

## **RAMOWY PROGRAM TURNUSU USPRAWNIAJĄCO REKREACYJNEGO DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZE SCHORZENIAMI DLA DOROSŁYCH :**

- onkologicznymi
- z chorobą psychiczną
- z dysfunkcją narządu ruchu poruszających się na wózkach inwalidzkich
- z dysfunkcją narządu ruchu, z wyłączeniem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich
- z padaczką
- ze schorzeniami układu krążenia
- ze schorzeniami neurologicznymi
- ze schorzeniami układu krążeniowego i oddechowego

### Kadra realizująca program turnusu:

- kierownik turnusu
- lekarz
- pielęgniarka
- psycholog
- pedagog
- specjalista do spraw rekreacji
- specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej/fizjoterapeuta

### **Organizator turnusu - Kompleks Rekreacyjny Sielsko na Wygodzie (Medical & Spa Zabiegi Leczniczo Rekreacyjne)**

### Cel turnusu:

1. prowadzenie zabiegów leczniczo rehabilitacyjnych
2. poprawa stanu zdrowia oraz sprawności psychofizycznej
3. integracja środowiskowa
4. nawiązanie i rozwijanie kontaktów społecznych
5. zmiana negatywnego nastawienia osoby niepełnosprawnej do swojego schorzenia
6. stymulacja do aktywnych form spędzania wolnego czasu
7. rozwijanie zainteresowań
8. nastawienie na potrzebę odniesienia sukcesu

### **ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE TURNUSU**

- usprawnienie fizyczne tj. przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej
  1. wstępna i końcowa ocena stanu zdrowia
  2. zlecenie zabiegów usprawniająco leczniczych
  3. całodobowa opieka pielęgniarska

- rehabilitacja psychiczna
  1. zajęcia socjoterapeutyczne o tematyce usprawnienia funkcjonowania w kontaktach interpersonalnych
  2. poradnictwo indywidualne i zbiorowe – rozwijanie świadomości uczestników turnusu na temat ich schorzeń oraz pogłębianie wiedzy na temat placówek wspomagających osoby niepełnosprawne
  3. grupy wsparcia tj. pogadanki o najczęstszych problemach dotyczących osoby niepełnosprawne oraz przedstawienie sposobów ich rozwiązania, rozwijanie poczucia własnej wartości
  4. terapia zajęciowa tj. muzykoterapia w grocie solnej, choreoterapia, muzykoterapia, terapia solankowa w mini łożni
  
- zajęcia integracyjne i adaptacyjne
  1. zajęcia rekreacyjne i sportowe tj. wycieczki, kolejka wąskotorowa, park rozrywki, stadnina koni, mini zoo, spacer, konkursy, karaoke, zawody itp.
  2. zajęcia integracyjno adaptacyjne tj. ogniska, grill, wieczorki taneczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, wieczory filmowe, wyjście do muzeum oraz pokazanie okolicznych zabytków
  3. zajęcia integracyjne i interakcyjne tj. zajęcia polegające na sprecyzowanym scenariuszu osoby prowadzącej zajęcia
  
- zajęcia kulturalno oświatowe, dydaktyczne oraz profilaktyczne
  1. prowadzenie wykładów o tematyce chorób objętych zakresem profili leczniczych tj. istota schorzenia, profilaktyka zachorowania, leczenie farmakologiczne, profilaktyka powikłań, higiena życia
  2. promocja zdrowia w formie nauki zdrowego trybu życia tj. zwalczanie nałogów, promowanie zdrowego odżywiania, dopingowanie do aktywności ruchowej, podnoszenie wiedzy społecznej o warunkach i potrzebach zdrowia
  3. prowadzenie wykładów na tematy związane ze schorzeniami przyjmowanych grup rehabilitacyjnych np. miażdżyca jako czynnik ryzyka w schorzeniach układu krążenia, zawał mięśnia sercowego, choroby reumatyczne, epilepsja, cukrzyca itp.
  4. klimatoterapia, co oznacza iż walory klimatyczne podwyższają skuteczność stosowanych preparatów immunostymulujących poprzez spacer, piesze wycieczki, gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnych walorów terenu oraz położenia geograficznego ośrodka rehabilitacyjnego

## **PROPONOWANY PRZEBIEG TURNUSU**

### **DZIEŃ 1**

1. przyjęcie grupy, zakwaterowanie, badania wstępne oraz zlecenie zabiegów uprawniająco leczniczych
2. zebranie organizacyjne, przedstawienie się uczestników (1 godz.)
3. zajęcia topograficzne tj. wspólny spacer po ośrodku, poznanie miejscowości (1 godz.)
4. wieczorek zapoznawczy (4 godz.)

### **DZIEŃ 2**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Wykład dotyczący schorzeń dotykających uczestników turnusu (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 3**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Gry i zabawy interakcyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

### **DZIEŃ 4**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Wykład o tematyce zdrowego trybu życia (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 5**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Poradnictwo grupowe dotyczące roli i zadań PFRON oraz innych instytucji wspierających osoby niepełnosprawne (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 6**

1. Wycieczka do Jędrzejowa – zwiedzanie Opactwa Cystersów, Muzeum Zegarów, powrót na Wygodę Ciuchcią Ponidzie ( 6 godz )

### **DZIEŃ 7**

1. Zaajęcia sportowo – rekreacyjne( 2 godz )
2. Zajęcia integracyjno adaptacyjne – grill oraz wieczorek taneczny (4 godz.)

### **DZIEŃ 8**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Gry i zabawy interakcyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

### **DZIEŃ 9**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Pogadanka o walorach turystyczno krajoznawczych gminy i powiatu w którym usytuowany jest ośrodek (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 10**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia socjoterapeutyczne na temat radzenia sobie ze złością, agresją i negatywnymi emocjami (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 11**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia sportowe lub rekreacyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

### **DZIEŃ 12**

1. Wycieczka do Chęciny ( zwiedzanie zamku) oraz zwiedzanie Jaskini Raj ( 6 godz )

### **DZIEŃ 13**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia sportowe lub rekreacyjne (1 godz.)
3. Wieczorek integracyjno pożegnalny (3 godz.)

### **DZIEŃ 14**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Spotkanie podsumowujące turnus, wypowiedzi uczestników o zrealizowanym programie i uzyskanych efektach (1,5 godz.)
3. Wspólny spacer – wskazanie przez uczestników najmilej zapamiętanych miejsc, wspólne pożegnanie z ośrodkiem oraz współturnusowiczami (2,5 godz.)
4. Zakończenie turnusu

W dni świąteczne i niedziele zabiegi lecznicze nie są wykonywane, czas ten jest zastąpiony zajęciami integracyjno adaptacyjnymi, sportowymi lub rekreacyjnymi. Zajęcia terapeutyczne, rekreacyjne, sportowe oraz integracyjno adaptacyjne mogą być wzajemnie zastąpione w tym samym wymiarze godzinowym.

**PROPONOWANY PRZEBIEG TURNUSU DLA DZIECI**

**DZIEŃ 1**

1. przyjęcie grupy, zakwaterowanie, badania wstępne oraz zlecenie zabiegów uprawniająco leczniczych
2. zebranie organizacyjne, przedstawienie się uczestników (1,5 godz.)
3. zajęcia topograficzne tj. wspólny spacer po ośrodku, poznanie miejscowości (1,5 godz.)
4. wieczorek zapoznawczy (4 godz.)

## **DZIEŃ 2**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Hipoterapia (1,5 godz.)
3. Grupowe zajęcia terapeutyczne (1,5 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2 godz.)

## **DZIEŃ 3**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Grupowe zajęcia terapeutyczne (1,5 godz.)
3. Zooterapia (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 4**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia terapeutyczne z psychologiem (1 godz.)
3. Hipoterapia (1,5 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 5**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Grupowa terapia zajęciowa (2,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 6**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia terapeutyczne z pedagogiem (1,5 godz.)
3. Zooterapia (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 7**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Hipoterapia (1,5 godz.)
3. Zajęcia terapeutyczne z psychologiem (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 8**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Terapia basenowa (1,5 godz.)
3. Zooterapia (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 9**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia terapeutyczne z pedagogiem (1,5 godz.)
3. Terapia basenowa (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 10**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia socjoterapeutyczne na temat radzenia sobie ze złością, agresją i negatywnymi emocjami (1 godz.)
3. Hipoterapia (1,5 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 11**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zooterapia (1 godz.)
3. Terapia basenowa (1,5 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 12**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia terapeutyczne z psychologiem (1,5 godz.)
3. Zajęcia terapeutyczne z pedagogiem (1 godz.)
4. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 13**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Hipoterapia (1 godz.)
3. Zooterapia (1,5 godz.)
4. Wieczorek integracyjno pożegnalny (2,5 godz.)

## **DZIEŃ 14**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)

2. Zajęcia terapeutyczne z pedagogiem (1 godz.)
3. Terapia basenowa (1,5 godz.)
4. Spotkanie podsumowujące turnus, wypowiedzi uczestników, opiekunów o zrealizowanym programie i uzyskanych efektach (1,5 godz.)
5. Wspólny spacer – wskazanie przez uczestników najmilej zapamiętanych miejsc, wspólne pożegnanie z ośrodkiem oraz współturnusowiczami (1 godz.)
6. Zakończenie turnusu

W dni świąteczne i niedziele zabiegi lecznicze nie są wykonywane, czas ten jest zastąpiony zajęciami integracyjno adaptacyjnymi, sportowymi lub rekreacyjnymi. Zajęcia terapeutyczne, rekreacyjne, sportowe oraz integracyjno adaptacyjne mogą być wzajemnie zastąpione w tym samym wymiarze godzinowym.