

# Poprawa jakości życia osób starszych.

## Therapy Set – zestaw pomocy terapeutycznych

mgr Joanna Krokosz

promotor: prof. Maria Dziedzic

Celem projektu pod nazwą „Therapy Set – zestaw pomocy terapeutycznych” jest poprawa jakości życia osób starszych, mieszkańców domów pomocy społecznej, poprzez zwiększenie dostępu do terapii zajęciowej. Projekt powstał w bliskiej współpracy z Domem Pomocy Społecznej im. Ludwika i Anny Helclów w Krakowie. Prowadząc obserwację, przez kilka miesięcy uczestniczyłam w warsztatach terapii zajęciowej we wspomnianym ośrodku. Rozwiązanie projektowe odpowiada na potrzeby dwóch grup odbiorców – osób sprawnych, stałych uczestników terapii zajęciowej, oraz osób, które ze względu na stan zdrowia nie opuszczają łóżka. W ośrodku, z którym współpracowałam, ta druga grupa jest szczególnie liczna – mieszka tu aż 230 osób leżących.

Zaprojektowany zestaw jest narzędziem pracy terapeutów zajęciowych i wolontariuszy, dzięki któremu możliwe jest wprowadzenie terapii zajęciowej na oddziały DPS-u. Ułatwia prowadzenie terapii w sposób adekwatny do możliwości i potrzeb uczestnika. Wykwalifikowany i dobrze przygotowany do pracy personel ma znaczący wpływ na poprawę jakości życia mieszkańców DPS-u, uczestników terapii zajęciowej.

W pierwszej części pracy, zatytułowanej *Analiza – senior w domu pomocy społecznej*, szczegółowo analizuję profil użytkownika, którym jest osoba powyżej 65. roku życia. Wiek wydaje się jedyną wspólną cechą przedstawicieli tej grupy, gdyż proces starzenia się organizmu przebiega w sposób bardzo zindywidualizowany. Opisuję proces starzenia się poszczególnych zmysłów, małej motoryki oraz wpływ schorzeń na sprawność funkcjonalną seniorów. Następnie przechodzę do części poświęconej opiece nad osobą starszą, od opieki rodzinnej po instytucjonalną. Opisuję warunki życia w domu pomocy społecznej oraz czynniki mające wpływ na poprawę jakości życia mieszkańców.

Ważnym punktem w harmonogramie dnia w każdym DPS-ie jest terapia zajęciowa. W dalszej części pracy przechodzę do analizy terapii zajęciowej od jej początków, poprzez różnice we współczesnym rozumieniu terapii, aż do terapii zajęciowej w geriatric. Aktywacja sensoryczna to koncepcja metody pracy z seniorami, której celem jest pobudzenie zmysłów, ćwiczenie małej i dużej motoryki oraz trening pamięci poprzez nawiązanie do wspomnień.

W drugiej części pracy, pod tytułem *Badania – obserwacje i wywiady swobodne*, opisuję obserwacje uczestniczące prowadzone w Domu Pomocy Społecznej im. Ludwika i Anny Helclów. Celem obserwacji było zbadanie potrzeb personelu oraz uczestników terapii. Celem wywiadów swobodnych przeprowadzonych z terapeutkami, psycholożką i fizjoterapeutką, było porównanie rodzaju terapii zajęciowej prowadzonej w DPS-ie im. Helclów oraz w innych DPS-ach i innych ośrodkach, w tym na oddziałach szpitalnych.

W trzeciej części nazwanej *Projekt – zestaw pomocy terapeutycznych* opisuję pracę nad projektem, współpracę z fizjoterapeutą i terapeutami zajęciowymi zatrudnionymi w placówce oraz pierwszy prototyp projektu – zestaw siedmiu pomocy terapeutycznych, który został przetestowany w ośrodku.

W czwartej i ostatniej części zatytułowanej *Testowanie rozwiązania* opisuję cykl sześciu warsztatów z mieszkańcami wspomnianego DPS-u oraz testowanie projektu na oddziałach DPS-u,, które stanowiły podłoże do wprowadzenia zmian w projekcie, tak aby wpisywał się w potrzeby i oczekiwania grupy docelowej.

## **Opis projektu**

Therapy Set to zestaw pomocy terapeutycznych przeznaczonych dla osób starszych, mieszkańców domów pomocy społecznej. Zestaw składa się z siedmiu pomocy umożliwiających kompleksową terapię seniorów. Pomoce mogą być wytwarzane przez mieszkańców DPS-u w ramach warsztatów terapii zajęciowej oraz wykorzystywane w terapii i fizjoterapii prowadzonej zazwyczaj przy łóżku seniora. Ważnym elementem projektu są instrukcje wykonania pomocy oraz scenariusze zajęć i ćwiczeń. W projekcie uwzględniono możliwość prowadzenia zajęć przez osoby niewykwalifikowane – wolontariuszy i rodziny mieszkańców.

Wykonywanie pomocy terapeutycznych w trakcie warsztatów terapii zajęciowej pozwala na obniżenie ceny zestawu. Koszt wykonania wszystkich siedmiu pomocy to około 180 zł.

Wszystkie pomoce wykonane są z łatwo dostępnych materiałów (np. gotowe elementy drewniane, tkaniny i materiały dostępne w małych arkuszach).

Każda z pomocy ma na celu oddziaływanie na inny zmysł, niektóre z nich mają działanie polisensoryczne. Scenariusze ćwiczeń zostały opracowane przez fizjoterapeutkę Barbarę Basiurę (Skalną).

### **„Memory” - wzrok**

Oddziaływanie w kierunku percepcji i spostrzegawczości. Zapamiętywanie położenia kart i łączenie je w pary.

### **„Nawlekanka I” – wzrok, dotyk**

Ćwiczenie małej motoryki i koordynacji wzrokowo ruchowej. Nawlekanie koralików zgodnie z dołączoną instrukcją, koraliki różnią się od siebie wielkością.

### **„Nawlekanka II” – wzrok**

Ćwiczenie małej motoryki i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Nawlekanie koralików zgodnie z dołączoną instrukcją, koraliki różnią się od siebie wzorem.

### **Woreczki obciążeniowe – propriocepcja, dotyk, węch**

Oddziaływanie w kierunku propriocepcji (czucia własnego ciała). Woreczki mogą być wykorzystywane jako obciążenie lub termofor.

### **„Zapachowe sekwencje” – węch**

Rozwijanie koncentracji, wpływ na polepszenie pamięci krótkotrwałej. Układanie sekwencji zapachów i odgadywanie nazw.

### **„Dźwiękowe bingo” – słuch**

Wzbogacanie umiejętności poznawczych i pobudzanie ciekawości świata. Identyfikowanie dźwięków i zaznaczanie ich na kartach.

### **„Plastyka pamięci” – dotyk**

Działanie odprężające i antystresowe. Nawiązanie do przyjemnych wspomnień zakotwiczonych w pamięci długotrwałej.

J. Krokow  
10.05.2022