

RAMOWY PROGRAM TURNUSU REHABILITACYJNEGO z programem psychoterapeutycznym dla osób niepełnosprawnych ze schorzeniami :

- z dysfunkcją narządu ruchu, w tym dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich,
- z dysfunkcją narządu ruchu, z wyłączeniem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich,
- ze schorzeniami układu krążenia.

Kadra realizująca program turnusu :

- kierownik turnusu
- psycholog
- lekarz
- pielęgniarka
- specjalista do spraw rekreacji
- specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej

Organizator : ZUSiR „Medical – Chemist” Ryszard Jarosz Sp.j., 85-149 Bydgoszcz, ul. Gabrieli Zapolskiej 2

Nazwa Ośrodka :

Termin turnusu :

Cele turnusów psychoterapeutycznych :

- wyrobienie w osobie niepełnosprawnej pozytywnej postawy wobec leczenia i rehabilitacji,
- wyrobienie przekonań, że zmiana niektórych dotychczasowych przyzwyczajeń wcale nie oznacza, że pogorszeniu ulega jakość życia,
- redukcja czynników ryzyka choroby niedokrwienia serca : palenia, otyłości.

Formy rehabilitacji :

I. Medyczna (przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej)

- zabiegi lecznicze :

1. Kinezyterapia – terapia ruchem – indywidualna i zespołowa (Ruch stanowi ogniwo łączące leczenie ze zdrowiem i jest ważny nie tylko dla narządu ruchu, lecz dla wszystkich układów organizmu. Układ mięśniowy jest niezastąpionym nośnikiem energii kinetycznej i głównym ośrodkiem metabolizmu. Bodźce powstające w układzie mięśniowym przy wykonywaniu ruchu, przenoszą się na drodze odruchów przez ośrodkowy układ nerwowy na narządy wewnętrzne i wywierają na nie korzystny wpływ pobudzający i troficzny),
2. Fizykoterapia – światłolecznictwo, ciepłolecznictwo, elektroterapia
3. Hydroterapia – ćwiczenia w wodzie, zabiegi wodne

II. *Psychoterapia i psychoedukacja* :

- psychoterapia grupowa – 32 godz.,
- psychoterapia indywidualna – wg potrzeb (min. 8 godz.),
- psychoedukacja – 8 godz.,
- treningi antystresowe – 13 godz.
- przeprowadzenie testów (pretest i podtest) – 4 godz.

III. *Socjoterapia* (niedopuszczenie do odizolowania osoby niepełnosprawnej z życia społecznego, a jeżeli do tego doszło, włączenie go do tego życia z powrotem, poprzez oddziaływanie na jednostkę, utworzonym na turnusie środowiskiem terapeutycznym) :

1. Zajęcia sportowe i rekreacyjne (wycieczki, spacer, zawody, konkursy),
2. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne (spotkania mające na celu bliższe poznanie się osób nieśmiały, np. poprzez ognisko, wieczorek taneczny, wyjście do teatru i kina, wieczór poezji),
3. Zajęcia oświatowe :

- prowadzenie wykładów na temat chorób objętych zakresem profili leczniczych (istota schorzeń, profilaktyka zachorowania, leczenie farmakologiczne, profilaktyka powikłań, higiena życia),
- promocja zdrowia w formie nauki zdrowego trybu życia (zwalczanie nałogów, wytwarzanie nawyków zdrowego żywienia, wytwarzanie nawyków aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia, naturoterapię, systematyczną i powszechną kontrolę czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, wczesną diagnostykę, podnoszenie poziomu wiedzy społecznej o warunkach i potrzebach zdrowia),
- prowadzenie wykładów na tematy związane ze schorzeniami przyjmowanymi w ośrodku (osteoporoza, miażdżyca jako czynnik ryzyka w schorzeniach układu krążenia, choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca-choroba przemiany materii, choroby układu oddechowego-profilaktyka i leczenie).

IV. *Klimatoterapia* (walory klimatyczne podwyższają skuteczność stosowanych antybiotyków oraz preparatów immunostymulujących) – spacer, piesze wycieczki, gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnych walorów uzdrowiska.

Kolejny dzień	Zajęcia indywidualne i grupowe	Przewidywany czas zajęć
Pierwszy	Przyjęcie grupy, zakwaterowanie, badania wstępne zakończone zleceniem zabiegów leczniczych.	
	Zebrań integracyjno- informacyjne, podział na grupy terapeutyczne (kilkudzaniowe przedstawienie się uczestnika)	2 godz.
	Grupowy spacer po uzdrowisku, zapoznanie się z topografią terenu.	2 godz.
	Przeprowadzenie testu „Skala jakości życia” – Pretest	2 godz.
Drugi	Zabiegi lecznicze, relaksacja	1 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Radzenie sobie z napięciem psychicznym i ze stresem”.	4 godz.
	Trening antystresowy.	1 godz.
	Zajęcia integracyjne – wieczorek zapoznawczy, wyszukanie osób nieśmiałych, pomoc w nawiązaniu kontaktu z grupą.	2 godz.
Trzeci	Zabiegi lecznicze, relaksacja	1 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Postrzeganie i ocena swojej aktualnej sytuacji życiowej”.	4 godz.
	Trening antystresowy.	1 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2 godz.
Czwarty	Zabiegi lecznicze, relaksacja	1 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Problem dominujących emocji, wartości i celów realnych w życiu (poczucie niespełnienia, wypalenia) we wielu rolach społecznych”	4 godz.
	Trening antystresowy.	1 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2 godz.
Piąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja	1 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Przyczyny powstawania i sposoby rozładowania napięć emocjonalnych, trening radzenia sobie z emocjami”.	4 godz.
	Trening antystresowy.	1 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2 godz.

Szósty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia terapeutyczne – „Komunikacja werbalna i niewerbalna, bariery i trudności komunikacyjne, jak usprawnić komunikację”. Trening antystresowy. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	1 godz. 4 godz. 1 godz. 2 godz.
Siódmy	Zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia terapeutyczne – Komunikacja interpersonalna, wprowadzenie do zagadnienia asertywności”. Trening antystresowy. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	1 godz. 4 godz. 1 godz. 2 godz.
Ósmy	Zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia terapeutyczne – „Techniki wywierania wpływu i obrona przed manipulacją – jak nie dać się złapać w pułapki sprzedawców” Trening antystresowy. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	1 godz. 4 godz. 1 godz. 2 godz.
Dziewiąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Psychoterapia indywidualna. Trening antystresowy .	1 godz. 4 godz. 1 godz.
Dziesiąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Psychoedukacja – „Problemy diety przeciwmiażdżycowej, redukcja palenia” Trening antystresowy. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	1 godz. 4 godz. 1 godz. 2 godz.
Jedenasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Psychoterapia indywidualna. Trening antystresowy.	1 godz. 4 godz. 1 godz.
Dwunasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia terapeutyczne – „Nauczanie pacjenta koncentrowania się na rozwiązywaniu problemów wynikających z faktu zawału, a nie na samej chorobie i dolegliwościach” Trening antystresowy . Zajęcia integracyjne – wieczorek pożegnalny, zaprezentowanie, własnych talentów: wokalnych, instrumentalnych, recytatorskich.	1 godz. 4 godz. 1 godz. 2 godz.
Trzynasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Psychoedukacja – „Problem stałego pośpiechu, powodującego napięcia psychiczne, trudności w zasypianiu, wytworzenie stylu nowego życia” Trening antystresowy. Przeprowadzenie testu „Skala jakości życia” – Postest	1 godz. 2 godz. 1 godz. 2 godz.
Czternasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja Końcowe badanie lekarskie. Psychoedukacja – „Pozyskanie wiedzy o możliwościach samorealizacji i własnej aktywności społecznej”. Zebranie integracyjne podsumowujące turnus, wydanie zaświadczeń, omówienie wyników testu „Skala jakości życia”. Trening antystresowy.	1 godz. 2 godz. 2 godz. 1 godz.

Uwaga!

Zajęcia terapeutyczne (psychoterapia i psychoedukacja), zabiegi lecznicze, relaksacja oraz zajęcia integracyjno-adaptacyjne mogą być wzajemnie zastąpione, w tym samym wymiarze godzinowym przy zachowaniu 60% zajęć specjalistycznych do ogólnego czasu zorganizowanych zajęć.

Zajęcia specjalistyczne : psychoterapia, psychoedukacja, zabiegi lecznicze wraz z relaksacją, treningi antystresowe, zajęcia integracyjno - adaptacyjne.