

Załącznik Nr 1  
do Uchwały nr XXI/5/2008  
z dnia 31 stycznia 2008 r.

# Miasto Żagań

**Lokalny system wsparcia środowiskowego osób  
w podeszłym wieku oraz niepełnosprawnych  
na 2008 ROK**



# I. CZĘŚĆ OGÓLNA

## Opis problemu

W organizmach osób starszych dochodzi do wielu zmian fizjologicznych, pogarszających możliwość jego funkcjonowania i utrudniających proces rehabilitacji. Urazy czy przewlekle choroby często powodują u tych osób zmniejszenie – i tak już małej wydolności fizycznej do poziomu uniemożliwiającego im samodzielne wykonywanie podstawowych czynności życia codziennego i uzależniają je od pomocy innych.

W związku z tym wiele osób będzie wymagać postępowania rehabilitacyjnego nie tylko z powodu choroby, ale także ze względu na spowodowane wiekiem obniżenie się sprawności funkcjonalnej. Zadaniem tak rozumianej prewencji i rehabilitacji jest zapobieganie niepełnosprawności, a także podtrzymywanie i przywracanie maksymalnie możliwej zdolności do samodzielnego życia w rodzinie i społeczności, zdolności pracy zawodowej, aktywności społecznej i twórczej, co oddala konieczność korzystania z pomocy usługowej i instytucjonalnej.

Regularna aktywność ruchowa jest postępowaniem o udokumentowanym korzystnym oddziaływaniu zdrowotnym u osób w starszym wieku. Jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. „pomyślne starzenie się”, mających wpływ na poprawę koordynacji ruchowej, równowagi, gibkości i szybkości ruchów. Ponadto wykonywanie ćwiczeń w rytm muzyki prowadzi do poprawy nastroju i samopoczucia seniorów.

Stąd wynika szczególnie konieczność propagowania i organizowania regularnego wysiłku fizycznego u osób w starszym wieku.

Niezwykle ważne jest też, aby ćwiczenia fizyczne opracowywane i prowadzone były przez wykwalifikowanego rehabilitanta, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób starszych i niesprawnych.

Uwzględniając powyższe aspekty oraz biorąc pod uwagę duże zainteresowanie programem seniorów i niepełnosprawnych w latach 2004, 2005, 2006 i 2007 pragniemy kontynuować projekt nt.: „Lokalny system wsparcia środowiskowego osób w podeszłym wieku oraz niepełnosprawnych”, który znalazł akceptację samorządu województwa poprzez przyznanie w 2004 dotacji na jego realizację w wysokości 1.000 zł., w 2005 roku – 3.000 zł., w 2006 roku – 10.000 zł., w 2007 roku – 8.000 zł.

## II. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMU.

### 1. Cel główny.

Ogólnym celem programu jest stworzenie możliwości korzystania z rehabilitacji przez osoby w podeszłym wieku, osoby niesprawne i niepełnosprawne, z uwzględnieniem osób korzystających z usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania – w utworzonym Punkcie Rehabilitacji.

### 2. Cele szczegółowe.

- A. Zapewnienie aktualnej informacji o możliwości korzystania z rehabilitacji i opieki zdrowotnej.
- B. Zmotywowanie seniorów i niepełnosprawnych do aktywnej współpracy.
- C. Umożliwienie korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego.
- D. Stworzenie możliwości regularnego wykonywania ćwiczeń fizycznych w większej grupie osób przy muzyce, pod kierunkiem rehabilitanta.

- E. Umożliwienie korzystania z masażu i ćwiczeń usprawniających przez osoby korzystające z usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, wykonywane i prowadzone przez rehabilitanta.
- F. Zakup sprzętu rehabilitacyjnego.

### **3. Miejsce realizacji.**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu, ul. Pstrowskiego 3, 68-100 Żagań.

### **4. Instytucje zaangażowane w realizację programu.**

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu,
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Żaganiu,
- Służba Zdrowia
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żaganiu.

### **5. Oczekiwane efekty.**

Działalność Punktu Rehabilitacji spowoduje wydłużenie się okresu ogólnej sprawności, podniesie standard życia seniorów i przyczyni się do integracji oraz utrzymania osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych w ich środowisku zamieszkania.

### **6. Posiadane zasoby własne.**

#### *Zasoby lokalowe.*

Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu posiada odpowiednia warunki lokalowe i rzeczowe do działania Punktu Rehabilitacji, który istnieje na bazie Centrum Usług Opiekuńczych, obok działającego Domu Dziennego Pobytu. Punkt Rehabilitacji usytuowany jest na parterze budynku OPS.

Wejście do budynku wyposażone jest w podjazd dla wózków inwalidzkich. Do dyspozycji osób zainteresowanych udostępnione są następujące pomieszczenia:

- sala o powierzchni 40 m<sup>2</sup>, w której odbywają się ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem rehabilitanta,
- sala o powierzchni 20 m<sup>2</sup> wyposażona w sprzęt rehabilitacyjny,
- szatnia,
- toalety przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych,
- łazienka z wanną i natryskiem przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych,
- aneks kuchenny.

Ośrodek Pomocy Społecznej ponosi koszty utrzymania lokalu (energia elektryczna, woda, środki czystości).

#### *Zasoby rzeczowe.*

Obecnie w posiadaniu Ośrodka Pomocy Społecznej znajduje się następujący sprzęt rehabilitacyjny:

- rower treningowy – 2 szt.,
- stepper – 2 szt.,
- zestaw do ćwiczeń (bieżnia, rower, wioślarz),
- orbitrek – 1 szt.,
- urządzenie do ćwiczeń kończyn dolnych,

- atlas,
- drabinki przymocowane do ściany,
- kozetka do masażu,
- parawan,
- urządzenie do masażu stóp,
- urządzenie do masażu rąk,
- urządzenie treningowe,
- poduszka rozgrzewająco-masująca,
- materace – 4 szt.,
- kije do ćwiczeń – 25 szt.,
- karimaty – 15 szt.,
- hantle – 24 szt.,
- ciśnieniomierz,
- waga.
- zestaw muzyczny,
- płyty CD.

#### *Zasoby kadrowe.*

W Ośrodku Pomocy Społecznej zatrudniona jest dyplomowana pielęgniarka, która zajmuje się czynnościami organizacyjnymi oraz dokonuje regularnych pomiarów ciśnienia tętniczego osób korzystających ze sprzętu rehabilitacyjnego.

#### **7. Planowane godziny działania Punktu Rehabilitacyjnego.**

Punkt Rehabilitacyjny funkcjonować będzie od poniedziałku do piątku w godz. od 11:00 do 15:00, w tym: 3 dni w tygodniu zajęcia będą odbywać się w siedzibie OPS, 2 dni w tygodniu rehabilitacja prowadzona będzie w miejscu zamieszkania osób korzystających z usług opiekuńczych.

Gimnastyka, prowadzona w grupie przez rehabilitanta odbywać się będzie we wtorki i piątki od godz.14-15.

#### **8. Kalkulacja przewidywanych kosztów związanych z działalnością Punktu Rehabilitacyjnego.**

Całkowity koszt (w zł.) 20.799,-

w tym wnioskowana wielkość dotacji 14.100,- (zatrudnienie rehabilitanta ½ etatu, zakup sprzętu rehabilitacyjnego)

w tym wielkość środków własnych 6.699,- (zatrudnienie pielęgniarki ¼ etatu, zakup sprzętu rehabilitacyjnego).