

Tytuł projektu:

WARSZTATY WOLONTARIATU I SPECJALISTYCZNEJ OPIEKI POURAZOWEJ

Cel programowy 5

POPRAWA JAKOŚCI FUNKCJONOWANIA OTOCZENIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Opis projektu:

Planujemy zorganizowanie specjalistycznych warsztatów dla wolontariuszy oraz kadr, którzy pragną podnieść swoje umiejętności w sprawowaniu opieki oraz usprawnianiu osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy warsztatów zapoznają się w sposób praktyczny z funkcjonowaniem wolontariatu w pracy z osobami posiadającymi dysfunkcje ruchowe oraz sprzężone. Warsztaty przygotowują uczestników do świadczenia prawidłowej pomocy w celu poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami (ON). Zaproponowane działania poprawią otoczenie tej grupy osób oraz wspomogą ich aktywność. Warsztaty kierowane są do osób, które pragną zrobić coś dla innych oraz świadomych ustawicznej pracy, którą należy wykonać. W ramach projektu zorganizowanych zostanie 5 edycji Warsztatów, w trakcie których przeszkolonych zostanie 60 osób. Przeprowadzone zostaną działania podnoszące umiejętności pracy z ON, w tym sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie usprawniania przy wykorzystaniu założeń Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania Niepełnosprawności i Zdrowia ICF, która jest narzędziem służącym do oceny doboru potrzeb, metod postępowania oraz oceny rehabilitacji i jej wyników. Ważną kwestią warsztatów będzie określenie motywacji do pomagania, co pomoże określić w jakim obszarze wspierania osób z niepełnosprawnościami uczestnicy mogą się odnaleźć. Warsztaty Wolontariatu i Specjalistycznej Opieki Pourazowej przygotowują wolontariuszy do pełnienia roli opiekuna – asystenta personalnego, posiadającego wiedzę i umiejętności umożliwiające wykonywanie prawidłowej pomocy, nakierowanej na podmiotowe traktowanie swojego podopiecznego. Każda z zaplanowanych edycji trwać będzie cztery dni, w trakcie których przeprowadzimy szereg zajęć, dzięki którym 60 osób podniesie swoje umiejętności w pracy z osobami niepełnosprawnymi, w tym sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie rehabilitacji. Zajęcia prowadzone będą przez zespół terapeutyczno - instruktorski składający się ze specjalistów w dziedzinach aktywnej rehabilitacji, rewalidacji, rehabilitacji fizycznej, sportu osób z niepełnosprawnościami, zaopatrzenia ortopedycznego, profilaktyki zdrowotnej oraz medycyny. Zajęcia będą prowadzone w 12 osobowych grupach, część z zajęć (Szkolenie techniki jazdy na wózku aktywnym, Szkolenie bezpiecznych technik przenoszenia i asekuracji, Szkolenie metod samoobsługi, w tym nauka posługiwania się sprzętem pomocniczym, Poznanie znaczenia jazdy konnej w usprawnianiu osób z niepełnosprawnościami. Podstawy asekuracji w trakcie rehabilitacyjnej jazdy konnej i hipoterapii, Podstawy rehabilitacji usportowionej, poznanie specjalistycznego sprzętu i dyscyplin sportowych możliwych do uprawiania przez osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi) będzie prowadzonych w grupach 6 osobowych.

Opis form wsparcia:

1) Szkolenie techniki jazdy na wózku aktywnym.

Zorganizowane zostaną 3 dwugodzinne sesje warsztatowe, w trakcie których wolontariusze zapoznają się z rodzajami wózków. Nauczą się prawidłowej eksploatacji wózka, w tym zapoznają się z zasadami adaptowania sprzętu do indywidualnych potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami. Będzie prowadzona nauka jazdy oraz pokonywania barier architektonicznych i terenowych. Uczestnicy warsztatów zapoznają się z technikami pokonywania barier architektonicznych, w tym celu przejdą szkolenie na przeszkodach imitujących różne bariery architektoniczne. Trening zacznie się od nauki i doskonalenia pokonania małego, średniego i wysokiego progu. Następnie uczestnicy będą pokonywali wjazd i zjazd na mały, średni i wysoki podest. Kolejnym ćwiczeniem będzie wjazd po pochylni oraz zjazd przy asekuracji oraz bez asekuracji. Zajęcia prowadzone wg. metodyki "każdy na sobie" tj. osoby trenujące na wózku będą asekurowane przez kolegów z grupy. Doskonalone będą następujące techniki asekuracji:

- asekuracja zjazdu wózkiem przodem i zjazdu tyłem

Jedna osoba asekurowuje z przodu, druga z tyłu. Osoba z przodu przytrzymuje wózek z podnóżki i po każdym zjeździe ze schodów „dobija” wózek do stopnia. Osoba asekurowująca z tyłu przytrzymuje wózek za belkę oparcia, odchylając wózek lekko w tył. W przypadku wjazdu tyłem należy wózek lekko odchylić do tyłu. Osoba asekurowująca z tyłu obydwoma rękoma podciąga wózek za belkę oparcia. Osoba z przodu przytrzymuje wózek za podnóżek i popycha lub unosi wózek do góry.

- asekuracja przy pokonywaniu przeszkód architektonicznych oraz terenowych

W przypadku asekuracji w trakcie pokonywania przeszkód w terenie osoba asekurowująca znajduje się za osobą poruszającą się na wózku. Przy najeździe na przeszkodę pomaga wykonać balans wózka poprzez kontrolowane odchylenie do tyłu (tak aby przednie kółka wózka mogły wjechać na przeszkodę lub w przypadku progu, torów tramwajowych, ją ominąć). Cały czas należy kontrolować wózek i asekurować go poprzez trzymanie za belkę oparcia. Drugą ręką należy asekurować tułów na wysokości klatki piersiowej. Przy zjeżdżaniu z przeszkody należy pamiętać aby osoba asekurowana była w balansie co uniemożliwi wypadnięcie z wózka.

2) Szkolenie bezpiecznych technik przenoszenia i asekuracji.

Nauka i doskonalenie bezpiecznych technik pomocnych przy przenoszeniu osób z niepełnosprawnościami aparatu ruchu. Nauka asekurowania osób poruszających się na wózku w celu uniknięcia wypadków i urazów. W trakcie szkolenia doskonalone będą następujące techniki:

- technika przenoszenia przez dwie osoby

Osoba wyższa ustawia się za osobą przenoszoną, łapie ją nachwytem za nadgarstki i unosi, osoba niższa ustawia się przed osobą przenoszoną, stopami stabilizuje jej stopy, a kolanami stabilizuje kolana – utrzymując prosty kręgosłup i nogi na lekkim ugięciu w kolanach. Udzielający pomocy jednocześnie podnoszą osobę i przenoszą ją w wózka na łóżko, krzesło itp.

- technika przenoszenia jednoosobowo

Osoba udzielająca pomocy wysuwa na krawędź wózka osobę przenoszoną (łapiąc pod kolana) stawiając jej nogi na ziemi. Następnie stabilizuje stopy swoimi stopami, a kolana swoimi kolanami. Na ugiętych nogach należy osobę przenoszoną przechylić na siebie, a jej głowę wraz z tułowiem maksymalnie podciągnąć pod siebie (w stronę przeciwną do miejsca przeniesienia). Rękoma należy objąć przenoszonego jak najniżej brzucha. Następnie na zasadzie dźwigni prostując nogi w kolanach równocześnie odchylając się lekko do tyłu unieść osobę przenoszoną obracając się w stronę przeniesienia i delikatnie ułożyć ją w ustalonym miejscu.

- technika przenoszenia dwuosobowo na dalsze odległości

Dwie osoby asekurowane podkładają ręce pod pośladki w okolicach kości kulszowej i jednocześnie wkładają swoje barki pod ramiona osoby przenoszonej, stojąc przodem po obu jej stronach, a następnie unoszą ją do góry (przy wyprostowanym kręgosłupie).

- technika przenoszenia i ewakuacji na wózku

Technika zalecana w przypadku szybkiej ewakuacji osoby niepełnosprawnej z miejsca zagrożenia. Pierwsza osoba podnosi wózek z przodu łapiąc ramę pod siedziskiem wózka. Druga osoba podnosi wózek z tyłu za belkę oparcia lub rączki. Podnoszenie wykonują równocześnie.

3) Szkolenie doboru sprzętu rehabilitacyjnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu.

W trakcie zajęć uczestnicy zapoznają się z podstawowymi rodzajami sprzętu rehabilitacyjnego. Prowadzoną będzie nauka odpowiedniego doboru sprzętu adekwatnego do rodzaju niepełnosprawności oraz poziomu sprawności osoby z dysfunkcją ruchową. Dodatkowo przedstawione zostaną metody konserwacji oraz zasady prawidłowej eksploatacji. Możliwe będzie, nie tylko poznanie, ale też bezpośrednie przetestowanie rozwiązań pozwalających na pełniejsze wykorzystanie możliwości funkcjonalnych lub kompensację ograniczeń wynikających z niesprawności. Uczestnicy zapoznają się również z zasadami finansowania i pozyskiwania sprzętu.

4) Szkolenie metod samoobsługi, w tym nauka posługiwania się sprzętem pomocniczym.

Poznanie przez uczestników warsztatów praktycznych sposobów samoobsługowych zaadaptowanych dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zdobywanie umiejętności wykonywania czynności pomagających przy samoobsłudze osób z dysfunkcjami narządu ruchu, które wykorzystane zostaną w przyszłych kontaktach z podopiecznymi. Prowadzone będą szkolenia dotyczące sposobów zabezpieczenia urologicznego (zakładanie uridomów - cewników zewnętrznych oraz wkładek higienicznych), BO zostaną zapoznani ze środkami dezynfekcyjnymi.

5) Nauka asekuracji osób z niepełnosprawnościami w trakcie zajęć na pływalni, poznanie technik pływania adekwatnych do rodzaju dysfunkcji.

Szkolenie wolontariuszy w zakresie technik pływania zaadaptowanych dla osób z dysfunkcjami ruchowymi, w tym szkolenie asekuracji oraz technik przenoszenia osób z niepełnosprawnościami do wody, nauka prowadzenia ćwiczeń ruchowych w środowisku wodnym. Zajęcia prowadzone będą przez instruktora pływania, przy współudziale ratownika wodnego i instruktorów AR. Uczestniczyć w nich będzie cała grupa beneficjentów. Uczestnikom warsztatów zaprezentowane zostaną ćwiczenia bierne i czynne w odciążeniu, które zapewnia środowisko wodne. W trakcie zajęć przekazane zostaną podstawowe informacje na temat ratownictwa wodnego. Doskonalone będą umiejętności w pomaganiu wykonywaniu podstawowych czynności, takich jak: rozbieranie, przygotowanie do wejścia do basenu, mycie, ubieranie, przesiadanie z wózka.

6) Poznanie znaczenia jazdy konnej w usprawnianiu osób z niepełnosprawnościami. Podstawy asekuracji w trakcie rehabilitacyjnej jazdy konnej i hipoterapii.

W trakcie zajęć uczestnicy zostaną zapoznani z zasadami i znaczeniem hipoterapii i jazdy konnej w rehabilitacji osób z dysfunkcjami narządu ruchu. Nauczana będzie asekuracja w trakcie jazdy konnej. Doskonalone będą techniki przenoszenia. Zaprezentowana zostanie ćwiczenia hipoterapeutyczne, jako uniwersalna metoda terapeutyczna o jednoczesnym oddziaływaniu ruchowym, sensorycznym, psychicznym i społecznym. Zajęcia prowadzone będą w specjalistycznym ośrodku, który zapewni odpowiednio dobrane konie oraz obiekty szkoleniowe.

7) Podstawowe ćwiczenia czynne i bierne w usprawnianiu osób z dysfunkcjami ruchowymi.

Szkolenie na temat metodyki prowadzenia ćwiczeń przy wykorzystaniu taśmy rehabilitacyjnej theraband, nauka prowadzenia ćwiczeń biernych w Uniwersalnym Gabinetzie Usprawniania Leczniczego (UGUL), szkolenie na temat korygowania wad postawy ze szczególną uwagą na zachowanie prawidłowej postawy w trakcie siedzenia na wózku. Nauka wykonywania podstawowych ćwiczeń tzw. przy łózkowych.

8) Zasady profilaktyki przeciwodleżynowej i urologicznej.

Uczestnicy warsztatów nauczą się posługiwania sprzętem i preparatami zapobiegającym powstawaniu odleżyn (poduszki, materace, kremy, preparaty). Zapoznanie uczestników z sytuacjami warunkującymi powstawanie odleżyn. Przedstawienie metod profilaktycznych. Nauka podstawowego zaopatrywania ran odleżynowych. Omówienie znaczenia profilaktyki urologicznej. Zapoznanie beneficjentów z metodami zabezpieczającymi oraz odpowiednim sprzętem pomocniczym.

9) Podstawy rehabilitacji usportowionej, poznanie specjalistycznego sprzętu i dyscyplin sportowych możliwych do uprawiania przez osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi.

Zapoznanie uczestników warsztatów z rodzajami dyscyplin sportowych możliwych do uprawiania przez osoby z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem odpowiednich obiektów oraz sprzętu. Omówienie następujących dyscyplin sportu osób niepełnosprawnych:

- pool bilard
- tenis ziemny na wózkach
- tenis stołowy
- koszykówka na wózkach

10) Szkolenie na temat organizacji pracy wolontariatu.

W trakcie zajęć uczestnicy nauczą się prowadzenia kart pracy, zapoznają się z przepisami zawartymi w ustawie o pożytku publicznym i o wolontariacie, która reguluje warunki wykonywania świadczeń przez wolontariuszy oraz korzystania z tych świadczeń.

Wszystkie formy wsparcia skonstruowane z zastosowaniem Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania Niepełnosprawności i Zdrowia ICF (jako narzędzia pomocnego w ocenie potrzeb zdrowotnych, doboru metod postępowania w określonych stanach chorobowych, ocenie profesjonalizmu oraz ocenie rehabilitacji i jej wyników).