

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

- *narządu ruchu,*
- *kardiologicznymi.*

Kadra realizująca program turnusu :

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

Organizator : ZUSiR „Medical-Chemist” Sp.j., Bydgoszcz, ul. G. 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 przyzwyczajzeń wcale nie oznacza pogorszenia ulega jakość życia,
- reakcja 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 nie zastąpionym 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 – 24 godz.,
- psychoterapia indywidualna – wg potrzeb,
- psychoedukacja – 6 godz.,
- relaksacja – 4 godz.,
- treningi antystresowe – 16,5 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 lub 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, miażdżycy jako czynnik ryzyka w schorzeniach układu krążenia, choroba niedokrwienia 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.	2 godz.
	Zebrań informacyjnych, podział na grupy terapeutyczne.	2 godz.
	Grupowy spacer po uzdrowisku, zapoznanie się z topografią terenu.	2 godz.
	Zajęcia integracyjne – wieczorek filmowy.	2 godz.
Drugi	Zabiegi lecznicze, relaksacja	2 godz.
	Wykład medyczny na temat chorób objętych zakresem profili leczniczych.	1 godz.
	Zajęcia integracyjne - wieczorek zapoznawczy, wyszukanie osób nieśmiałych, pomoc w nawiązaniu kontaktu z grupą.	3 godz.
Trzeci	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Zagadnienie postaw ludzi pełnosprawnych do niepełnosprawnych”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Czwarty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Problem pracy zawodowej po zawale”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Piąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Przyczyny powstawania i sposoby rozładowania napięć emocjonalnych”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Relaksacja - Wieczór poezji, spotkanie z regionalnym poetą.	2 godz.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Szósty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Trening antystresowy – wypracowanie indywidualnych sposobów radzenia sobie ze stresem”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Siódmy	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia psychoedukacyjne .	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Relaksacja - Spektakl teatralny.	2 godz.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Ósmy	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Poznanie mocnych i słabych stron osobowości”	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.

Dziewiąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Wykład medyczny – „Miażdżyca, jako czynnik ryzyka w schorzeniach układu krążenia”.	1,5 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Zajęcia integracyjne - pokaz tańca towarzyskiego, połączony z wieczorkiem tanecznym i nauką i udoskonalaniem umiejętności tańca.	2,5 godz.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Dziesiąty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Problemy diety przeciw miażdżycowej, redukcja palenia”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Jedenasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia psychoedukacyjne.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Zajęcia integracyjne - staropolska biesiada - ognisko.	2 godz.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Dwunasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Nacznanie pacjenta koncentrowania się na rozwiązywaniu problemów wynikających z faktu zawału, a nie na samej chorobie i dolegliwościach”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Trzynasty	Zabiegi lecznicze, relaksacja.	2 godz.
	Zajęcia terapeutyczne – „Problem stałego pośpiechu, powodującego napięcia psychiczne, trudności w zasypianiu, wytworzenie stylu nowego życia”.	3 godz.
	Trening relaksacyjny po obiedzie – tekst odprężający.	45 min.
	Zajęcia integracyjne - wieczorek pożegnalny, zaprezentowanie własnych talentów: wokalnych, instrumentalnych, recytatorskich, innych.	3 godz.
	Trening relaksacyjny przed zaśnięciem – tekst ułatwiający zasypianie.	45 min.
Czternasty	Końcowe badania lekarskie, zakończone wypisem.	3 godz.
	Zebrań integracyjne podsumowujące turnus.	2 godz.
	Wspólny spacer – pożegnanie z uzdrowiskiem.	2 godz.
	Rozwiązanie turnusu i wyjazd uczestników.	2 godz.

Uwaga !

W dni świąteczne i niedziele zabiegi lecznicze nie są wykonywane. Czas ten zostaje wypełniony zajęciami rekreacyjnymi i relaksacyjnymi.

Zajęcia specjalistyczne : psychoterapia, psychoedukacja, zabiegi lecznicze wraz relaksacją, zajęcia integracyjne, treningi relaksacyjne.

Zakład Usług Sanatoryjnych i Rehabilitacyjnych

MEDICAL-CHEMIST

Ryszard Jarosz Sp. jawna

85-149 Bydgoszcz, ul. G. Zapolskiej 2

tel. 52 3404942 NIP 953-24-02-175

Dyrektor

Ryszard Jarosz