

STOLIK PAMIĘCI



Broszura powstała, jako efekt testowania innowacji społecznej „Stolik Pamięci” realizowanej w ramach Projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020

SPIS TREŚCI

4
Wprowadzenie

6
Diagnoza stanu psychofizycznego podopiecznych

8
Rozpoznanie potrzeb seniorów

10
Niezbędne dokumenty w realizacji innowacji

12
Stworzenie innowacyjnego urządzenia „Stolika pamięci”

16
Przeszkolenie pracowników w zakresie obsługi aplikacji
oraz obsługi panelu administracyjnego „Stolika pamięci”

17
Przeszkolenie grupy testującej w zakresie
obsługi aplikacji „Stolika pamięci”

18
Zajęcia terapeutyczne

20
Ocena stanu psychofizycznego podopiecznych

22
Podsumowanie



Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie jest jedną z nielicznych placówek w południowo-wschodniej części województwa wielkopolskiego i jedyną na terenie powiatu pleszewskiego świadczącą usługi 24-godzinnej opieki dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz psychicznie chorych kobiet i mężczyzn. Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie obejmuje opieką 341 mieszkańców. Placówka ta, w przeciwieństwie do innych domów pomocy społecznej, prowadzonych przez gminy, przyjmuje pensjonariuszy nie tylko z obszaru powiatu pleszewskiego, lecz również z województwa wielkopolskiego i całej Polski. W strukturze Domu znajduje się również Dzienny Dom Senior+, który funkcjonuje w Pleszewie od grudnia 2015 roku, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00 i obejmuje opieką 30 osób w wieku 60+ z powiatu pleszewskiego. Uczestnicy korzystają z opieki socjalnej oraz wsparcia terapeutycznego. Jednym z podstawowych celów dziennego domu jest profilaktyka zaburzeń otępiennych oraz aktywizacja seniorów umożliwiającą im jak najdłuższy pobyt w środowisku. Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie kompleksowo odpowiada na potrzeby osób starszych, duża liczba form terapii oraz odpowiednio przeszkolony personel świadczą o profesjonalnym podejściu do zaspokajania potrzeb pacjentów. Dbając o podnoszenie standardów opieki dąży się do rozszerzania proponowanych form terapii.

W ramach projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”, który realizowany był przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu w partnerstwie z Miastem Poznań i Instytutem Chemii Bioorganicznej PAN – Poznańskim Centrum Superkomputerowo – Sieciowym, w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w okresie od 4 kwietnia 2018 r. do 31 stycznia 2019 r. w Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie realizowano projekt pn. „Stolik pamięci”.

W ramach tych działań podjęto starania zmierzające w kierunku wzmocnienia podmiotowości osób zależnych poprzez przygotowanie innowacyjnego urządzenia. Innowacja dotyczyła stworzenia stolika pamięci dla osób zależnych, starszych w Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie. Stolik pamięci jest urządzeniem zaprojektowanym przede wszystkim po to, by poprawiać zdrowie i samopoczucie osób starszych wspierać ich aktywizację poprzez dostarczanie w przystępny i atrakcyjny sposób różnego rodzaju zasobów wiedzy i kultury. Multimedialne urządzenie z wyglądu przypomina sekretarzyk, forma mebla ma pomagać przezwyciężać lęk osób starszych przed nowoczesną technologią, a przez to zachęcać do korzystania z niej. W pamięć urządzenia wgrane zostały różnego rodzaju materiały (filmy, pliki audio, skany artykułów, zdjęcia itd.)

Innowacja była testowana przez grupę 9 seniorów. Były to osoby w wieku od 60. roku życia zarówno kobiety jak i mężczyźni. Osoby te poddano dwukrotnie badaniu oceniającemu ich stan sprawności fizycznej i psychicznej – przed przystąpieniem do testowania i po okresie korzystania ze stolika pamięci. Każda z tych osób korzystała z zajęć indywidualnych w wymiarze 50 godzin, po czym dokonano ponownie badań sprawności tych osób i porównano z grupą kontrolną kolejnych 9 osób, które nie korzystały ze Stolika. Innowacyjne urządzenie, mebel ma przyczyniać się do poprawy funkcji poznawczych, relacji społecznych jak i zapobiegać cyberwykluczeniu.



Innowacja była wdrażana we współpracy z Polskim Towarzystwem Gerontologicznym – Oddział w Poznaniu. Pomoc specjalistów obejmowała swym zakresem ocenę stanu sprawności fizycznej i psychicznej grupy badawczej jak i grupy kontrolnej.

Stolik pamięci był udostępniony dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie oraz podopiecznych Dziennego Domu Senior+. Na czas testowania innowacji została wybrana grupa 9 osobowa. Były to osoby w wieku od 60. roku życia, zarówno kobiety jak i mężczyźni. Kolejnym kryterium kwalifikującym do udziału w innowacji był stopień sprawności poznawczej oceniany w oparciu o badanie testem MMSE. W projekcie brały udział osoby, które w badaniu uzyskały wynik na poziomie otępienia lekkiego stopnia i powyżej. W badaniu stanu psychofizycznego również brała udział 9 osobowa grupa kontrolna, która nie była objęta testowaniem innowacji jednak została wybrana w celu weryfikacji efektów korzystania ze stolika pamięci.

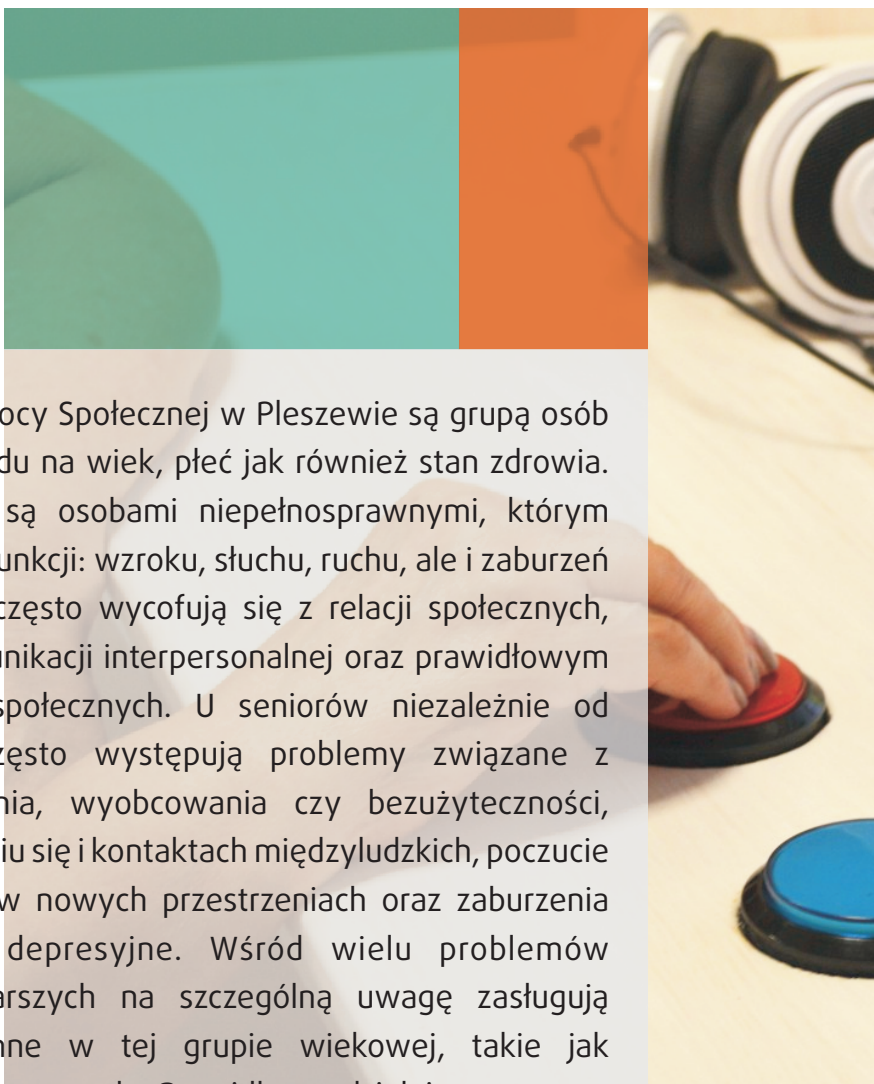
Testy, które zostały użyte do przeprowadzenia badań:

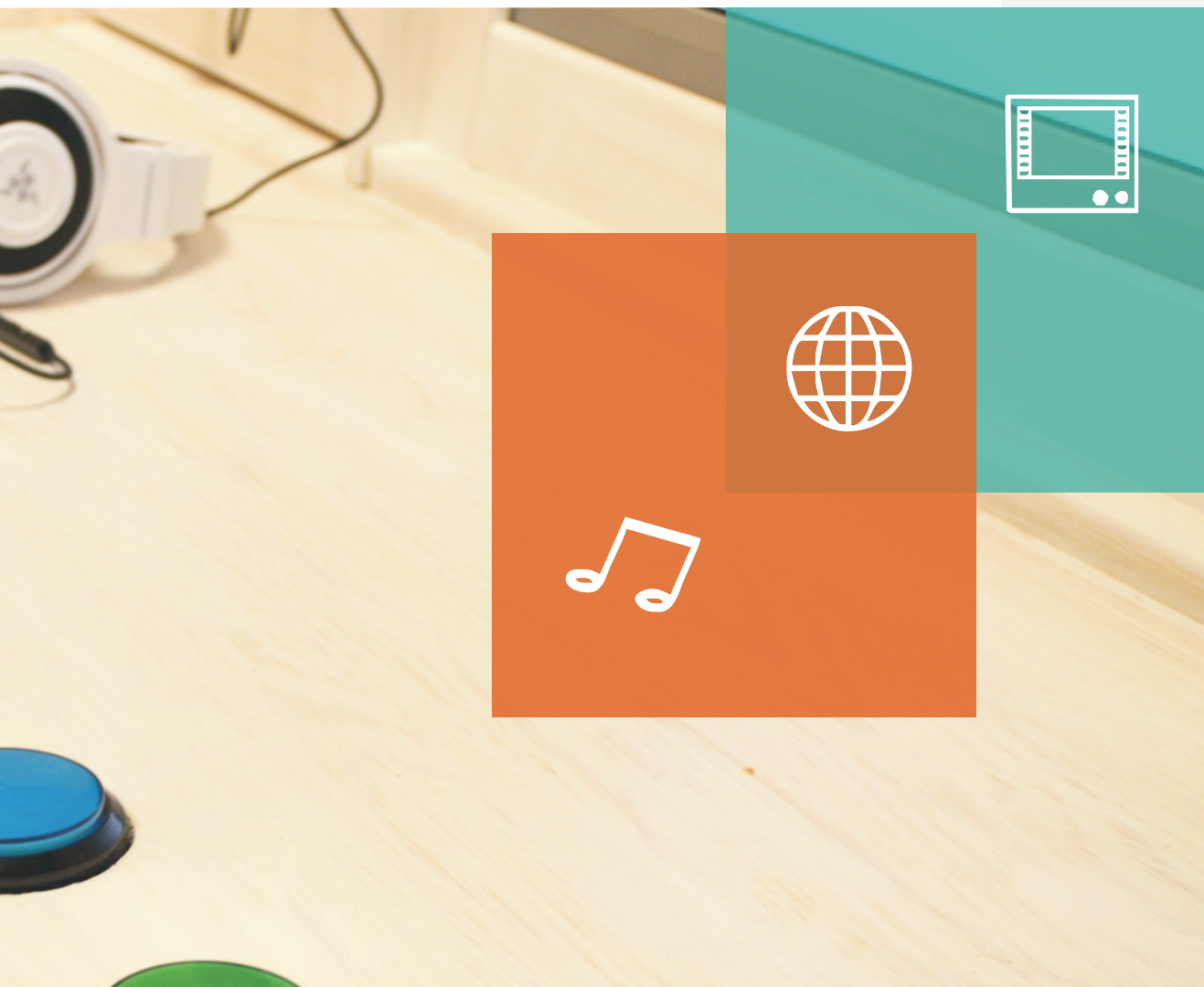
-  MINIMENTAL - Krótka Skala Oceny Stanu Umysłowego (MMSE) - kliniczna skala służąca do badania zaburzeń w funkcjonowaniu poznawczym pacjenta.
-  Skala Barthel - to międzynarodowa skala powszechnie stosowana w ocenie sprawności chorego, a co za tym idzie - jego zapotrzebowania na opiekę.
-  Geriatryczna skala oceny depresji (Geriatric Depression Scale - GDS) - to jedna z częściej stosowanych skal do przesiewowej samooceny depresji w wieku podeszłym.
-  Test „wstań i idź” (TUG test - timed „up and go” test) - to narzędzie skupiające się na ocenie dwóch podstawowych funkcji dnia codziennego: przejścia z pozycji siedzącej do stojącej oraz marszu na krótkim dystansie.
-  Test ręki - badanie sprawności ruchowej dłoni przeznaczone jest dla osób po 65 roku życia, u których zaobserwowano spowolnienie ruchowe, drżenie rąk, a także apatię i skłonność do upadków.
-  SES - Skala Samooceny Rosenberga - Kwestionariusz do badania ogólnego poziomu samooceny.

Zarówno grupa testująca jak i kontrolna były poddane dwukrotnie badaniu oceniającemu ich stan sprawności fizycznej i psychicznej - przed przystąpieniem do testowania i po pięciomiesięcznym okresie testowania innowacji.

ROZPOZNANIE POTRZEB SENIORÓW

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie są grupą osób zróżnicowaną ze względu na wiek, płeć jak również stan zdrowia. Osoby starsze często są osobami niepełnosprawnymi, którym towarzyszy szereg dysfunkcji: wzroku, słuchu, ruchu, ale i zaburzeń zachowania. Seniorzy często wycofują się z relacji społecznych, mają problemy w komunikacji interpersonalnej oraz prawidłowym kształtowaniu relacji społecznych. U seniorów niezależnie od rodzaju schorzenia często występują problemy związane z poczuciem osamotnienia, wyobcowania czy bezużyteczności, trudności w porozumieniu się i kontaktach międzyludzkich, poczucie zagubienia, zwłaszcza w nowych przestrzeniach oraz zaburzenia nastroju, skłonności depresyjne. Wśród wielu problemów zdrowotnych osób starszych na szczególną uwagę zasługują dolegliwości powszechne w tej grupie wiekowej, takie jak zaburzenia funkcji poznawczych. Prawidłowo działające procesy poznawcze zapewniają sprawne funkcjonowanie w otaczającym środowisku. Utrzymywanie się umiarkowanych zaburzeń poznawczych przez kilka lat obniża jakość życia i wpływa na samopoczucie oraz stan zdrowia osób starszych. Trudności z wykonywaniem złożonych czynności, takich jak zakupy, przygotowywanie posiłków lub obsługa bardziej skomplikowanych urządzeń (np. sprzęt gospodarstwa domowego, telefony, komputery) wywołują lęk i poczucie bezradności związane z pogarszającymi się możliwościami samodzielnego funkcjonowania, są przyczyną obniżonego nastroju, a nawet depresji. Istotnym powodem niesięgania po nowe technologie jest również brak właściwie zaprojektowanych urządzeń dla osób starszych. Bardzo często nowoczesne urządzenia nie uwzględniają zmian wynikających z procesu starzenia się. Tymczasem podczas projektowania urządzeń, po które mogliby sięgać seniorzy, bardzo istotne jest wzięcie pod uwagę zmian w percepcji, zdolnościach poznawczych, a także zmian związanych ze zdolnościami motorycznymi.





Raport Urzędu Komunikacji Elektronicznej (UKE) pokazuje, iż polscy seniorzy chętnie sięgają po technologie kojarzone dotąd z młodością. Rozmowy z podopiecznymi Dziennego Domu Senior+ oraz mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie potwierdzają wyniki tych badań. W Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie zostały przeprowadzone rozmowy indywidualne, oraz dyskusje z mieszkańcami oraz podopiecznymi Dziennego Domu Senior+, dotyczące proponowanej innowacji. Celem ich było poznanie dotychczasowych doświadczeń z nowoczesnymi technologiami informatycznymi oraz potrzeb i możliwości wynikających ze zmieniającego się stanu psychofizycznego osób starszych.

Przed przystąpieniem do realizacji innowacji dokonano rozeznania rynku w zakresie kosztów wykonania poszczególnych dostaw i usług przedmiotowej innowacji. Dokonano rozeznania cenowego wśród firm Powiatu Pleszewskiego zajmujących się świadczeniem usług w branży usług stolarskich oraz usług informatycznych. Przeprowadzono również, na podstawie obowiązującego Regulaminu udzielania zamówień publicznych w Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie, postępowania podprogowe - zapytania cenowe na wykonanie stolików typu sekretarzyk oraz przygotowanie aplikacji "Stolika Pamięci" wraz z dostawą sprzętu komputerowego.

W związku z powyższymi działaniami wygenerowano następującą dokumentację:

- ✎ Projekt mebla, stolika typu sekretarzyk,
- ✎ Notatka z wykazem szacunkowych kosztów - rozeznanie rynku dla całości innowacji,

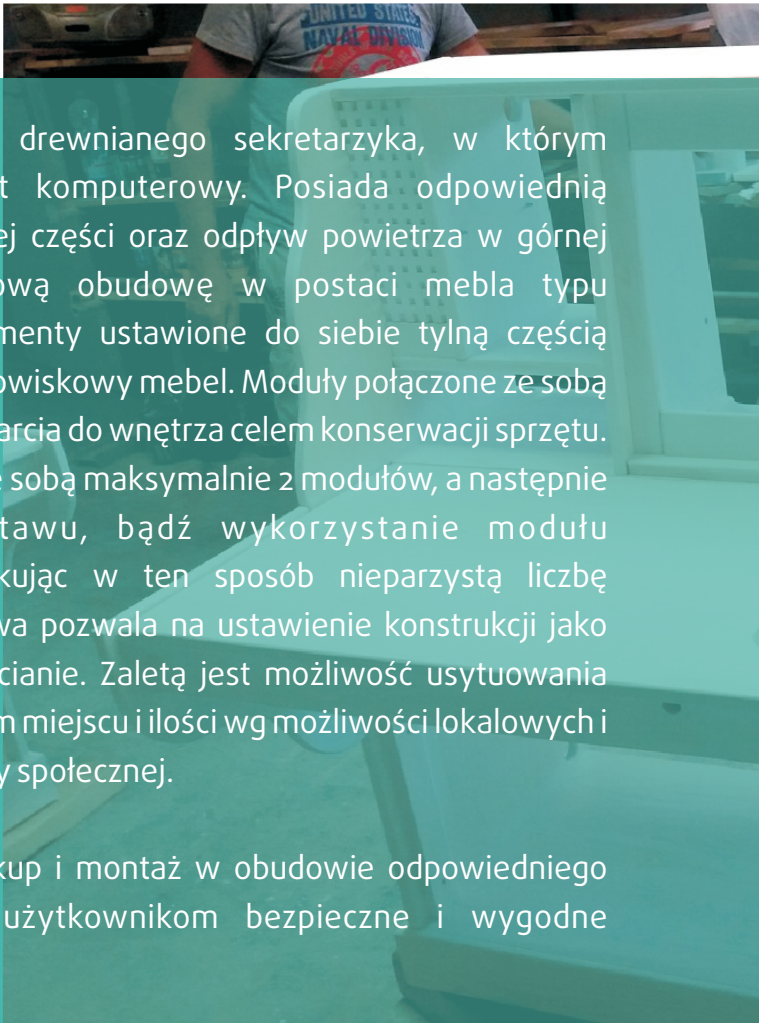
W zakresie postępowania podprogowego - zapytania cenowego na wykonanie stolików typu sekretarzyk - "Stolika Pamięci" wygenerowano następujące dokumenty:

- ✎ Określenie wartości zamówienia,
- ✎ Wniosek o wszczęcie postępowania,
- ✎ Wykaz firm, do których będzie wysłane zapytanie - poza ogłoszeniem na stronie bip,
- ✎ Zapytanie cenowe,
- ✎ Opis przedmiotu zamówienia,
- ✎ Formularz oferty,
- ✎ Formularz cenowy,
- ✎ Wzór umowy,
- ✎ Informacja o wyborze najkorzystniejszej oferty,
- ✎ Formularz dokumentujący udzielenie zamówienia,
- ✎ Umowa,
- ✎ Protokół odbioru wraz z wykazem odebranego przedmiotu zamówienia.

W zakresie postępowania podprogowego - zapytania cenowego na przygotowanie aplikacji "Stolika Pamięci" oraz dostawę sprzętu komputerowego wygenerowano następujące dokumenty:

- ✎ Określenie wartości zamówienia,
- ✎ Wniosek o wszczęcie postępowania,
- ✎ Wykaz firm, do których było wysłane zapytanie - poza ogłoszeniem na stronie bip,
- ✎ Zapytanie cenowe,
- ✎ Opis przedmiotu zamówienia,
- ✎ Formularz oferty,
- ✎ Formularz cenowy,
- ✎ Wzór umowy,
- ✎ Wzór umowy o przeniesienie autorskich praw majątkowych,
- ✎ Informacja o wyborze najkorzystniejszej oferty,
- ✎ Formularz dokumentujący udzielenie zamówienia,
- ✎ Umowa,
- ✎ Program szkolenia dla pracowników,
- ✎ Program szkolenia dla mieszkańców,
- ✎ Dokumentacja techniczna "Stolika Pamięci",
- ✎ Zaświadczenia o ukończeniu szkolenia dla pracowników,
- ✎ Protokół odbioru wraz z wykazem odebranego przedmiotu zamówienia,
- ✎ Notatka z przeprowadzonego szkolenia dla mieszkańców,
- ✎ Umowa o przeniesienie autorskich praw majątkowych,
- ✎ Notatka ze spotkania - testowanie aplikacji.

W ramach opisu przedmiotu zamówienia określono podstawowe parametry sprzętu i aplikacji.



Stolik pamięci ma postać drewnianego sekretarzyka, w którym umieszczony został sprzęt komputerowy. Posiada odpowiednią wentylację, nawiew w dolnej części oraz odpływ powietrza w górnej części. Utworzono modułową obudowę w postaci mebla typu sekretarzyk. Dwa takie elementy ustawione do siebie tylną częścią obudowy stwarzają dwustanowiskowy mebel. Moduły połączone ze sobą z możliwością rozłożenia i dotarcia do wnętrza celem konserwacji sprzętu. Istnieje możliwość łączenia ze sobą maksymalnie 2 modułów, a następnie powielanie takiego zestawu, bądź wykorzystanie modułu jednostanowiskowego uzyskując w ten sposób nieparzystą liczbę stanowisk. Budowa modułowa pozwala na ustawienie konstrukcji jako wolnostojącej lub np. przy ścianie. Zaletą jest możliwość usytuowania „Stolika pamięci” w wybranym miejscu i ilości wg możliwości lokalowych i potrzeb danego domu pomocy społecznej.

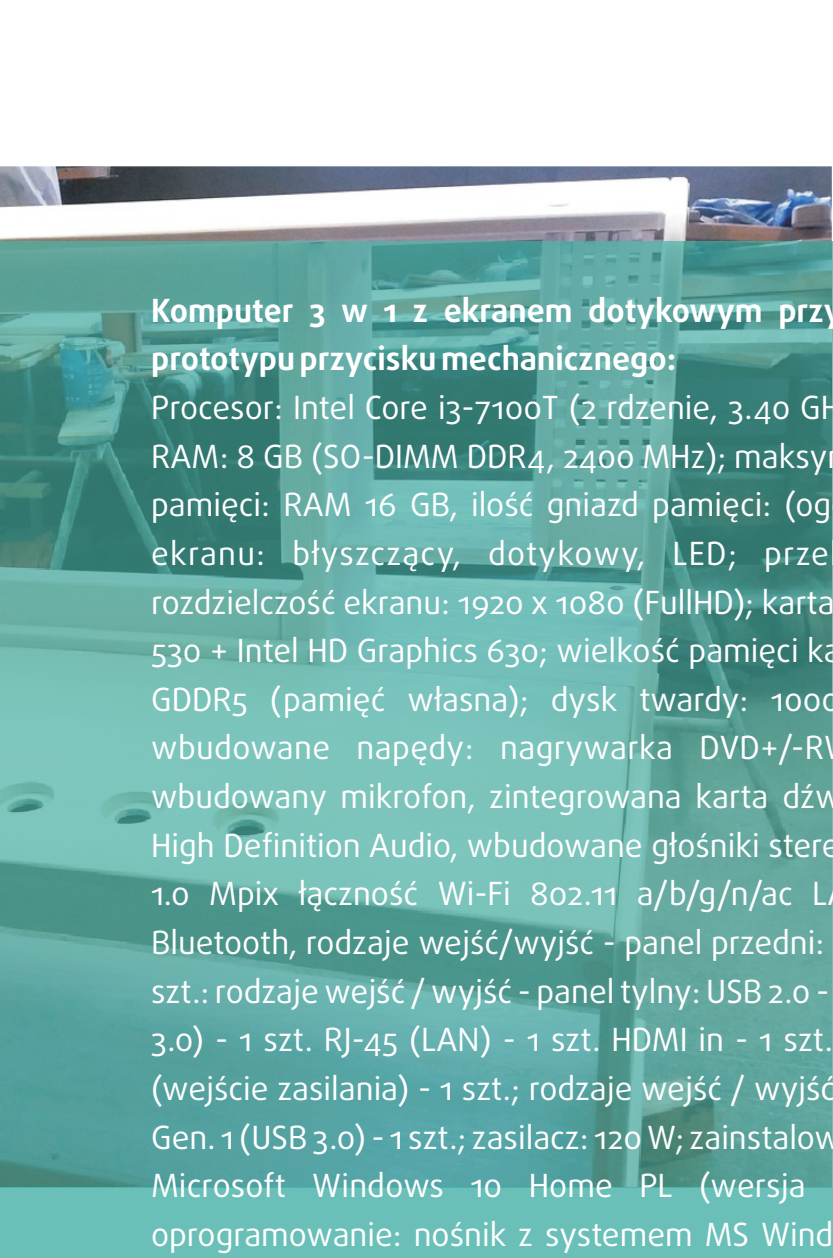
Następnie niezbędny był zakup i montaż w obudowie odpowiedniego sprzętu, umożliwiającego użytkownikom bezpieczne i wygodne korzystanie z aplikacji.

Głośniki z montażem zewnętrznego pokrętła do regulacji głośności dźwięku:

Rodzaj zestawu: 2.0; moc głośników (RMS): 10 W; rodzaje wyjść / wejść: wejście liniowe Audio - 1 szt., wyjście słuchawkowe - 1 szt.; dodatkowe informacje: sterowanie wbudowane w głośnik; waga: 1,0 kg; kolor: biały.

Słuchawki:

Konstrukcja słuchawek: nauszne półotwarte; średnica membrany: 40 mm; pasmo przenoszenia słuchawek: 20 ~ 20000 Hz; impedancja słuchawek: 32 Om; czułość słuchawek: 110 dB; wbudowany mikrofon; typ mikrofonu: Jednokierunkowy; pasmo przenoszenia mikrofonu: 100 ~ 10000 Hz; czułość mikrofonu: -52 dB; łączność: przewodowa; złącze: minijack 3,5 mm - 1 szt.; długość kabla 1,3 m; kolor: biały.



Komputer 3 w 1 z ekranem dotykowym przystosowany do obsługi prototypu przycisku mechanicznego:

Procesor: Intel Core i3-7100T (2 rdzenie, 3.40 GHz, 3 MB cache); pamięć RAM: 8 GB (SO-DIMM DDR4, 2400 MHz); maksymalna obsługiwana ilość pamięci: RAM 16 GB, ilość gniazd pamięci: (ogółem / wolne) 2/0; typ ekranu: błyszczący, dotykowy, LED; przekątna ekranu: 23,8"; rozdzielczość ekranu: 1920 x 1080 (FullHD); karta graficzna: AMD Radeon 530 + Intel HD Graphics 630; wielkość pamięci karty graficznej: 2048 MB GDDR5 (pamięć własna); dysk twardy: 1000 GB SATA 7200 obr.; wbudowane napędy: nagrywarka DVD+/-RW DualLayer; dźwięk: wbudowany mikrofon, zintegrowana karta dźwiękowa, zgodna z Intel High Definition Audio, wbudowane głośniki stereo; kamera internetowa: 1.0 Mpix łączność Wi-Fi 802.11 a/b/g/n/ac LAN 10/100/1000 Mbps, Bluetooth, rodzaje wejść/wyjść - panel przedni: czytnik kart pamięci - 1 szt.: rodzaje wejść / wyjść - panel tylny: USB 2.0 - 3 szt. USB 3.1 Gen. 1 (USB 3.0) - 1 szt. RJ-45 (LAN) - 1 szt. HDMI in - 1 szt. HDMI out - 1 szt. DC-in (wejście zasilania) - 1 szt.; rodzaje wejść / wyjść - panel boczny: USB 3.1 Gen. 1 (USB 3.0) - 1 szt.; zasilacz: 120 W; zainstalowany system operacyjny: Microsoft Windows 10 Home PL (wersja 64-bitowa); dołączone oprogramowanie: nośnik z systemem MS Windows 10 Home PL 64bit; waga: 6,2 kg; dodatkowe informacje: możliwość zabezpieczenia linką (port Kensington Lock); dołączone akcesoria: zasilacz, mysz bezprzewodowa, klawiatura bezprzewodowa; gwarancja: 24 miesiące (gwarancja producenta)

Okablowanie:

Zestaw okablowania niezbędnego do podłączenia całości sprzętu w taki sposób aby poprawnie działał i funkcjonował wraz z aplikacją.

Przyciski do obsługi aplikacji:

Trzy przyciski fizyczne, za pomocą których beneficjent może korzystać z oprogramowania, są w odpowiedniej wielkości i kolorystyce. Przyciski posiadają wypukły i owalny kształt, ich kolorystyka to czerwony, zielony i niebieski w celu prostego odróżnienia poszczególnych funkcji. Komplet przycisków na jedno stanowisko to trzy przyciski fizyczne wraz z okablowaniem.



Aplikacja "Stolik Pamięci":

Aplikacja „Stolik pamięci” została zainstalowana na dwóch komputerach wmontowanych w drewniany mebel typu sekretarzyk. Aplikacja pozwala na oglądanie materiałów video, materiałów graficznych i odsłuchiwanie materiałów audio. Gromadzone materiały mogą być podzielone na kategorie i podkategorie np. według okresu czasu (lata 50, 60, 70 itp.), według miejsca (miasta, województwa itp.) czy też rodzaju materiału (filmy, muzyka, zdjęcia). Poprzez prostą obsługę aplikacji „stolika pamięci” osoby starsze mogą sięgnąć do czasów swojej młodości, przypomnieć sobie minione lata i przy okazji ćwiczyć swoją pamięć. Aplikacja „Stolika pamięci” jest utrzymywana na serwerach dedykowanych o pojemności umożliwiającej przechowanie potrzebnych plików, zapewniających poprawne jej działanie. Zapewniono przestrzeń dyskową na serwerach dedykowanych o pojemności 100 GB na okres co najmniej 5 lat. Aplikacja może również korzystać z dysków lokalnych komputerów, na których zainstalowano aplikację. Aplikacja stworzona za pomocą języka css3. Użyto również technologii Framework-Laravel, API Platformy: Youtube, połączenie z bazą: MySql, Serwer VPS o mocy CPU: 2X2.4 GHz. Aplikacja posiada możliwość odtwarzania materiałów graficznych, video oraz audio. Baza danych może być poszerzana w trakcie jej używania. Kolejne materiały mogą być dodawane do repozytorium. Interfejs użytkownika przygotowano w prosty i dostępny sposób, tak aby jego obsługa tj. korzystanie z zawartych w aplikacji materiałów było jak najprostsze. Implementacja obsługi aplikacji odbywa się za pomocą 3 przycisków fizycznych, co ułatwia korzystanie ze „stolika pamięci” osobom starszym i niepełnosprawnym. Przyciski są w trzech kolorach: czerwony,





zielony i niebieski w celu prostego odróżnienia poszczególnych funkcji. Aplikację opracowano tak, aby miała możliwość korzystania z dostępnych materiałów również za pomocą ekranów dotykowych. Przygotowano panel administracyjny umożliwiający rozbudowę repozytorium. Panel administracyjny jest łatwy w obsłudze, dostępny, intuicyjny oraz mobilny, responsywny, umożliwiający obsługę za pomocą przeglądarki internetowej. Aplikacja posiada wygodne w obsłudze menu intuicyjne w formie karuzeli, dzięki czemu osoba starsza znajdzie w kilku krokach materiał, którego szuka. Aplikacja dzieli materiały na kategorie główne, a następnie na podkategorie tematyczne. Aplikacja zapewnia łatwe poruszanie się po kategoriach oraz materiałach dzięki nieskomplikowanemu menu i funkcji trzech fizycznych przycisków, które pozwalają na dokonanie wyboru, cofanie się do poprzedniego etapu wyboru, zatrzymywanie video, audio i ponowne jego uruchamianie oraz przejście do następnego video, grafiki czy też pliku audio. Istnieje możliwość udostępnienia już istniejącej bazy danych innym domom pomocy społecznej, które będą uruchamiały "Stolik pamięci" poprzez wygenerowanie loginu i hasła. Wprowadzane materiały przez inne DPS będą poszerzały repozytorium jednocześnie dla wszystkich korzystających / posiadających „stolik pamięci”. Sprzęt został osadzony w drewnianej obudowie "Stolika pamięci" (drewnianą obudowę wykonywał inny wykonawca z branży stolarskiej). Zamontowano na obudowie pokrętko do regulacji poziomu głośności. Alternatywnym źródłem dźwięku są trwałe słuchawki z antykradzieżowym sposobem montażu.

PRZESZKOLENIE PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE OBSŁUGI APLIKACJI ORAZ OBSŁUGI PANELU ADMINISTRACYJNEGO „STOLIKA PAMIĘCI”



W ramach innowacji zostało przeszkolonych dwóch pracowników, którzy na co dzień sprawują opiekę nad podopiecznymi Dziennego Domu Senior+. Program szkolenia obejmował wprowadzenie do obsługi aplikacji, omówienie podstawowych funkcji aplikacji, podstaw wprowadzania treści, kategorii oraz ich modyfikacji. Wprowadzenie do obsługi manualnej aplikacji. Przygotowanie pracowników do obsługi oraz powielania zdobytej wiedzy w celu przeszkolenia nowych pracowników. Przygotowanie pracowników pod względem przekazania wiedzy podopiecznym na temat obsługi stolika pamięci.



PRZESZKOLENIE GRUPY TESTUJĄCEJ W ZAKRESIE OBSŁUGI APLIKACJI „STOLIKA PAMIĘCI”



Grupa 9 osobowa seniorów z Dziennego Domu Senior+ została przeszkolona w zakresie obsługi stolika pamięci. Tematy zajęć obejmowały wprowadzenie do obsługi aplikacji, omówienie podstawowych funkcji aplikacji. Wprowadzenie do obsługi manualnej aplikacji. Obsługa ekranu dotykowego, obsługa urządzeń audio aplikacji.- instrukcja obsługi w PDF.

ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE

W okresie testowania każda z 9 osób testujących przepracowała 50 godzin zajęć przy „Stoliku pamięci” przez pięć miesięcy co średnio wynosi 2,5 godziny tygodniowo. Zajęcia odbywały się pod opieką terapeutów. Pomocą seniorom służyli również wolontariusze współpracujący w realizacji projektu. Każde zajęcie odnotowane było w indywidualnym planie, w którym uwzględnione było: nazwisko osoby testującej, data, czas zajęć i ewentualne uwagi terapeutów. Uwagi terapeutów zawarte w indywidualnym planie terapeutycznym pozwoliły dokonać oceny funkcjonalnej mebla m.in. pod kątem tego, co sprawiało problem seniorom, co było właściwe, jak przebiegało testowanie itp.

Zapobieganie cyberwykluczeniu

Forma stolika pamięci przypominająca zwykły mebel przywołuje seniorom skojarzenia ze znanymi sprzętami domowymi, osłabiając w ten sposób lęki i obawy związane z korzystaniem z nowoczesnych urządzeń multimedialnych, a w konsekwencji zapobiega cyberwykluczeniu. Prosta, łatwa obsługa stolika zachęca osoby starsze do korzystania z treści zawartych w stoliku, otwierając przed seniorami wiele możliwości jakie dają nowoczesne technologie informatyczne.

Poprawa sprawności poznawczej

Wspomnieniowy charakter materiałów wykorzystany w stoliku pamięci umożliwia seniorom przywoływanie zdarzeń z różnych okresów swojego życia. Przywoływanie wspomnień wpływa na poprawę funkcjonowania psychicznego, zmniejsza poczucie osamotnienia, a także przyczynia się do wzrostu poziomu motywacji poznawczej oraz tendencji do poszukiwania twórczych rozwiązań. Szeroki zakres treści umieszczonych w stoliku pamięci pozwala seniorom na stymulowanie procesów poznawczych, ćwiczenie pamięci, koncentracji, uwagi, rozwijanie nowych zainteresowań, rozszerzanie horyzontów myślowych.

Poprawa sytuacji społecznej

Stolik pamięci to urządzenie integrujące, ułatwiające nawiązywanie kontaktów i rozmowy. Praca przy nim oraz informacje, materiały z których korzystali seniorzy podczas zajęć stawały się często tematem wspólnych rozmów, dyskusji, wspomnień. Pomoc jaką nieśli wolontariusze w czasie zajęć terapeutycznych dała możliwość nawiązania relacji międzypokoleniowych. Seniorzy mogli skorzystać z wiedzy młodych ludzi, jednocześnie stawali się cennym źródłem wiedzy i doświadczenia dla młodego pokolenia.

Osoby testujące innowację były ponownie poddane badaniu oceniającemu ich stan sprawności fizycznej i psychicznej po 5. miesięcznym okresie korzystania ze „stolika pamięci.” W okresie 5 miesięcy u 61% badanych zaobserwowano poprawę w zakresie złożonych czynności życiowych (IADL), bądź ten sam poziom sprawności. Częściej pogorszenie tej sprawności dotyczyło grupy kontrolnej. W zakresie funkcjonowania emocjonalnego poprawę stwierdzono u 39% seniorów. Cennym elementem jest zmniejszenie poczucia samotności (skala De Jong - Gierveld) u 67% seniorów. Nadal poczucie samotności zgłaszało 22%. Seniorzy często podkreślali, że pobyt w Dziennym Domu Senior+ daje im możliwość kontaktów społecznych, rozmowy, podzielenia się problemami. To przełożyło się na poprawę funkcjonowania emocjonalnego, zwłaszcza w grupie badawczej uczestniczącej w projekcie „Stolik pamięci”. Znaczną poprawę zaobserwowano także w zakresie postrzegania różnych aspektów życia. Skala pozytywnej obserwacji Caprara, poprawę postrzegania sytuacji życiowej wykazała u 50% seniorów. Pozytywna orientacja to podstawowa tendencja do zauważania i przywiązywania wagi do pozytywnych aspektów życia, doświadczeń i samego siebie (Caprara, 2009). Stanowi ona zmienną latentną wyższego rzędu, łączącą w sobie trzy komponenty: samoocenę, optymizm i satysfakcję z życia. Poprawę samooceny mierzonej za pomocą skali SES. zaobserwowano u 22 % badanych.



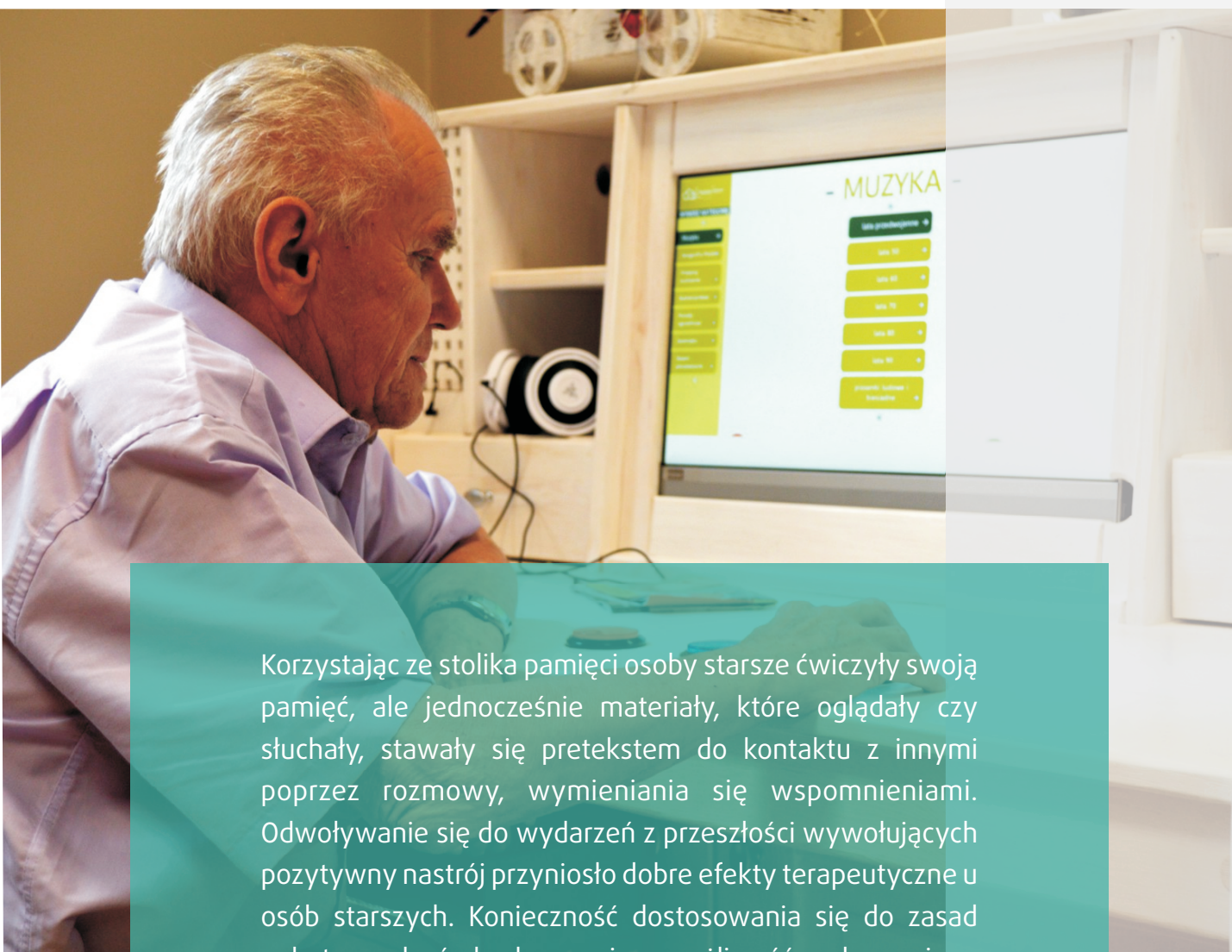


Poprawa stanu emocjonalnego zwłaszcza wśród osób testujących innowację przemawia za pozytywnym oddziaływaniem tej formy terapii. Z wypowiedzi podopiecznych korzystających ze stolika pamięci wynika, iż stół pamięci, który jest formą mebla powoduje, że seniorzy łatwiej korzystają z nowoczesnych technologii, czują się pewniej. Przeprowadzone badania wskazują na poprawę sprawności psychofizycznej znaczącej grupy osób, co może rokować dalszą poprawę przy dłuższym okresie korzystania z tej formy terapii.

PODSUMOWANIE

W województwie wielkopolskim znajduje się 65 domów pomocy społecznej, które mogłyby zrealizować w swoich placówkach pomysł proponowanej innowacji „stolika pamięci”. W przypadku uruchomienia kopii „stolika pamięci” przez inny dom pomocy społecznej za pomocą domeny Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie, będzie istniała możliwość udostępnienia już istniejącej bazy danych poprzez wygenerowanie dla innej jednostki loginu i hasła. Będzie to również działało w drugą stronę tj. wprowadzane materiały przez inne DPS będą poszerzały repozytorium jednocześnie dla wszystkich korzystających/posiadających „stolik pamięci”. W przypadku uruchomienia aplikacji na własnej domenie, repozytorium będzie musiało być tworzone od podstaw. Innowacja była promowana za pośrednictwem bloga Innowatorów WINS, strony internetowej Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie www.dpspleszew.pl oraz strony facebook.com/wigorpleszew. Okres testowania zakończył się także opracowaniem niniejszej broszury opisującej etapy powstawania innowacji oraz jej realizacji czyli: metod pracy z seniorami wraz z dokumentacją wizualną, co pozwoli rozpowszechniać pomysł w innych placówkach. Broszura w pdf została przesłana do domów pomocy społecznej znajdujących się w województwie wielkopolskim.





Korzystając ze stolika pamięci osoby starsze ćwiczyły swoją pamięć, ale jednocześnie materiały, które oglądały czy słuchały, stawały się pretekstem do kontaktu z innymi poprzez rozmowy, wymieniania się wspomnieniami. Odwoływanie się do wydarzeń z przeszłości wywołujących pozytywny nastrój przyniosło dobre efekty terapeutyczne u osób starszych. Konieczność dostosowania się do zasad pobytu w placówkach ogranicza możliwość zachowania w obecnym miejscu zamieszkania dawnych mebli, sprzętów pamiątek. Natomiast „stolik pamięci” umożliwił seniorom poprzez wspomnienia powrót do czasów swojej młodości, przywoływał wspomnienia, wzmocnił u starszych ludzi świadomość własnej odrębności, co zwiększało ich samoocenę. Korzystanie ze „stolika pamięci” przyczyniło się do poprawy zdrowia, samopoczucia oraz zwiększyło aktywność osób starszych.

Kontynuowanie tej formy terapii zapewnią pracownicy Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie. Dom gwarantuje ciągłość terapii, odpowiednio wykwalifikowanych terapeutów oraz sale terapeutyczne.



Dom Pomocy Społecznej
w Pleszewie

ZACHĘCAMY DO POWIELANIA NASZEJ INNOWACJI

Broszura powstała, jako efekt testowania innowacji społecznej
„Stolik Pamięci” realizowanej w ramach Projektu grantowego
„Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze
dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego
Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020

Wszystkie wypracowane narzędzia projektu dostępne są do pobrania
na stronie internetowej www.dpspleszew.pl