

Załącznik nr 1  
do Uchwały RM Żagań Nr XVIII/1/2012  
z dnia 24 lutego 2012

# Miasto Żagań

Lokalny program wsparcia środowiskowego osób w  
podeszłym wieku i niepełnosprawnych



# Żagań 2012 rok

## I. CZĘŚĆ OGÓLNA

### Opis problemu

Od dłuższego czasu obserwujemy proces wydłużania życia osób starszych. Dlatego już dziś należy zadbać, aby starość była pogodna, zdrowa i dawała ludziom zadowolenie z tego, że dłużej żyją.

Najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia jest aktywność fizyczna, która przyczynia się do poprawy i podtrzymania sprawności fizycznej seniorów.

Ćwiczenia fizyczne wykonywane systematycznie są doskonałym sposobem na zwiększenie siły, wytrzymałości, zręczności, orientacji przestrzennej oraz poprawy koordynacji ruchowej i równowagi.

Gimnastyka zapobiega otyłości, tym samym zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby serca, obniża poziom cholesterolu i ciśnienia tętniczego krwi.

Wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych poprawia samopoczucie ćwiczących, ożywia i pobudza emocjonalnie, odpręża psychicznie, a przede wszystkim wypełnia nadwyżki czasu wolnego seniorów.

Ćwiczenia muszą być jednak uprawiane z rozsądkiem

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

Uwzględniając powyższe aspekty oraz biorąc pod uwagę duże zainteresowanie programem wsparcia seniorów i niepełnosprawnych w latach 2004–2011, pragniemy kontynuować projekt pt.: „Lokalny program wsparcia środowiskowego osób w podeszłym wieku i 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., 2006 roku – 10.000 zł., w 2007 roku – 8.000 zł., w 2008 roku – 5.000 zł., w 2009 roku – 6.000 zł., w 2010 roku – 5.000 zł i w 2011 roku – 6.000 zł.

## **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.
- 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 masażu 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.

### **4. Opis planowanych działań przy realizacji programu**

- A. Zapewnienie aktualnej informacji o możliwości korzystania z rehabilitacji oraz źródłach jego finansowania.
- B. Rekrutacja uczestników programu.
- C. Zakup sprzętu rehabilitacyjnego.

### **5. Termin realizacji programu**

Program realizowany będzie w 2012 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,
- Służba Zdrowia
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żaganiu.

## 8. Oczekiwane efekty

Działalność Punktu Rehabilitacji spowoduje wydłużenie się 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 40m<sup>2</sup>, w której odbywają się ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem fizjoterapeuty,
- sala o powierzchni 20 m<sup>2</sup> 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,
- przyrząd do ćwiczeń kończyn górnych,
- platforma wibracyjna,
- parawan,
- 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,
- urządzenie do ćwiczeń kończyn dolnych,

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

### ***Zasoby kadrowe***

W Ośrodku Pomocy Społecznej w Żaganiu zatrudniony jest fizjoterapeuta, który zajmuje się czynnościami organizacyjnymi, opracowaniem i prowadzeniem zajęć gimnastycznych, nadzorowaniem ćwiczeń wykonywanych na sprzęcie rehabilitacyjnym, będącym na wyposażeniu Punktu Rehabilitacji, wykonywaniem masażu. Fizjoterapeuta dokonuje także regularnego pomiaru ciśnienia tętniczego osób korzystających ze sprzętu rehabilitacyjnego.

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

Punkt Rehabilitacyjny funkcjonuje w dni robocze w godz. od 07:30 do 15:30.

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

Całkowity koszt (w zł.)	19.991,00
w tym wnioskowana wielkość dotacji	9.860,00
w tym wielkość środków własnych	10.131,00

#### **Kosztorys wnioskowanej wielkości dotacji**

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość	Koszt ogólny
<b>I. Koszt zatrudnienia fizjoterapeuty</b>			
1.	Dofinansowanie do wynagrodzenia fizjoterapeuty 7 miesięcy x 980,00 zł.	1 osoba	6.860,00

2.	Zakup sprzętu rehabilitacyjnego	3.000,00
<b>Razem:</b>		<b>9.860,00</b>

### Kosztorys posiadanych środków własnych

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość	Koszt ogólny
<b>I. Koszt zatrudnienia fizjoterapeuty</b>			
1.	Wynagrodzenie fizjoterapeuty wraz z pochodnymi za okres 7 miesięcy	1 osoba	7.256,00
<b>II. Koszt zakupu sprzętu</b>			
1.	Zakup sprzętu rehabilitacyjnego		1.560,00
2.	Koszt utrzymania lokalu (sala rehabilitacyjna, szatnia) za okres 7 miesięcy		1.315,00
<b>Razem:</b>			<b>10.131,00</b>