

OFERTA DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W POŁAŃCU



ŚDS funkcjonuje od 17 grudnia 2015 r. Wszyscy uczestnicy zajęć mieszkają na terenie Miasta i Gminy Połaniec. Prowadzenie ŚDS jest zadaniem zleconym gminie przez administrację rządową w ramach pomocy społecznej. Obecnie korzysta z niego ok. 60 osób. Jest to ośrodek wsparcia dziennego. ŚDS świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Działa on od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00. Placówka świadczy także usługi w soboty, co jest nowością na skalę województwa, rzadkością w Polsce.

Podstawą przyjęcia podopiecznych do ŚDS jest decyzja administracyjna wydana przez Ośrodek Pomocy Społecznej. Głównymi celami założonymi przez Środowiskowy Dom Samopomocy jest integracja społeczna, rozwój zainteresowań, zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom, umożliwienie rozrywki i rekreacji, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, zapewnienie wsparcia i pomocy podopiecznym.

W Środowiskowym Domu Samopomocy znajdziemy wiele doskonale wyposażonych pracowni, takich jak:

- 1a. sala rehabilitacyjna,*
- 1b. pracownia muzyczna,*
- 1c. pracownia multimedialna,*
- 1d. pracownia ogrodniczo – rękodzielnicza,*
- 1e. pracownia kulinarna,*
- 1f. pokój psychologa*

1g. pokój pielęgniarek

1h. sala ćwiczeń,

1i. pracownia techniczno- ceramiczna,

1j. pracownia gospodarcza,

1k. pracownia społeczno – kulturalna,

1l. pracownia plastyczno – artystyczna,

1m. oferta uzupełniająca – poddasze, na które składa się: sala klubowa, sala wyciszenia, pokój socjalny oraz pokój Amazonek.

1a. SALA REHABILITACYJNA ŚDS W POŁAŃCU

W świetnie wyposażonym budynku Środowiskowego Domu Samopomocy, znajduje się piękna sala rehabilitacyjna. Są tam fantastyczne sprzęty, potrzebne do ćwiczeń całego ciała podopiecznych.

Rehabilitacja jest jednym z elementów potrzebnych do przywrócenia sprawności po różnych operacjach, schorzeniach czy chorobach, co możliwe jest dzięki doskonałemu wyposażeniu pracowni. Ćwiczenia ruchowe są fundamentalnym warunkiem utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. W sali rehabilitacyjnej uczestnicy korzystają z kinezyterapii, która polega na wykorzystaniu ruchu, działającego na wszystkie narządy organizmu oraz fizykoterapii – z wykorzystaniem naturalnych i sztucznych bodźców, oddziałujących na organizm miejscowo, jak i ogólnie w tym: elektroterapii, laseroterapii, światłolecznictwa, krioterapii oraz ultradźwięków. Uczestnicy mogą także skorzystać z masażu wykonywanego przez fizjoterapeutę. Zabiegi z zakresu fizykoterapii wykonywane są w ramach skierowania lekarskiego. Dzięki temu podopieczni nie czekają na rehabilitację w kolejkach, tylko mają możliwość wykonania zabiegów od razu, co jest bardzo ważne w trakcie leczenia.

Praca w sali rehabilitacyjnej nakierowana jest na indywidualne potrzeby i schorzenia uczestników. W pracowni wykonywane są ćwiczenia relaksacyjne, dla rozładowania napięć i stresu. Uczestnicy wykonują ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo – ruchową oraz motorykę Fizjoterapeuta w pracowni kładzie nacisk na podtrzymanie i zwiększenie sprawności ruchowej osób uczęszczających na zajęcia, niwelowanie ewentualnych dolegliwości bólowych, podnoszenie ogólnej wydolności zdrowia tych osób oraz poprawę ich samopoczucia i ogólnej jakości życia. Dzięki dobranym indywidualnie do każdej osoby ćwiczeniom, uczestnicy wynoszą same korzyści z uczęszczania do pracowni. Zajęcia odbywają się systematycznie, w każdy dzień.

Na wyposażeniu sali są rowerki treningowe, stepper, tablice do ćwiczeń manualnych, rotor kończyn dolnych i górnych, aparat do elektroterapii, ultradźwięków, laser punktowy, lampa do naświetlań, urządzenie do krioterapii, kabina UGUL oraz wiele innych wspianiałych rzeczy pomagających usprawnić ciało podopiecznych ŚDS.



STEPPER



Osoby ćwiczące na stepperze mogą wzmocnić mięśnie, poprawić swoją kondycję oraz wydolność oddechowo – krążeniową poprzez dotlenienie mózgu i serca. Treningi uczestników na tym urządzeniu są bardzo bezpieczne dla stawów, ponieważ nie powodują wielkiego zagrożenia kontuzjami, co w przypadku podopiecznych ŚDS jest bardzo ważne. Ćwiczenia te powodują u uczestników znaczny wzrost stabilności i wytrzymałości nóg oraz poprawiają postawę ze względu na wzmocnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

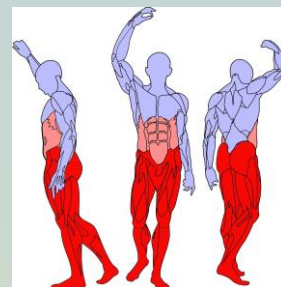


O sali rehabilitacyjnej mogę wymieniać same superlatywy. Jest tu super sprzęt! Jestem bardzo zadowolony – podsumowuje podopieczny placówki

ROWERKI TRENINGOWE



Uczestnicy, wykonując ćwiczenia na rowerku treningowym, w szczególności wzmacniają cały organizm. Ich ciało staje się dużo mocniejsze, następuje także zwiększenie wydolności serca. Dzięki temu podopieczni poprawiają działanie systemu immunologicznego, co związane jest z mniejszą możliwością zachorowania. Zmiany są widoczne w gęstości kości, które w mniejszym stopniu narażone są np. na osteoporozę i stają się bardziej wytrzymałe. Jazda na rowerku nie obciąża stawów, a przede wszystkim ma zastosowanie w leczeniu stawu kolanowego. Plusem jest także poprawianie zdrowia psychicznego oraz utrata zbędnych kilogramów. Jest to idealny przyrząd dla podopiecznych, którzy nie mają problemów z równowagą.



ROTOR KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH

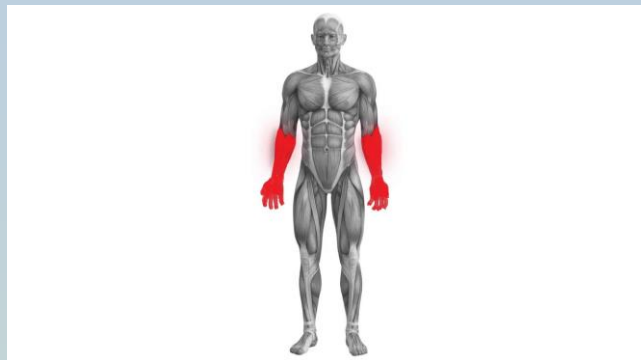
Podopieczni wykorzystują urządzenia do leczenia schorzeń o podłożu neurologicznym, reumatologicznym oraz ortopedycznym. Rotory świetnie spisują się w rehabilitacji osób z niedowładem kończyn, po urazach (złamania i przeciężenia stawów oraz skręcenia stawów kolanowych i skokowych), udarach mózgu.



TABLICE DO ĆWICZEŃ MANUALNYCH



Uczestnicy ćwiczą swoje dłonie, nadgarstki oraz mięśnie przedramienia po urazach oraz w trakcie leczenia neurologicznego. Zapewniają im one optymalizację motoryki rąk oraz koordynację wzrokowo – ruchową, aby osoba korzystająca z tablic zwiększyła swoją sprawność dłoni.



APARAT DO KRIOTERAPII CIEKŁYM AZOTEM



Podopieczni korzystający z krioterapii, dzięki niej łagodzą ból, zmniejszają obrzęki czy krwawienia. Leczenie „zimnem” nie powoduje żadnych ujemnych skutków dla zdrowia uczestników, przede wszystkim nie obciąża układu krążenia, co tak ważne jest w profilaktyce leczenia podopiecznych ŚDS. Zastosowanie niskich temperatur (-160°C), pozwala na skrócenie czasu zabiegu i osiągnięcie trwalszego i pełniejszego efektu leczenia. Zabieg wykonywany jest przez doświadczonego fizjoterapeutę, na zlecenie lekarza.

KABINA UGUL (Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego)



Podopieczni używając kabiny leczą schorzenia związane z narządem ruchu, za pomocą ćwiczeń ruchowych i wzmacniających. Wykonują ćwiczenia indywidualne, zarówno odciążające jak i z oporem, pod okiem doświadczonego fizjoterapeuty.

W sali rehabilitacyjnej czuję się bardzo dobrze. Wyposażenie jest super. Cieszę się, że mogę tu być – mówi podopieczny placówki.

KOŁO GIMNASTYCZNE



Uczestnicy poprawiają swoją koordynację i równowagę, jak również samopoczucie wykonując ćwiczenia z hula – hop. Kręcenie w żaden sposób nie obciąża im stawów, jest wręcz polecane dla osób mających problem ze stawem kolanowym. Przez naszych podopiecznych wykorzystywane jest również do przeróżnych gier i zabaw, poprawiających sprawność uczestników, którzy bardzo chętnie korzystają z takich udogodnień.

PIŁKI DO ĆWICZEŃ



Podopieczni lubią ćwiczenia z piłkami. Świetnie sprawdzają się one przy schorzeniach kręgosłupa, korygują także wady postawy naszych uczestników, redukują napięcie w dolnym odcinku kręgosłupa i wzmacniają mięśnie grzbietu. Używane są przez podopiecznych, mających problemy z narządem ruchu. Uczestnicy wykonują na nich ćwiczenia relaksująco – rozciągające a także wzmacniające oraz równoważne. Te przybory świetnie sprawdzają się w grach i zabawach, uwielbianych przez podopiecznych. Piłki muszą zostać odpowiednio dobrane do wzrostu uczestników, co możliwe jest dzięki pomocy fizjoterapeuty.

Lubię ćwiczyć. Chwytam energię na cały dzień – mówi podopieczny.



MATY

Uczestnicy wykonują na nich przeróżne ćwiczenia rozciągające, wzmacniające mięśnie, oddechowe, jak również uspokajające. Maty wykonane są ze specjalnego materiału, który jest miękki, i chroni uczestników zajęć przed stłuczeniami i obtarciami.



KIJKI GIMNASTYCZNE



Podopieczni ćwiczą z laską gimnastyczną dla wzmocnienia poszczególnych grup mięśni (ramion, dłoni, nadgarstka), a także kształtowania ich postawy ciała. Uczestnicy z wielką chęcią i zadowoleniem wykonują zadane ćwiczenia.



HANTELKI



Uczestnicy ćwicząc z hantelkami, wzmocniają grupy mięśniowe, a także kości. Pracują przy tym nad stabilizacją tułowia oraz utrzymaniem prawidłowej postawy ciała. Podopieczni mają dużo większy zakres ruchu niż w przypadku ćwiczeń na maszynach – co daje lepszą skuteczność pracy mięśni i zróżnicowanie danego treningu ich ciała.

DRABINKI



Podopieczni korzystają z drabinki przede wszystkim do ćwiczeń rozciągających oraz korekty wad postawy. Pomaga im ona także w utrzymaniu równowagi przy wykonywanym ćwiczeniu, ułatwia powrót do dobrej formy i zwiększenie kondycji uczestników.

PIŁKA- JEŹYK



Uczestnicy wykorzystują piłkę zarówno do zabawy, ćwiczeń mięśni dłoni, jak i do relaksującego masażu całego ciała. Miękkie kolce delikatnie masują, poprawiając ukrwienie i zmniejszając napięcie mięśni osób przebywających w Środowiskowym Domu Samopomocy, mających problem z czuciem w ręce.

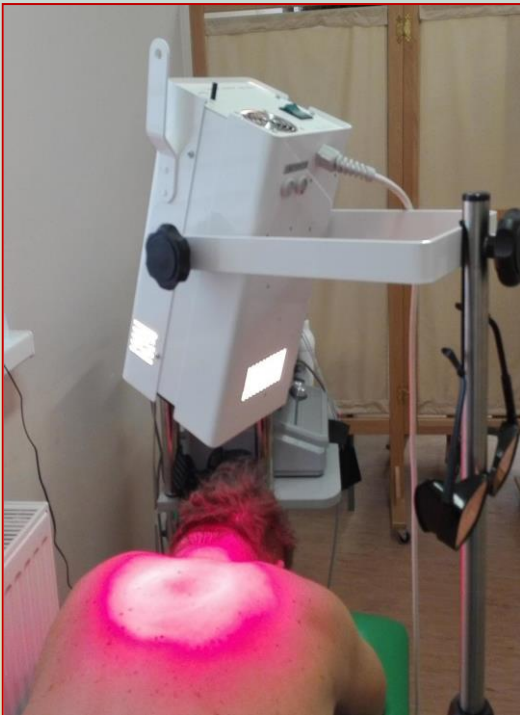


APARAT DO ELEKTROTHERAPII



Uczestnicy mogą korzystać według zaleceń lekarza ze stymulacji za pomocą prądu elektrycznego. Stosowana jest ona do badania i leczenia tkanki nerwowej i mięśniowej. Wykorzystywana jest powszechnie w terapii fizykalnej do leczenia różnych stanów patologicznych tkanki nerwowo-mięśniowej, polepszania lokalnego krążenia i zdrowienia tkanek, zmniejszenia bólu, zwiększania zakresu ruchu i siły mięśniowej. Cele elektroterapii to: działanie na objawy choroby lub urazu w celu łagodzenia odczuć bólowych, poprawy ukrwienia, zmniejszenia napięcia mięśni, przeciwdziałanie powstawaniu zrostów i przykurczów. Wskazaniami są stany pourazowe (stłuczenia, zwichnięcia, skręcenia, krwiaki, stany zapalne), dyskopatie, nerwobóle oraz zwyrodnienia.

LAMPA SOLUX



Podopieczni, jeśli lekarz skieruje na zabiegi mogą korzystać również z lampy SOLUX z wykorzystaniem promieniowania czerwonego, które korzystnie wpływa na organizm uczestników, łagodząc dolegliwości bólowe, stany zapalne, pomaga goić się ranom. Jest to bezpieczne dla organizmu i łatwe, w stosowaniu. Działa na konkretną partię ciała.

W sali rehabilitacyjnej czuję się wspaniale! Mogę spokojnie poćwiczyć i poczuć się lepiej – mówi zadowolony podopieczny placówki.

APARAT DO ULTRADŹWIĘKÓW



Uczestnicy, dzięki skierowaniu wystawionym przez lekarza mają możliwość korzystania z ultradźwięków na aparacie, który jest zabiegiem miejscowym. Polega on na wprowadzeniu leku do tkanek za pomocą fali ultradźwiękowej. Do leków, które są najczęściej stosowane, należą substancje o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, a także wpływającym na naczynia krwionośne. Powoduje to przyspieszenie krążenia, a przez to lepsze natlenienie i odżywienie tkanek w miejscu poddanym zabiegowi. Obserwuje się także szybsze usuwanie produktów przemiany materii sprawniejsze gojenie urazów. Prowadzi to do przeciwbólowego działania ultradźwięków. Wskazaniami są stany po urazach narządu ruchu, choroby reumatyczne, przeciążenia stawów i ścięgien.

LASER PUNKTOWY



Podopieczni ŚDS korzystają z laseroterapii, która przynosi bardzo dobre efekty terapeutyczne w wielu jednostkach chorobowych. Kluczowym elementem jest tutaj promieniowanie laserowe, emitowane przez specjalny aparat. Zabieg wykonuje się na zlecenie lekarza. Laseroterapia punktowa wykazuje działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Laseroterapia wpływa na zwiększenie wydzielania niektórych hormonów, np. adrenaliny oraz przyspieszenie procesów immunologicznych, a przez to zwiększenie odporności organizmu. Wskazania to zmiany zapalne, zwyrodnieniowe, choroby o podłożu reumatycznym, zmiany kostne oraz stany pourazowe.

PODUSZKA SENSORYCZNA

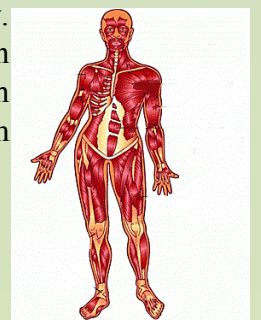


Uczestnicy wykorzystują poduszkę do ćwiczeń balansowych, utrzymania równowagi i koordynacji ruchowej. Dzięki miękkim kolcom pobudza receptory czuciowe, ćwiczy mięśnie i nakłania je do reakcji, odciąża, trenuje mięśnie i stawy kręgosłupa. Jest bardzo dobrym przyrządem do masażu stóp. Podopieczni bardzo lubią korzystać z tej poduszki.

GIMNASTYKA PORANNA



Podopieczni codziennie rano wykonują ćwiczenia pod okiem fizjoterapeuty. Pomaga to poprawić ich kondycję ruchową, a co za tym idzie – uzyskanie większej sprawności w codziennych czynnościach i ochronę przed urazami. Dzięki ruchowi poprawia się wydolność układu krążenia oraz oddechowego podopiecznych. Gimnastyka dostosowana jest do uczestników ŚDS, ukierunkowana na ich indywidualne schorzenia i potrzeby. Podczas gimnastyki wykonywane są proste ćwiczenia czynne we wszystkich stawach, przeplatane ćwiczeniami oddechowymi. Prowadzone są one w wolnym tempie, przy miłej dla ucha muzyce. Miło jest przyglądać się zadowolonym twarzom uczestników.



TAŚMY OPOROWE

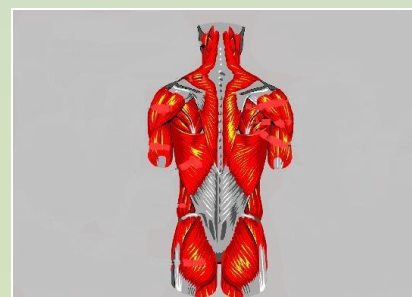


Uczestnicy używają elastycznych taśm zarówno do rehabilitacji jak i ćwiczeń ogólnokondycyjnych. Zapewniają one bezpieczne, łatwe i przede wszystkim przyjemne wykonanie określonych ćwiczeń, urozmaicając przebieg terapii podopiecznych.

MATA DO MASAŻU



Podopieczni korzystają z wygodnej i komfortowej maty, która może zastąpić masaż klasyczny. Przede wszystkim poprawia ona krążenie krwi, przywraca równowagę, energię i siłę, rozluźnia i wzmacnia mięśnie, redukując tym samym dolegliwości kręgosłupa, wpływając relaksująco na stan psychiczny zmęczonego stresem organizmu.

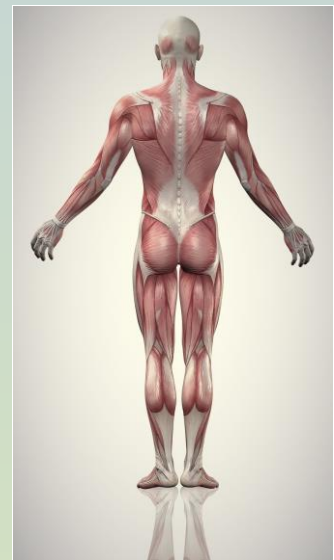


Lubię zajęcia w sali rehabilitacyjnej. Dają mi one dużo siły na cały dzień – podsumowuje zajęcia podopieczna placówki.

STÓŁ DO MASAŻU



Podopieczni mają możliwość skorzystania z masażu klasycznego, który jest rodzajem masażu leczniczego. Realizowany jest w ramach terapii po urazie, operacji i wypadku. Masaż stosuje się również w wadach postawy oraz bólach mięśni kręgosłupa i bólach pleców. Mogą z niego korzystać również uczestnicy po udarze mózgu oraz w przypadku zaniku mięśni. Na stole realizowane są również ćwiczenia czynno – biernie. Rehabilitant do każdego typu schorzenia dobiera odpowiedni zestaw masażu. Stół jest elektryczny, co ułatwia podopiecznemu wygodne położenie się na nim, a także fizjoterapeucie dostosowanie wysokości stołu do własnego wzrostu, co sprzyja wygodzie wykonywanego masażu. Zabieg jest zlecany przez lekarza.



Dzięki różnym grom i zabawom dzień staje się lepszy. Uwielbiam ćwiczyć - poprawia to moje zdrowie – opowiada uczestnik zajęć.