

AKTYWIZACJA MIESZKAŃCÓW DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

Domy pomocy społecznej to placówki przeznaczone dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. Placówki te świadczą usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nich przebywających.



Domy pomocy społecznej dzielą się na domy dla osób w podeszłym wieku, przewlekle somatycznie chorych, przewlekle psychicznie chorych, dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, niepełnosprawnych fizycznie i uzależnionych od alkoholu. Organizacja domu pomocy społecznej oraz zakres i poziom świadczonych usług uwzględnia w szczególności: wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności. Osoby wymagające tej formy wsparcia, kierowane są do DPS-u odpowiedniego typu, zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania osoby. Decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt w placówce, wydaje organ gminy właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania do domu pomocy społecznej.

Tak wygląda to od strony formalnej. Jednakże krakowskie domy pomocy społecznej, o czym zapewne nie wszyscy wiedzą, to miejsca tętniące życiem i aktywnościami ich mieszkańców. Aby jak najpełniej zobrazować dzisiejsze funkcjonowanie domów pomocy należy przekroczyć ich próg. Zapraszamy na wędrowkę po DPS Nowa Huta, DPS przy ul. Praskiej 25 i DPS przy ul. Krakowskiej 55.

Dom Pomocy Społecznej Nowa Huta mieści się w trzech lokalizacjach – w budynku na os. Szkolnym 20 przebywają osoby przewlekle psychicznie chore, na os. Sportowym 9 – osoby przewlekle somatycznie chore, a na os. Hutniczym 5 osoby dorosłe niepełnosprawne intelektualnie.

Nowohuckie domy pomocy to przede wszystkim ludzie, którzy znaleźli miejsce bezpieczne, otwarte, dostosowane do ich potrzeb. To rekreacja i aktywność, codzienne zajęcia, śpiew, spacer nad Zalewem Nowohucki, do łożni solankowej czy też do parku Ratuszowego. Organizowane wycieczki do Kalwarii Zebrzydowskiej, Puszczy Niepołomickiej i Wadowic, a także wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne, sprawiają miesz-

kańcom ogromną radość i są lekarstwem na wszystkie dolegliwości. Mieszkańcy uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych i sportowych, odwiedzają filharmonię, muzea, kina, teatry. Uczestniczą w turniejach piłki nożnej dla osób niepełnosprawnych, spotykają się z mieszkańcami krakowskich domów pomocy, uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej na wspólnych rozgrywkach sportowych, karcianych i integracyjnych. Każdej imprezie towarzyszą ogromne emocje, a zasada zawsze jest tylko jedna, każdy ma się dobrze bawić. Dużą popularnością cieszy się hortiterapia czyli wspólne wykonywanie prac ogrodowych: sadzenie kwiatów, ziół, pielęgnowanie roślin, uprawa warzyw i owoców, dotykanie roślin, spędzanie czasu w otoczeniu zieleni, podlewanie kwiatów. W okresie letnim mieszkańcy zajądają się własnymi pomidorami, truskawkami i ogórkami. To tutaj znajdziemy jedno z najpiękniejszych ogrodów w Nowej Hucie, w których mieszkańcy odpoczywają, bawią się, grillują i spędzają czas z rodzinami. W DPS Nowa Huta zamieszkują czworonogzy mieszkańcy, czyli koty, a wraz z nimi prowadzona jest felinoterapia. Mieszkańcy opiekują się siedmioma kotami, karmią je, dbają o ich czystość, wizyty u weterynarza, a przede wszystkim darzą je ogromną sympatią i rozpieszczają. Raz w roku na terenie domu organizowany jest piknik „Spotkajmy się w Nowej Hucie”, na którym nie może zabraknąć Pana Andrzeja Kuliga, Zastępcy Prezydenta Miasta Krakowa ds. polityki społecznej i komunalnej oraz przedstawicieli MOPS, rady dzielnicy, mieszkańców, dyrektorów i pracowników krakowskich domów pomocy, rodzin i wolontariuszy. To czas wspólnych rozmów, zabaw, śpiewu, życzliwości i integracji.

Dużym wsparciem w procesie rewitalizacji mieszkańców są ich rodziny, które towarzyszą we wszystkich wydarzeniach w domu pomocy i mogą odwiedzać swoich bliskich bez ograniczeń.

Ogromne znaczenie w DPS Nowa Huta ma wolontariat. To tutaj przychodzi młodzież, dzieci ze szkół, przedszkoli. To tutaj odbywają się

imprezy integracyjne, łączące pokolenia. Wspólne pieczenie pierników, robienie lasów w szkłe, śpiewanie i lepienie pierogów łączy pokolenia i sprawia, że w tym miejscu jest prawdziwy DOM.

Mieszkańcy uczestniczą w projektach organizowanych i realizowanych przez XI Liceum Ogólnokształcące, Zespół Szkół Specjalnych nr 14, Zespół Szkół Elektrycznych nr 2. To m.in. projekty „Pamiętajcie o ogrodach” czy „Działajmy razem”. Treningi twórczości i kreatywności mieszkańców DPS-u realizowane są w postaci tematycznych sesji zdjęciowych, jak „Lata 20, lata 30.”, „Jesienna nostalgia”, „Zabawy z modą”. DPS Nowa Huta od kilku już lat współpracuje z zakładem fryzjerskim i wolontariuszami, którzy dwa razy do roku przyjeżdżają i organizują akcję „Wyczesany Mikołaj”, strzygąc i czesząc w rytm muzyki mieszkańców placówki. Uśmiechów i radości nigdy przy tym nie brakuje.

DPS przy ul. Praskiej 25 to placówka dla osób przewlekle somatycznie chorych. Dom oferuje swoim mieszkańcom wiele form aktywizacji.

Mogą oni codziennie uczestniczyć w zajęciach rehabilitacyjnych, a także w gimnastyce grupowej. Zakres rehabilitacji leczniczej dostosowany jest do indywidualnych potrzeb mieszkańców. Jej głównym celem jest utrzymanie sprawności fizycznej oraz samodzielności w czynnościach dnia codziennego. Pomocne w tym są sale kinezyterapii, fizykoterapii i hydroterapii. Dzięki współpracy z Fundacją „Promyk Nadziei” mieszkańcy mają możliwość korzystania z bezpłatnych masażu leczniczych. Ogród domu pomocy oraz



nowoczesna siłownia zewnętrzna służy do aktywizacji na świeżym powietrzu. To także gra w kręgle, boule, krykiet, spacer do parków i na pobliskie bulwary wiślane. - Lubię uczestniczyć we wszystkich zajęciach. Zawsze dowiem się czegoś ciekawego. Coś nowego zobaczę. Dzięki temu cały czas jestem aktywna – mówi Pani Danuta, mieszkanka DPS przy ul. Praskiej. Z udziałem gości z innych DPS-ów organizowane są cyklicznie olimpiady i turnieje sportowe. Mieszkańcy uczestniczą także w zawodach sportowych i senioriadach



organizowanych przez Miasto Kraków i zaprzyjaźnione DPS-y. W ramach integracji międzypokoleniowej, dom jest otwarty na wszelkie formy współpracy z placówkami edukacyjnymi, które także aktywizują mieszkańców. Dom uczestniczy w projektach realizowanych przez organizacje pozarządowe, m.in.: „Święty Mikołaj dla Seniora” i wielu innych. - Na nudę nie mogę narzekać. Czas i rodzaj zajęć oraz zabaw jest urozmaicony. Są ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację, ale także poprawiające sprawność fizyczną – dodaje Pani Stefania, także mieszkanka domu. Istotne jest to, że każdy mieszkaniec ma możliwość zgłoszenia swoich indywidualnych potrzeb w zakresie poszerzania lub kontynuowania własnych zainteresowań. A personel dokłada wszelkich starań, aby zaproponować podopiecznym taką aktywność, która byłaby dla nich optymalną formą działania.

Funkcjonowanie DPS przy ul. Krakowskiej 55, z uwagi na fakt, że jest to placówka dla osób przewlekle psychicznie chorych, jest dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.

Personel czterech zespołów opiekuńczo-terapeutycznych, wspólnie z podopiecznymi, opracowuje i realizuje indywidualne plany wsparcia. Gwarantuje to poczucie bezpieczeństwa i podmiotowego traktowania mieszkańców, ale istotą tych planów jest w szczególności aktywizacja mieszkańców. Właściwie prowadzone zajęcia terapeutyczne spr-

wiają, że mieszkańcy funkcjonują w społeczności lokalnej. Każdy z mieszkańców może wybrać sobie ulubiony rodzaj zajęć, który sprawia mu przyjemność, a jednocześnie sprzyja osiąganiu najlepszych efektów terapeutycznych. Organizowane zajęcia stwarzają okazję do rozwoju zainteresowań, odkrywania nowych doświadczeń i podtrzymują aktywność mieszkańców.

Nad realizacją poszczególnych zajęć czuwają doświadczeni pracownicy – terapeuci, terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuci, psycholodzy oraz opiekunowie. Do dyspozycji mieszkańców tego DPS-u są nowoczesnie wyposażone gabinety rehabilitacji, sale terapii zajęciowej, mini siłownia, pracownia stolarska, sala tańca, sala doświadczania świata, pracownia kulinarna, gabinet fryzjersko-kosmetyczny oraz punkt biblioteczny z codzienną prasą. Przyległy ogród zachęca do spacerów i obcowania z przyrodą, a także do odpoczynku w altanach i zacisznych jego zakątkach. Systematyczne uczestnictwo mieszkańców w terapii zajęciowej dodaje im wiary we własne możliwości, zwiększa samodzielność i utrzymuje sprawność intelektualną. Muzykoterapia nie tylko relaksuje i pobudza inwencję twórczą, ale także pozwala odreagować stres oraz rozładować napięcia. W pracowni kulinarnej mieszkańcy poprawiają swoje zdolności manualne, uczą się samodzielności, właściwego spożywania posiłków i zachowania przy stole. Organizowane są także śniadania w formie szwedzkiego stołu, które są doskonałą okazją do rozmów i biesiadowania. Arteterapia (malowanie, kolorowanie, rysowanie obrazów różnymi technikami, papieroplastyka, haftowanie) to jedna z ulubionych form aktywności. Poprzez sztukę mieszkańcy mogą wyrazić siebie – swoje uczucia, myśli, obawy, radości i smutki. Szczególną uwagę przywiązuje się w domu pomocy do rehabilitacji i zajęć ruchowych z fizjoterapeutą, których celem jest utrzymanie dobrej kondycji i sprawności ruchowej.

Dla mieszkańców organizowane są liczne wyjścia na wydarzenia kulturalne na terenie Krakowa m.in. wyjścia do teatru, kina, muzeum, na koncerty, wystawy oraz wycieczki do różnych miejsc w Polsce. W ubiegłym roku mieszkańcy zwiedzali Wrocław, Poznań, byli w Bieszczadach Żywieckim i w Bieszczadach.

Zdjęcia: archiwa DPS Nowa Huta, DPS ul. Praska 25 i DPS ul. Krakowska 55

**Kraków**



Nowa Huta

miejsce dobre do życia

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**

