

Załącznik
do Uchwały Nr XXXVI/23/2013
z dnia 12 marca 2013 r.

Miasto Żagań

**Lokalny program wsparcia środowiskowego osób
w podeszłym wieku i niepełnosprawnych**



Żagań 2013 rok

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

Opis problemu

Od dłuższego czasu wzrasta średni czas trwania życia ludzkiego i zwiększa się liczba osób w starszym wieku.

Coraz dłuższe życie ludzkie nie zawsze jest jednak życiem w pełni szczęśliwym. Wraz z wiekiem obniża się bowiem potencjał biologiczny człowieka. Zmniejsza się wydolność tlenowa oraz masa i moc mięśni, prowadząc z czasem do niemożności wykonania nawet najprostszych czynności.

Najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna, która przyczynia się do wydłużenia okresu sprawności i niezależności seniorów, a w efekcie do poprawy jakości życia.

Regularne ćwiczenia wzmacniają układ kostny, co zapobiega osteoporozie. Zwiększają zakres ruchowy w stawach, dlatego łatwiej wykonuje się codzienne czynności. Zapewniają poprawę krążenia krwi, dzięki czemu mięśnie są lepiej dotlenione i sprawniejsze. Ćwiczenia przyspieszają też odpływ chłonki z kończyn, co redukuje obrzęki. Wpływają też pozytywnie na pracę układu nerwowego. Organizm szybciej reaguje na bodźce z otoczenia, co pozwala na wyrobienie lepszej koordynacji ruchów. Wykonywanie głębokich wdechów zwiększa pojemność płuc i usprawnia działanie układu oddechowego oraz ogólną wydolność organizmu. Ćwiczenia usprawniają też pracę narządów wewnętrznych.

Ruch to także oczyszczanie organizmu z produktów przemiany materii. Poza tym uprawianie sportu daje lepsze możliwości kontroli wagi ciała, co jest szczególnie ważne dla seniorów.

Aby odczuć efekty ćwiczeń, trzeba kilku miesięcy regularnych ćwiczeń, jednak już po krótkim czasie zauważalne są pozytywne zmiany. Oprócz pracy układów i narządów, poprawia się też samopoczucie i zmienia nastawienie do życia.

Częstotliwość, intensywność oraz rodzaj ćwiczeń powinien być dobrany do indywidualnej wydolności i sprawności organizmu, dlatego niezwykle ważne jest aby ćwiczenia fizyczne były opracowywane i prowadzone przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę.

II. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMU.

1. Cel główny

Głównym celem programu jest poprawa jakości życia osób starszych i niepełnosprawnych, zamieszkałych na terenie miasta Żagania.

2. Cele szczegółowe

- A. Zmotywowanie seniorów i niepełnosprawnych do aktywności fizycznej.
- B. Wykształcenie nawyków systematycznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- C. Poprawa sprawności fizycznej uczestników programu.
- D. Zwiększenie wiedzy uczestników programu na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

3. Zakres rzeczowy programu

Kontynuacja działalności Punktu Rehabilitacji, w którym osoby starsze i niepełnosprawne będą mogły korzystać ze sprzętu rehabilitacyjnego i masaży wykonywanych przez fizjoterapeutę oraz uczestniczyć w grupowych ćwiczeniach gimnastycznych, wykonywanych w rytm muzyki pod nadzorem fizjoterapeuty. Fizjoterapeuta będzie wykonywał także ćwiczenia usprawniające i masaże u osób korzystających z usług opiekuńczych.

Zatrudniony fizjoterapeuta będzie zajmował się również czynnościami organizacyjnymi, opracowaniem i prowadzeniem zajęć gimnastycznych, nadzorowaniem ćwiczeń wykonywanych na sprzęcie rehabilitacyjnym a także pomiarem ciśnienia tętniczego osób korzystających.

4. Opis planowanych działań przy realizacji programu

- A. Zapewnienie aktualnej informacji o możliwości korzystania z rehabilitacji w funkcjonującym w Centrum Usług Opiekuńczych Punkcie Rehabilitacyjnym oraz źródłach jego finansowania.
- B. Rekrutacja uczestników programu.
- C. Zatrudnienie fizjoterapeuty.
- D. Zakup sprzętu rehabilitacyjnego.

5. Termin realizacji programu

Program realizowany będzie w 2013 roku.

6. Miejsce realizacji

Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu, ul. Pstrowskiego 3, 68-100 Żagań (Punkt Rehabilitacji).

7. Instytucje zaangażowane w realizację programu

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu,
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Żaganiu,
- Niepubliczne Zakłady Opieki Zdrowotnej w Żaganiu,
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żaganiu.

8. Oczekiwane efekty

Działalność Punktu Rehabilitacji spowoduje wydłużenie okresu ogólnej sprawności fizycznej wśród uczestników programu, doprowadzi do podniesienia standardu życia osób korzystających i przyczyni się do integracji oraz utrzymania osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych w ich środowisku zamieszkania.

9. Posiadane zasoby własne

Zasoby lokalowe.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Żaganiu posiada odpowiednie 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 40m², w której odbywać się będą ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem fizjoterapeuty,

- sala o powierzchni 20 m² wyposażona w sprzęt rehabilitacyjny,
- 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, ogrzewanie pomieszczeń, środki czystości).

Zasoby rzeczowe.

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

- atlas,
- bieżnia rehabilitacyjna elektryczna,
- ciśnieniomierz,
- drabinki przymocowane do ściany,
- hantle – 24 szt.,
- kije do ćwiczeń – 25 szt.,
- karimaty – 15 szt.,
- lampa Soldem do naświetlań z dwoma tubusami,
- ławka do ćwiczeń z pałąkiem,
- mata masująca – szt.2,
- materace – 4 szt.,
- orbitrek – 1 szt.,
- orbitrek magnetyczny – 1 szt.,
- profesjonalny stół do masażu, parawan,
- przyrząd do ćwiczeń kończyn górnych,
- platforma wibracyjna,
- poduszka rozgrzewająco-masująca,
- piłki – 15 szt. wraz z siatką,
- płyty CD,
- rower treningowy – 2 szt.,
- stepper – 2 szt., stepper skrętny z kolumną – 1 szt.,
- stepy do ćwiczeń – szt.12,
- stół do ćwiczeń manualnych kończyn górnych,
- taboret obrotowy,
- wioślarz,

- waga,
- urządzenie do masażu stóp, urządzenie do masażu rąk,
- urządzenie treningowe elektryczne –2 szt.,
- zestaw muzyczny.

10. Planowane godziny działania Punktu Rehabilitacyjnego

Punkt Rehabilitacyjny będzie funkcjonował w dni robocze w godz. od 10.00 do 14:00.

11. Kalkulacja przewidywanych kosztów związanych z działalnością Punktu Rehabilitacyjnego

Całkowity koszt (w zł.)	9.304,00
w tym wnioskowana wielkość dotacji	6.300,00
w tym wielkość środków własnych	3,004,00

Kosztorys wnioskowanej wielkości dotacji

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość	Koszt ogólny
I. Koszt zatrudnienia fizjoterapeuty			
1.	Wynagrodzenie fizjoterapeuty wraz z pochodnymi 7 miesięcy x 900,00 zł (4 godziny dziennie)	1 osoba	6.300,00
Razem:			6.300,00

Kosztorys posiadanych środków własnych

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość	Koszt ogólny
I. Koszt zakupu sprzętu			
1.	Zakup sprzętu rehabilitacyjnego		1.604,00
2.	Koszt utrzymania lokalu (sala rehabilitacyjna, szatnia) za okres 7 miesięcy		1.400,00
Razem:			3.004,00

