

**DNEVNI CENTAR ZA REHABILITACIJU I RADNE AKTIVNOSTI  
„SUNČEV SJAJ“ , NAŠIČKA 3, ZAGREB**

**IZVJEŠĆE O RADU CENTRA SUNČEV SJAJ  
ZA 2018. GODINU**

**U Zagrebu, prosinac 2018. g.**

Centar Sunčev sjaj osnovan je 2008.godine, a rad s korisnicima započeo je 01.01.2010. Djelatnost ustanove je pružanje usluge cjelodnevnog boravka koji uključuje: prehranu, njegu i brigu o zdravlju, edukacijsku i psihosocijalnu rehabilitaciju, fizikalnu terapiju, radne aktivnosti, kineziterapiju i sportske aktivnosti, glazbu terapiju, organizirano provođenje slobodnog vremena i savjetodavni rada za osobe starije od 21 godine s mentalnim oštećenjem i psihičkim bolestima kao pridruženim teškoćama.

#### DOBNO - SPOLNA STRUKTURA KORISNIKA:

DOB	M	Ž	UKUPNO
Od 21 do 30 godina	12	2	14
Od 31 do 40 godina	11	7	18
Od 41 do 50 godina	2	1	3
Od 51 do 60 godina	2	0	2
ukupno	27	10	37

U 2018. godini Centar je pružao uslugu cjelodnevnog boravka za 38 korisnika i to za 34 korisnika rješenjem centra za socijalnu skrb čije troškove usluge snosi Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku (30 korisnika prema Aneksu br.1. Ugovoru s ministarstvom i 4 korisnika kao prekobrojni uz suglasnost Ministarstva), 1 korisnik rješenjem CZSS troškove smještaja plaća sam i 3 korisnika plaćaju prema Ugovoru sklopljenim s Centrom Sunčev sjaj.

#### BROJ SMJEŠTENIH KORISNIKA PREMA IZVORU PLAĆANJA SMJEŠTAJA

U CIJELOSTI MSPM	11
MSPM + PARTICIPACIJA KORISNIKA	23
U CIJELOSTI KORISNIK	3
UKUPNO	37

Svi korisnici imaju sniženo intelektualno funkcioniranje, no pored mentalnih oštećenja, neki od njih imaju višestruka oštećenja:

tjelesna (cerebralna dječja paraliza, skolioza, pesequinus, pesplanovalgus, dysfunctiotubaeauditivae, tetraparesis, bronhitis i sl),  
 psihička (latentna paranoidnost, psihoza)  
 senzorna ( strabizam, amblyopia, hypoacuisis i sl.)

Rad Centra organiziran je u sjedištu Centra, u jednoj smjeni od 07 – 16 sati. **Stručni tim** Centra čine:

- mag.edukacijske rehabilitacije
- viši radni terapeuti
- dipl.fizioterapeut
- prof. kineziolog
- medicinska sestra

Vanjski suradnik je glazboterapeut.

Jedan zaposlenik u svom radnom vremenu obavlja poslove zaštite osobnih podataka, službenik je za informiranje i stručnjak zaštite na radu.

Svi zaposlenici članovi su strukovnih komora i redovito pohađaju seminare i stručno usavršavanje.

EDUKACIJSKA I SOCIJALNA REHABILITACIJA - radilo se na:

- poticanju kognitivnog razvoja (pisanje velikih tiskanih slova, imenovanje slova, prepisivanje riječi, sinteza i analiza riječi, stvaranje priče prema poticaju, opisivanje predmeta, opis lika, čitanje knjiga posuđenih u knjižnici, prepričavanje, memoriranje, pravopis, prepoznavanje i imenovanje brojeva, pojam količine, , računske operacije zbrajanja, oduzimanja, množenja i dijeljenja.),
- razvoju receptivnog i ekspresivnog govora (učenje novih pojmova uz slike, predmete, situacije, izrada plakata-fotografija, crtež, tekst, igranje uloga, pričanje priča i sl.)
- pružanju pomoći pri snalaženju u vremenu i prostoru
- poticanju društveno prihvatljivog ponašanja korisnika
- razvoju socijalnih i emocionalnih osobina
- uklanjanju nepoželjnih oblika ponašanja

BRIGA O ZDRAVLJU - provodilo se:

- praćenje općeg zdravstvenog stanja kroz: promatranje korisnika (i to općeg izgleda, pokretljivosti, promjene ponašanja i sl.), mjerenje tlaka, pulsa i temperature.
- davanje terapije korisnicima u vrijeme ručka
- pomoć kod higijene ruku, lica i glave (pranje ruku, rezanje noktiju, umivanje, češljanje, pranje zubi
- pomoć kod toaleta tijekom mjesečnice
- pomoć prilikom hranjenja (rezanje mesa i ulijevanje napitaka)
- zdravstveni odgoj:
- poučavanje o higijeni tijekom mjesečnice
- poučavanje o pravilnoj higijeni ruku, lica i glave, zubiju
- poučavanje o osobnoj higijeni tijela (tuširanje)
- poučavanje o prevenciji širenja zaraznih bolesti
- poučavanje o štetnosti konzumiranja alkohola i duhanskih proizvoda

KINEZITERAPIJA I REKREATIVNO-SPORTSKE AKTIVNOSTI(kineziologije) provodile su sa 33 korisnika i to:

- hodanja i trčanja (postrojavanje u vrstu, kolonu, krug, polukrug, metodika učenja trčanja, hodanje i trčanje na različite načine, hodanje uzduž prepreka, slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm. visine, hodanje po uskoj površini, rekreativna hodanja.)
- skokovi (sunožni, na jednoj nozi, različite kombinacije skokova na jednoj i obje noge, skok u dalj)
- bacanja, hvatanja, gađanja(bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom, bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje, gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti, bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje, gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m.)
- dizanja i nošenja (dizanja i nošenja medicinke na različite načine i dizanje i nošenje različitih predmeta različitih veličina u dvoje)
- kotrljanje
- penjanja i puzanja
- višenje i upiranje (vis čeon, vis bočno, mješoviti upori u hodanju, trčanju, poskocima)

- igre (elementarne igre s trčanjem, skakanjem, bacanjem, štafetne igre, igre na snijegu)
- košarka (osnovno kretanje igrača bez lopte, elementi tehnike s loptom)
- nogomet (osnovno kretanje igrača bez lopte, elementi tehnike s loptom)
- korektivna gimnastika (rad na spravama, rad na strunjači za leđa i trbuh, rad uz švedske ljestve za cijelo tijelo, rad s loptama za gimnastiku, rad sa štapovima za gimnastiku)
- rukomet (osn. kretanje igrača bez lopte i elementi tehnike s loptom, šutiranje na gol)
- kuglanje
- stolni tenis
- odbojka (osnovni elementi: vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, donji i gornji servis)
- nogomet (dodavanja loptom u paru u mjestu i kretanju, šut nogom L i D, štopanje lopte, dodavanje špicom, unutarnjim bridom te vanjskim, šutiranje na gol)
- borilački sportovi (karate-osnovni elementi kretanja, udarci prema naprijed, donji, srednji i gornji blok, udarci nogama u četiri smjera, kate)

Kineziterapijske i sportske aktivnosti provodile su se svakodnevno s 33 korisnika od 37 korisnika imala su individualne vježbe fizikalne terapije (polupokretni / nepokretni)

U 2018. god. korisnici su sudjelovali na slijedećim sportskim takmičenjima:

Ožujak 2018. prvenstvo Hrvatske u bowlingu

Listopad 2018. Korisnici su sudjelovali na četvrtim ljetnim olimpijskim igrama Hrvatske.

Svi korisnici koji su bili na olimpijadi prisustvovali su zdravstvenom programu a njihovi roditelji obiteljskom zdravstvenom forumu. Takmičili su se u pikadu zajedno s roditeljima.

Studeni 2018. prvenstvo Hrvatske u kuglanju

## RADNO-TERAPIJSKIH AKTIVNOSTI

Radno terapijske aktivnosti provodile su se sa svim korisnicima u Centru i to:

- Osposobljavanje za što samostalnije izvođenje aktivnosti samozbrinjavanja, produktivnosti i slobodnog vremena
- Poboljšanje preciznosti i točnosti izvođenja
- Praćenje naputaka radnog terapeuta
- Očuvanje postojeće senzomotorike, te njeno poboljšanje
- Poboljšanje koncentracije, pažnje, te verbalne i neverbalne komunikacije

Uvježbavalo se:

### 1. Aktivnosti produktivnosti

- Pospremanje radnog prostora i materijala za rad, te pripreme materijala potrebnog za rad
- Briga o sobnom cvijeću

### 2. Aktivnosti samozbrinjavanja

- Priprema stola i suđa za ručak
- Pospremanje stola i suđa nakon ručka u perilicu za suđe, a zatim i u ormare
- Priprema doručka – jednostavnog obroka
- Održavanje radnog prostora i materijala
- Aktivnosti glačanja kuhinjskih krpa i stolnjaka

- Usisavanje
- Briga o odjeći i obući ( presvlačenje korisnika u čistu obuću, vješanje jakni, zakopčavanje jakni )
- Vezivanje vezica

### 3. Aktivnosti slobodnog vremena

- Upotreba raznog didaktičkog materijala
- Igranje društvenih igara
- Razvojne igre (osmišljavanje i crtanje likova, kreativno i prostorno mišljenje, pronalazak razlika na dvjema slikama)
- Vježbe logičke vještine (grupiranja i isključivanja objekata koji ne pripada skupini)
- Vježbe pamćenja ( identično ponavljanje demonstriranog zadatka)
- Šetnje
- Gledanje filmova i tv- serija, te razgovori o gledanom sadržaju
- Slušanje glazbe i proslave rođendana korisnika

### RADNO-TERAPIJSKE AKTIVNOSTI - provodilo se:

- Osposobljavanje za što samostalnije obavljanje pojedinih koraka radnih aktivnosti
- Razvijanje radnih navika
- Poboljšanje koncentracije i produljenje pažnje usmjerene na obavljanje radnih aktivnosti
- Održavanje postojeće fine motorike i njezino poboljšanje kod korisnika gdje je to potrebno
- Poboljšanje senzorne funkcije korisnika
- Poboljšanje preciznosti izvođenja
- Praćenje naputaka radnog terapeuta, te time poticanje točnosti same izvedbe koraka radno - terapijske aktivnosti
- Uvježbavanje razlikovanja boja i oblika
- Poticanje motivacije za obavljanje radnih aktivnosti
- Poticanje kreativnosti i inovativnosti
- Poticanje na timski rad
- Poboljšanje komunikacijskih vještina korisnika
- Poboljšanje socijalizacije korisnika

### Radne aktivnosti koje su se uvježbavale su :

- Privjesci od tkanina ( imali su zadatak izrezati dva jednaka dijela, šivati te puniti vatom, zalijepiti trakicu, provući ring za ključeve )
- Torbice od filca (priprema vune za filcanje,, obrada i oblikovanje, osušiti uplesti ručke)
- Ručni radovi ( na majicama, izrada goblena, cekera, božićnih kapa i prema nacrtanoj šablona )
- izrada narukvica od konca
- izrada plastelina/modeliranje plastelinom
- Izrada oblika od tijesta ( mijesili su brašno, vodu i sol, izvaljali tijesto na tanko, te kalupima za kolače pravili oblike koji su se osušeni bojali i lakirali )
- izrada kaširanih srca
- Izrada maski (nacrtali su oblik maske pomoću predloška na kartonu, izrezali, bojali i ukrašavali sjemenkama sezama, maka, leće, suncokreta, graha...)

- Izrada ukrasa/zečića za Uskrs (2 stiroporne kugle spojili su ljepilom, „obukli“ u čarapu, izrezali gornji dio u slovo V kako bi dobili uši, šivali su, zalijepili oči i pompone)
- izrada pisanica omotanih koncem
- Izrada košarica za jaja (od špage – omotavali su špagu oko postavljenih štapića. Od papira – izrezivali tvrđi papir prema šablona, presavili na zadanim mjestima, flomasterima nacrtali oči i njušku)
- Izrada ukrasnih boca ( omotavali su špagu oko boce, izrada ukrasa od špage koji su se lijepili na bocu; ukrašavali bocu bojama za staklo)
- izrada ukrasnih teglica i cvijeća od kartona, krep papira i cvijeća od žice
- izrada privjesaka od perli za glačanje
- Salvetna tehnika na staklenkama (bojali su staklenke, lijepili salвете ukrašavali i lakirali)
- Izrada svijeća od tuljaka
- Izrada magneta od knauff gipsa ( korisnici su miješali gips s vodom, izlijevali ga u kalupe, te bojali i lakirali osušene proizvode te zalijepili magnet )
- Izrada okvira za slike od knauff gipsa
- izrada čizmica za Sv. Nikolu od filc deke.
- Izrada čestitki ( izrezivali su čestitke, te lijepili kolaž, figurice, te crtali )
- Izrada ukrasa za bor

#### FIZIKALNA TERAPIJA :

Fizioterapija se provodila u prostoru sjedišta Centra Sunčev sjaj: u sportskoj dvorani te u sobi za individualne vježbe.

Individualne vježbe provodile su se s 4 korisnika. Grupne vježbe provodile su se sa 33 korisnika.

S korisnicima su se provodili sadržaji iz područja korektivne gimnastike i neurofizioterapije.

Generalni cilj grupne medicinske gimnastike je održavanje zdravlja prvenstveno respiratornog i mišićnokoštanog sustava s posrednim djelovanjem na cijeli organizam. Održavanje normalne tjelesne težine. Pобољšanje motoričkog funkcioniranja u svakodnevnim životnim aktivnostima kroz povećanje mišićne snage, fleksibilnosti, koordinacije i ravnoteže.

Terapijske vježbe koje su se provodile u sklopu **grupne medicinske gimnastike** su:

- Vježbe disanja - usmjeravanje pažnje na disanje u opuštenom ležećem položaju na leđima, kontrolirano disanje (opušteni duboki udisaj kroz nos i polagani izdisaj na usta)
- Vježbe razgibavanja – ciljano razgibavanje svih zglobova tijela u djelomičnom ili punom opsegu pokreta u ležećem, četveronožnom i stojećem položaju
- Vježbe snage – vježbe snaženja trbušnih mišića, mišića zdjelice, prednje strane natkoljenice i adduktora kuka u ležećem položaju na leđima. Vježbe snaženja leđnih mišića, mišića stražnjice i stražnje strane natkoljenice u potrbušnom položaju. Vježbe snaženja abduktora kuka u ležećem položaju na boku. Vježbe snaženja mišića prsa, gornjeg dijela leđa i ruku uz upotrebu utega od 0,5 do 1 kg u stojećem položaju. Vježbe snaženja mišića stopala, potkoljenica, natkoljenica i stražnjice u stojećem položaju.
- Vježbe fleksibilnosti – dinamičke vježbe istezanja uz zadržavanje položaja 30ak sekundi, istezanje mišića stražnje strane potkoljenice, natkoljenice, stražnjice, leđa i vrata u stojećem pretklonu, istezanje mišića prednje strane kuka i natkoljenice u potrbušnom položaju privlačenjem peta prema stražnjici, istezanje adduktora kuka u sjedećem pretklonu na jednu nogu, istezanje mišića bočne strane nogu, trupa i ruke u stojećem bočnom otklonu s rukom pruženom iznad glave.

- Vježbe koordinacije – vježbe na steperu, vježbe s obručom, vježbe s loptom
- Vježbe ravnoteže – vježbe u četveronožnom položaju uz odizanje jedne ruke i noge ili ruke i suprotne noge. Vježbe u stojećem položaju podizanja na prste uz zadržavanje ravnotežnog položaja, podizanje na pete uz zadržavanje ravnotežnog položaja, hodanje na prstima, stajanje na jednoj nozi.
- Primjena dubokog pritiska pilates loptom – duboki pritisak loptom na stražnju stranu tijela od stopala do glave s ciljem relaksacije mišića i poboljšanja proprioceptije.

Glavni cilj neurofizioterapije je postizanje maksimalno moguće funkcionalne sposobnosti i neovisnosti korisnika unutar granica njegovih funkcionalnih mogućnosti kroz facilitaciju normalnog pokreta u svim posturalnim položajima te fizioterapijski tretman usmjeren na stimulaciju perceptivnih i motoričkih sposobnosti.

Terapijske vježbe koje su se provodile u sklopu **neurofizioterapijesu**:

- Vježbe opuštanja i disanja s ciljem psihofizičke relaksacije i održavanja ukupnog zdravlja.
- Pozicioniranje i normalizacija mišićnog tonusa s ciljem smanjenja kompenzacija i usvajanja normalnije posturalne prilagodbe.
- Pasivne vježbe razgibavanja s ciljem održavanja i povećanja gibljivosti pojedinih zglobova i poboljšanja proprioceptije.
- Aktivno potpomognute vježbe razgibavanja s ciljem održavanja i povećanja gibljivosti pojedinih zglobova uz vođenje pokreta od strane terapeuta kako bi se usvojilo što normalnije obrasce gibanja i normalizirao mišićni tonus.
- Aktivno potpomognute vježbe s otporom s ciljem usvajanja što normalnijeg obrasca gibanja i povećanja mišićne snage.
- Vježbe snaženja mišića po PNF konceptu s ciljem povećanja mišićne snage i poboljšanja neuromišićneinervacije.
- Vježbe koordinacije, ravnoteže, snage i fleksibilnosti s ciljem poboljšanja ukupnog motoričkog funkcioniranja.
- Masaža s ciljem relaksacije mišića, otklanjanja miogelozisa i boli.
- Duboki pritisak pilates loptom s ciljem relaksacije mišića i poboljšanja proprioceptije.

U srpnju se išlo na ljetovanje u Novi Vinodolski. išla su dva voditelja i 21 korisnik. Ljetovanje je bilo organizirano u suradnji s Poglavarstvom Grada Zagreba i Udrugom za podršku osobama s intelektualnim oštećenjima Grada Zagreba. Kao i do sada, bilo je puno kupanja, plesa i igara, druženja s korisnicima iz drugih ustanova.

U mjesecu kolovozu odlazilo se na kupanje na plivalište Mladost, šetnju oko Jarunskog jezera i u posjet Zoološkom vrtu.

U rujnu korisnici su išli na izlet Donju Zdeničnu na Eko imanje Šimunović.

U vrijeme Uskršnjih i Božićnih blagdana korisnici su izrađivali prigodne poklone i ukrase koje su izložili u obližnjoj gradskoj knjižnici.

Slobodno vrijeme organizirano je u suradnji s Udrugom «Sjaj» . Korisnici su posjetili kino i kazalište.

U 12. mjesecu održan je Dan otvorenih vrata Centra Sunčev sjaj. Prezentiran je rad s korisnicima u nekoliko područja. Gosti i roditelji korisnika dobili su uvid u rad s korisnicima,

neki su i sudjelovali u zajedničkom radu. Bila je to prilika i za ugodno druženje u blagdansko vrijeme.

U protekloj godini Centar je nastavio suradnju s Ministarstvom pravosuđa, probacijski ured. U centar dolaze osobe na izvršavanje rada za opće dobro i uključeni su u poslove čišćenja i održavanja prostora.

Predsjednica Upravnog vijeća:

ravnateljica:

---

Vesela Primorac, dipl.ing.

---

Mirna Voljevica, bacc.therap.occup.