

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

Na prijedlog ravnateljice Centra, sukladno odredbi članka 35. Statuta, te mišljenja i prijedloga Stručnog vijeća, sukladno članku 48. Statuta, Upravno vijeće Centra Sunčev sjaj, donosi:

**GODIŠNJI PLAN I PROGRAM RADA
CENTRA SUNČEV SJAJ
U 2019. GODINI**

U Zagrebu, siječanj 2019. 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, radnu terapiju i radne aktivnosti, kineziterapiju i sportske aktivnosti, glazboterapiju, organizirano provođenje slobodnog vremena i savjetodavni rada za osobe starije od 21 godine s mentalnim oštećenjem i psihičkim bolestima kao pridruženim teškoćama.

Ukupan kapacitet Centra je 40 mjesta . U 2019. godini Centar će započeti s radom s 37 korisnika, od toga za 34 korisnika troškove usluge snosi Ministarstvo za demografiju, obitelj mlade i socijalnu politiku, 1 korisnik po rješenju centra za socijalnu skrb sam plaća uslugu, a dva korisnika temeljem Ugovora s Centrom Sunčev sjaj također sami plaćaju.

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

tjelesna (dječja cerebralna paraliza, skolioza, pes equinus, pes planovalgus, dysfunctio tubae auditivae, tetraparesis, bronhitis, cerebralna paraliza i sl),

psihička (latentna paranoidnost, psihoza)

senzorna (strabizam, amblyopia, hypoacusis i sl.)

Od 37 korisnika, 27 je muških, a 10 ženskih, kronološke dobi 23 do 54 godine.

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

- mag. edukacijske rehabilitacije
- prvostupnici radne terapije
- dipl. fizioterapeut
- prof. kineziolog
- medicinska sestra

Vanjski suradnik je glazboterapeut.

Stručno usavršavanje zaposlenika provoditi će se kroz seminare, stručna usavršavanja ili radionice.

Prijam korisnika u Centar vrši se u skladu s odredbama Zakona o socijalnoj skrbi i Pravilnika o prijmu i otpustu korisnika Centar Sunčev sjaj. Zahtjeve s popratnom dokumentacijom za prijam korisnika razmatra Komisija za prijam i otpust korisnika koju čine rehabilitator i radni terapeut.

Centar je sklopio ugovor s Probacijskim uredom Ministarstva pravosuđa za izvršavanjem rada za opće dobro u Centru te će na taj način uključiti osobe koje će shodno svojim sposobnostima pomagati u pomoćnim poslovima u ustanovi.

U području EDUKACIJSKE I SOCIJALNE REHABILITACIJE raditi će 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, memoriranje, usvajanje novih znanja prema zadanim temama, pravopis, prepoznavanje i imenovanje brojeva, pojam količine, usvajanje prostornih odnosa, 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.)
- pružanje pomoći pri snalaženju u vremenu i prostoru
- poticanje društveno prihvatljivog ponašanja korisnika
- razvoj socijalnih i emocionalnih osobina
- uklanjanje nepoželjnih oblika ponašanja

Neposredan rad s korisnicima podijeljen je u 4 grupe ovisno o stupnju i vrsti psihofizičkog oštećenja i sposobnostima svakog pojedinca. U radu će se koristiti metode: demonstracije, praktičnog rada, crtanja, pisanja, bojanja, čitanja, usmenog izlaganja, razgovora, igranja uloga, m. pokušaja i pogreške itd. S većinom korisnika raditi će se individualno, a ovisno o temi raditi će se i kroz rad u paru i rad u maloj grupi.

U području BRIGA O ZDRAVLJU provodit će 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
- pomoć kod higijene ruku, lica i glave (pranje ruku, rezanje noktiju, umivanje, češljanje, pranje zubi
- pomoć djevojkama tijekom mjesečnice (mijenjanje hig. uložaka)
- pomoć prilikom hranjenja (rezanje mesa i ulijevanje napitaka)
- zdravstveni odgoj:
- poučavanje o higijeni tijekom mjesečnice
 - poučavanje o pravilnoj higijeni ruku, lica i glave
 - poučavanje o osobnoj higijeni tijela (tuširanje)
 - poučavanje o higijeni odjeće i obuće
 - poučavanje o prevenciji širenja zaraznih bolesti
 - poučavanje o postupcima kod lakših ozljeda

Oblik rada: individualno i u manjim grupama.

U području KINEZITERAPIJE I REKREATIVNO-SPORTSKIH AKTIVNOSTI (kineziologije) provoditi će se aktivnosti:

- hodanja i trčanja (postrojavanje u vrstu, kolonu, krug, polukrug, metodika učenja trčanja, hodanje i trčanje na različite načine, hodanje uzduž prepreka, brzo trčanje do 20 m 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 različitim udaljenosti, bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje, gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m.)
- 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)
- aerobika (osn. koraci, kombiniranje kraćih i jednostavnijih koreografija uz glazbu)

- 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 provoditi će se svakodnevno s 33 korisnikom, koji su podijeljeni u četiri grupe.

U području RADNE TERAPIJE provodit će se :

- 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

Uvježbavat će 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
- Priprema jednostavnih obroka
- Pospremanje stola i suđa nakon ručka u perilicu za suđe, a zatim i u ormare
- 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
- Šetnje
- Gledanje filmova i tv- serija, te razgovori o gledanom sadržaju
- Čitanje tiskovina i razgovor o pročitanoj sadržaju
- Slušanje glazbe i proslave rođendana korisnika

Oblici rada: individualno, u paru i grupno.

Metode rada: razgovor, poučavanje, informiranje, verbalno vođenje, demonstracija, imitacije, ponavljanje, motiviranje putem pohvale.

U području RADNO-TERAPIJSKIH AKTIVNOSTI provoditi će 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 i kreativne aktivnosti koje će se uvježbavati su:

- Ručni rad, pletenje špagom, vunom i koncem, salvetna tehnika, kaširanje, origami, modeliranje tijesta, plastelina i fimo mase, crtanje i slikanje.

Oblici rada: u paru i grupno

Metode rada: demonstracije, crtanja, bojanja.

U području FIZIKALNE TERAPIJE provodit će se:

Grupna medicinska gimnastika i to:

- 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 propriocepcije.

Neurofizioterapija:

- Vježbe opuštanja i disanja s ciljem psihofizičke relaksacije i održavanja ukupnog zdravlja.
- Pozicioniranje i normalizacija mišićnog tonusa s ciljem smanjanja kompenzacija i usvajanja normalnije posturalne prilagodbe.
- Pasivne vježbe razgibavanja s ciljem održavanja i povećanja gibljivosti pojedinih zglobova i poboljšanja propriocepcije.
- 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 neuromišićne inervacije.
- Vježbe koordinacije, ravnoteže, snage i fleksibilnosti s ciljem poboljšanja ukupnog motoričkog funkcioniranja.
- Masaža s ciljem relaksacije mišića, otklanjanja miogelozna i boli.
- Duboki pritisak pilates loptom s ciljem relaksacije mišića i poboljšanja propriocepcije.

U provođenju neurofizioterapije s korisnicima će se raditi individualno. Koristit će se metoda inicijacije pokreta i aktivnosti uz asistenciju i PNF metoda.

Sve planirane aktivnosti provoditi će se kroz cijelu 2019. godinu raspoređeno po mjesecima. U mjesecu kolovozu kada predviđamo manji broj korisnika u Centru, navedene aktivnosti provoditi će se individualno s korisnikom koji dolazi u Centar. Osim navedenih aktivnosti, u tom periodu s korisnicima koji budu u Centru odlaziti će se na kupanje na plivalište Mladost, šetnju Jarunskim jezerom i gradskim parkovima, te posjet Zoološkom vrtu .

Nastavljamo suradnju s obližnjom Gradskom knjižnicom, u kojoj ćemo izlagati radove korisnika. Korisnici koji znaju čitati učlanjeni su u knjižnicu i jednom mjesečno se posuđuju knjige koje se čitaju i obrađuju u Centru.

Slobodno vrijeme organizirano je u suradnji s Udrugom «Sjaj» (posjeti kazalištu, kinu, muzejima) Planirano je jednom mjesečno grupni posjet jednoj kulturnoj ustanovi.

U suradnji s Udrugom Sjaj organizirat će se izlet u svibnju ili rujnu, sportska i tematska druženja s drugim ustanovama , sedmodnevno ljetovanje u Crikvenici ili Novom Vinodolskom u srpnju ili kolovozu.

U Zagrebu, 30.01.2019.

Predsjednica Upravnog vijeća:

Vesela Primorac, dipl.ing.

ravnateljica:

Mirna Voljevica, bacc.therap.occup.