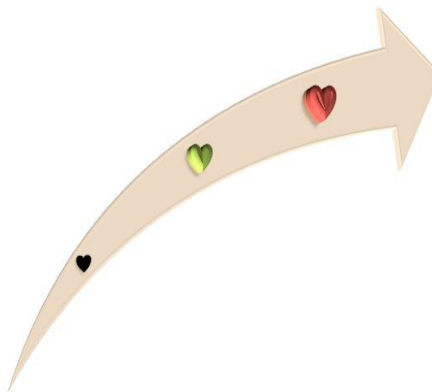




Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

# *Model innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój – Satysfakcja”*





Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## Spis treści:

### Wprowadzenie

1. Informacja o projekcie „Chcemy pracować. Innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych”.
2. Informacje o Stowarzyszeniu Ochrony Zdrowia Psychicznego „Wzajemna Pomoc” w Radomiu – realizator.
3. Opis i istota innowacji społecznej „Posag – Rozwój – Satysfakcja”
4. Cechy i obszar innowacji społecznej.
5. Potrzeby beneficjentów innowacji społecznej.
6. Beneficjenci innowacji społecznej „Posag – Rozwój – Satysfakcja”.
7. Obszary oferowanego wsparcia.
8. Rekrutacja uczestników.
9. Rekrutacja personelu.
10. Ryzyko w projekcie i sposoby jego eliminowania.
11. Zakres zadań personelu.
12. Harmonogram prac. Podział na jednostki modułowe.
13. Tematyka , cele i sposób realizacji zajęć.
14. Zmiany wprowadzone w trakcie realizacji
15. Rekomendacje.
16. Podsumowanie innowacji społecznej „Posag – Rozwój – Satysfakcja”.
17. Wzory dokumentów – skrypty, konspekt, ewidencja czasu pracy,



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **Wprowadzenie**

Dziesiątego października jest Światowy m Dniem Zdrowia Psychicznego . W roku 2018 obchodzony był pod hasłem przewodnim „Młodzi ludzie i zdrowie psychiczne w zmieniającym się świecie.” Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 450 mln ludzi na świecie cierpi z powodu kryzysu psychicznego oraz depresji. Co więcej, podkreśla się, że są to jedne z najbardziej rozprzestrzeniających się chorób, które mogą dotknąć każdego. Wskaźniki zaburzeń psychicznych wzrastające również w naszym kraju sprawiają, że problematyka zdrowia psychicznego staje się coraz bardziej doniosła. W grudniu 2010 roku wprowadzony został Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego, do którego celów należą m.in.: promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym, zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz form pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym tj psychiatrę środowiskową i grupy samopomocowe, a także rozwój badań naukowych i systemu informacji z zakresu zdrowia psychicznego. Obecnie przedłużono kontynuację Programu do 2020 r,

Istniejące państwowe mechanizmy działania są niewystarczające. Trudności z jakimi muszą borykać się osoby zależne i ich rodziny, mają negatywne konsekwencje zawodowe jak i społeczne zarówno dla osób zależnych, ich rodzin jak i dla całego społeczeństwa. Brak wiedzy społeczeństwa jak i samych rodzin, stanowi duży problem szczególnie we wczesnym stadium choroby. Rodzice nie wiedzą gdzie mogą uzyskać pomoc. Na terenie Miasta brak jest rozwiniętej psychiatrii środowiskowej. Występuje bardzo mała liczba organizacji pozarządowych zajmujących się osobami z zaburzeniami psychicznymi.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **1. Informacja o projekcie**

Projekt „Chcemy pracować – Innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” realizowany jest przez Gminę Miasta Radomia, Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej z siedzibą w Radomiu przy ul. Jana Kilińskiego 30, 26 – 600 Radom.

Projekt wdrażany ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (Działanie 4.1: Innowacje społeczne), na zlecenie Ministerstwa Rozwoju, współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Termin realizacji projektu:  
od 01 września 2016 roku do 31 sierpnia 2019 roku

Celem projektu: jest poprawa jakości usług społecznych - opiekuńczych dla osób zależnych w następujących obszarach:

- Potrzeba wsparcia rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych intelektualnie, zwłaszcza po zakończeniu udziału tych ostatnich w systemie edukacji. Poza systemem kształcenia formalnego brakuje miejsc opieki instytucjonalnej nad takimi osobami. Prowadzi to do sytuacji, w której opiekunowie osób niepełnosprawnych rezygnują z pracy zawodowej i życia osobistego na rzecz opieki nad nimi.
- Usługi opiekuńczo — asystenckie w miejscu zamieszkania dla niepełnosprawnych osób dorosłych, pozbawionych możliwości wsparcia ze strony rodziny (aby uniknąć umieszczania w instytucjonalnych formach opieki np. DPS). W szczególności występuje potrzeba organizacji zabezpieczenia prawno-organizacyjnego dla osób zależnych na wypadek zniedołężnienia lub śmierci ich rodziców albo opiekunów, a także wprowadzania rozwiązań środowiskowych w tym zakresie.
- Usługi asystenckie dla osób z niepełnosprawnością w zakresie wybranych czynności z życia społecznego i obywatelskiego, np. dla osób niepełnosprawnych ruchowo, wzrokowo czy umysłowo, które są samodzielne w codziennych czynnościach samoobsługowych, ale z uwagi na swoje ograniczenia muszą szukać pomocy np. przy zapoznawaniu się z niektórymi dokumentami, ich redagowaniu, wypełnianiu formularzy urzędowych i innych czynnościach biurowych.
- Potrzeba zapewnienia efektywnych ekonomicznie rozwiązań organizacyjnych w zakresie opieki nad osobami starszymi w miejscu ich zamieszkania, np. z zakresu wolontariatu i pomocy sąsiedzkiej w celu umożliwienia ich opiekunom aktywności zawodowej i społecznej.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **2. Informacja o innowacji społecznej realizatorze .**

1. Innowacja społeczna pn.„Posag - Rozwój - Satysfakcja” realizowany jest na podstawie umowy podpisanej z Gminą Miasta ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 4.1:Innowacje społeczne).
- 2, Projekt realizowany na terenie województwa mazowieckiego w terminie od 14.05.2018 do 13.12.2018 r.

**Realizator Innowacji – Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego  
Wzajemna Pomoc” w Radomiu**

### **Miejsce realizacji spotkań:**

- a. Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego Wzajemna Pomoc w Radomiu, ul. Niedziałkowskiego 25/27 lok.12, 26-600 Radom.
- b. Przedsiębiorstwo Społeczne "Gospoda Jaskółeczka" Sp. z o. o. ul. Królowej Jadwigi 15, 26-600 Radom

### **Beneficjent Projektu:**

- a. Rodziny osób zależnych zw, w dalszej części projektu opiekunem osoby zależnej.
- b. Osoby zależne, u których pojawił się kryzys psychiczny, we wczesnym stadium choroby, a okres jej trwania nie jest dłuższy niż 5 lat.

**Biuro Innowacji – Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego  
”Wzajemna Pomoc w Radomiu,  
ul. Niedziałkowskiego 25/27 lok.12, 26-600 Radom.**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Stowarzyszenie „Wzajemna Pomoc” powstało z inicjatywy rodzin osób chorujących psychicznie jako grupa samopomocowa. W czerwcu 1994 r., zostało zarejestrowane i uzyskało osobowość prawną. Stowarzyszenie skupia rodziny oraz osoby chorujące psychicznie, którzy biorąc czynny udział w życiu społecznym obalają stereotypy związane z chorobą. Głównymi zadaniami statutowymi jest świadczenie różnorodnych form pomocy dla osób chorych psychicznie, ich rodzin i opiekunów, wyrównywanie szans tych osób, inicjowanie i organizowanie samopomocy wzajemnej, zapewnienie opieki i ochrony prawnej, organizacja działalności rehabilitacyjnej, oświatowej, edukacyjnej, kulturalnej, krajoznawczej oraz na rzecz ochrony środowiska, promocja i ochrona zdrowia psychicznego, upowszechnianie kultury fizycznej i sportu, promocja zatrudnienia i aktywizacja zawodowa, upowszechnianie i ochrona praw konsumentów. Opiekując się, przez wiele długich lat, naszymi chorymi dziećmi nabyliśmy praktyczne doświadczenie w opiece, rozpoznawania ich potrzeb i zasad komunikowania.

W kwietniu 2005 r, przystąpiliśmy do partnerstwa „Krakowska Inicjatywa na rzecz Gospodarki Społecznej – COGITO” w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL. W dniu 22 maja 2007 r. aktem notarialnym zostało powołane Przedsiębiorstwo Społeczne „Gospoda Jaskółeczka” zapewniając miejsca pracy dla 17 osób chorujących psychicznie. Działalność firmy jest kontynuowana.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

### **3. Opis i istota innowacji społecznej „Posag – Rozwój – Satysfakcja”**

Innowacja społeczna pn. „Posag – Rozwój - Satysfakcja” zakłada utworzenie i praktyczne przetestowanie prototypu modelu zawierającego kompleksowy zakres usług opiekuńczych, zarówno dla rodzin jak i młodych osób we wczesnym stadium choroby psychicznej, a czas jej trwania nie jest dłuższy niż 5 lat.

Zaakceptowanie choroby to fundament dla osiągnięcia pozytywnych wyników terapii lekowej oraz działań terapeutycznych. To szansa na pełne, satysfakcjonujące życie pomimo choroby.

Istotne jest stworzenie warunków do nabycia zaradności życiowej oraz odnalezienia swojej drogi rozwoju poprzez zaakceptowanie choroby przez rodzinę i osobę zależną.

Jest to nadrzędnym celem innowacji, który będzie realizowany poprzez:

- ⌚ wyposażenie opiekunów osób zależnych i osób zależnych w kompetencje społeczne świadczone zarówno przez specjalistów jak i rodziny borykające się z wieloletnią chorobą członka rodziny, jak przez osoby chorujące psychicznie w remisji.
- ⌚ umożliwienie beneficjentom poznanie sposobów radzenia z chorobą jak i podstawowych zasad opieki nad chorym,
- ⌚ poznanie sposobów i umożliwienie nawiązywania nowych kontaktów towarzyskich,
- ⌚ zdobycie nowych kwalifikacji zawodowych przez osoby zależne i ich opiekunów umożliwiających podjęcie zatrudnienia,
- ⌚ sprawdzenie swoich możliwości i umiejętności poprzez wykonywanie prac w ramach wolontariatu w Przedsiębiorstwie Społecznym „Gospoda Jaskółeczka”.
- ⌚ warsztatów z ekonomii społecznej połączonych z warsztatami praktycznymi przyrządzania potraw dla opiekunów osób zależnych oraz osób zależnych.
- ⌚ wyjazd integracyjno - terapeutyczny.

#### 4.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

#### **4. Cechy i obszar innowacji społecznej**

Najważniejsze cechy innowacyjnego rozwiązania to :

- 🕒 kompleksowe wsparcie całej rodziny doświadczonej chorobą dziecka,
- 🕒 wsparcie specjalistów terapeuty , psychologa, pielęgniarki psychiatrycznej, z prawa administracyjnego .
- 🕒 wsparcie świadczone przez osoby z doświadczeniem długoletniej choroby psychicznej, rodzice i osoby chorujące psychicznie
- 🕒 umożliwienie w ramach wolontariatu ,sprawdzenia swoich umiejętności związanych z obowiązkami w pracy przez osobę zależną
- 🕒 nawiązanie pozytywnych relacji i zdobycie nowych umiejętności w trakcie wyjazdu integracyjno - terapeutycznego
- 🕒 skoncentrowanie się na potencjale osoby chorującej psychicznie.

Działania zawarte w innowacji społecznej wpisują się w pierwszy obszar wsparcia Projektu „ „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych”.

#### **5. Potrzeby beneficjentów innowacyjnego rozwiązania.**

Stowarzyszenie „Wzajemna Pomoc” przez okres 24 lat działalności poprzez spotkania z osobami zależnymi, rodzinami, które znalazły się w nowej trudnej sytuacji, psychologami, terapeutami zdiagnozowało problem, który chce rozwiązać w opracowanym modelu innowacji społecznej. Innym problemem z którym spotykają się rodziny podczas korzystania z pomocy Państwa przy opiece jest nadmiar wymogów formalnych oraz szereg procedur z tym związanych.

Nasze doświadczenia znajdują odzwierciedlenie w niżej cytowanych raportach wykonanych dla Jenssen Claig Polska.

#### **Raport: Schizofrenia. Rola opiekunów w kreowaniu współpracy.**

„Schizofrenia jest bardzo trudnym doświadczeniem, także dla członków najbliższej rodziny, gdyż na ogół na nich spada ciężar opieki nad chorym. Szacunkowo nawet 10 osób z najbliższego otoczenia chorego na schizofrenię jest bezpośrednio dotkniętych konsekwencjami choroby, do których należą m.in. funkcjonowanie



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

w ciągłym stresie, destabilizacja życia na skutek nawrotów choroby, wyraźny spadek jakości życia w sferze zdrowia psychicznego, pogorszenie się wzajemnych relacji w rodzinie oraz stygmatyzacja opiekunów, która prowadzi do dyskryminacji i wykluczenia ich z życia społecznego.

Opieka nad osobą chorą generuje również wysokie koszty związane z organizacją życia i koniecznością zapewnienia opieki choremu, przy równoczesnych obciążeniach opiekunów w sferze zawodowej, co prowadzi do ograniczenia ich czasu pracy. Wyniki badań ankietowych, przeprowadzonych w celu opisanego profilu polskiego opiekuna osoby chorej na schizofrenię oraz jego kluczowej roli w procesie terapeutycznym wskazują, że w Polsce opiekunami chorych na schizofrenię są najczęściej rodzice lub współmałżonek, osoby aktywne zawodowo, którym opieka nad chorym zajmuje średnio 34 godziny tygodniowo, co stanowi blisko 90% kolejnego etatu.

**LECZENIE SCHIZOFRENII JEST DŁUGOTRWALE, CZĘSTO WIELOLETNIE, I NAJBARDZIEJ SKUTECZNE, JEŚLI ROZPOCZĘTE JEST WE WCZESNYM OKRESIE ROZWOJU CHOROBY.**

W całym okresie choroby rodzina i najbliżsi z otoczenia chorego odgrywają ważną rolę – kluczowe jest bowiem wczesne rozpoznanie choroby i jak najszybsze rozpoczęcie leczenia. Opiekunów pacjenta zawsze powinno się uwzględniać w planowaniu strategii leczenia oraz włączać w psychoedukację, ponieważ opieka w naturalnym środowisku pacjenta stanowi obok leków istotny element terapii. Rodziny zaangażowane w proces terapeutyczny stają się pomocne w osiągnięciu zadowalającego poziomu współpracy z pacjentem, dbaniu o przestrzeganie zasad terapii, zapobieganiu nawrotom oraz reedukacji pacjenta w zakresie umiejętności społecznych. Stanowią niejako filar systemu leczenia osób ze schizofrenią.

Zatem prawidłowa opieka nad chorym ze schizofrenią obok typowo medycznych działań powinna skupić się także na „podtrzymywaniu” pacjenta w rolach społecznych od momentu rozpoznania, m.in. poprzez umożliwienie dalszej edukacji i utrzymanie się na rynku pracy.

**SYSTEMATYCZNE LECZENIE OPARTE O WSPÓŁPRACĘ Z LEKARZEM I OPIEKUNEM POZWALA WIELU OSOBOM WRÓCIĆ DO NORMALNEGO ŻYCIA**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Wśród nowoczesnych kryteriów poprawy, remisji i wyzdrowienia w schizofrenii poziom funkcjonowania psychospołecznego, powrót do pełnienia ról życiowych oraz zdolność odzyskania autonomii stanowią kluczowe czynniki, decydujące o ocenie skuteczności leczenia tej choroby.

Nowoczesne leczenie powinno być kompleksowe i ukierunkowane na poprawę funkcjonowania, jakości życia chorego oraz zmniejszenie niekorzystnego wpływu choroby na pacjenta i jego rodzinę.

### **Raport „ Schizofrenia. „Perspektywa społeczna – sytuacja w Polsce”**

przedstawiono dane przeciętne pacjenta ze schizofrenią

wiek 38,5 lat

wiek w dniu diagnozy 27 lat

wykształcenie wyższe 26 %

średnie 59 %

inne 15 %

liczba osób pracujących w dniu diagnozy 47 %

liczba wizyt w ciągu roku 7

sytuacja zawodowa osób z diagnozą 19 % pracujących

58 % renciści

23 % inne

Realizacja innowacji społecznej odpowiada na potrzeby i jest bardzo istotna dla poprawy sytuacji zarówno opiekunów osób zależnych jak również osób zależnych.

### **6. Beneficjenci innowacji**

Bezpośredni:

- opiekunowie osób zależnych
  - osoby zależne, u których pojawił się kryzys psychiczny, we wczesnym stadium choroby, a okres jej trwania nie jest dłuższy niż 5 lat.

Pośredni

- osoby uczestniczące w realizacji zadań innowacji społecznej

### **7. Obszary oferowanego wsparcia**

Zaoferowano szeroki zakres wsparcia opiekunom osób zależnych i osobom zależnym.

- Edukacja społeczna , zdrowotna i pielęgnacyjna



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Spotkania ze specjalistami: terapeutą, psychologiem, pielęgniarką psychiatryczną, z zakresu prawa administracyjnego ekspertami – praktykami,

- kompetencje zawodowe

Wolontariat 120 godzin w tym 40 godz. samodzielnej pracy, możliwość sprawdzenia swoich umiejętności i pozytywnego spojrzenia na siebie,

Warsztaty z ekonomii społecznej i praktyczne zajęcia z przygotowywania potraw

- rekreacja i terapia

Wyjazd integracyjno – terapeutyczny

Materiały szkoleniowe w ramach zajęć grupowych; jako posag zgodnie z tytułem innowacji społecznej

Poczęstunek , stolik kawowy;

### ***Działania realizowane w ramach Innowacji – etap przygotowawczy***

1. Udział w Projekcie był bezpłatny, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

2. Opracowano prototyp modelu Innowacji społecznej pn. „Posag – Rozwój – Satysfakcja” wraz regulaminem rekrutacji uczestników.

3. W ramach etapu przygotowawczego

- zawarto porozumienie ze szpitalem psychiatrycznym.
- przeprowadzono rekrutację uczestników
- przeprowadzono rekrutację personelu.

## **8. Rekrutacja uczestników**

### **I. Przepisy ogólne**

- 1..Niniejszy Projekt określa zasady przeprowadzania rekrutacji, udziału w Projekcie oraz opracowano model innowacji społecznej pn.” Posag - Rozwój - Satysfakcja”.
2. .Przedmiotem niniejszego Modelu jest określenie warunków uczestnictwa i rekrutacji w Projekcie oraz prawa i obowiązki Uczestników Projektu.
3. Każda osoba ubiegająca się o udział w Projekcie zobowiązana jest zapoznać się z treścią niniejszego Modelu, który jest dostępny w biurze Projektu.

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (IV O ś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 4.1:Innowacje społeczne).



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## II. Procedura Rekrutacji

1. Nabór do Projektu jest otwarty.
2. Warunkiem zgłoszenia chęci udziału w Projekcie jest udział w procesie rekrutacyjnym i kwalifikacja na podstawie testów psychologicznych.
3. Dokumenty należy wypełnić w języku polskim, w sposób czytelny.
4. Kryteria rekrutacji uczestników:
  - a) diagnoza lekarza specjalisty, a czas trwania choroby nie jest dłuższy niż 5 lat;
  - b) zakwalifikowanie przez psychologa podczas rekrutacji do testowania Innowacji na listę główną.
5. Rekrutacja Uczestników trwa 4 tygodnie uwzględniając przeprowadzenie testów psychologicznych i analizę wyników;
6. Wyłonienia kandydatów i kwalifikacji dokonuje Psycholog na podstawie wypełnionych testów psychologicznych oraz rozmów indywidualnych z opiekunami i osobami zależnym.
7. Zapewnia się zachowanie poufności danych uczestników stosując oznaczenie testów i wyników oceny dokonanej przez Psychologa za pomocą symboli tj. mężczyźni - nazwa drzewa, kobiety – nazwa kwiatu.
8. W ramach rekrutacji tworzone są dwie listy „lista podstawowa i lista rezerwowa.
9. W sytuacji braku zgłoszeń potencjalnych Uczestników Projektu spełniających kryteria grupy docelowej założone w Projekcie, Realizator Projektu zastrzega możliwość przesunięcia terminów realizacji procesu rekrutacji.
10. W przypadku rezygnacji któregoś z Uczestników Projektu istnieje możliwość uzupełnienia grupy o osobę z listy rezerwowej.
11. O zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie Uczestnicy zostają powiadomieni telefonicznie.

## III. Obowiązki Uczestników Projektu

1. Uczestnik Projektu w momencie zakwalifikowania do udziału w Projekcie zobowiązany jest do:

Projekt „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (IV Oś Priorytetowa Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 4.1: Innowacje społeczne).



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

- a) aktywnego i regularnego uczestnictwa w każdej z form wsparcia przewidzianej dla Uczestnika Projektu,
- b) każdorazowego usprawiedliwienia nieobecności na zajęciach,
- c) rzetelnego przygotowywania się do uczestnictwa w formach wsparcia,
- d) każdorazowego pisemnego potwierdzania swojego uczestnictwa we wszystkich formach wsparcia na listach obecności,
- e) każdorazowego potwierdzania własnoręcznym podpisem na przedłożonych przez Realizatora Projektu listach otrzymania materiałów szkoleniowych, stolika kawowego itp.,
- f) bieżącego informowania Grantobiorcy o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić jego dalszy udział w testowaniu Innowacji,
- g) natychmiastowego informowania Grantobiorcy o zmianie jakichkolwiek danych osobowych wpisanych w Formularzu zgłoszeniowym.

#### **IV .Zasady rezygnacji z uczestnictwa w Innowacji.**

1. Rezygnacja z udziału w Projekcie możliwa jest tylko w uzasadnionych przypadkach i następuje poprzez złożenie pisemnego oświadczenia na formularzu udostępnionym przez Realizatora Projektu.
2. Uzasadnione przypadki, o których mowa w pkt IV.1 mogą wynikać z przyczyn zdrowotnych (wymagane dostarczenie zaświadczenia lekarskiego), działania siły wyższej lub innych istotnych przesłanek, które nie były znane Uczestnikowi Projektu w momencie rozpoczęcia udziału w Projekcie.
3. Realizator projektu zastrzega sobie prawo do skreślenia Uczestnika Projektu z listy Uczestników Projektu w przypadku naruszenia przez Uczestnika zasad niniejszego Regulaminu i/lub zasad współżycia społecznego.
4. W przypadku rezygnacji lub skreślenia Uczestnika Projektu z listy osób zakwalifikowanych do Projektu, jego miejsce zajmie osoba z listy rezerwowej, o ile będzie to dopuszczalne biorąc pod uwagę stopień zaawansowania zajęć (w przypadku szkoleń dopuszczalne jest uzupełnienie o nowego Uczestnika, o ile nie zrealizowano więcej niż 20% zajęć).



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

3. Uczestnicy Projektu zobowiązani są do czynnego uczestnictwa we wszystkich formach wsparcia, chyba, że zaistnieją nieprzewidziane sytuacje losowe.
4. Wszelkie nieobecności wymagają uzasadnienia. W przypadku nieobecności spowodowanej chorobą lub problemami zdrowotnymi, Uczestnik zobowiązany jest do dostarczenia do Realizatora Projektu zwolnienia lekarskiego.
5. W przypadkach o których mowa w punkcie 3 oraz rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie z powodów innych niż określone w punkcie IV.2, Uczestnik Projektu zobowiązany jest do złożenia pisemnego oświadczenia o rezygnacji z udziału w Projekcie oraz do zwrotu na rachunek bankowy wskazany przez Realizatora Projektu całkowitych kosztów wsparcia, z którego od początku udziału w Projekcie do momentu rezygnacji skorzystał.

### **9. Rekrutacja personelu.**

Zawarcie porozumienia ze Szpitalem Psychiatrycznym ułatwiło nam z jednej strony rekrutację uczestników, gdyż dotarcie do osób chorujących psychicznie i ich rodzin z uwagi na dane wrażliwe jest utrudnione.

Pozyskano wysoko wykwalifikowanych specjalistów

- psycholog kliniczny – dr Barbara Nowakowska
- pielęgniarka psychiatryczna – dr. n. o zdr. Bożena Kosińska
- psycholog – dr Konrad Wójcik

osoby współpracujące ze Stowarzyszeniem

- terapeuta – Anna Curyło współpracująca od wielu lat ze Stowarzyszeniem
- pielęgniarz- rehabilitant – mgr Remigiusz Gołąbek
- specjalista d/administracji – mgr Patrycja Majer

oraz

eksperci – praktycy członkowie Stowarzyszenia mających doświadczenie z chorobą psychiczną i zawodowe.

Zawarto umowy zlecenia lub o dzieło.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **10. Ryzyko w projekcie i sposoby jego eliminowania**

Największym ryzykiem była możliwość pogorszenia stanu zdrowia uczestników. W celu wyeliminowania ryzyka utworzono listę rezerwową. Ponadto przyjęliśmy formułę wspólnej z uczestnikami realizacji projektu, gdyż termin testowanie, biorąc pod uwagę wrażliwość tej grupy beneficjentów mógł się źle kojarzyć. Pragnę zauważyć, że przychyliłiśmy się do cennej uwagi Pani psycholog zajmującej się rekrutacją osób do projektu. W naszym przypadku nastąpiła rezygnacja z udziału jednej osoby spowodowanej reorganizacją w pracy. W tym przypadku lista rezerwowa okazała się bardzo pomocna.

## **11. Zakres zadań personelu i wolontariuszy.**

**Spotkania edukacyjne i rozmowy indywidualne z ekspertami praktykami** - ekspert osoba w remisji (2 osoby), która podejmuje różnorodne role w życiu zawodowym np.: nauka, praca, działania na rzecz innych oraz ekspert rodzic (2 osoby) mający doświadczenie z długoletnią chorobą dziecka.. Po okresie rekrutacji spotkania odbywały się w dwóch grupach, dla członków rodziny oraz osób zależnych. Spotkania odbywały się raz w tygodniu przez okres czterech miesięcy (po okresie rekrutacji). Zrealizowano 16 dwugodzinnych spotkań.

**Spotkania edukacyjne ze specjalistami** wspólne dla opiekunów osób zależnych oraz osób zależnych Spotkania w wymiarze 1 godz. ze specjalistami poprzedzały spotkania z ekspertami praktykami. Do udziału w spotkaniach zaproszono terapeutkę 6 spotkań, psychologa 6 spotkań i pielęgniarkę psychiatryczną 4 spotkania.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **Budowanie kompetencji zawodowych**

**Wolontariat** - w ramach realizowanego projektu 6 osób zależnych wykonywało różnorodne prace w Przedsiębiorstwie Społecznym „Gospoda Jaskółeczka” w zakresie, modyfikacji strony internetowej, opracowania kart menu, opracowanie szaty graficznej do modelu innowacji społecznej, sprzątnięcia, pomocniczych prac w kuchni oraz ogrodnictwa ,zdobywając nowe umiejętności zawodowe, Opiekę nad wolontariuszami sprawowały dwie pracownice Gospody z grupy osób niepełnosprawnych, wspierając oraz obserwując postępy w wykonywaniu powierzonych im zadań. Wolontariat trwał dla jednej osoby zależnej przez okres 3 miesięcy po 3 godz. dziennie tj. 120 godz. - 40 dni, zgodnie z harmonogramem dostosowany zarówno do potrzeb Gospody jak i uczestników. Każdy z opiekunów wolontariuszy miał od opieką 3 osoby. Wolontariuszom umożliwiono wykonywanie pracy samodzielnie przez 40 godz, trwania wolontariatu, przy czym zapewniono możliwości skorzystania ze wsparcia ze strony opiekunów, która miała charakter nieodpłatnej pracy społecznej.

**Warsztaty z ekonomii społecznej połączone z warsztatami przygotowywania potraw.** Przeprowadzono po 6 warsztatów w wymiarze 3 godz., z zakresu funkcjonowania i zakładania przedsiębiorstwa społecznego w 2 grupach, dla opiekunów oraz osób zależnych. Dwa warsztaty były teoretyczne, zaś 4 warsztaty to teoria połączona z praktyką. Zajęcia służyły zmotywowaniu uczestników do podjęcia pracy i rozwijania swoich zdolności.

**Pomoc specjalisty (z zakresu prawa administracyjnego i doświadczeniami związanymi z chorobą dziecka)** - Przygotowywanie wniosków o uzyskanie renty. Udzielanie porad w zakresie praw przysługujących osobom chorującym psychicznie związanych z zatrudnieniem, korzystania ze środków transportu publicznego i inne. Pouczanie, że choroba psychiczna często nie zwalnia od odpowiedzialności, każda sytuacja jest analizowana indywidualnie. Przygotowania pozwów z zakresu prawa cywilnego oraz udzielanie instrukcji, jak uniknąć zagrożeń ze strony nieuczciwych podmiotów gospodarczych, w szczególności parabanków wykorzystujących trudne położenie oraz nieporadność osób chorych. Odkonano 8 dwugodzinnych dyżurów udzielono 16 porad .



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Powyższe formy rehabilitacji społecznej tj. wyrabianie zaradności osobistej i pobudzanie aktywności społecznej osoby niepełnosprawnej i rodziny, wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych, likwidacja barier w komunikowaniu się i dostępie do informacji oraz nawiązywanie nowych relacji z innymi osobami (przeciwdziałanie osamotnieniu), przyczyniły się w znaczący sposób do poprawy sytuacji opiekunów osób zależnych jak również osób zależnych.

**Wyjazd integracyjno-terapeutyczny** - Ostatnim elementem do osiągnięcia niezależności w ramach dążeń do wzmocnienia więzi społecznych był siedmiodniowy wyjazd. Uczestnicy zgodnie z prototypem modelu innowacji społecznej wspólnie tj. opiekunowie osób zależnych, osoby zależne i eksperci-praktycy wybrali miejsce oraz opracowali program pobytu Integracyjno – terapeutycznego. Pobyt był doskonałym sposobem sprawdzenia umiejętności nabytych we wcześniejszych etapach innowacji społecznej w nowym nieznanym sobie środowisku oraz nabyciu nowych umiejętności między innymi z zakresu różnorodnych technik relaksacyjnych, ćwiczeń gimnastycznych, współdziałania, kompetencji spędzania wolnego czasu.

## **12. Harmonogram prac. Podział na jednostki modułowe.**

### 1 Program

- Wykaz modułów i czas ich realizacji: na etapie testowania.

Nazwa modułu	Prowadzący / Uczestnik	Czas realizacji w godzinach
Spotkania edukacyjne i rozmowy indywidualne z opiekunami osób zależnych, z osobami zależnymi	Ekspert-praktyk -osoba w remisji	32 godz. 16 godz. praca społeczna
	Ekspert - praktyk - rodzic	32 godz. 16 godz. praca społeczna
Spotkania edukacyjne ze specjalistami dla opiekunów, osób zależnych i	Terapeuta.	6 godz.
	Psycholog.	6 godz,



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

ekspertów - praktyków	Pielęgniarka psychiatryczna.	4 godz.
Budowanie kompetencji zawodowych	Wolontariat w przedsiębiorstwie społecznym świadczony przez osoby zależne..	40 dni x 3 godz, tj. 120 godz. x 6 wolontariusz = łącznie 720 godz.
	Osoby wspierające wolontariuszy	2 osoby x 80 godz. = 160 godz. praca społeczna 2 osoby x 40 godz.= 80 godz.
	Warsztaty ze specjalista ekonomii społecznej z zakresu zakładania i funkcjonowania przedsiębiorstwa społecznego dla opiekunów osób zależnych połączone z warsztatami praktycznymi	18 godz.
	Warsztaty ze specjalistą ekonomii społecznej z zakresu zakładania i funkcjonowania przedsiębiorstwa społecznego dla osób zależnych połączone z warsztatami praktycznymi	18 godz
Pomoc specjalisty (z zakresu prawa administrac. i doświadczeniami związanymi z chorobą dziecka)	Dyżury specjalisty z zakresu prawa administracyjnego dla opiekunów osób zależnych i osób zależnych.	6 dyżurów x 2 godz. = 16 godz.
Integracyjno-terapeutyczny wyjazd	Zajęcia z terapeutą z kompetencji społecznych z zakresu spędzania wolnego czasu.	14 godz.
	Zajęcia grupowe z psychologiem na temat nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji społecznych.	7 godz.
	Spotkania indywidualne z psychologiem	7 godz.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

	Zajęcia z pielęgniarem - rehabilitantem - gimnastyka poranna oraz wieczorne techniki relaksacyjne	24 godz.
	Towarzystwo ekspertów praktyków uczestnikom wyjazdu w zajęciach ze specjalistami, rozmowy indywidualne z uczestnikami, uzgodnienia organizacyjne w ramach pobytu	4 osoby x 7 godz. x 7 dni= 196 godz. - praca społeczna
<b>ŁĄCZNIE</b>		1372 godz. w tym: 344 godz. płatne 308 godz. praca społeczna członków Stowarzyszenia 720 wolontariat osób zależnych

### 13. Cele, tematyka i sposoby realizacji zajęć

#### Spotkania edukacyjne i rozmowy indywidualne z ekspertami praktykami – osoby w remisji Spotkania z osobami zależnymi

Temat: Zapoznanie z zasadami udziału w innowacji społecznej Posag - Rozwój - Satysfakcja

Temat: Przedstawienie prototypu modelu innowacji społecznej . Wypracowanie zasad realizacji.

Temat: Przedstawienie historii choroby przez ekspertów praktyków .Poznanie sytuacji i problemów osób zależnych.

Temat: Zażywanie leków – systematyczność. Leki a używki. Hospitalizacja szpitalna.

Temat: Zainteresowania i pasje.

Temat: Wycieczki, wyjazdy wakacyjne. Motywowanie osób zależnych do podejmowania wysiłku fizycznego i umysłowego.

Temat: Miłość, przyjaźń. Budowanie relacji w rodzinie i nie tylko.

Temat: Opowieść Kłapouchego. Samoocena i odwaga. Przekonanie o swojej ważności.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Temat: Pesymistyczne myśli. Jak uwolnić się od natręctw.

Temat: Winy i żale. Cud przebaczenia. 5 kroków do przebaczenia.

Temat: Cenne straty. Stosunek do błędów, uprzedzeń i porażek. Dar przeciwności.

Temat: Potęga nadziei. Bez pośpiechu. Eksperyment 1 minuta. Jak sobie dodać ufności.

Temat: Jak być dla siebie dobrym. Zajmij się tym co masz , a nie tym czego nie masz.

Temat: Podejmowanie nowych wyzwań życiowych. Eksmisja krytyka.

Temat: Jak być autorem własnej biografii. Weź szczęście w garść. 5 kroków do szczęścia

Temat: Przemiana , wciąż ten sam choć inny. Przepis na zmianę siebie.

#### **Cel spotkań:**

Dzielenie się ze swoim doświadczeniami związanymi ze swoją chorobą.

Wyposażenie osób zależnych w kompetencje społeczne umożliwiające poznanie sposobów radzenia sobie z chorobą.

Podniesienie jakości życia osób zależnych.

O odbyło się 16 dwugodzinnych spotkań prowadzonych przez 2 ekspertów-praktyków.

#### **Spotkania edukacyjne i konsultacje indywidualne z ekspertami praktykami – rodzice**      Spotkania z opiekunami osób zależnych

Temat: Zapoznanie z zasadami udziału w innowacji społecznej Posag - Rozwój - Satisfakcja

Temat: Przedstawienie prototypu modelu innowacji społecznej . Wypracowanie zasad realizacji.

Temat: Przedstawienie historii choroby swojego dziecka przez ekspertów praktyków .Poznanie sytuacji i problemów opiekunów osób zależnych.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Temat: Zazywanie leków – systematyczność. Leki a używki. Hospitalizacja szpitalna.

Temat: Zainteresowania i pasje.

Temat: Wycieczki, wyjazdy wakacyjne. Motywowanie osób zależnych do podejmowania wysiłku fizycznego i umysłowego.

Temat: Miłość, przyjaźń. Budowanie relacji w rodzinie i nie tylko.

Temat: Opowieść Kłapouchego. Samoocena i odwaga. Przekonanie o swojej ważności.

Temat: Pesymistyczne myśli. Jak uwolnić się od natręctw.

Temat: Cenne straty. Stosunek do błędów, uprzedzeń i porażek. Dar przeciwności.

Temat: Winy i żale. Cud przebaczenia. 5 kroków do przebaczenia.

Temat: Potęga nadziei. Bez pośpiechu. Eksperyment 1 minuta. Jak sobie dodać ufności.

Temat: Jak być dla siebie dobrym. Zajmij się tym co masz , a nie tym czego nie masz.

Temat: Podejmowanie nowych wyzwań życiowych. Eksmisja krytyka.

Temat: Jak być autorem własnej biografii. Weź szczęście w garść. 5 kroków do szczęścia

Temat: Przemiana , wciąż ten sam choć inny. Przepis na zmianę siebie.

### **Cel spotkań:**

przekazanie do świadczeń związanych z chorobą dziecka

motywowanie opiekuna do zmiany postrzegania choroby dziecka

Podniesienie jakości życia opiekunów osób zależnych

O odbyło się 16 dwugodzinnych spotkań prowadzonych przez 2 ekspertów praktyków.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

**Spotkania edukacyjne ze specjalistami opiekunów osób zależnych i osób zależnych**      Spotkania z terapeutą

**Temat:** Asertywność.

**Temat:** Znajomość zasad komunikacji.

**Temat:** Radzenie sobie z emocjami.

**Temat:** Efektywne działanie w sytuacjach konfliktowych i w stresie.

**Temat:** Umiejętne organizowanie planu dziennego, oznaczanie celów dziennych, tygodniowych.

**Temat:** Budowanie poczucia własnej wartości i zdrowej pewności siebie.

**Cel:** Budowanie poczucia własnej wartości, Kształtowanie postaw asertywnych

Nabywanie umiejętności radzenia ze stresem, gospodarowania czasem i nawiązywania kontaktów z innymi osobami,

Odbyło się 6 jednogodzinnych spotkań.

**Spotkania edukacyjne ze specjalistami opiekunów osób zależnych i osób zależnych**      Spotkania z pielęgniarką psychiatryczną.

**Temat:** Promocja zdrowia psychicznego w środowisku domowych, rówieśniczym, w pracy.

**Temat:** Przygotowanie do badań neuroobrazowych oraz badań radiologicznych.

**Temat:** Farmakoterapia jako istotny element każdej terapii.

**Temat:** Wybrane problemy pielęgnacyjne w zaburzeniach psychicznych.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

**Cel:** Pogłębienie wiedzy z zakresu pielęgnowania i opieki nad osobą chorującą psychicznie.

O odbyły się 4 jednogodzinne spotkania. Uczestnicy otrzymali skrypty.

**Spotkania edukacyjne ze specjalistami opiekunów osób zależnych i osób zależnych** Spotkania z psychologiem.

**Temat:** Zrozumieć siebie - kim jestem, jaki jestem?

**Temat:** Mój cel życia - czego pragnę?

**Temat:** Poczucie sprawstwa - za co/kogo jestem odpowiedzialny?

**Temat:** Zrozumieć swoją przeszłość - opowiadanie swojej historii.

**Temat:** Ja wśród ludzi - kształtowanie postawy Ja jestem ok-ty jesteś ok.

**Temat:** Hamulce rozwoju - radzenie sobie z poczuciem winy.

**Cel ;** Pogłębienie samoświadomości., budzenie poczucia odpowiedzialności za własne życie.

O odbyło się 6 jednogodzinnych spotkań.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **Budowanie kompetencji zawodowych**

Warsztaty z zakresu zakładania i funkcjonowania przedsiębiorstwa społecznego dla opiekunów osób zależnych.

**Temat:** Historia powstania Przedsiębiorstwa Społecznego „Gospoda Jaskółeczka.

**Temat:** Przekazanie wiedzy o zasadach t ekonomii społecznej.

**Temat:** Przedsiębiorstwo społeczne, jako źródło integracji, a jednocześnie źródło satysfakcji.

Warsztaty z umiejętności wykonywania : kanapek, tortilli

**Temat:** Tworzenie firmy - jak to zrobić?

Warsztaty z umiejętności wykonywania: sałatek, surówek,

**Temat:** Działalność przedsiębiorstwa społecznego– pracownicy, wolontariat

Warsztaty z umiejętności wykonywania pierogów i kopytek,

**Temat:** Działalność przedsiębiorstwa społecznego- fundusze, projekty, kredyty.

Warsztaty z umiejętności wykonywania; obróbka mięsa, pieczenie, smażenie

**Cel :** Przekazanie wiedzy o ekonomii społecznej i jej wartościach.

Praktyczna nauka przyrządzania potraw.

Odbyło się 6 trzygodzinnych spotkań dla opiekunów osób zależnych oraz

6 spotkań 3 godzinnych dla osób zależnych.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

### **Integracyjno - terapeutyczny wyjazd .**

Zajęcia z terapeutą z zakresu spędzania wolnego czasu.

**Temat:** Przedstawienie tematyki zajęć z kompetencji czasu wolnego.

**Temat:** Spacer po lesie.

**Temat:** Karaoke i kalambury.

**Temat:** Gry i zabawy na świeżym powietrzu.

**Temat:** Wycieczka do ruin zamku w Rembowie.

**Temat:**; Grzybobranie.

**Temat;** Podsumowanie doświadczeń z wyjazdu integracyjno -terapeutycznego.

**Cel:** Nabycie umiejętności poprawy stanu zdrowia psychicznego i fizycznego.

Nabycie umiejętności organizowania wolnego czasu.

Zajęcia z terapeutą i ekspertami – praktykami dotyczyły kompetencji społecznych spędzania czasu wolnego. W ramach tych zajęć spacerowaliśmy po lesie,, graliśmy w piłkę, zwiedziliśmy ruiny zamku w Rembowie, Wybraliśmy się również na Grzybobranie, Niestety udało nam się uzyskać jedynie przepiękne zdjęcie dorodnego muchomora. Okazało się, że okoliczne lasy nie obfitowały w szlachetne grzyby. Oczywiście nasze spotkania nie mogły się obyć bez rozwiązywania kalamburów, które sprawiały nam wiele radości. Mogliśmy poznać umiejętności uczestników, zarówno osób zależnych jak i ich rodzin, przekazywania gestem treści kalamburów.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **Integracyjno - terapeutyczny wyjazd .**

Zajęcia z psychologiem

**Temat:** Ja i otoczenie.

**Temat:** Wiara w naszym życiu.

**Temat:** Poczucie odpowiedzialności za siebie i innych

**Temat:** Zrozumieć swoją przeszłość – opowiadanie swojej historii.

**Temat:** Ja wśród ludzi – kształtowanie postawy - Ja jestem OK, Ty jesteś OK.

**Temat:** Hamulce rozwoju – radzenie sobie z poczuciem winy.

**Temat:** Muzyka i śpiew jako wartość.

**Cel:** Pogłębienie samoświadomości.

Kształtowanie nadziei.

Budzenie poczucia odpowiedzialności za własne życie.

Nabycie umiejętności z wyrażania złości i radzenia sobie z poczuciem winy.

Odczuwanie radości ze wspólnego przebywania. Spotkania z psychologiem grupowe i indywidualne odbywały się codzienne.

Na każdym spotkaniu grupowym omawiany był inny temat. Ważne, że byliśmy ze sobą szczerzy i otwarci. Poznaliśmy nawzajem swoje problemy, ale również sposoby ich rozwiązywania. Realizując temat”: Muzyka i śpiew jako wartość” przy dźwiękach gitary wydobywanymi przez psychologa wspólnie śpiewaliśmy odczuwając radość ze wspólnego przebywania.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **Integracyjno-terapeutyczny wyjazd**

Zajęcia z pielęgniarem - rehabilitantem w formie grupowej gimnastyki porannej oraz poznawania technik relaksacyjnych

### **Gimnastyka poranna**

Temat:

ćwiczenia rozciągające, ogólnokondycyjne,  
przeciwdyskowe, joga i ćwiczenia oddechowe,  
wzmacniające,  
ćwiczenia wymyślone przez uczestników.

**Cel.** Nabycie umiejętności wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.  
Kształtowanie umiejętności dbania o stan zdrowia fizycznego, psychicznego.

Rozpoczynaliśmy dzień od porannej gimnastyki przy muzyce,  
W ramach ćwiczeń: rozciągających, ogólnokondycyjnych, przeciwdyskowych, jogi, oddechowych, wzmacniających poprawialiśmy swoją kondycję fizyczną i ruchową.  
W ostatnim dniu pobytu w ramach gimnastyki porannej to uczestnicy przejęli prowadzenie i wykonywaliśmy wymyślone przez każdego uczestnika ćwiczenia.

### **Techniki relaksacyjne**

Temat: Zespołowe gry i zabawy towarzyskie.

Temat: Przedstawienie technik relaksacyjnych jako niwelowanie stresu i negatywnych emocji.

Temat: Przedstawienie technik relaksacyjnych Schultza i Jacobsena

Temat: Muzyka i śpiew

Temat: Potańcówka



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Temat: Radosne wydarzenie – uzyskanie nagrody Lodołamacza przez Gospodę Jaskółeczka

Cel: Poznanie technik relaksacyjnych.

Nabywanie umiejętności wspólnych zabaw i gier towarzyskich .

Kończyliśmy zaś dzień wspólnymi zajęciami relaksacyjnymi tj, słuchanie muzyki poważnej i relaksacyjnej, zabawy towarzyskie, trening Schultza i Jacobsena, wspólne śpiewanie , tańczenie i radosne świętowanie wygranej nagrody.

Wyciszeni, zadowoleni udawaliśmy się do naszych pokoi, gdzie szybko morzył nas sen, a rano budziły nas koguty i promienie wschodzącego słońca,

#### **14. Zmiany wprowadzone w trakcie realizacji**

W specyfikacji innowacji zajęcia ze specjalistą z zakresu prawa administracyjnego miały odbywać się w ramach 8 dwugodzinnych spotkań z opiekunami osób zależnych i osobami zależnymi zgodnie z opracowanymi konspektami ujętymi w prototypie innowacji społecznej pn. Posag - Rozwój – Satysfakcja”. Zgodnie z sugestiami beneficjentów bezpośrednich zastosowano formę 8 dwugodzinnych dyżurów, na których były indywidualnie rozwiązywane problemy prawne opiekunów osób zależnych i osób zależnych.

#### **15. Rekomendacje**

Projekt „ Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych to niecodzienna możliwość na sprawdzenie własnych pomysłów, kreatywności, nawiązania nowych kontaktów ze specjalistami, możliwość współpracy z osobami zależnymi i ich opiekunami Istotnym dla naszego Stowarzyszenia była możliwość uzyskania kompetentnego wsparcia ze strony grantodawcy, tak w fazie aplikowania o udzielenie grantu, jak i w trakcie realizowania innowacji społecznej pn. „Posag – Rozwój - Satysfakcja”.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Realizując innowację społeczną dostrzegliśmy , iż zaproponowane działania są zgodne z potrzebami beneficjentów o czym świadczą niniejsze wypowiedzi uczestników.

### *Osoby zależne*

Uczestnik projektu: Karol

Projekt dał mi:

- poprawił samoocenę,
- spowodował, że unormowało się moje spojrzenie na świat wokół mnie,
- otworzył mnie i moje życie na świat na nowo,

Na pewno zmniejszył się mój lęk w stosunku do kontaktu międzyludzkiego, takiego spontanicznego z nieznanymi. Mniej boję się zarówno reakcji innych na moją osobę, jak i bardziej ufam, że ludzie nie będą mnie źle oceniali.

Uczestniczka projektu: Ewelina

W maju 2018 roku trafiłam do szpitala w Krychnowicach. Trafiłam tam z powodu nie radzenia sobie z emocjami. Po szpitalu trafiłam do Stowarzyszenia „Wzajemna pomoc”. Chciałam na spotkania, należące do projektu, gdzie spotykałam się na rozmowach z psychologiem. Wcześniej nie potrafiłam skupić się na sobie, tylko przejmowałam się wszystkim co działo się wokół mnie. Dziś wiem, że udział w projekcie zrobił ze mnie inną osobę. Potrafię zwierzyć się ze swoich problemów i nie duszę w sobie wszystkich problemów. Dzięki rozmowom jest mi lżej. Dobry wpływ na moją osobę miała również praca, którą otrzymałam dzięki udziałowi w projekcie. Wyjście do ludzi zmienia człowieka. Uważam, że nic nie zmieniłabym w projekcie. Jestem bardzo zadowolona, że tam trafiłam.

Uczestnik projektu: Marek

Choć projekt był głównie przeznaczony dla naszych opiekunów, to chyba w znaczący sposób przyczynił się do poprawy naszych relacji z rówieśnikami. Duży wpływ na to miały teoretyczne przygotowania na cotygodniowych warsztatach, jednak bardzo pomógł wspólny wyjazd, który w prosty i przystępny sposób zintegrował nasz zespół. Najbardziej do tego przyczyniły się występy z mikrofonem i liczne konkursy współorganizowane przy tej zabawie. Jak wiadomo na stres znakomite są ćwiczenia oddechowe, które wykonywać można zarówno statecznie - np. śpiewanie, jak i dynamicznie - np. truchtanie.

Reasumując trzeba podkreślić, że w następnym rozdaniu podobnego działania na rzecz takich osób, warto pomyśleć o wcześniejszym zorganizowaniu wyjazdu integracyjnego, celem lepszego zgrania grupy osób współtworzących ten program. Po za tym dzięki współudziale w projekcie ludzi, którzy sami doświadczyli choroby na własnej skórze, uzyskaliśmy korzystne wsparcie nie tylko teoretyczne jak również i praktyczne. Zaznaczę, że dzięki temu projektowi udało mi się uzyskać prace zgodna ze swoimi zainteresowaniami. Tutaj czyli na Niedziałkowskiego realizuje się w czynnościach stricte biurowych, co w znaczący sposób koreluje z moimi predyspozycjami i zamiłowaniem – informatyka.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## *Opiekunowie osób zależnych*

Uczestnik projektu: Agnieszka

Od początku brałam udział w innowacji społecznej „Posag – Rozwój – Satysfakcji”. Na spotkaniach spotkałam bardzo sympatycznych ludzi dzięki, którym nauczyłam się otwartości, życzliwości i rozmowy z innymi. Do tej pory byłam zamknięta w sobie i nie potrafiłam komunikować się z innymi. Udział w projekcie miał na mnie bardzo dobry wpływ i to właśnie dzięki niemu potrafię być osobą otwartą. Projekt miał dobry wpływ na mnie i nic bym nie zmieniła.

Uczestniczka projektu: Elżbieta

Projekt dał mi:

- szerszą wiedzę o chorobie mojego syna
- mam teraz świadomość, że gdy potrzebuje wyciszenia trzeba mu na to pozwolić
- jestem świadoma możliwości nawrotu choroby, mimo iż przyjmuje leki regularnie i korzysta z terapii psychologicznej
- trzeba zadawać pytania np. czy coś zjesz czy możesz coś zrobić, a nie wydawać polecenia bo uzna to za rozkaz i z pewnością będzie przeciwny
  - osoby z tym schorzeniem są super choć czasem bardzo trudni, ale my ich kochamy i dajemy radę, a we wspólnocie zawsze raźniej

Uczestniczka projektu: Patrycja

Projekt nauczył mnie jak funkcjonują osoby chorujące psychicznie, a w związku z tym jakiej potrzebują pomocy. Zajęcia z terapeutą i psychologiem i pielęgniarką w których uczestniczyły osoby chorujące jak i ich opiekunowie uświadomili mi z jakimi problemami boryka się mój syn i jakiego wsparcia potrzebuje. Otrzymałam wiedzę, że zachowania które często osoby zdrowe uznają za lenistwo, niechęć do podejmowania działań i celowe i izolowanie się tak naprawdę są symptomami choroby oraz ubocznymi objawami reakcji organizmu na przyjmowane leki.

Wsparcie polegające na pełnym zrozumieniu, spokojne angażowanie do wykonywania zajęć podejmowania różnego rodzaju inicjatyw pozwala osobom chorującym psychicznie przełamać się i uwierzyć we własne możliwości. Poznałam osoby o niezwykłej wrażliwości, świetnym poczuciu humoru oraz bardzo utalentowane. Najmilej wspominam wyjazd do Rembowa. Zajęcia z terapeutą, psychologiem oraz ekspertami praktykami przebiegały w znakomitej atmosferze, uczestnicy chętnie dzielili się swoimi przemyśleniami i odczuciami. Natomiast zajęcia gimnastyczne pod okiem doświadczonego pielęgniarza- rehabilitanta zachęciły uczestników do aktywności fizycznej. Każdemu dopisywał doskonały humor. Odcięci od technologii, bez telewizji, radia i Internetu, przebywając w środku lasu, oddaleni od sklepu 3 km mogliśmy spędzać czas na wspólnych rozmowach, zabawach i poznawaniu się nawzajem. Projekt ten okazał się doskonałym przedsięwzięciem, otworzył przed osobami chorującymi psychicznie wiele możliwości. Dwie osoby otrzymały zatrudnienie w PS



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Gospoda Jaskółeczka i doskonale się sprawdzają. Natomiast pozostałe osoby poznały miejsce , gdzie mogą uzyskać pomoc i wsparcie. Eksperti praktycy nauczyli osoby chorujące , że choroba nie jest przeszkodą w osiągnięciu wyznaczonych celów. Determinacja osób chorujących psychicznie i odpowiednie wsparcie osób zdrowych sprawia, iż wszystko jest możliwe.

## 16. Podsumowanie

Innowacja społeczna pn. „ Posag – Rozwój Satysfakcja” została zrealizowana zgodnie z zamierzeniami, Kierując się tytułem wykonano:

**Posag** - opiekunowie osób zależnych i osoby zależne otrzymały symboliczny kuferek zawierający: Czasopismo Charaktery – wydanie specjalne, matę do ćwiczeń Nagranie Treningu Schultza długopis, pendrive, książki: Mowa ciszy. Codzienne wsparcie, Dieta dla umysłu, Kuchnia polska; Potrawy mączne , Potęga podświadomości - opiekunowie osób zależnych, Robinson Cruzoe – osoby zależne. , skrypty przygotowane przez pielęgniarkę psychiatryczną.

**Rozwój** – nabyto nowe umiejętności wzajemnej dobrej komunikacji, umiejętności opieki nad innymi osobami, zagospodarowania wolnego czasu, radzenia ze stresem, nawiązywania relacji z innymi osobami, poznali swoje umiejętności zawodowe. , zasady ekonomii społecznej , stali się odważni i są przygotowani do realizacji swoich marzeń. To był proces od zwątpienia do nadziei.

**Satysfakcja** - dwie osoby podjęły pracę w Gospodzie Jaskółeczka, jedna osoba podjęła decyzję o przystąpieniu do matury, Jedna osoba z grupy opiekunów podjęła pracę i układa sobie życie osobiste. Projekt się zakończył a my dalej się spotykamy w ramach działań statutowych Stowarzyszenia. Podejmujemy nowe działania zainspirowani przez beneficjentów i specjalistów , którzy brali udział w realizacji innowacji społecznej.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## **17. Wzory dokumentów**

### **I. SPOTKANIE Z PIELEŃNIARKĄ**

#### **Promocja zdrowia psychicznego w środowisku domowych, rówieśniczym, w pracy.**

Kształtowanie prawidłowych zachowań prozdrowotnych oraz zmiana sposobów myślenia o zdrowiu, jest jednym z wielu działań, służących utrzymaniu i zachowaniu zdrowia oraz zwiększających skuteczność kontroli nad nim. By móc podjąć odpowiednie działania niezbędne jest pozyskiwanie wiedzy na temat uwarunkowań zdrowia.

Zdrowy styl życia to zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia „... sposób bycia wynikający z wzajemnego oddziaływania człowieka i warunków, w jakich żyje, oraz indywidualnych wzorców zachowania, które zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe i osobiste cechy charakteru”. Styl życia definiowany jest również jako zespół zachowań, postaw oraz ogólną filozofię życia jednostki lub grupy, który jest ściśle powiązany, a nawet zależny od środowiska, norm społecznych i kulturowych, w których dany osobnik żyje. Należy wciąż podkreślać iż osobisty styl życia każdego z nas w ponad 50-60% determinuje zdrowie danego człowieka.

Podstawowe czynniki składające się na styl życia:

1. aktywność ruchowa,
2. właściwy sposób odżywiania,
3. zachowanie proporcji pomiędzy czasem przeznaczonym na pracę i wypoczynek,
4. umiejętność radzenia sobie ze stresem,
5. obniżanie poziomu agresji,
6. wypracowanie optymizmu życiowego,
7. życzliwość wobec innych i siebie.

Niewątpliwie dużym obciążeniem jest siedzący tryb życia i niedobór ruchu, m.in. masowa komunikacja, rozwój motoryzacji, obsługa urządzeń biurowych, gry komputerowe, mocno wpływają na funkcjonowanie układu nerwowo-hormonalnego. Powodują one nie tylko zaburzenia czysto somatyczne ale również prowadzą do zaburzeń psychosomatycznych. Racjonalny wysiłek fizyczny np. rekreacja i terapia ruchowa, uprawianie sportu czy też praca fizyczna, zmieniają nastrój wpływając na zadowolenie psychiczne, zwłaszcza gdy odbywa się w otoczeniu przyrody.

Przestrzeganie zasad zrównoważonej diety oraz zdobywania i wykorzystywania umiejętności opanowania sytuacji stresowych to kolejne zadania, których można się nauczyć w każdym wieku.

O swoje ciało (some) i psychikę (psyche) starajmy się w każdym dniu utrzymywać w dobrej formie i troszczyć się o nie jak potrafimy troszczyć się o najlepszego przyjaciela.

**Przygotowała: dr n. o zdr. Bożena Kosińska**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## II. SPOTKANIE Z PIELEŃNIARKĄ

Przygotowanie do badań, w tym neuroobrazowych oraz badań radiologicznych.

### **Tomografia komputerowa (TK)**

**Jest badaniem trwającym do paru minut. Podczas badania specjalna platforma z pacjentem wjeżdża do aparatu tomografii komputerowej. Przed każdym badaniem TK ostatni posiłek należy spożyć co najmniej 6 godzin przed badaniem, do 3 godz. przed badaniem należy pacjent powinien wypić 1.5-2 l niegazowanej wody. Ze względu na wskazania medyczne niekiedy wymagane jest dożylnie podanie tzw. jodowych środków kontrastowych, konieczne będzie wówczas wkłucie do żyły i założenie wenflonu. Każdorazowo decyzję o podaniu środka kontrastowego podejmuje lekarz radiolog nadzorujący badanie, w oparciu o wskazania diagnostyczne, przeszłość chorobową Pacjenta oraz wyniki badań laboratoryjnych (w tym kreatyniny). Podczas podawania środka cieniującego, może Pan/Pani odczuwać przejściowe uczucie ciepła lub parcia na pęcherz, ewentualnie mogą towarzyszyć temu niewielkie nudności.**

Bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonania badania jest ciąża. Badanie kobiety w ciąży może odbyć się tylko w stanie zagrożenia zdrowia lub życia matki, za jej wiedzą i w pełni świadomą zgodą. Po badaniu z podaniem środka kontrastowego, kobieta karmiąca piersią, nie powinna karmić dziecka w ciągu najbliższych 24h, a ściągnięty w tym czasie pokarm powinien zostać wylany.

**Najistotniejszą przeszkodą w prawidłowej ocenie narządów jamy brzusznej jest zaleganie treści pokarmowej i gazu w żołądku, dwunastnicy i jelitach.** Dlatego też:

- badanie należy wykonywać na czczo,
- co najmniej 6 godzin przed badaniem nie można nic jeść, dopuszcza się picie niegazowanej wody niewielką ilość, małymi porcjami starając się przy tym unikać nadmiernego połykania powietrza,
- nie należy też żuć gumy ani palić papierosów,
- pacjenci przyjmujący leki - powinni leki przyjąć zgodnie z zaleceniem lekarza, popijając je niegazowaną wodą, nie później jednak, niż 1 godzinę przed badaniem,
- w godzinach popołudniowych/wieczornych w dzień poprzedzający badanie należy unikać pokarmów i płynów wzdymających, napojów gazowanych, jogurtów, itp.
- pacjenci z tendencją do wzdęć - poza w/w zaleceniami, powinni zachować lekkostrawną dietę już co najmniej dwa dni przed badaniem
- **w dniu poprzedzającym badanie należy przyjmować środek odgazowujący - dostępny w aptece bez recepty np. Espumisan 3x dziennie po 3 do 4 kapsułek.**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

## Mammografia

Najlepiej zgłosić się na badanie w dwuczęściowym ubraniu, aby łatwo było rozebrać się do pasa. Nie stosować dezodorantu z talkiem, balsamu ani kremu. Optymalnym terminem badania dla kobiet miesiączkujących jest pierwsza połowa cyklu. Kobiety po menopauzie mogą badanie wykonać w dowolnym dniu.

## Elektroencefalografia (EEG)

To obserwacja czynności bioelektrycznych zachodzących w mózgu. Pacjent powinien być wyspany, wypoczęty (nie może być po intensywnym wysiłku fizycznym np. fitness, siłownia). Czasem na zlecenie lekarza można być skierowanym na badanie po nieprzespanej nocy.

**Na 24 godziny** przed badaniem nie wolno pić alkoholu, zażywać środków odurzających.

**Na 8 godzin** przed badaniem należy powstrzymać się od spożywania wszelkich napojów zawierających kofeinę.

W przeddzień lub w dniu badania należy umyć głowę. Na umyte włosy nie należy nakładać żadnych kosmetyków (żeli, lakierów itp.). Jeżeli osoba farbuje włosy, to zaleca się, aby po farbowaniu włosy były umyte przynajmniej 2 - 3 razy (czas od farbowania do badania).

**W dniu badania należy zażyć wszystkie leki przyjmowane na stałe, o czym należy poinformować specjalistę wykonującego badanie.**

**Badanie odbywa się za pomocą odpowiednio rozmieszczonych na głowie elektrod lub czepka. Badanie wykonywane jest najczęściej w pozycji siedzącej lub leżącej. Trwa kilkadziesiąt minut.**

## RTG Kręgosłupa lędźwiowego

***W dniu poprzedzającym badanie: należy zastosować dietę lekkostrawną, z wyłączeniem jarzyn, owoców, ciemnego pieczywa, nie należy pić napojów gazowanych, należy zażyć preparat przeczyszczający zakupiony w aptece bez recepty oraz Espumisan. Preparaty należy zażyć według ulotki dołączonej do opakowania. W dniu badania: należy pozostać na czczo***

## Przygotowanie do badań układu krążenia

### Echokardiografia (echo serca, USG serca)

Jest to badanie nieinwazyjne, które wykorzystuje zjawisko fali odbitej ultradźwięków. Badanie pozwala ocenić struktury anatomiczne serca, jego kurczliwość i pracę zastawek. Badanie jest całkowicie nieszkodliwe i nie wymaga dodatkowego przygotowania od pacjenta. Podczas badania Pacjent, rozebrany do pasa, kładzie się na plecach lub/i na boku. Następnie lekarz nakłada na skórę klatki piersiowej pacjenta żel, ułatwiający poruszanie głowicy ultrasonograficznej i poprawiający obraz USG.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satisfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Podczas badania lekarz przesuwając głowicą po powierzchni klatki piersiowej, uzyskuje tym samym obraz serca w różnych płaszczyznach. Badanie trwa około 15 minut.

### **Holter EKG**

Polega na umieszczeniu na klatce piersiowej elektrod, połączonych z urządzeniem rejestrującym zapis EKG (małym pudełkiem, które nosi się przy pasku). Polega na odtłuszczeniu miejsc przyczepu elektrod, a w przypadku owłosienia - usunięcie go golarką z miejsc, gdzie trzeba je przykleić. Holter EKG jest badaniem całkowicie bezbolesnym i nieinwazyjnym. Badanie można bezpiecznie wykonywać w ciąży. Pacjent nosi przypięte do ciała elektrody i rejestrator EKG przez ok. 24 godziny. W tym czasie wykonuje normalnie wszystkie codzienne czynności i nie zdejmuje urządzenia podczas snu. W trakcie badania Pacjent jest proszony o prowadzenie DZIENNICZKA PACJENTA, w którym zapisuje dolegliwości i rodzaj aktywności, a także ich godzinę.

Po upływie czasu przeznaczonego na badanie, urządzenie zostaje zdjęte przez personel i podłączone do komputera, na którego ekranie odczytuje się wynik. Aparat należy zwrócić do placówki w której był zakładany.

Korzystanie z telefonów komórkowych, komputerów w trakcie badania może powodować krótkotrwale zakłócenia zapisu wyników w urządzeniu, w szczególności w rejestratorach cyfrowych. Dlatego też w trakcie badania zaleca się w miarę możliwości ograniczenie korzystania z telefonów komórkowych bądź trzymanie ich w możliwie najdalszej odległości od rejestratora EKG. W czasie trwania badania nie wolno również brać kąpieli czy prysznica, oraz korzystać z poduszek elektrycznych.

### **Próba wysiłkowa (test wysiłkowy)**

Jest to badanie elektrokardiograficzne serca, wykonywane w czasie wysiłku, zazwyczaj na bieżni.

**Na 3 godziny** przed próbą wysiłkową nie wolno palić papierosów, nie spożywać obfitego posiłku, nie pić mocnej kawy, herbaty. Ubierz się w strój odpowiedni do wykonania badania czyli najlepiej sportowe wygodne buty, spodnie dresowe lub legginsy oraz bluzkę z krótkim rękawem (t-shirt). W dniu badania należy przyjąć zalecane leki. Podczas badania poinformuj lekarza o wszystkich występujących w jego trakcie dolegliwościach. Po badaniu wskazany jest kilkunastominutowy odpoczynek w poczekalni przed gabinetem.

### **Koronarografia**

Jest badaniem inwazyjnym, które ma na celu uwidocznienie tętnic wieńcowych; stosuje się ją głównie w diagnostyce chorób wieńcowych.

Przed koronarografią bardzo istotne jest nawodnienie organizmu (minimum 1,5-2l płynów na dobę). Na koronarografię należy zgłosić się na czczo (ok. 6-8 godzin bez jedzenia i picia). Przed zabiegiem nie powinno się palić papierosów (ok. 6-8h). Zazwyczaj już w samym szpitalu trzeba ogolić pachwiny (jeśli zabieg będzie wykonywany z dostępu przez tętnicę udową), wziąć prysznic. Kobiety powinny pamiętać o zmyciu lakieru z paznokci dłoni i stóp.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Trzeba zdjąć biżuterię (pierścionki, wisiorki, kolczyki, zegarek etc.).  
Należy wyjąć protezy zębowe.

## Przygotowanie do badań przewodu pokarmowego

### Kolonoskopia

**Na 7 dni** przed planowaną kolonoskopią nie należy spożywać owoców pestkowych (np. winogron, pomidorów, truskawek) oraz pestek siemienia lnianego i maku, a także pieczywa z ziarnami.

**Na 48 godzin (2 dni)** przed badaniem należy stosować dietę ubogo resztkową: zupy klarowne, bulion, ryż, makaron, gotowane mięso, przecedzone soki, herbata, niegazowane napoje, kisiel, budyń, jajka na miękko.

Osoby z zaparciami taką dietę powinny stosować już na 72 godziny przed badaniem.

**Na 24 godziny** przed badaniem:

- pozostajemy na diecie płynnej (można pić dowolną ilość wody niegazowanej)
- około godziny 16.00 w dniu poprzedzającym badanie należy rozpocząć przyjmowanie specjalnego preparatu zgodnie z zaleceniami producenta.

W indywidualnych przypadkach (m.in. w przypadku chorych na cukrzycę, z chorobami sercowymi i krążenia, przyjmujący leki przeciwkrzepliwne) sposób przygotowania do badania ustala lekarz.

### Gastroskopia

**Co najmniej na 6 godzin** przed badaniem należy pozostać na czczo i **nie przyjmować żadnych płynów oraz nie żuć gumy.**

Jeżeli gastroskopia wykonywana jest w godzinach popołudniowych, pacjent może spożyć lekkie śniadanie, nie później jednak niż do godziny 6.00-7.00 rano.

**Dotyczy kolonoskopii i gastroskopii:**

**Należy mieć przy sobie okulary jeśli używamy ich na co dzień.**

**Należy powiedzieć personelowi o aparatach ortodontycznych i sztucznym uzębieniu.**

**Bezwzględny zakaz spożywania:** sałatek, warzyw, owoców, mięsa i ryb z sosami, kiełbasy, mleka, tłuszczów, kawy i gazowanych napojów.

Badania mogą być wykonane w:

**Znieczuleniu miejscowym** – polega na zniesieniu odczuwania bólu w miejscu wprowadzenia aparatu czyli okolicy gardła.

**Znieczuleniu ogólnym** (dożylnie) – polega na wyłączeniu świadomości i odczuwania bólu w całym

organizmie. Od początku do końca trwania znieczulenia Pacjent jest w stanie podobnym do snu.

Gdy badanie jest wykonywane w znieczuleniu ogólnym, należy przyjść na badanie z osobą towarzyszącą.

Nie należy prowadzić pojazdów minimum 12 godzin po znieczuleniu ogólnym.



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Po zakończeniu badania zalecana jest lekkostrawna dieta, po ustąpieniu znieczulenia gardła.

Kobiety powinny pamiętać o zmyciu lakieru z paznokci dłoni i stóp.

Trzeba zdjąć biżuterię (pierścionki, wisiorki, kolczyki, zegarek etc.).

Należy wyjąć protezy zębowe.

**Przed badaniem w czasie którego może być podawany kontrast dożylnie:** Osoby będące alergikami koniecznie muszą powiadomić o tym lekarza/pielęgniarkę.

**Po każdym badaniu w czasie którego podawano kontrast dożylnie** zaleca się przyjęcie dużych ilości płynu (ok. 2,5-3 l, najlepiej wody) w celu wypłukania z organizmu podawanego w trakcie zabiegu kontrastu.

### ***USG ginekologiczne przez powłoki brzuszne***

***Konieczne jest maksymalne wypełnienie pęcherza dlatego ponad godzinę przed terminem badania należy wypić 1 - 1,5 litra niegazowanej wody i do czasu badania wstrzymać się z oddawaniem moczu. Informacje, które należy zgłosić specjalście wykonującemu badanie: datę ostatniej miesiączki, informacje o ewentualnym przyjmowaniu leków, przebytych chorobach narządu rodnego, trwającym leczeniu,***

### ***USG ginekologiczne transwaginalne***

Wykonywane jest sondą zabezpieczoną lateksową osłonką wprowadzaną do pochwy. Za pomocą badania można ocenić narządy w miednicy mniejszej.

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie.

### ***USG prostaty przez powłoki brzuszne***

Badanie obejmuje ocenę pęcherza moczowego, ogólną ocenę prostaty (gruczołu krokowego), oraz ocenę zalegania moczu po opróżnieniu pęcherza. Do prawidłowego wykonania badania USG prostaty przez powłoki brzuszne, konieczne jest maksymalne wypełnienie pęcherza dlatego ponad godzinę przed terminem badania należy wypić 1 - 1,5 litra niegazowanej wody i do czasu badania wstrzymać się z oddawaniem moczu.

### ***USG prostaty transrektalne (przezodbytnicze)***

Badanie wykonuje się przy podejrzeniu nowotworu oraz niektórych postaci zapalenia gruczołu krokowego (prostaty). Często towarzyszy mu biopsja, czyli pobranie tkanki do badania histopatologicznego. Nie wymaga specjalnego przygotowania.

### **Badania rutynowe z krwi:**

**Należy zachować dotychczasową dietę - nie wykonywać badań w okresie głodzenia/obfitych posiłków. Ograniczyć spożywanie używek (np. kawa) 2-3 dni przed badaniem.**

**Nie wykonywać badań w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym.**

### **Najważniejsze wskazówki:**

🕒 pobieranie w godzinach porannych, tj. pomiędzy 7:00 a 10:00



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dnia 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

- 🕒 na czczo - ostatni posiłek w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. godziny 18:00
- 🕒 rano przed badaniem wypić szklanę wody niegazowanej
- 🕒 po całonocnym wypoczynku
- 🕒 przez ok. 12 godzin przed pobraniem krwi nie uprawiać sportu
- 🕒 przed badaniem odpoczynek ok. 15 min w pozycji siedzącej bezpośrednio przed pobraniem.

**Badanie lipidogramu** bezwzględnie wymaga odpowiedniego przygotowania. Badanie powinno być wykonane na czczo (12-16 godzin po ostatnim posiłku). Ponadto:

- 🕒 przez kilka dni przed badaniem stosować lekkostrawną, ubogą tłuszczową dietę
- 🕒 nie pić alkoholu i nie palić tytoniu
- 🕒 unikać stresu
- 🕒 unikać nadmiernego wysiłku, nie uprawiać forsownych ćwiczeń
- 🕒 **przed pobraniem krwi nie zażywać leków obniżających poziom cholesterolu.**

### **Mocz -badanie ogólne**

Przed planowanym badaniem moczu zaleca się unikania znacznych wysiłków fizycznych, długotrwałych marszów. Przynajmniej dzień przed planowanym oddaniem moczu do badania zaleca się powstrzymanie od stosunków płciowych i dokładne umycie ujścia cewki moczowej.

**Przed pobraniem próbki moczu umyć ręce, a następnie umyć (najlepiej samą wodą) ujście cewki moczowej. Nie nadużywać preparatów do higieny intymnej ani chusteczek jednorazowych do higieny intymnej.**

**Do pojemnika oddać mocz z tzw. "środkowego strumienia".**

- 🕒 pierwszą niewielką ilość moczu należy oddać do toalety,
- 🕒 następnie oddać mocz do pojemnika (od 50 do 100 mililitrów),
- 🕒 końcową porcję moczu należy znów oddać do toalety.

**Zamknij szczelnie pojemnik z pobraną próbką moczu, na pojemniku napisz imię, nazwisko, datę i godzinę pobrania. Próbkę moczu dostarcz jak najszybciej do wybranego Punktu Badań.**

**Jeśli nie możesz dostarczyć pojemnika natychmiast, umieść go w lodówce i przynieś do zbadania w ciągu 2-3 godzin.**

**Przygotowała: dr n. o zdr. Bożena Kosińska**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

#### IV. SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ

##### Wybrane problemy pielęgnacyjne w zaburzeniach psychicznych.

###### 1. Potrzeba odżywiania:

Skutkiem zaburzeń psychicznych może być m.in. chęć zagłodzenia się z powodu tendencji samobójczych, zaburzeń depresyjnych, urojenia prześladowczych (chory jest przekonany, że pokarmy są zatrute), czy utrata świadomości własnych potrzeb i poczucia głodu.

Przykłady działań pielęgnacyjnych:

- 🕒 obserwowanie ilości przyjmowanych posiłków i płynów,
- 🕒 ustalenie przyczyny odmowy przyjęcia posiłku,
- 🕒 zachęcanie do spożywania posiłków, proponowanie dodatkowych posiłków w mniejszych ilościach oraz posiłków na które ma ochotę pacjent,
- 🕒 dbanie o jakość, warunki i estetykę spożywania posiłków,
- 🕒 pomoc osobom słabszym i niepełnosprawnym.

###### 2. Potrzeba snu i wypoczynku

Zaburzenie snu jest częstym objawem występującym u osób z zaburzeniami psychicznymi. Najczęstsze skargi to trudności w zasypianiu, wczesne budzenie, sen przerywany lub całkowita bezsenność.

Przykłady działań pielęgnacyjnych:

- 🕒 rozpoznanie charakteru snu, jego stopnia i przyczyn zaburzeń oraz odnotowywanie liczby godzin snu,
- 🕒 rozmowa na temat charakteru występujących zaburzeń snu,
- 🕒 poznanie sposobów dotychczasowego samodzielnego radzenia sobie z bezsennością,
- 🕒 zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z bezsennością,



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

- ⌚ przeprowadzenie rozmowy terapeutycznej w celu umożliwienia odreagowania emocjonalnego,
- ⌚ przypomnienie choremu o potrzebie snu w porze nocnej i sugerowanie regularnego udawania się na spoczynek,
- ⌚ odradzanie spania podczas dnia,
- ⌚ zorganizowanie odpowiednio dużej aktywności w ciągu dnia,
- ⌚ podawanie leków przeciwpsychotycznych w miarę możliwości przed snem, aby chory nie był senny w ciągu dnia,
- ⌚ pomoc w zapewnieniu choremu higienicznych warunków snu: – stosowanie przed snem technik relaksacyjnych, takich jak: ciepła kąpiel, ćwiczenia rozluźniające, słuchanie muzyki, czytanie, rozmowa, – stosowanie treningów relaksacyjnych, – picie przed snem ciepłych napojów.

### 3. Potrzeby związane z higieną i estetyką wyglądu chorego

Szczególnie w ostrych zaburzeniach psychicznych chorzy tracą potrzebę czystości i poczucie estetyki.

Przykłady działań pielęgnacyjnych:

- ⌚ zachęcanie do zmian w swoim wyglądzie
- ⌚ oglądanie czasopism inspirujących do innego stylu ubierania, ale zawsze czystego
- ⌚ wskazywanie korzyści schludnego wyglądu (tzw. pierwsze wrażenie, lepsze samopoczucie)
- ⌚ łatwiejsze nawiązywanie kontaktów towarzyskich.

Również często dzieje się tak w przypadku przeziębienia, grypy.

Przykłady działań pielęgnacyjnych w przypadku przeziębienia:

- ⌚ leżenie w łóżku
- ⌚ wietrzenie systematyczne pokoju
- ⌚ częste mycie rąk oraz mycie całego ciała



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

- ⌚ unikanie kontaktu z osobami chorymi i dużych skupisk ludzkich
- ⌚ spożywanie posiłków bogatych w świeże owoce i warzywa szczególnie zawierające witaminę C (polubić m.in. cebulkę, czosnek, pietruszkę, rzeżuchę, kiszoną kapustę)

#### 4. Potrzeba ruchu

Zmniejszenie aktywności towarzyszy zaburzeniom psychicznym, dlatego konieczne jest stymulowanie różnych form aktywności chorego odpowiednio do jego stanu.

- ⌚ zachęcanie do codziennej gimnastyki porannej,  
a dla niektórych pacjentów
- ⌚ spacer i inne zajęcia ruchowe
- ⌚ stosowanie gimnastyki biernej i czynnej pod okiem fizjoterapeuty, pielęgniarki.

**Przygotowała: dr n. o zdr. Bożena Kosińska**



Umowa o powierzenie grantu ZS-II.042.1.6.12.2018 z dnia 14.05.2018r. w zakresie realizacji innowacji społecznej pn. „Posag - Rozwój - Satysfakcja” w ramach projektu „Chcemy pracować – innowacje w zakresie usług opiekuńczych dla osób zależnych” (nr umowy: POWR.04.01.00-00-1062/15) w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, zawartej dniu 12.07.2016 roku pomiędzy Ministrem Rozwoju, z siedzibą w Warszawie, Pl. Trzech Krzyży 3/5 a Gminą Miasta Radomia

Konspekt zajęć wzór	Data
RODZAJ ZAJĘĆ	Spotkanie ze specjalistą
PROWADZĄCY	Imię i nazwisko
TEMAT ZAJĘĆ	
CEL	
METODY PRACY	

