

RAMOWY PROGRAM TURNUSU usprawniająco – rekreacyjnego 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,
- ze schorzeniami układu oddechowego,
- ze schorzeniami reumatycznymi,
- z chorobami neurologicznymi,
- z chorobą psychiczną,
- z cukrzycą,
- z dysfunkcją narządu słuchu,
- z dysfunkcją narządu wzroku,
- kobiety po mastektomii.

Kadra realizująca program turnusu :

- kierownik turnusu
- lekarz
- pielęgniarka
- specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej
- specjalista do spraw rekreacji
- pedagog lub psycholog
- tłumacz języka migowego

Organizator : ZUSiR „Medical-Chemist” Sp.j., Bydgoszcz, ul. G. Zapolskiej 2

Nazwa Ośrodka :

Termin turnusu :

Cele turnusów :

- integracja środowiskowa, nawiązanie i rozwijanie kontaktów społecznych,
- poprawa stanu zdrowia i sprawności psychofizycznej,
- zmiana negatywnego nastawienia osoby niepełnosprawnej do swojego schorzenia,
- wprowadzenie pozytywnego nastawienia do aktywnego spędzania czasu,
- rozwijanie zainteresowań,
- wytworzenie potrzeby odniesienia sukcesu,
- prowadzenie zabiegów leczniczo-usprawniających.

Założenia programowe :

Cele i zadania turnusu rehabilitacyjnego będą realizowane poprzez formy i metody dostosowane do wieku uczestników turnusu, stopnia i rodzaju ich niepełnosprawności oraz zapotrzebowania, wg następującego specyfikacji:

1. usprawnienie fizyczne (przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej):
 - a/ wstępna i końcowa ocena stanu zdrowia,
 - b/ zlecenie zabiegów usprawniająco - leczniczych,
 - c/ całodobowa opieka pielęgniarska.
2. rehabilitacja psychiczna:
 - a/ zajęcia socjoterapeutyczne – tematyka zajęć związana z zagadnieniami dotyczącymi usprawnienia funkcjonowania w kontaktach interpersonalnych,
 - b/ poradnictwo indywidualne i zbiorowe – rozwijanie świadomości uczestników turnusu na temat indywidualnych schorzeń oraz pogłębianie wiedzy na temat placówek wspomagających osoby niepełnosprawne,
 - c/ grupy wsparcia – pogadanki na temat problemów z jakimi najczęściej stykają się osoby niepełnosprawne, przedstawianie sposobów ich rozwiązania, rozwijanie w uczestnikach poczucia własnej wartości oraz sensu życia,
 - d/ terapia zajęciowa – arteterapia, choreoterapia, muzykoterapia.

3. zajęcia integracyjno-adaptacyjne:
 - a/ zajęcia sportowe i rekreacyjne (wycieczki, spacer, zawody, konkursy, karaoke, inne),
 - b/ zajęcia integracyjno-adaptacyjne (spotkania mające na celu bliższe poznanie się osób nieśmiały, poprzez udział w recitalach, spotkaniach z piosenką, ogniskach, wieczorkach tanecznych, w wieczorach poezji, wyjścia do teatru, opery lub kina, inne),
 - c/ zajęcia integracyjne i interakcyjne - zajęcia oparte na sprecyzowanym scenariuszu, którym przewodzi osoba prowadząca.
4. zajęcia kulturalno – oświatowe, dydaktyczne i wychowawczo-profilaktyczne:
 - a/ prowadzenie wykładów na temat chorób objętych zakresem profili leczniczych (istota schorzenia, profilaktyka zachorowania, leczenie farmakologiczne, profilaktyka powikłań, higiena życia),
 - b/ promocja zdrowia w formie nauki zdrowego trybu życia (zwalczanie nałogów, wytwarzanie nawyków zdrowego żywienia, wytwarzanie nawyków aktywności ruchowej poprzez ćwiczenia i naturoterapię oraz taniec, systematyczną i powszechną kontrolę czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, wczesną diagnostykę, podnoszenie poziomu wiedzy społecznej o warunkach i potrzebach zdrowia),
 - c/ prowadzenie wykładów na tematy związane ze schorzeniami przyjmowanych grup rehabilitacyjnych (miażdżyca 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, choroby reumatyczne, osteoporoza –objawy, leczenie, inne),
 - d/ 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 usprawniająco - leczniczych.	
	Zebrań informacyjno-integracyjnych (kilkudzaniowe przedstawienie się przez uczestników turnusu).	1,5 godz.
	Zajęcia topograficzne - wspólny spacer po uzdrowisku, poznanie miejscowości. Wieczorek integracyjno – zapoznawczy.	1,5 godz. 3,0 godz.
Drugi	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja	2,0 godz.
	Wykład medyczny na temat schorzeń dotyczących uczestników turnusu	1,0 godz.
	Zajęcia integracyjno - adaptacyjne.	3,0 godz.
Trzeci	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja	2,0 godz.
	Gry i zabawy interakcyjne.	1,5 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,5 godz.
Czwarty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja	2,0 godz.
	Pogadanka na temat: „Promocja zdrowia w formie nauki zdrowego trybu życia.	1,0 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	3,0 godz.
Piąty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja	2,0 godz.
	Poradnictwo grupowe – „Rola i zadania PFRON oraz innych Instytucji wspierających osoby niepełnosprawne”.	1,0 godz.
	Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	3,0 godz.

Szósty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Poradnictwo indywidualne – wsparcie instytucjonalne osób niepełnosprawnych Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,0 godz. 3,0 godz.
Siódmy	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Gry i zabawy interakcyjne. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.
Ósmy	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Gry i zabawy interakcyjne. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.
Dziewiąty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Pogadanka – walory klimatyczne uzdrowiska. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,0 godz. 3,0 godz.
Dziesiąty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia socjoterapeutyczne pt. "Złość i negatywne emocje – jak sobie z nimi radzić". Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,0 godz. 3,0 godz.
Jedenasty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia sportowe lub rekreacyjne. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.
Dwunasty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Gry i zabawy interakcyjne. Zajęcia integracyjno-adaptacyjne.	2,0 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.
Trzynasty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Zajęcia sportowe lub rekreacyjne. Wieczorek integracyjno - pożegnalny.	2,0 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.
Czternasty	Usprawnienie fizyczne - zabiegi lecznicze, relaksacja Zebranie integracyjne podsumowujące turnus – wypowiedzi uczestników o zrealizowanym programie, uzyskanych efektach. Wspólny spacer – wskazanie przez uczestników najmilej zapamiętanych miejsc, pożegnanie się z uzdrowiskiem. Rozwiązanie turnusu - wyjazd uczestników.	2,0 godz. 1,5 godz. 2,5 godz.

Uwaga !

W dni świąteczne i niedziele zabiegi lecznicze nie są wykonywane, czas ten zostaje wypełniony zajęciami integracyjno – adaptacyjnymi, sportowymi lub rekreacyjnymi. Zajęcia terapeutyczne, rekreacyjne, sportowe oraz integracyjno-adaptacyjne mogą być wzajemnie zastąpione w tym samym wymiarze godzinowym.

Zajęcia specjalistyczne stanowią: usprawnienie fizyczne, zajęcia integracyjno-adaptacyjne, zajęcia sportowe i rekreacyjne oraz klimatoterapia.