

DOM ZA ODRASLE OSOBE JALŽABET

**PLAN I PROGRAM RADA
FIZIKALNE TERAPIJE ZA 2020. GODINU**

Plan i program izradila: **Ksenija Novosel**

U Jalžabetu, siječanj 2020. godine

- FIZIKALNA TERAPIJA –

PLAN I PROGRAM RADA ZA 2020. GODINU

INDIVIDUALNI RAD S NEPOKRETNIM, TEŽE POKRETNIM I TRENUTNO TRAUMATIZIRANIM KORISNICIMA :

Radno vrijeme fizioterapeuta je od 6.30 – 14.30 h .

Fizikalna terapija propisana je od strane fizijatra, ortopeda, i liječnika opće medicine. Fizioterapija u domu usmjerena je prema zdravstvenom statusu korisnika kod kojih dominiraju teži stupnjevi psihofizičkog oštećenja. Mogućnosti provođenja fizikalne terapije ograničeni su zbog složenosti patologije kod psihofizičkih oštećenja (poremećaj neuromuskularnog tonusa, mentalna retardacija, deformacije kostiju i zglobova).

Oštećenja mogu biti :

1. Neurološka

- sa prisutnim poremećajem svijesti i psihe
- poremećajem motoričkih funkcija, uglavnom centralnog tipa oštećenja (hiperkineza, mišićna hipertoniya)
- lezije živaca
- poremećaj izlučivanja (neuromuskularni) opstipacija, inkontinencija

2. Ortopedska

- metabolički poremećaj kostiju i zglobova
(osteoporoza)
- degenerativne promjene zglobnih tijela
(artritis, artroza)
- luksacije i subluksacije
- kontrakture zglobova kao posljedica smanjene aktivnosti i dugotrajnog ležanja

3. Senzorna

- poremećaj vida
- poremećaj sluha
- taktilni poremećaj

4. Poremećaj vitalnih funkcija

- cirkulacija (periferna)
- disanje

Zbog navedenih oštećenja provode se sljedeći terapijski postupci, a sa ciljem sprečavanja posljedica postojećeg zdravstvenog stanja.

Aktivne vježbe

- Aktivno potpomognute vježbe
- Pasivne vježbe
- Statičke i dinamičke vježbe
- Vježbe disanja

- Provode se mjere sprečavanja dekubitusa (masaža, promjene položaja)
- Vježbe hoda s pomagalom (hodalica , štake , pomoć druge osobe)
- Limfna drenaža
- Ručna masaža
- TENS(transkutana električna živčana stimulacija)
- Krioterapija

GRUPNI RAD S KORISNICIMA

1. PROGRAM SAMOZBRINJAVANJA

a) SPORTSKO – REKREATIVNE AKTIVNOSTI

U provedbi programa samozbrinjavanja posao fizioterapeuta je pravovremeno prenošenje informacija, pisanje mjesečnog izvješća, vođenje evidencije ,suradnja sa ostalim članovima stručnog tima , sudjelovanje u organizaciji sportsko- rekreativnih aktivnosti, mjesečnim sastancima evaluacije i sastancima sa korisnicima iz edukativnog djela programa samozbrinjavanja, te priprema korisnika za samostalno stanovanje uz organiziranu podršku, praćenje i kontinuirano pružanje podrške nakon preseljenja.

Aktivnosti koje se provode u sklopu programa samozbrinjavanja :

- Jutarnja tjelovježba
- Košarka
- Pikado
- Stolni tenis
- Kuglanje
- Šetnja

Jutarnja tjelovježba održava se svakodnevno u holu doma u zimskom razdoblju , a ljeti u dvorištu doma. U jutarnjim satima održava se tjelovježba na stacionaru kat sa pokretnim korisnicima. Ostale gore navedene aktivnosti provoditi će se u ljetnom periodu o dvorištu doma. Šetnja i vježbe sa korisnicima iz samostalnog stanovanja provode se dva puta tjedno. U zimskom razdoblju u prostoriji za fizikalnu terapiju ,a u ljetnom na otvorenom. Vježbe se provode u stojećem položaju, sa i bez štapova i na strunjači. Planirano je u ljetnom razdoblju tjelovježbu održavati u dvorištu doma te korisnike poticati na samoinicijativne šetnje.

U ljetnom razdoblju u šetnju je planirano izvoditi i korisnike iz stacionara kat, u suradnji sa medicinskim sestrama ili njegovateljicama.

U provođenju sportsko – rekreativnih aktivnosti planirano je odlaziti zajedno sa radnim terapeutom i korisnicima na različita sportska događanja van ustanove. Sudjelovati na međudomskim društvenim i sportskim susretima korisnika.

2. EDUKACIJA KORISNIKA I STRUČNO USAVRŠAVANJE

U sklopu programa samozbrinjavanja planirano je održati edukaciju kroz obrađivanje tema vezanih uz zdravlje korisnika,
a stručno usavršavanje putem predavanja koje organizira Hrvatska komora fizioterapeuta.

3. STANDARDI KVALITETE

Sudjelovanje u radu tima za uvođenje standarda kvalitete pružanja socijalnih usluga sukladno Zakonu o socijalnoj skrbi

4. SURADNJA SA DJELATNICIMA DOMA

Sudjelovanje na sastancima stručnog tima, evaulacije programa samozbrinjavanja, stručnog vijeća, tima za standarde kvalitete, vaninstitucionalne skrbi (kuća).

Konzultacije sa svim stručnim radnicima u prevenciji, unapređenju i održavanju zdravlja korisnika. Sudjelovanje u timu za suzbijanje i kontrolu bolničkih infekcija.

U suradnji sa radnim terapeutom voditi korisnike na različite izlete.

5. VOĐENJE DOKUMENTACIJE I EVIDENCIJE

- Dnevnik rada
- Obrasci sportsko - rekreativnih aktivnosti
- Bilješke sa sastanaka tima za kvalitet

Prikaz aktivnosti fizioterapeuta po mjesecima:

SIJEČANJ	<ul style="list-style-type: none">- Individualni rad sa korisnicima- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu i na stacionaru kat- izlet sa korisnicima u suradnji sa radnim terapeutom (posjeta muzeju ili odlazak na kuglanje)-održavanje vježbi sa korisnicima organiziranog stanovanja.
VELJAČA	<ul style="list-style-type: none">- Individualni rad sa korisnicima- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu,na stacionaru kat-održavanje vježbi sa korisnicima organiziranog stanovanja.
OŽUJAK	<ul style="list-style-type: none">-kontinuirano provođenje svih aktivnosti iz prethodnih mjeseci-u slučaju povoljnih vremenskih uvjeta odlazak s korisnicima iz stacionara kat u šetnju
TRAVANJ	<ul style="list-style-type: none">- individualni rad sa korisnicima- grupni rad- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat- odlazak sa radnim terapeutom i korisnicima na sportska događanja
SVIBANJ	<ul style="list-style-type: none">- individualni rad sa korisnicima- grupni rad- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat- izlet s korisnicima
LIPANJ	<ul style="list-style-type: none">- Individualni rad sa korisnicima- održavanje jutarnje tjelovježbe u dvorištu doma,na stacionaru kat- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti jedanput tjedno (košarka, pikado, stolni tenis) u dvorištu doma.

SRPANJ	<ul style="list-style-type: none"> - Individualni rad sa korisnicima - održavanje jutarnje tjelovježbe u holu,na stacionaru kat - održavanje grupnih aktivnosti
KOLOVOZ	<ul style="list-style-type: none"> - Individualni rad sa korisnicima - održavanje jutarnje tjelovježbe u dvorištu doma , na stacionaru kat - održavanje grupnih aktivnosti (sportsko –rekreativne)
RUJAN	-kontinuirano provođenje svih aktivnosti iz prethodnih mjeseci
LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> - individualni rad sa korisnicima - grupni rad - izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat
STUDENI	<ul style="list-style-type: none"> - Individualni rad sa korisnicima - održavanje jutarnje tjelovježbe u holu,na stacionaru kat - grupne aktivnosti
PROSINAC	<ul style="list-style-type: none"> - Individualni rad sa korisnicima - održavanje jutarnje tjelovježbe u holu,na stacionaru kat - izlet u Varaždin (Advent) - grupne aktivnosti