przebytych wylewie, które były poddawane muzykoterapii zaobserwowano lepsze postępy w nauce mowy, a u osób poddawanych rehabilitacji ruchowej, zwiększoną motywację i wytrzymałość. Muzykoterapia ma także swoje zastosowanie w terapii osób cierpiących na nowotwór, zmniejsza bowiem intensywność skutków ubocznych chemioterapii (np. mdłości), ale także wpływa znacząco na nastrój pacjentów.</p> <p>Rekomenduje się ze względu na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odprężenie odczuwalne w ciele i psychice,</li> <li>• wzrost energii i siły życiowej,</li> <li>• spontaniczność i odczuwanie prawdziwej radości,</li> <li>• akceptacja ciała i jego wyglądu,</li> <li>• rozpoznanie i bezpieczne wyrażanie uczuć,</li> <li>• wzrost poczucia własnej wartości,</li> <li>• wzrost pewności siebie,</li> <li>• łatwość nawiązywania kontaktów z innymi,</li> <li>• wzrost szacunku do siebie,</li> <li>• docenienie własnej osoby,</li> <li>• rozbudzenie kreatywnej postawy do życia,</li> <li>• integracja psychofizyczna.</li> </ul>
5.	Hortiterapia	- wykorzystuje przebywanie	Rekomenduje się hortiterapię

		<p>wśród roślin w celu poprawy zdrowia człowieka oraz stosunków międzyludzkich. Stosowana jest w leczeniu depresji, a także u osób starszych, niepełnosprawnych, niewydolnych umysłowo, ludzi niedowidzących lub niedosłyszących, alkoholików i narkomanów. Ludziom starszym, chorym czy niepełnosprawnym zajęcia hortiterapii zastępują pracę zawodową, stwarzają poczucie przydatności, pomagają w nawiązywaniu kontaktów z osobami równie chorymi.</p>	<p>ponieważ wywołuje wiele pożądaných objawów. Prócz szeregu bardzo ważnych i ukierunkowanych korzyści płynących dla osób chorych, z ogólnego punktu widzenia terapia ogrodnicza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• polepsza sprawność fizyczną i koordynację ruchowo-manualną;</li> <li>• obniża ciśnienie krwi;</li> <li>• stymuluje i wyostrza wszystkie pięć zmysłów;</li> <li>• poprawia nastrój, redukuje stres i napięcie, wręcz obniża depresję;</li> <li>• zwiększa świadomość własnej wartości i pewności siebie,</li> <li>• zwiększa poczucia odpowiedzialności, przydatności i spełnienia,</li> <li>• polepsza koncentrację i pamięć,</li> <li>• zwiększa samodzielność, niezależność oraz zdolność rozwiązywania problemów,</li> <li>• jest nauką dokładności i cierpliwości,</li> <li>• uczy planowania pracy i jej etapowości,</li> <li>• jest sposobem wyrażania własnej osobowości i kreatywności,</li> <li>• poszerza wiedzę i własne umiejętności,</li> <li>• zwiększa zaufanie do innych ludzi, podnosi zdolności pracy w grupie i komunikacji,</li> <li>• dzięki niej nawiązujemy więzi międzyludzkie.</li> </ul>
6.	Terapia kulinarna	<p>- ma na celu podtrzymanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania takich jak gotowanie (począwszy od parzenia herbaty do przygotowania prostych dań na ciepło), przechowywania żywności, układania jadłospisów z uwzględnieniem zasad prawidłowego odżywiania;</p>	<p>Rekomenduje się ze względu na :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmocnienie umiejętności praktycznych pozwalających seniorom na samodzielne korzystanie z urządzeń kuchennych powszechnego użytku, zgodnie z ich przeznaczeniem,</li> <li>• utrzymanie maksymalnej niezależności życiową w zakresie zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych (zaspakajanie potrzeby głodu),</li> <li>• udoskonalenie wielorakich doznań zmysłowych: bardziej rozwinięty zmysł smaku, zapachu.</li> </ul>
7.	Treningi	- są specjalnie	Rekomenduje się ze względu na :

	pamięci	<p>skonstruowanym systemem programów treningowych ukierunkowanych na poprawę zdolności pamięciowych (pamięci krótkoterminowej, pamięci operacyjnej), koncentracji, uwagi, funkcji wykonawczych i innych. Jej celem jest usprawnienie ogólnych zdolności intelektualnych, a przez to poprawa jakości funkcjonowania codziennego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszelkie treningi pamięci, zabawy w skojarzenia, pobudzanie do kreatywnego myślenia mają na celu utrzymanie jak najlepszej funkcjonalności mózgu,</li> <li>• Dzięki stymulacji umysłu tworzą się nowe połączenia neuronów w mózgu a im ich więcej tym pamięć i umysł są sprawniejsze,</li> <li>• Regularność i różnorodność prowadzenia tego typu zajęć, daje najlepszy efekt,</li> <li>• Gimnastyka mózgu inaczej nazywana neurofitnesem sprzyja: szybszemu kojarzeniu faktów, lepszej koncentracji, opóźnianie procesu demencji i otępienia, podniesieniu poczucia własnej wartości, większej łatwości wysławiania się, kreatywnego myślenia.</li> </ul>
8	Fizjoterapia	<p>- warsztaty mają na celu upowszechnianie i propagowanie wiedzy na temat upadków oraz mają udzielić wskazówek dot. ich zapobieganiu.</p>	<p>Rekomenduje się ze względu na propagowanie wiedzy na temat upadków oraz mają udzielić wskazówek dot. ich zapobieganiu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzone warsztaty i przekazany poradnik wpłyną na zmniejszenie liczby upadków osób starszych w warunkach domowych, a co za tym idzie, przyczynią się do wzrostu bezpieczeństwa seniorów,</li> <li>• Program ten będzie stanowić środek prewencyjny, gdyż dzięki przeprowadzonym działaniom informacyjno-edukacyjnym, w przyszłości nastąpi skuteczne obniżenie kosztów leczenia oraz wydatków na opiekę.</li> </ul>

**PRZYKŁADY ORGANIZOWANEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ:**

- Pani 86 lat



**Integracja z środowiskiem: Zabawa  
Andrzejkowa w Domu Pomocy  
Społecznej**



Ludoterapia- gra w domino.

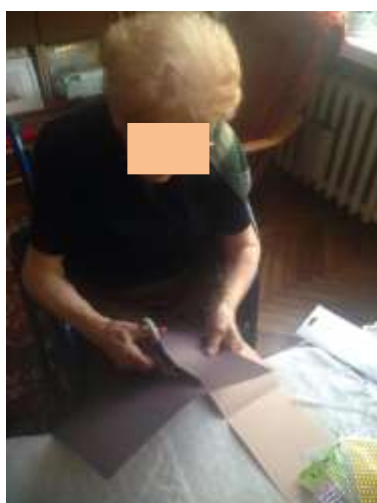
Choreoterapia- ćwiczenia z piłką.



Ergoterapia- przygotowywanie choinki i domu do świąt.



Arteterapia- origami- zakładki do książki.



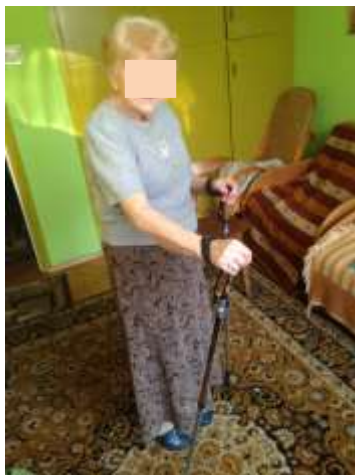
Arteterapia- kartki okolicznościowe



Ergoterapia- kosze szydełkowe

**PRZYKŁADY ZAJĘĆ Z EDUKACJI DOTYCZACEJ UPADKÓW:**

- Pani 87 lat



Elementy NW.



Nordic walking w parku.

- Pani 86 lat



Test pięciokrotnego wstawania.



Nordic walking w parku.



Nordic walking pod blokiem.



Ćwiczenia na poduszce sensorycznej.

- Pani 76 lat

- Pani 84 lat



Test równowagi.



Ćwiczenia manualne- praca z ciastoliną.

5. WYKAZ MATERIAŁÓW NIEZBEDNYCH DO REALIZOWANIA TERAPII ZAJĘCIOWEJ W MIEJSCU ZAMIESZKANIA, W ODNIESIENIU DO KAŻDEJ Z PROPONOWANYCH FORM TERAPII (ZAWARTE W TABELI WRAZ Z OPISEM FUNKCJI I CELU ZASTOSOWANIA):

L.p.	Forma terapii	Materiały wymagane do przeprowadzenia poszczególnych form terapeutycznych	Funkcje	Cel zastosowania
1.	ergoterapia	zestaw hafciarski (kanwa, mulina, igły), nożyczki, kordonek,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pobudzenie aktywności,</li> <li>• wykorzystanie własnej inwencji twórczej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie sprawności manualnej rąk,</li> <li>• Wzrost samooceny,</li> </ul>
		zestawy do robienia biżuterii/breloków,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobudzenie wyobraźni,</li> <li>• Poznanie nowej formy artystycznej, wymagającej specjalnych materiałów i narzędzi,</li> <li>• Wzrost samodzielności poprzez przygotowanie wzoru i materiałów do wykonania,</li> <li>• Kształtowanie twórczej postawy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poradzenie sobie z nowymi wyzwaniami,</li> <li>• Umocnienie poczucia sprawstwa,</li> <li>• Satysfakcja,</li> <li>• Poczucie użyteczności pracy,</li> <li>• rozwój potrzeby twórczego i aktywnego działania i myślenia</li> <li>• umiejętność samodzielnego komponowania i stylizacji biżuterii</li> </ul>
		włóczka, druty,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymanie lub nabycie umiejętność dziergania,</li> <li>• wykorzystanie własnej inwencji twórczej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawa sprawności motorycznej rąk i palców,</li> <li>• koordynacja wzrokowa,</li> <li>• utrzymanie spostrzegawczości na dotychczasowym poziomie,</li> </ul>
		beret do ćwiczenia równowagi,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrzymanie i zwiększenie aktywności fizycznej, ćwiczenia równowagi, masaż stóp (akupresura).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawa koordynacji ruchowej,</li> <li>• Koordynacji równowagi, - poprawa krążenia stóp</li> </ul>
2.	Biblioterapia	książki, czasopisma,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie pamięci</li> <li>• Pobudzenie aktywności,</li> <li>• Rozwinięcie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej i osamotnienia</li> </ul>

			zainteresowań <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rekreacja,</li> <li>• Relaksacja,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozbudzenie wyobraźni</li> <li>• Wypełnienie czasu wolnego,</li> <li>• Pomoc w pozbyciu się napięcia emocjonalnego, zrelaksowaniu się zmniejszeniu stresu i lęku.</li> </ul>
3.	Arteterapia	kleje, kartony, pisaki, farby, kartki A4, aplikacje ozdobne, kredki pastelowe, pastele olejne taśma klejąca, wstążki, karteczki, dziurkacz z gwiazdkami, policolor, pędzelki, bibuły gufrowane,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• redukcja depresji,</li> <li>• wzmocnienie poczucia własnej wartości,</li> <li>• stymulacja zmysłów</li> <li>• trzymanie i podnoszenie jakości życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osiągnięcie spokoju psychicznego</li> <li>• pomoc przy zwyczajaniu choroby – wpieranie psychiczne,</li> <li>• zwalczanie skutków choroby, mobilizacja do działania</li> </ul>
4.	Hortiterapia	ziemia, doniczki, nasiona, sadzonki, nawozy,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rekreacyjna,</li> <li>• Antydepresyjna,</li> <li>• Relaksacyjna,</li> <li>• Pogłębiająca wiedzę,</li> <li>• Pobudzenie aktywności,</li> <li>• Wzrost bezpieczeństwa,</li> <li>• stymulacja zmysłów,</li> <li>• polepszenie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowo-manualną,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polepszenie sprawności Fizycznej,</li> <li>• zwiększenie koordynacji ruchowo-manualnej,</li> <li>• poprawienie nastroju,</li> <li>• zredukowanie stresu, napięcia,</li> <li>• obniżenie stanu depresyjnego</li> </ul>
5.	Terapia kulinarna	mąka, cukier, kasze, makarony, ryż, owoce kandyzowane, przyprawy, oleje, zioła suszone, dodatki do pieczenia ciast, galaretki, herbatki owocowe i ziołowe, czekolady, koncentrat pomidorowy, warzywa w puszcze konserwowe, miód, kawa, musztarda, ketchup, ciastka, cukier puder, oliwa,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podtrzymanie i zwiększenie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania takich jak gotowanie,</li> <li>• Zwiększenie poczucia własnej wartości,</li> <li>• Przełamanie izolacji,</li> <li>• Integracja społeczna</li> <li>• Budowanie relacji</li> <li>• stymulacja zmysłów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymanie i/lub pogłębienie sprawności motorycznej rąk i palców,</li> <li>• Podtrzymanie niezależności,</li> <li>• W zakresie zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych,</li> <li>• Wyostrenie zmysłów smaku i węchu,</li> </ul>

		kakao, sok owocowy,		
6.	Choreoterapia muzykoteria pia	płyty CD, farby, pędzle, papier do malowania obrazów w rytm muzyki, apaszki,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc w rozwoju ciała, jego uzdrowieniu,</li> <li>• rozbudzenie kreatywnej postawy do życia,</li> <li>• utrzymanie i/lub poprawa sprawności psychoruchowej, kondycji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawa harmonii, elegancji, estetyki ruchu,</li> <li>• akceptacja własnego wyglądu i ciała ,</li> <li>• docenienie własnej osoby,</li> <li>• zwiększenie poczucia własnej wartości</li> </ul>
7.	Treningi pamięci	gry pamięciowe, logiczne, edukacyjne monopol, memmory,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawa koncentracji i pamięci,</li> <li>• Utrzymanie i/lub poprawa funkcji poznawczych,</li> <li>• Rozwijanie wiedzy,</li> <li>• Gimnastyka mózgu,</li> <li>• Pobudzenie aktywności ,</li> <li>• stymulacja zmysłów</li> <li>• Poprawienie sprawności manualnej,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobudzenie do kreatywnego myślenia a więc utrzymanie sprawności mózgu,</li> <li>• pogłębienie sprawności i motorycznej rąk i palców,</li> </ul>
8.	Fizjoterapia	Potrzebne materiały zabezpiecza prowadzący fizjoterapeuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzrost bezpieczeństwa seniorów,</li> <li>• Zwiększenie sprawności motosensorycznej,</li> <li>• Aktywizacja,</li> <li>• Wyeliminowanie zagrożeń w miejscu zamieszkania,</li> <li>• Podniesienie wiedzy na temat bezpiecznego poruszania się we własnym środowisku,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie liczby upadków osób starszych w warunkach domowych,</li> <li>• Wzrost poczucia bezpieczeństwa seniorów w domu i jego otoczeniu.</li> </ul>

## 6. WYKAZ FORM WSPIERAJĄCYCH TERAPIĘ ZAJĘCIOWĄ W DOMU OSOBY STARSZEJ:

W przypadku seniorów znaczenie ma nie tylko kwestia aktywizacji osoby, jej stopień integracji społecznej i zaspokojenie potrzeb przynależności i samorealizacji, ale również kwestia bezpieczeństwa, wynikająca z obniżonej sprawności moto-sensorycznej osoby w podeszłym wieku. Z tego powodu tak ważne jest, aby osoby starsze i ich opiekunowie posiadali wiedzę na temat korzystania z mieszkania i znajdujących się w nim sprzętów, tak aby nie narażać się na kontuzje, wypadki czy utratę zdrowia. Dlatego dla wzmocnienia efektu przeprowadzonej terapii, warto przeprowadzić wśród uczestników domowe warsztaty zapobiegania upadkom osób starszych. Każdy z uczestników, odbywa indywidualne zajęcia, które pokazują i uczą go, jak korzystać z przestrzeni domowej w sposób samodzielny i bezpieczny. Warsztaty dostarczają także wiedzy o tym jak zaaranżować przestrzeń aby unikać potknięć, upadków, poślizgnięć, jak wstawać z łóżka/fotela w sposób bezpieczny, jak funkcjonować w swoim mieszkaniu i w środowisku, aby nie narażać się na uszkodzenia i kontuzje, wskazują też, w jaki sposób zmienić, co zrobić i jak korzystać z przestrzeni, która staje się mniej bezpieczna wraz z wiekiem osoby zależnej. Warsztaty powinien prowadzić specjalista rehabilitant i może to robić w oparciu przygotowany przez autorów modelu podręcznik/instruktaż jak unikać domowych upadków przez osoby w wieku starszym. Poradnik zawiera omówienie następujących zagadnień:

- I. Czynniki ryzyka upadków
- II. Następstwa upadków
- III. Ograniczenie ryzyka upadków
- IV. Praktyczne porady
  - a) Wstawanie z podłogi
  - b) Pomaganie osobie która upadła
  - c) Wstawanie z łóżka
  - d) Wchodzenie/schodzenie ze schodów
  - e) Pomoce w domu
- V. Przykładowe ćwiczenia.
  - a) Ćwiczenia z fizjoterapeutą.
  - b) Ćwiczenia w domu.
- VI. Inne formy aktywności

## 7. PREZENTACJA REZULTATÓW I ICH ANALIZA:

Projekt „Innowacyjna terapia zajęciowa w domu osoby starszej”, polegał na przeprowadzeniu 640 h. terapii zajęciowej oraz fizjoterapii - warsztatów zapobiegania upadkom w domu osoby starszej dla 8 osób. W miejscu zamieszkania jednej osoby zależnej, przeprowadzono mając na uwadze jej osobiste preferencje i potrzeby 80 h zajęć terapeutycznych, tj: około 2h dziennie x 2 dni w tygodniu, przez okres 20 tygodni. Uwzględniając stan zdrowia, indywidualne możliwości i potrzeby uczestników terapii, dwu godzinne zajęcia składały się z różnych form terapeutycznych, np. ½ h biblioterapii, ½ muzykoterapii, ½ treningów pamięci, ½ hortiterapii. Taki podział zajęć pozwolił na wykorzystanie potencjału osoby starszej, przy jednoczesnym uniknięciu obciążenia, zmęczenia, znużenia.

Rezultaty projektu:

1. Opracowanie modelu „Terapii Zajęciowej w domu osoby starszej”.
2. Opracowanie poradnika „Jak zapobiegać upadkom osób starszych w warunkach domowych”.
3. Aktywizacja osób starszych 76+ - 8 osób.
4. Integracja ze środowiskiem włączenie w zajęcia organizowane w ramach instytucji (Klub Aktywizacji) – 1 osoba.
5. Zbudowanie i rozwinięcie prawidłowych relacji między osobą zależną a członkami rodziny/opiekunami z jej najbliższego otoczenia – 4 osoby,
6. Aktywizacja opiekunów poprzez czynne włączenie się w zajęcia terapeutyczne – 4 osoby,

7. Zminimalizowanie upadków w środowisku domowym, wzrost bezpieczeństwa osób starszych ich zdrowia i jakości życia – 8 osób.
8. Poprawa jakości życia osób zależnych pozostających w miejscu zamieszkania – 8 osób.
9. Utrzymanie dobrego stanu psychofizycznego osób starszych – 8 osób.
10. Powstrzymanie postępującej niepełnosprawności i związanego z nią istotnego obniżenia sprawności intelektualnej i psychomotorycznej – 8 osób.
11. Wyrażanie przez osoby starsze swoich emocji poprzez dobrą zabawę przy zachowaniu sprawności manualnej i intelektualnej - 8 osób.
12. Wskazanie opiekunom i rodzinie – w jaki sposób można efektywnie i przyjemnie spędzać czas z osobą starszą (jakie formy aktywności są możliwe i interesujące dla seniora) – 4 osoby.
13. Utrzymanie zamieszkania w domu – odsunięcie decyzji o zamieszkaniu w DPS – 1 osoba.
14. Użycie lokalnego potencjału oraz integrację ze środowiskiem lokalnym, osób zależnych, niesamodzielnych, które nie są w stanie opuścić mieszkania – 2 osoby.
15. Zaktywizowanie osoby zależnej poprzez włączenie jej w zajęcia prowadzone na terenie miasta Krakowa przez instytucje - Klub Aktywizacji Seniora – 1 osoba.
16. Wykorzystanie zasobów jednostek publicznych funkcjonujących w środowisku (kadry pracujących w DPS specjalistów oraz mieszkańców jako wolontariuszy) i rozszerzeniu ich aktywności na osoby, które nie korzystają ze wsparcia instytucjonalnego.

Analiza przebiegu projektu:

Etap I – poszukiwanie seniorów 76+, przeprowadzenie rozmów telefonicznych, uzyskanie wstępnej zgody od seniora na udział w projekcie oraz uzyskanie zgody opiekuna – 10 osób.

Etap II – przeprowadzenie wizyt w mieszkaniach, rozmowy z seniorami, przeprowadzenie wywiadów pogłębionych (Karta Diagnozy Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej), kwalifikacja i wybór 8 uczestników projektu. Ze względu na niewielką liczbę osób mogących wziąć udział w projekcie (8), w procesie rekrutacji zastosowano metodę kuli śnieżnej, czyli uczestników dobrano poprzez kanały nieformalne (poszukano ich poprzez osoby zajmujące się szeroko rozumianą pomocą osobom starszym i niepełnosprawnym).

Etap III- Opracowanie przez Zespół Diagnostyczny Indywidualnych Planów Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej,

Etap IV – przeprowadzenie w okresie 20 tygodni 640 godz. warsztatów terapii zajęciowej w domach osób starszych i warsztatów zapobiegania upadkom.

Utrudnienia w realizacji projektu:

1. Brak zaufania i otwartości kandydatów i członków ich rodzin do udziału w zajęciach: strach przed wpuszczeniem obcych osób do domu, podpisywaniem dokumentów, podawaniem swoich danych (Pesel), obawa przed „ukrytymi” skutkami finansowymi - 6 osób.
2. Pogorszenie się stanu zdrowia osoby zależnej uniemożliwiająca udział w zajęciach – 2 osoby ( 1 pogorszenie się stanu psychofizycznego i 1 zgon).
3. Zbyt krótki okres testowania: 6 miesięcy.
4. Prowadzenie zajęć ściśle według zaplanowanego co do formy i ilości godzin harmonogramu, ze względu na stan zdrowia, zainteresowania, potrzeby, możliwości i oczekiwania uczestników – 8 osób.
5. Brak etapu wprowadzania i wygaszania zajęć.
6. Ograniczenie wiekowe – duże zainteresowanie projektem osób poniżej 76+.
7. Zbyt niska wycena pracy terapeutów zajęciowych.

## 8. REKOMENDACJE I WSKAZANIA DLA OSÓB CHCĄCYCH WYKORZYSTAĆ W PRACY MODEL „TERAPII ZAJĘCIOWEJ W DOMU OSOBY STARSZEJ”:

Po przeprowadzeniu terapii zajęciowej rekomenduje się:

1. Zlikwidowanie bariery wiekowej – już w trakcie rekrutacji okazało się, że autor innowacji nie powinien był wyznaczać ani dolnej ani górnej granicy wieku na poziomie 76+, gdyż zgłaszało

się wiele osób 68+ i ich opiekunów z pytaniem o możliwość skorzystania z projektu. Wyznacznikiem udziału w domowej terapii zajęciowej powinien być stan psychofizyczny osoby starszej i możliwość dotarcia do terapii zajęciowej organizowanej stacjonarnie. Jak już kilkakrotnie podkreślali autorzy modelu, istnieje luka w utrzymywaniu dobrostanu psychofizycznego seniorów. Jest wiele osób starszych, które są już na emeryturze, ale nie są podłączone pod żadne działania dla osób starszych co tylko wzmacnia ich izolację i powoduje pogłębianie się niepełnosprawności.

2. Wykorzystanie w rekrutacji instytucji (MOPS/GOPS, parafii, policji, ośrodków zdrowia) czy innych środowisk zajmujących się działaniami na rzecz osób starszych. Znajomość przez instytucje potrzeb osób starszych zwiększy trafność świadczonych działań. Wprowadzenie domowej terapii zajęciowej u osób oczekujących na umieszczenie w DPS, może opóźnić konieczność skorzystania z opieki stacjonarnej i przeprowadzenie się do placówki. Poza tym docieranie do uczestników przez organizacje znane w środowisku uwiarygodnia prowadzącego zajęcia.
3. Skorzystanie przy rekrutacji z kanałów poza systemowych – nieformalnych czyli poszukiwania osób starszych pozostających w środowisku poprzez znajomych. Daje to wiele korzyści: przede wszystkim stwarza możliwość dotarcia do osób, o których sytuacji są poinformowani tylko znajomi, sąsiedzi, ułatwia nawiązywanie kontaktów i budowanie relacji, przelamuje barierę nieufności, strachu wobec wchodzących do domu osób obcych, czyni organizatora usługi wiarygodnym.
4. Pozyskanie listów polecających, które mogą się okazać bardzo pomocne w rekrutacji, gdyż wiele osób starszych wobec licznych niebezpieczeństw na jakie są narażeni boi się wpuszczenia obcych osób do domu, rozmawiania, podawania danych, podpisywania dokumentów.
5. Po zakwalifikowaniu osoby do uczestnictwa w domowej terapii zajęciowej, a przed opracowaniem indywidualnego planu wsparcia, wdrożenie etapu wprowadzającego (3 spotkania), który pozwoli w bezpośrednim kontakcie dokładniej rozpoznać potrzeby, możliwości, zainteresowania, preferencje osoby starszej, co w efekcie przełoży się na przygotowanie lepiej dopasowanej oferty zajęć.
6. Elastyczność i dostosowanie formy i ilości godzin zajęć do osoby starszej. Już na początku przeprowadzania zajęć okazało się, że nie da się ściśle zaplanować (co do dni i tygodni) ilości i formy przeprowadzanej terapii zajęciowej. Prowadząc terapię zajęciową w domu osoby starszej trzeba dostosować na bieżąco ilość i formę zajęć do osobistych preferencji i możliwości każdego z uczestników. Oczywiście nie da się tego robić bez planu wstępnego, ale prowadzący zajęcia terapeuta musi liczyć się z tym, że w każdej chwili zaplanowane działania mogą ulec zmianie.

- Pani lat 83 miała zaplanowaną 1 h zajęć z muzykoterapii – śpiewanie piosenek. Jednak po ich rozpoczęciu okazało się, że Pani czuje się niekomfortowo, nie wierzy w swoje zdolności, narzeka na brak słuchu. W związku z tym terapeuta zajęciowy zastąpił śpiewanie wspólnym słuchaniem wybranych przez nią utworów muzycznych, co sprawiło, że Pani poczuła się swobodnie. Pani samodzielnie wybierała utwory których chce słuchać, podając tytuł i wykonawcę. Zamiana formy przeprowadzenia zajęć w efekcie wpłynęła pozytywnie na jej nastrój oraz wzmocniła poczucie wartości.

- Pani lat 83 miała zaplanowane zajęcia kulinarne 2 h. W dniu przeprowadzania zajęć okazało się, że 2 dni temu zachorowała na rwę kulszową i nie ma możliwości realizowania zajęć kulinarnych w tym dniu. Ponieważ Pani nie chciała zrezygnować z zajęć, dostosowano formę zajęć do jej stanu psychofizycznego przeprowadzono 1 h muzykoterapii (słuchanie muzyki klasycznej) i 1 h biblioterapii (czytanie książki i wymiana poglądów). Obie te formy nie były dla Pani zbyt obciążające, pozwoliły osiągnąć cel w postaci relaksu i poprawy komunikacji werbalnej.

- Pani lat 87 nagle z powodu pogorszenia się zdrowia trafiła na kilka dni do szpitala. Terapeuta zajęciowy podjął decyzję o przeniesieniu zajęć do szpitala i dostosowania formy

zajęć do warunków szpitalnych. W trakcie odwiedzin przeprowadził u Pani zajęcia z 1 h biblioterapii (czytanie prasy kobiecej), 1h treningów pamięci (rozwiązywanie krzyżówek). Przeniesienie zajęć za uczestnikiem wzmocniło poczucie bezpieczeństwa osoby starszej, pozwoliło utrzymać jej stan psychofizyczny na dotychczasowym poziomie.

- Pani lat 83 ze względu na złe samopoczucie, zastąpiono zaplanowane zajęcia z arteterapii 1 h 30 min, na terapię reminiscencyjną (wspomnieniową), która pozytywnie wpływa na nastrój, zwiększyła aktywność psychiczną, służyła ćwiczeniu pamięci. Po tego typu zajęciach Pani była wyraźnie w lepszej formie. Pani chętnie rozwiązywała sudoku, ponieważ uspokaja Panią w chwilach, kiedy się źle czuje, pozwala oderwać myśli i przestać skupiać się na bólu i słabości. Dzięki zamianie formy terapii udało się poprawić stan psychofizyczny Pani i utrzymać dobry stan funkcji poznawczych.

7. Wykorzystanie do przeprowadzenia zajęć materiałów będących w posiadaniu uczestnika, np.: włóczki, artykuły pasmanteryjne, czasopisma, gry, książki, płyty, artykuły spożywcze.
8. Pozostawienie prac do dokończenia pomiędzy zajęciami, jeżeli tylko uczestnik jest tym zainteresowany i wyraża na to zgodę:
  - Pani lat 85 spodobało się wykonywanie koszyków ze sznurka. Zaczęła je wykonywać pod okiem terapeuty, a dokończyła już po zajęciach, co pokazało Pani, jak może aktywnie spędzać czas.
9. Stałą współpracę z rodzinami i opiekunami osoby starszej, gdyż są oni źródłem wiedzy na temat zachowań seniora, tego co lubił robić, czym się interesował itp., co jest szczególnie potrzebne, gdy występują bariery w komunikowaniu się z osobą starszą lub cierpi ona na zaburzenia pamięci. Uzyskanie jak największej liczby informacji na temat uczestnika terapii zajęciowej pozwala jak najlepiej dostosować działania terapeutyczne, aby przynosiły one korzyści w postaci poprawy stany psychofizycznego osoby starszej.
10. Przełamywanie bariery ze strony rodzin i opiekunów. Zdarza się, że rodziny są tak mocno zaangażowane w opiekę nad seniorem, że odbierają możliwość samodzielnego decydowania i działania seniorowi, co może powodować wycofanie się osoby starszej i obniżenie poczucia własnej wartości. Włączanie ich w prowadzenie zajęć terapeutycznych, sprzyja zmianie ich sposobu myślenia, pozwala spojrzeć na podejście do sprawowania opieki inaczej i w efekcie zmienić metodę opieki z wyręczającej na wspierającą.
  - Pani lat 77 mieszka razem z siostrą, która się nią opiekuje. Terapeuta zajęciowy przeprowadził 1 h zajęcia z ergoterapii – nauka ubierania. W zajęciach uczestniczyła siostra, której wskazano co powinna robić i jak, aby wspierać osobę starszą, a nie wyręczać.
11. Nie przerywanie zajęć podczas pobytu osoby w szpitalu, zwłaszcza jeżeli jest pobyt nagły, związany z krótkim pobytem seniora w placówce medycznej. Przeniesienie zajęć do placówki i ich kontynuacja służy wzrostowi poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji, niwelowanie lęku związanego ze zmianą otoczenia. Dla seniora, który nagle znalazł się w nieznanym miejscu, wśród obcych ludzi niezwykle ważny jest kontakt z ludźmi i rzeczami, które kojarzą mu się z domem.
12. Integracja ze środowiskiem. Szczególnie poleca się wizyty w Klubach Aktywizacji, DPS, CAS, czy w innych instytucjach działających na rzecz osób starszych. Korzystanie z wszelkich ofert dla seniorów zdecydowanie przyczynia się do przełamania izolacji, sprzyja nawiązywaniu kontaktów, buduje sieć wsparcia. Często osoby starsze pozostające w domach nie znają oferty społeczności lokalnej skierowanej do nich. Bywa też tak, że po prostu nie rozumieją na czym polegają takie zajęcia, z czym wiąże się udział w nich, albo po prostu boją się nowych sytuacji. Terapeuta zajęciowy może ułatwić im w bezpieczny dla nich sposób poznanie możliwości aktywizacji.
13. Etap wygaszania, czyli powolne rozstawanie się z terapeutą, z którym powstaje więź poprzez wprowadzenie innych usług lub np.: podłączenie osoby do środowiska i instytucji aktywizujących seniorów.

## 9. WZORY WYPRACOWANYCH DOKUMENTÓW:

Na potrzeby projekty grantobiorca opracował wzory dokumentów niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia „Terapii zajęciowej w domu osoby starszej”.

L.p.	Nazwa dokumentu	OPIS	Nr załącznik
1	Karta Diagnozy Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Służy zebraniu rzetelnych informacji na temat osoby zainteresowanej korzystaniem z terapii zajęciowej w warunkach domowych. Jest źródłem wiedzy o osobie starszej m.in. jej przyzwyczajeniach, upodobaniach, uzdolnieniach, zasobach, zainteresowaniach, problemach. Diagnozie podlegają kluczowe obszary z życia seniora. Zawiera podstawowe informacje istotne z punktu widzenia procesu kwalifikacyjnego. Jest podstawą do zakwalifikowania osoby do udziału w zajęciach.</li> </ul>	1
2	Indywidualny Plan Uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zawiera analizę obecnego stanu, warunków, możliwości i potrzeb zgłoszonych przez uczestnika i rozpoznanych przez zespół. Stanowi fundament, podstawę do planowania działań, proponowania form terapii, usprawniania osoby starszej, a także planowania działań w innych obszarach: rehabilitacja, praca socjalna, pomoc psychologiczna. Plan ma być odzwierciedleniem prawdziwego „ja” seniora, powinien zawierać zgłoszone przez seniora potrzeby i wychodzić naprzeciw jego oczekiwaniom. Plan zawiera też określenie na jaki czas proponuje się świadczenie tej usługi (jeżeli organizator nie ma z góry założonego czasu realizacji).</li> </ul>	2
3	Ocena Indywidualnego Planu Uczestnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>jest źródłem informacji o zmianach w stanie zdrowia i sytuacji życiowej osoby starszej, dotychczasowym przebiegu terapii zajęciowej, proponowanych zmianach. Plan zawiera też określenie na jaki czas proponuje się świadczenie tej usługi (jeżeli organizator nie ma z góry założonego czasu realizacji).</li> </ul>	3
4	Dziennik Zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>umożliwia dokumentowanie aktywności seniora na prowadzonych zajęciach, zawiera informacje na temat ilości przeprowadzonych godzin poszczególnych form terapii oraz wnioski i rekomendacje.</li> </ul>	4

## 9. ZAŁĄCZNIKI (WZORY DOKUMENTÓW)

- Załącznik Nr 1

<b>KARTA DIAGNOZY UCZESTNIKA Domowej Terapii Zajęciowej – kartę wypełnia terapeuta na podstawie rozmowy i obserwacji*</b>	
<b>I. <u>INFORMACJE PODSTAWOWE</u></b>	
<b><u>DANE OSOBOWE UCZESTNIKA</u></b>	
Nazwisko i imię:	
Data urodzenia :	Wiek:
Orzeczenie:	Tak <input type="checkbox"/> stopień: Nie: <input type="checkbox"/>
Adres zamieszkania	
Telefon:	
Wykształcenie	
Zawód:	
<b>II. <u>SYTUACJA ŻYCIOWA UCZESTNIKA</u></b>	
Osoba samotna	Tak <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/>
Sytuacja społeczna (rodzina, sąsiedzi itp)	
Zakres opieki jakiej wymaga	
Występowanie barier architektonicznych w mieszkanu	
Gdzie pracował:	
Czym się zajmował poza pracę	
Zainteresowania:	
Sytuacja zdrowotna w ocenie własnej	
Inne istotne informacje jakich udzielił uczestnik	
Informacje i uwagi od opiekuna	

III. POZIOM SAMODZIELNOŚCI I ZARADNOŚCI UCZESTNIKA:				
OPIS CZYNNOŚCI:			Lb punktów	Zaznacz właściwe
Realizacja fizjologicznych: potrzeb	- Samodzielnie		1,5	
	- Ze słownym instruktążem		1	
	- Częściowo z pomocą		0,5	
	- Wymaga stałej Pomocy		0	
Spożywanie posiłków	- Samodzielnie		1,5	
	- Częściowo z pomocą		1	
	- Wymaga stałej pomocy		0,5	
	- Karmienie		0	
Sposób ubieranie się	- Samodzielnie		1,5	
	- Ze słownym instruktążem		1	
	- Częściowo z pomocą		0,5	
	- Należy ubrać		0	
Higiena osobista	- Samodzielnie		1,5	
	- Ze słownym instruktążem		1	
	- Częściowo z pomocą		0,5	
	- Wymaga stałej Pomocy		0	
Umiejętność poruszania się po mieszkaniu	- Samodzielnie		1	
	- Z asystą i nadzorem		0,5	
	- Pełna pomoc i nadzór		0	
Umiejętność poruszania się w najbliższym otoczeniu	- Samodzielnie		1	
	- Z asystą i nadzorem		0,5	
	- Pełna pomoc i nadzór		0	
Umiejętność poruszania się na mieście	- Samodzielnie		1,5	
	- Z asystą		1	
	- Z pomocą		0,5	
	- Z pełnym wsparciem		0	
Umiejętność załatwiania spraw	- Samodzielnie		1,5	
	- Z asystą		1	
	- Ze wsparciem		0,5	

	- Całkowite wyręczenie uczestnika	0	
SUMA PUNKTÓW max 11 pkt			
<b>I. <u>KOMUNIKACJA UCZESTNIKA</u></b>			
OPIS CZYNNOŚCI:		Lb punktów	Zaznacz właściwe
Sposób porozumiewania się z otoczeniem (mowa czynna)	- Mówi pełnymi zdaniami, zrozumiale	1,5	
	- Wypowiada pojedyncze słowo + gesty	1	
	- Nie mówi, tylko proste gesty	0,5	
	- Brak możliwości porozumienia z otoczeniem	0	
Sposób porozumiewania się z otoczeniem (mowa bierna)	- Rozumie, wysoki poziom analizy informacji	1,5	
	- Rozumie słabszy poziom analizy informacji	1	
	- Rozumie tylko proste polecenia	0,5	
	- Nie rozumie skierowanych do niego komunikatów	0	
Orientacja w czasie	- Orientuje się w kalendarzu, zna zegarek,	1	
	- Określa tylko pory roku, tygodnia i dnia	0,5	
	- Nie zna pojęcia czasu	0	
Orientacja w przestrzeni (miejsce rozmowy)	- podanie adresu	1,5	
	- określenia mniej więcej	1	
	- zagubienie	0,5	
	- brak odpowiedzi brak informacji	0	
Świadomość siebie	- określa imię i nazwisko	0,5	
	- brak odpowiedzi	0	
Wzrok	- poprawny	1	
	- zaburzenia	0,5	
	- nie widzi	0	
Słuch	- poprawnie słyszy	1	
	- zaburzenia	0,5	
	- brak słuchu	0	
Pamięć	- poprawna	1	
	- zaburzenia	0,5	

	- brak pamięci	0	
SUMA PUNKTÓW max 9			

Obszar	Liczba punktów uzyskanych przez uczestnika
POZIOM SAMODZIELNOŚCI I ZARADNOŚCI UCZESTNIKA:	
KOMUNIKACJA UCZESTNIKA:	

Podpisy członków zespołu diagnostycznego:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Pkt	Decyzja Zespołu Diagnostycznego
	Odmowa przyjęcia
	Przyjęcie uczestnika

.....  
Miejscowość, data

\* PODSTAWĄ KORZYSTANIA Z DOMOWEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ, jest uzyskanie w Karcie Diagnostyki 5 lub więcej punktów.

- Załącznik Nr 2

#### INDYWIDUALNY PLAN UCZESTNIKA DOMOWEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ -

Data zespołu			
Imię i nazwisko uczestnika			
Imię i nazwisko terapeuty zajęciowego:			
SKŁAD ZESPOŁU DIAGNOSTYCZNEGO		Imię i nazwisko: 1. 2. 3. 4.	Kwalifikacje:
		Analiza obecnego stanu, warunków, możliwości i potrzeb zgłoszonych przez uczestnika	Analiza obecnego stanu, warunków, możliwości i potrzeb rozpoznanych przez zespół
1.	STAN ZDROWIA		
I SAMODZIELNOŚCI ZARADNOŚCI	Realizacja potrzeb fizjologicznych:		
	Spożywanie posiłków		
	Sposób ubieranie się		
	Higiena osobista		
	Umiejętność poruszania się najbliższym otoczeniu		
	Umiejętność poruszania się po budynku		
	Umiejętność poruszania się najbliższym		

	otoczeniu budynku		
	Umiejętność poruszania się na mieście		
	Umiejętność załatwiania spraw		
	Sposób porozumiewania się z otoczeniem (mowa czynna)		
	Sposób porozumiewania się z otoczeniem (mowa bierna)		
	Orientacja w czasie		
	Orientacja w przestrzeni (miejsce rozmowy)		
	Świadomość siebie		
	Wzrok		
	Słuch		
	Pamięć		

Inne potrzebne działania w zakresie:

Formy pracy dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika :

	Forma terapii:	Ilość godzin	Propozycje działań:
1	Ergoterapia		
2	Biblioterapia		
3	Arteterapia		
4	Choreoterapia/Muzykoterapia		
5	Hortiterapia		
6	Terapia kulinarna		
7	Trening pamięci		

Ustalenia dodatkowe zawarte z uczestnikiem Domowej Terapii Zajęciowej :

Ustalenia dodatkowe zawarte z opiekunem uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej :

ŚWIADCZENIE USŁUGI USTALA SIĘ NA OKRES :      miesięcy

Podpisy Zespołu Diagnostycznego:

- Załącznik Nr 3

**OCENA INDYWIDUALNEGO PLANU UCZESTNIKA DOMOWEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ ZA OKRES OD..... DO.....**

Data zespołu	
Imię i nazwisko uczestnika	
Imię i nazwisko terapeuty zajęciowego:	

SKŁAD ZESPOŁU DIAGNOSTYCZNEGO		Imię i nazwisko: 1. 2. 3. 4.	Kwalifikacje:
		Analiza obecnego stanu, warunków, możliwości i potrzeb zgłoszonych przez uczestnika	Analiza obecnego stanu, warunków, możliwości i potrzeb rozpoznanych przez zespół
1.	Stan zdrowia		
2.	Poziom samodzielności i zaradności uczestnika		
Inne potrzebne działania w zakresie:			
Ocena dotychczasowych działań pod względem skuteczności prowadzonej terapii zajęciowej:			
	Forma terapii:	Ilość godzin	Osiągnięte /nieosiągnięte rezultaty
1	Ergoterapia		
2	Biblioterapia		
3	Arteterapia		
4	Choreoterapia/Muzykoterapia		
5	Hortiterapia		
6	Terapia kulinarna		
7	Trening pamięci		
Formy pracy dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika :			
	Forma terapii:	Ilość godzin	Propozycje działań:
1	Ergoterapia		
2	Biblioterapia		
3	Arteterapia		
4	Choreoterapia/Muzykoterapia		
5	Hortiterapia		
6	Terapia kulinarna		
7	Trening pamięci		
Ustalenia dodatkowe zawarte z uczestnikiem Domowej Terapii Zajęciowej :			
Ustalenia dodatkowe zawarte z opiekunem uczestnika Domowej Terapii Zajęciowej :			
ŚWIADCZENIE USŁUGI USTALA SIĘ NA OKRES :      miesiący			
Podpisy Zespołu Diagnostycznego:			

- Załącznik Nr 4

DZIENNIK ZAJĘĆ							
Imię i nazwisko uczestnika:			Imię i nazwisko terapeuty zajęciowego:				
L.p.	Data:		Liczba godzin	Forma Terapii	Wnioski rekomendacje	Podpisy	
	Godz. Rozp.	Godz. Zak.				terapeuty	Uczestnika

- Załącznik Nr 5

Miejscowość: ..... dn.....

#### OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA DOMOWEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ

W związku z przystąpieniem do uczestnictwa w Domowej Terapii Zajęciowej, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, na zasadach określonych w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz.U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.) w zbiorze danych osobowych prowadzonym przez:

.....

(nazwa Podmiotu organizującego domową terapię zajęciową)

w celach związanych z udziałem w domowej terapii zajęciowej.

.....  
/podpis składającego oświadczenie/

## Źródła:

1. Bakalarczyk R.: *Polacy wolą starzeć się w domu*, <http://polityka.zaczyn.org/polacy-wola-starzec-sie-w-domu/>, otwarty: 2017-10-25,
2. Bakalarczyk R.: *Deinstytucjonalizacja w opiece nad osobami starszymi i niesamodzielnymi*, <https://rpo.slaskie.pl/file/download/1303>, otwarty: 2017-10-20,
3. Szyszka M.: *Terapia zajęciowa na rzecz osób starszych – role, szanse i perspektywy*, <http://polityka.zaczyn.org/tag/michal-szyszka/>, otwarty: 2018-04-20,
4. Arteterapia, Biblioterapia, Ergoterapia, <https://rehabilitacja.mp.pl/terapia-zajeciowa/118025>, otwarty: 2017-10-18,
5. Svestkova O., Svecena K., Formankowa P.: *Czy terapia zajęciowa jest istotna w procesie rehabilitacji?*, [kn.pfron.org.pl/.../289,Czy-terapia-zajeciowa-jest-istotna-w-procesie-rehabilitacji.html](http://kn.pfron.org.pl/.../289,Czy-terapia-zajeciowa-jest-istotna-w-procesie-rehabilitacji.html), otwarty: 2017-10-25,