

DOM ZA ODRASLE OSOBE JALŽABET

**PLAN I PROGRAM RADA**

**FIZIKALNE TERAPIJE ZA 2018. GODINU**

Plan i program radnika izradila:

**Ksenija Novosel**

U Jalžabetu, siječanj 2018.

## **- FIZIKALNA TERAPIJA –**

### **PLAN I PROGRAM RADA ZA 2018. 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 :

#### **Neurološka**

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

#### **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

### **Senzorna**

- poremećaj vida
- poremećaj sluha
- taktilni poremećaj

### **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**

### **PROGRAM SAMOZBRINJAVANJA**

#### **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
- Društvene igre
- 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 provode se jedanput tjedno u prostoriji za sportske aktivnosti, osim kuglanja i nogometa koji će se provoditi u ljetnom periodu u dvorištu doma.

Šetnja i vježbe sa korisnicima iz samostalnog stanovanja provode se dva puta tjedno.

Jedanput tjedno tjelovježba se provodi sa grupom dijabetičara u prostoriji za sportske aktivnosti sa ciljem osvještavanja korisnika o važnosti tjelesne aktivnosti na njihovo zdravlje.

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.

## **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.

## **STANDARDI KVALITETE**

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

## **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.

## **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"><li>- Individualni rad sa korisnicima</li><li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu, na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li><li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevniim satima, jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis, društvene igre )</li><li>- izlet sa korisnicima u suradnji sa radnim terapeutom (posjeta muzeju ili odlazak na kuglanje )</li></ul>
VELJAČA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Individualni rad sa korisnicima</li><li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu, na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li><li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevniim satima, jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis, društvene igre )</li><li>- izlet sa korisnicima</li></ul>
OŽUJAK	<ul style="list-style-type: none"><li>-kontinuirano provođenje svih aktivnosti iz prethodnih mjeseci</li><li>-u slučaju povoljnih vremenskih uvjeta odlazak s korisnicima iz stacionara kat u šetnju</li><li>- odlazak na kuglanje</li></ul>
TRAVANJ	<ul style="list-style-type: none"><li>- individualni rad sa korisnicima</li><li>- grupni rad</li><li>- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat</li><li>- odlazak sa radnim terapeutom i korisnicima na sportska događanja</li><li>- zdravstvena edukacija korisnika</li><li>- izlet sa korisnicima</li></ul>
SVIBANJ	<ul style="list-style-type: none"><li>- individualni rad sa korisnicima</li><li>- grupni rad</li><li>- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izlet s korisnicima</li> </ul>
LIPANJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualni rad sa korisnicima</li> <li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u dvorištu doma, na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li> <li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevnim satima ,jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis , društvene igre )</li> <li>- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat</li> <li>- sudjelovanje na turniru ( sportske aktivnosti )</li> </ul>

SRPANJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualni rad sa korisnicima</li> <li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu, na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li> <li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevnim satima ,jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis , društvene igre )</li> </ul>
KOLOVOZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualni rad sa korisnicima</li> <li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u dvorištu doma , na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li> <li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevnim satima ,jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis , društvene igre )</li> <li>- izlet sa korisnicima u suradnji sa radnim terapeutom ( Špancirfest )</li> </ul>
RUJAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kontinuirano provođenje svih aktivnosti iz prethodnih mjeseci</li> <li>- zdravstvena edukacija</li> </ul>
LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individualni rad sa korisnicima</li> <li>- grupni rad</li> <li>- izvođenje korisnika u šetnju iz stacionara kat</li> </ul>
STUDENI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualni rad sa korisnicima</li> <li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu, na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevnim satima ,jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis, društvene igre )</li><li>- odlazak na kuglanje</li></ul>
PROSINAC	<ul style="list-style-type: none"><li>- Individualni rad sa korisnicima</li><li>- održavanje jutarnje tjelovježbe u holu,na stacionaru kat i grupom dijabetičara</li><li>- provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti u popodnevnim satima ,jedanput tjedno ( košarka, pikado, stolni tenis , društvene igre )</li><li>- izlet u Varaždin ( Advent )</li></ul>