

Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Świętochłowicach- TYP A

I. Powstanie Środowiskowego Domu Samopomocy w Świętochłowicach

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego kładąc nacisk na promocję zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym stworzyła nowe możliwości realizacji programów rehabilitacji psychiatrycznej i społecznej osób chorujących psychicznie. Instytucjami powołanymi do realizacji powyższych celów zostały Środowiskowe Domy Samopomocy funkcjonujące na zasadach określonych w ustawie o pomocy społecznej.

Utworzenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Świętochłowicach podyktowane było potrzebą znalezienia miejsca życzliwego, dającego wsparcie i zrozumienie osobom chorującym psychicznie. Osoby te, po przebytych leczeniu w placówkach służby zdrowia wracały do swoich domów, ale nadal nie były w stanie odnaleźć się na nowo w otaczającej ich rzeczywistości. W związku z tym zaistniała potrzeba pomocy zarówno im jak również rodzinom, by uzyskały wsparcie i wiedzę na temat wspierania swoich najbliższych.

Środowiskowy Dom Samopomocy jako jeden z elementów oparcia społecznego wspomaga realizację modelu psychiatrii środowiskowej, stwarza bowiem możliwość unikania niekoniecznej z punktu widzenia klinicznego hospitalizacji bądź ogranicza czas jej trwania do minimum. Zapobiega to negatywnym skutkom długotrwałego pobytu w szpitalu, przyspiesza proces powrotu do zdrowia.

Działalność domu rozpoczęła się we wrześniu 1997r. Opierając się na doświadczeniach podobnych ośrodków, program oparto na modelu, którego cechą charakterystyczną jest środowiskowy zasięg oddziaływania, samopomocowy sposób funkcjonowania oraz domowy klimat.

Środowiskowy Dom Samopomocy od początku swojego funkcjonowania przeznaczony był dla osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A).

Od 1 stycznia 2020r rozszerzył swoją działalność o osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Placówka dysponuje 50 miejscami pobytu dziennego i 6 miejscami pobytu całodobowego.

II. Program terapeutyczny

Każdy uczestnik ma swojego opiekuna i opracowany indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego dostosowany do stanu zdrowia i możliwości psychofizycznych uczestnika, tworzony za jego zgodą.

Indywidualny plan rehabilitacji oparty jest na następujących zasadach:

- zasadzie optymalnej stymulacji, która zakłada, że dla uczestnika szkodliwa jest zarówno nadmierna jak i niedostateczna stymulacja, czyli niedobór bodźców, monotonia zdarzeń. Przyczyną patologicznych reakcji na nadmierną stymulację jest obniżony u większości chorych psychicznie próg

możliwości adaptacyjnych. Nagłe zmiany, nawet korzystne, ale stawiające przed uczestnikiem zbyt wysokie wymagania, zamiast stymulować powodują apatię, postawę rezygnacyjną. I odwrotnie, niedostateczna stymulacja wywołuje lub pogłębia objawy negatywne;

- zasadzie jedności metod, która polega na kompleksowym stosowaniu leczenia farmakologicznego i oddziaływań psychoterapeutycznych i psychospołecznych;

- zasadzie stopniowania trudności stosowanej we wszystkich formach oddziaływania w związku z upośledzeniem zdolności adaptacyjnych zwłaszcza adaptacji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi;

- zasadzie wielostronności wysiłków i oddziaływań, która stosowana jest w celu wprowadzania korzystnych zmian w różnych sferach życia: rodzinnego, społecznego, zawodowego, itd.;

- zasadzie powtarzalności oddziaływań co wynika z nawracalności niektórych objawów chorobowych;

- zasadzie partnerstwa, która zakłada szacunek i skupia się na podmiotowym podejściu do drugiego człowieka.

Postępowanie wspierająco-aktywizujące uwzględnia także różnorodność potrzeb uczestników co wynika z postawionej różnorodnej diagnozy psychiatrycznej, odmiennej dynamiki choroby oraz deficytów widocznych w funkcjonowaniu. Uczestnikami domu są bowiem osoby po przebytych epizodach psychozy, u których mimo ustąpienia objawów chorobowych nadal są obecne objawy negatywne, utrudniające osiągnięcie wystarczającego poziomu funkcjonowania oraz takie, które ze względu na przewlekły charakter choroby psychicznej, z kręgu schizofrenii lub innych głębokich zaburzeń psychicznych, potrzebują ciągłego wsparcia, by mogły poprawnie funkcjonować. Zespół wspierająco-aktywizujący (kierownik, lekarz psychiatra, psycholog, terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, pielęgniarki) dokonuje półrocznej oceny postępów rehabilitacji uczestnika, a w razie potrzeby go weryfikuje.

III. Cele działalności i rodzaje usług świadczonych przez dom

Celem działalności naszej placówki jest szeroko pojęta rehabilitacja nastawiona na przywrócenie osobom zaburzonym psychicznie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym.

Zależy nam na :

- zapobieganiu degradacji psychofizycznej chorych psychicznie,

- wydłużaniu okresów remisji objawów u osób chorych psychicznie,

- aktywizacji społeczno-zawodowej osób chorych psychicznie,

- integracji osób chorych psychicznie ze społecznością lokalną,

- tworzeniu wsparcia środowiskowego dla osób chorych psychicznie,

- kształtowaniu świadomości społeczeństwa w rozumieniu problemów osób z zaburzeniami psychicznymi.

Prowadzone działania terapeutyczne polegają w szczególności na nauce, rozwijaniu i podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Cele programu realizowane są poprzez:

1. treningi samoobsługi i treningi umiejętności społecznych obejmujące:

-trening prowadzenia rozmowy- trening ma na celu naukę umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych,

- trening rozwiązywania problemów- trening ma na celu naukę radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu,

-trening kulinarny- ma na celu naukę przygotowywania potraw, które uczestnicy mogą przygotować w domu, naukę obsługi urządzeń kuchennych, nakrywania do stołu, etykiety przy stole,

-trening umiejętności praktycznych- ma na celu nabycie umiejętności korzystania z urządzeń gospodarstwa domowego, dbania o estetykę wyglądu, konserwacji odzieży, itp.

- trening budżetowy- ma na celu naukę gospodarowania pieniędzmi, oszczędzania, dbania o płatności co łączy się z programem "Skarbonka" realizowanym w ramach działań profilaktycznych przed zadłużaniem kredytowym,

- trening umiejętności spędzania wolnego czasu- polega na pokazaniu uczestnikom, w jaki sposób można spędzić czas wolny poprzez zaproponowanie szerokiego wachlarza rozrywek i rekreacji , poszukiwanie i rozwijanie zainteresowań poprzez np. wspólne czytanie czasopism, książek, oglądanie wybranych programów i filmów, wyjścia do kina, teatru, itd.,

-trening lekowy- ma na celu naukę systematycznego, zgodnego ze wskazaniami lekarza zażywania leków, a także uzyskiwania informacji o wskazaniach i przeciwwskazaniach dotyczących zażywania leków,

- trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej - ma na celu naukę dbania o wygląd zewnętrzny, czystość, schludność, kontrolę czynności higienicznych.

Środowiskowy dom Samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów umiejętności społecznych.

2. Terapia ruchowa- ma na celu poprawę sprawności fizycznej uczestnika i jego ogólnej kondycji psychicznej.

3. Terapia zajęciowa- pozwala na rozwijanie indywidualnych umiejętności i zainteresowań, uczy skupienia, cierpliwości, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, motywuje do działania i podejmowania wysiłku. Jest też sposobem na umiejętne spędzenie czasu wolnego oraz przygotowaniem do podjęcia pracy.

4. Psychoedukacja - ma na celu dostarczenie wiedzy dotyczącej funkcjonowania psychicznego w tym zapoznania się z przebiegiem własnej choroby, obserwacji własnego organizmu w celu spostrzeżenia objawów zwiastunowych.

5. Terapia rodzin- ma na celu pomóc i zrozumieć rodzinie osobę chorą psychicznie poprzez dostarczenie jej cennych informacji i wskazówek dot. choroby psychicznej.

6. Poradnictwo psychologiczne- obejmujące profesjonalną pomoc psychologiczną

7. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, zapewnienie niezbędnej opieki- usługa świadczona przez pracownika socjalnego.

8. Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy.

W ramach postępowania wspierająco-aktywizującego odbywają się również takie zajęcia jak: -muzykoterapia - uczestnicy mają możliwość wyboru pomiędzy różnymi formami zajęć muzycznych takich jak: grupowe słuchanie utworów muzycznych "muzyczny poranek", śpiewaniem (funkcjonuje grupa wokalna prowadzona przez profesjonalnego artystę wolontariusza), relaksacja przy muzyce, wizualizacja. Zajęcia dają możliwość rozwoju wrażliwości, pomagają w przywróceniu zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej,

- zajęcia rekreacyjno-kulturalne: wycieczki, festyny, wyjścia do kina, teatru, zoo i innych ciekawych miejsc, występy kabaretów, udział w obchodach uroczystości miejskich, konkursach oraz wielu innych ciekawych wydarzeniach kulturalnych,

IV. Klub uczestnika

W ramach Środowiskowego Domu Samopomocy działa dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych klub uczestnika dla osób oczekujących na przyjęcie do domu oraz obecnych i byłych i uczestników. Jest to czas przeznaczony na integrację, wspólne rozmowy, działania samopomocowe. Na klubach organizowane są pokazy filmów, wspólne oglądanie zdjęć, gry, zabawy, wyjścia na spacer, dyskoteki, degustacje przygotowanych potraw, itp.

V. Plan dnia

Ośrodek opracowuje stały tygodniowy plan zajęć terapeutycznych co daje uczestnikom poczucie stałości, przewidywalności i bezpieczeństwa. Uwzględniając specyfikę choroby uczestników stosowany jest w sposób elastyczny.

Przykładowy plan dnia:

8.00-15.00 zajęcia wspierająco-aktywizujące obejmujące:

8.00-8.10 przygotowanie do śniadania

8.10-8.45 śniadanie

8.45-9.00 trening lekowy(wydawanie uczestnikom leków)

9.00-9.45 spotkanie społeczności, gimnastyka ogólno usprawniająca

10.00-13.30 treningi umiejętności społecznych, terapia zajęciowa, psychoedukacja, poradnictwo psychologiczne, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, niezbędna opieka, itd.

13.30-14.00 Obiad

14.00-14.15 trening lekowy (wydanie uczestnikom leków)

14.15.-15.00 trening spędzania czasu wolnego(rozmowy, gry stolikowe, wspólne oglądanie TV)

15.00-18.00 Klub uczestnika- zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.

Wychodząc z założenia, że praca z osobami zaburzonymi psychicznie jest procesem, który odbywa się za zgodą uczestnika i z jego woli, Środowiskowy Dom Samopomocy hołduje zasadom filozofii życia wprowadzonej przez Światową Organizację Zdrowia. Koncentruje się ona na zdolnościach, a nie ułomnościach ludzi, broni ich praw, wolności i równych szans w społeczeństwie, sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw wobec tych ludzi, wspiera ich w przyjęciu na siebie roli aktywnych członków społeczeństwa. Idee te przyświecają prowadzonym przez nasz ośrodek działaniom wspierająco-aktywizującym; dzięki nim osoby zaburzone psychicznie otrzymują właściwą pomoc i wsparcie, są w stanie pokonać bariery, na które natrafiają w toku codziennego życia w otwartym środowisku.