

Informacja z przebiegu realizacji projektu pt. „Życ sprawniej”

za okres od września 2018 r. do maja 2019 r.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Orli we wrześniu 2018 r. rozpoczął realizację projektu systemowego pt. „Życ sprawniej” realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 (RPOWP 2014-2020) współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Oś Priorytetowa IX: *Rozwój lokalny*, działanie 9.1 *Rewitalizacja społeczna i kształtowanie kapitału społecznego*, typ projektu nr 9 *Wsparcie usług opiekuńczych dla osób niesamodzielnych oraz usług asystenckich dla osób z niepełnosprawnościami świadczonymi w lokalnej społeczności*.

Projekt będzie realizowany do dnia 31 grudnia 2019 r. Koszt projektu ogółem wynosi 198 125,00 zł, w tym 178 925,00 zł stanowi dotacja z EFS, wkład własny wynosi 19 200,00 zł.

Projekt realizowany jest w partnerstwie, którego Liderem jest Stowarzyszenie Samorządów Euroregionu Puszcza Białowieska w Hajnówce, partnerem - Gmina Orla, zaś realizatorem Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Orli. Projekt skierowany został do osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, korzystających ze świadczeń z pomocy społecznej, których dochód nie przekracza 150% właściwego kryterium dochodowego, osób korzystających z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa, osób niesamodzielnych, z niepełnosprawnościami, znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, bezrobotnych bądź biernych zawodowo.

Celem projektu jest wzrost aktywności życiowej 21 osób z gminy Orla zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym poprzez organizację indywidualnego wsparcia opiekuńczego (osoby starsze, niesamodzielne) oraz szkolenie na asystenta osoby zależnej (pozostałe osoby zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym).

Rekrutacja do udziału w szkoleniu „Asystent osoby zależnej z modułem udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej” trwała **od 1 września 2018 r. do 12 grudnia 2018 r.** Do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Orli wpłynęło **10 ankiet rekrutacyjnych** osób wyrażających chęć uczestnictwa w kursie. Z czego 1 osoba nie zakwalifikowała się do udziału w projekcie, 4 osoby zostały ujęte na liście rezerwowej. Rekrutacja osób zależnych, które zostaną objęte usługami opiekuńczymi wyrażających chęć do udziału w projekcie trwała **od 1 września 2018 r. do 14 stycznia 2019 r.** Ankiety rekrutacyjne złożyły 22 osoby, z czego 6 osób zostało wpisanych na listę rezerwową.

Do udziału w projekcie zrekrutowano dwie grupy docelowe, tj.:

- 5 osób (K), które zostały przeszkolone na „Asystenta osoby zależnej z modułem udzielania pierwszej pomocy medycznej”,
- 16 osób zależnych (11K/5M), którzy zostali objęci usługami opiekuńczymi.

Uczestnicy projektu mają zapewnione wsparcie poprzez:

- a) pracę socjalną w ramach, której z uczestnikami zostały zawarte kontrakty socjalne, pracownicy socjalni Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Orli odbywają wizyty w środowisku zamieszkania beneficjentów nie więcej niż 52 godziny w okresie trwania projektu przynajmniej raz w tygodniu,
- b) wsparcie psychologiczne realizowane w ilości 80 godzin (średnio 5 godzin dla każdego uczestnika projektu),
- c) wsparcie fizjoterapeutyczne w ilości 360 godzin (średnio 1 godzina zajęć minimum dwa razy w miesiącu),
- d) pomoc finansową w formie specjalnych zasiłków celowych, przyznanych jednorazowo.

Szkolenie na „Asystenta osoby zależnej z modułem udzielania pierwszej pomocy” rozpoczęło się w dniu 17 grudnia 2018 r. w wymiarze 120 godzin. Niniejsze szkolenie, zostało przeprowadzone przez Zakład Doskonalenia Zawodowego w Hajnówce. W trakcie szkolenia został zapewniony uczestnikom oraz prowadzącym ciepły posiłek oraz przerwa kawowa.

Słuchacze kursu uczestniczyli w następujących zajęciach:

1. Pierwsza pomoc przedmedyczna (w liczbie 8 godzin).
2. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz organizacja pracy własnej asystenta osób zależnych (w liczbie 8 godzin).
3. Publiczna służba zdrowia oraz system pomocy społecznej (w liczbie 8 godzin).
4. Budowanie systemu wsparcia oraz oparcia społecznego (w liczbie 8 godzin).
5. Eksploatacja urządzeń stosowanych w opiece nad osobami zależnymi (w liczbie 8 godzin).
6. Przepisy prawne z zakresu opieki nad osobami zależnymi oraz eksploatacji urządzeń stosowanych przy opiece nad osobami zależnymi (w liczbie 8 godzin).
7. Podstawy psychologii i psychiatrii, etyka (w liczbie 8 godzin).



8. Podstawy higieny pielęgnacji dzieci, osób starszych oraz niepełnosprawnych (w liczbie 24 godzin).
9. Komunikacja interpersonalna (liczbie 8 godzin).
10. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci, osób starszych oraz osób niepełnosprawnych (w liczbie 24 godzin).
11. Planowanie budżetów domowych, zakupy (w liczbie 8 godzin).



Na zakończenie kursu, tj. w dniu 25 stycznia 2019 r. uczestnicy przystąpili do egzaminów końcowych. Otrzymali również certyfikaty poświadczające uzyskanie tytułu: *Asystenta osób zależnych*, które wręczyła Pani Małgorzata Siegień p.o. Dyrektora Biura Stowarzyszenia Samorządów Euroregionu Puszcza Białowieska w Hajnówce. Zostały podpisane umowy zlecenie z uczestniczkami szkolenia na świadczenie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osób zależnych obejmujących: pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem w okresie **od 1 lutego 2019 r. do 31 grudnia 2019 r.**





Usługi opiekuńcze osobom niesamodzielnym zostały przyznane od 1 lutego 2019 r. Liczbę godzin świadczonych ustalono w zależności od indywidualnych potrzeb beneficjenta w trakcie wywiadu środowiskowego przez pracowników socjalnych z osobą wymagającą pomocy. Podczas wywiadu pracownicy omówili z osobami zależnymi indywidualny plan z zakresu usług opiekuńczych, świadczonych przez zatrudnione asystentki.

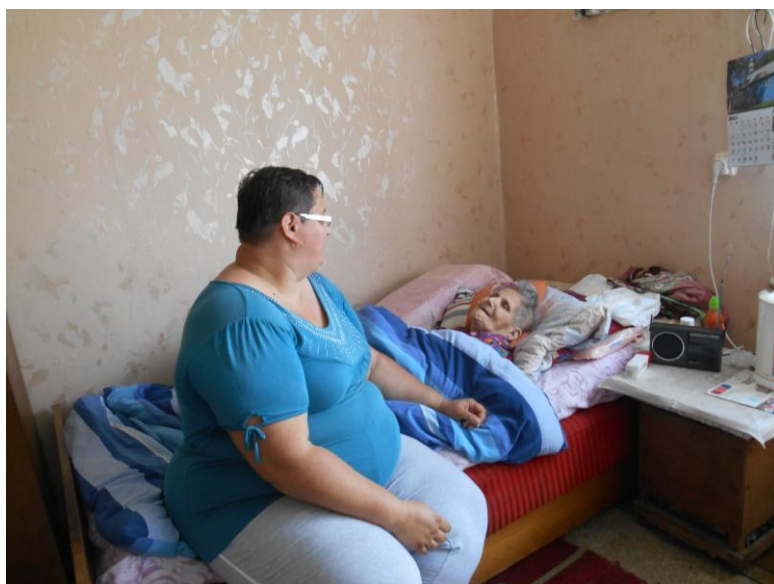
Beneficjentami Projektu „Życ sprawniej” są głównie osoby starsze i schorowane, które wymagają pomocy w zaspokojeniu codziennych potrzeb życiowych (m.in. pomoc w przygotowaniu posiłków), w czynnościach gospodarczych (m.in. przynoszenie opału, odśnieżanie dojścia do domu, utrzymywanie w czystości najbliższego otoczenia osoby, naczyń stołowych i kuchennych, pranie odzieży, pościeli), w czynnościach organizacyjnych



(m.in. załatwianie spraw urzędowych, wykonywanie i dostarczanie zakupów do domu, pomoc w regulowaniu opłat, w realizacji recept), w utrzymaniu higieny osobistej podopiecznego (m.in. pomoc w umyciu się, w zmianie pieluchomajtek, w sianiu łóżka, w zmianie bielizny pościelowej),



w czynnościach pielęgnacyjnych (m.in. oklepywanie, podawanie leków, mierzenie ciśnienia, poziomu cukru we krwi), w zapewnieniu kontaktów z otoczeniem (m.in. spacery na świeżym powietrzu, wspólne rozmowy, organizowanie czasu wolnego).



Starszy pracownik socjalny oraz pracownik socjalny Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Orli w ramach projektu „Życ sprawniej” udają się przynajmniej raz w tygodniu w



miejsce zamieszkania osób niesamodzielnych z wizytą. Realizują zadania wynikające z postanowień zawartych w kontrakcie socjalnym. W zakresie pracy socjalnej pracownicy realizują: indywidualne wsparcie w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych przez podopiecznych, poradnictwo, profesjonalną pomoc w kierunku wzmocnienia lub odzyskania zdolności beneficjentów w optymalnym

funkcjonowaniu, poprawie funkcjonowania osób w środowisku społecznym. Działania te mają na celu rozwinięcie lub wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej uczestników projektu.



Pani Katarzyna i Grzegorz Kuklińscy fizjoterapeuci z NZOZ Poradni Rehabilitacji Leczniczej KINETICA w Hajnówce prowadzą rehabilitację z uczestnikami Projektu „Życ sprawniej”, tj. osobami niesamodzielnymi. Fizjoterapeuci wykonują zabiegi w wymiarze jednej godziny dwa razy w miesiącu. Małżonkowie rozpoczynając pracę z osobami niesamodzielnymi uczestniczącymi w projekcie najpierw zapoznali się z problemami zdrowotnymi uczestników: dokonali analizy dokumentacji medycznej, przeprowadzili rozmowy z zainteresowanymi. Wykonując zabiegi fizykoterapeutyczne korzystają z aparatu



fizykoterapii Combo. Urządzenie po podłączeniu jest wykorzystywane do zabiegów prądem Tens, prądem interferencyjnym, laserem punktowym, ultradźwiękami. Wykonując zabiegi fizykoterapeuci ustawiają aparat Combo na jednostkę chorobową (np. w zabiegach laserowych), natomiast natężenie siły prądu

ustawiają w zależności od odczuć pacjenta. Zabiegi fizykoterapeutyczne mają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne.

Szesnaścioru uczestnikom Projektu „Życ sprawniej” zostały ustalone zabiegi fizykoterapeutyczne w zależności od indywidualnych problemów zdrowotnych. Uczestnicy projektu głównie mają problemy związane ze zmianami zwyrodnieniowymi w obrębie układu kostno-stawowego i ruchowego (ograniczenia ruchomości stawów, bóle mięśni) – bóle kolan, dłoni i palców rąk i nóg, bóle kręgosłupa, ograniczenia ruchomości barków.



Z częścią beneficjentów projektu fizjoterapeuci wykonują ćwiczenia ruchowe na siedząco i leżąc. Również wykonują ręczny masaż limfatyczny działający przeciwobrzękowo w celu poprawy przepływu limfy.

Fizjoterapeuci zalecają również uczestnikom samodzielne wykonywanie ćwiczeń ruchowych w domu, dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych dla poprawy kondycji.

Beneficjenci projektu korzystają również z pomocy specjalistycznej i wsparcia psychologa Pani Ludwiki Filipowicz trenera rozwoju osobistego, która prowadzi prywatną praktykę w Narwi i w Białymstoku. Psycholog służy i pomaga starszym, niesamodzielnym mieszkańcom gminy Orla. Odwiedza osoby zależne w domu, rozmawia na interesujące ich tematy i sprawy osobiste. W trakcie dialogu psycholog przekazuje informacje o świecie za pomocą ciekawych książek i laptopa oraz wspiera podczas problemów życia codziennego. Celem pracy psychologa z uczestnikami projektu jest dbanie o jakość i komfort życia psychofizycznego, wzmocnienie samooceny, pokonanie swoich lęków, poznanie technik walki ze stresem, pobudzenie aktywności i integracji z otoczeniem. Psycholog w razie zachodzącej potrzeby kontaktuje się z rodziną podopiecznych.

