

INDIVIDUÁLNY PLÁN A RIZIKOVÝ PLÁN

prijímateľa sociálnej služby

- **proces vypracovania individuálneho plánu,**
 - **riešenie krízových a rizikových situácií**
- **a odporúčania k vypracovaniu rizikových plánov,**
 - **pomôcky/vzory**
- **doporučenej písomnej dokumentácie k individuálnym plánom,**
- **harmonogram aktivizačných činností, cvičení a tréning pamäti**

Schválila: PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.
riaditeľka ZpS

Účinnosť: 12.06.2023

Čl. 1 - Proces vypracovania individuálneho plánu

Individuálny plán sa priebežne vypracováva dopĺňa a aktualizuje v súlade s požiadavkami alebo potrebami prijímateľa sociálnych služieb (ďalej len prijímateľ SS).

Účasť na individuálnom plánovaní je slobodnou voľbou prijímateľa SS, ktorý ju musí vyjadriť písomnou formou.

Zariadenie plánuje, realizuje a hodnotí priebeh poskytovania sociálnej služby spoločne s prijímateľom SS s ohľadom na jeho osobné ciele a možnosti. Cieľom individuálneho plánu je vytvoriť takú podporu, aby mohol prijímateľ SS žiť zmysluplný a to najsamostatnejší život.

Sociálne služby v zariadení sú okrem iného poskytované na základe individuálneho plánu, ktorý vychádza z individuálnych potrieb, schopností a cieľov prijímateľa SS. Individuálny plán je nástrojom na spoluprácu medzi prijímateľom SS a zamestnancom poskytovateľa SS. **Súčasťou individuálneho plánu je aj rizikový plán prijímateľa SS.**

Rizikový plán prijímateľa je podrobnejšie popísaný v iných smerniciach zariadenia napr. v smernici „Pravidlá riešenia krízových a rizikových situácií – manuál“ (2023), ale aj v Štandardoch kvality (2022).

Kľúčovou hodnotou SS, bez ohľadu na ich druh a formu je podpora zvyšovania aktívnej účasti prijímateľov SS pri definovaní ich vlastných potrieb. Sociálne služby, by mali viesť prijímateľov SS k vyššej miere samostatnosti a k udržaniu kontroly nad podporou a pomocou, ktoré im poskytujú.

Proces vypracovania individuálneho plánu musí vychádzať z týchto zásad:

1. **Identifikácia sociálnych potrieb prijímateľa SS**, jeho rodiny a prirodzených zdrojov podpory.

2. **Voľba cieľov** – ciele individuálneho plánu a ciele sociálnej služby vychádzajú z individuálnych potrieb prijímateľa SS a jeho rodiny. Ciele individuálneho plánu sú ciele prijímateľa SS a sú definované v spolupráci s kľúčovým pracovníkom ako ciele spolupráce. Pri práci s prijímateľmi SS, ktorí potrebujú pomoc pri verbalizovaní a definovaní cieľov SS, je potrebné venovať pozornosť špeciálnym technikám komunikácie a mapovania potrieb prijímateľa SS.

2.1 Ciele individuálneho plánu sú logicky zostavené a idú od všeobecných cieľov ku konkrétnym cieľom.

2.2 Ciele individuálneho plánu vychádzajú z holistického prístupu k osobnosti človeka.

2.3 Konkrétne ciele (najnižšia úroveň cieľov, na ktorú sa vypracovávajú konkrétne metódy) musia spĺňať tieto podmienky:

- a) špecifickosť, konkrétnosť cieľa,
- b) merateľnosť cieľa,
- c) akceptovateľnosť cieľa prijímateľom SS,
- d) reálnosť cieľa a
- e) časové vymedzenie dosiahnutia cieľa

3. **Voľba a popis metód** - metódy spolupráce s prijímateľom SS sú akceptované prijímateľom SS a jeho rodinou a inými osobami. Metódy spolupráce s prijímateľom SS musia byť jasne a zrozumiteľne popísané a musí byť dodržaný princíp tímovej a multidisciplinárnej spolupráce.

4. **Plán činnosti** – poskytovateľ SS musí mať písomne v písomnej forme pred začatím realizácie cieľov individuálneho plánu naplánované konkrétne miesto, čas, metódu realizácie a určené zodpovedné osoby, ktoré budú prijímateľom SS poskytovať vopred dohodnutú mieru podpory.

5. **Hodnotenie** – plán hodnotenia individuálneho plánu je vytvorený individuálne na základe spolupráce a potrieb prijímateľa SS, **uskutočňuje sa minimálne raz za polroka alebo raz ročne, podľa toho ako sa zariadenie vzájomne dohodne.**

Spracovanie individuálneho plánu. Ako prvé je dobré písomne vykonať krátky prvotný pohovor identifikačných údajov prijímateľa SS. Ďalej je potrebné na spracovanie sociálnej diagnózy v spolupráci s prijímateľom SS vypracovať sociálnu anamnézu prijímateľa SS, t.j. informácie z rôznych prvkov sociálneho systému seniora, analýzu správania seniora a podobne.

Plán procesu intervencie sa spracuje tak, aby odborný zamestnanec zariadenia dokázal do maximálne možnej miery angažovať seniora do aktívneho riešenia svojej sociálnej situácie. **Proces sa ukončuje** buď splnením cieľov poskytovanej SS alebo prerušením spolupráce zo strany seniora alebo distribúciou k inému odborníkovi. Zariadenie zabezpečí celý proces distribúcie seniora inému odborníkovi a zaznamenáva si ho.

Zariadenie vedie písomnú dokumentáciu každého prijímateľa SS s individuálnym a rizikovým plánom a pravidelne ju aktualizuje. Zariadenie má vypracovaný individuálny plán pre každého svojho seniora tak, aby bol zrozumiteľný jemu a tiež jeho rodine a komunite.

- a) Individuálny plán
- b) Zber informácií
- c) Voľba cieľov a metód
- d) Plán činností
- e) Hodnotenie

Čl. 2 - Informovanosť o individuálnych plánoch

Zariadenie prostredníctvom svojich odborných zamestnancov informuje prijímateľov SS o možnostiach pri riešení sociálneho problému a pri realizácii jeho individuálneho plánu. **Jasne a zrozumiteľne definujú podmienky** za ktorých je prijímateľovi SS sociálna služba poskytovaná, Odborný zamestnanec spolu s prijímateľom SS spracujú hypotézy vzniku jeho sociálneho problému/situácie, naformulujú si cieľ, resp. ciele

SS a dohodnú sa na spôsobe ich naplnenia tak aby individuálny plán spĺňal kritéria vopred určené.

Individuálny plán musí byť zrozumiteľný každému prijímateľovi SS a jeho dôverníkovi, tiež tento individuálny plán musí byť zrozumiteľný rodine prijímateľa SS a komunite.

Poskytovateľ SS zabezpečuje, aby individuálny plán bol plánom prijímateľa SS, ktorý sa aktívne zúčastňuje na jeho tvorbe a realizácií.

Účasť na individuálnom plánovaní je slobodnou voľbou prijímateľa SS, ktorý ak spoluprácu na individuálnom plánovaní odmieta musí to vyjadriť písomnou formou pred svedkami svojim podpisom.

Poskytovateľ SS plánuje, realizuje a hodnotí priebeh poskytovanej SS spoločne s prijímateľom SS s ohľadom na jeho osobné ciele a možnosti. Ak je prijímateľom SS nesvojprávna osoba, rozhodujúce postavenie má súdom určený opatrovník a pri plánovaní sa vychádza z jeho návrhov pri plánovaní individuálnych potrieb nesvojprávneho prijímateľa SS.

Cieľom individuálneho plánu je vytvoriť takú podporu, aby mohol prijímateľ SS žiť zmysluplný a čo najsamostatnejší život. Poskytovateľ SS určí kľúčového pracovníka, ktorého si prijímateľ SS vybral zo zamestnancov poskytovateľa SS na základe osobnej preferencie v procese individuálneho plánovania. Počet individuálnych plánov koordinovaných jedným kľúčovým pracovníkom poskytovateľa SS zohľadňuje mieru intenzity potrebnej podpory prijímateľov SS.

Čl. 3 - Štandard vypracovania, hodnotenia a revízie individuálneho plánu prijímateľa sociálnej služby

Štandard vypracovania a hodnotenia individuálneho plánu je daný zariadením a schopnosťami prijímateľa sociálnej služby.

Poskytovateľ SS je povinný plánovať poskytovanie sociálnej služby, nasledovne:

- podľa individuálnych potrieb, schopností, veku a cieľov prijímateľa SS,
- viesť písomne individuálne záznamy o priebehu poskytovania SS a hodnotiť priebeh poskytovania SS za aktívnej účasti prijímateľa SS,
- účasť prijímateľa SS sa nevyžaduje, ak to viditeľne neumožňuje jeho zdravotný stav.

Individuálny plán obsahuje:

1. Osobné údaje prijímateľa SS :

Meno a priezvisko

Dátum narodenia

Bydlisko

Nástup do zariadenia

Stručnú sociálnu anamnézu

Ďalej môže obsahovať:

Typ pobytu

Diagnózu prijímateľa SS

2. Diagnostika prijímateľa SS:

3. Plán poskytovania sociálnych služieb:

Sociálne poradenstvo:

- spolupráca s rodinou, so zákonným zástupcom pri riešení nepriaznivej situácie,
- pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov,
- poskytovanie základného osobného vybavenia, nevyhnutného ošatenia a obuvi klientom s celoročným pobytom, ktorí to dôsledkom svojej zlej finančnej situácie na to odkázaní a túto formu pomoci nevyhnutne potrebujú,
- úschova cenín, cenných vecí na písomné požiadanie klienta a na základe uzatvorenej písomnej zmluvy,
- ubytovanie (ubytovacie štandardné zariadenie izby s príslušenstvom) a tým zabezpečiť ochranu a podporu a rozvoj zdravia klienta,
- stravovanie (poskytovanie stravy v súlade so zásadami zdravej výživy a s prihliadnutím na zdravotný stav klienta, podľa stravnej jednotky),
- upratovanie, pranie a žehlenie, údržba bielizne a šatstva,
- aktivizácia a podpora kultúrneho vyžitia podľa možností zariadenia.

Ďalej: sebaobsluha, motorika (jemná i hrubá), tréning pamäti, pracovná aktivizácia, zmyslová a estetická aktivizácia, nácvik reči a komunikačných zručností,

- **záujmová činnosť** napr. vychádzky do blízkeho okolia, pobyt na dvore a v záhrade, sezónne športové aktivity – hry s loptou, maľovanie, čítanie, ručné práce, spoločenské hry, kultúrne podujatia podľa požiadaviek klientov a ich zdravotného stavu.

Pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby: stravovanie, vyprázdňovanie, osobná hygiena, celkový kúpeľ, obliekanie, vyzliekanie, polohovanie, pohyb a presun, zabezpečovanie liečebného režimu...

Poskytovanie ošetrovateľskej starostlivosti: poskytovanie individuálnej ošetrovateľskej starostlivosti klientovi, súbor pracovných činností, vrátane poskytovania liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín podľa predpisu a pokynov lekára, neodkladnú zdravotnú starostlivosť pri náhlej zmene zdravotného stavu, ktorá bezprostredne ohrozuje život klienta, Prevencia aktívne vyhľadávanie možných príčin chorôb, ich odstraňovanie a predchádzanie vzniku chorôb, Dispenzarizácia aktívne a systematické sledovanie zdravotného stavu.

Činnosti, ktoré zvyšujú kvalitu sociálnej služby – rehabilitácia. Masáže môžu byť zabezpečované na základe záujmu prijímateľov SS.

Sociálna rehabilitácia posilňovanie návykov sebaobsluhy pri základných sociálnych aktivitách, podpora samostatnosti, nezávislosti, sebestačnosti (pri stravovaní, používaní sociálneho zariadenia, vyprázdňovaní, hygiene, kúpaní, obliekaní, vyzliekaní), rozvoj a nácvik zručností, nácvik priestorovej orientácie a samostatného pohybu, sociálna komunikácia (rozvoj reči, rečového kontaktu, slovnej zásoby, vedenie dialógu), sociálne vzťahy, sociálne aktivity (spoločenské, kultúrne, športové podujatia).

4. **Záznamy:** Denné hlásenia o poskytovaní sociálnej služby.

5. **Hodnotenia:** - hodnotenie v priebehu poskytovania sociálnej služby. Na základe vypracovaných individuálnych plánov sa pripravujú konkrétne plány činnosti pre jednotlivých prijímateľov SS, ale vždy rešpektujeme individualitu každého seniora a poskytujeme mu čas a priestor na jeho súkromie a záľuby. Rešpektujeme jeho zdravotný stav.

Čl. 4 - Individuálny záznam o priebehu poskytovania sociálnej služby

Konkrétna práca s klientom začína odo dňa jeho nástupu do zariadenia.

Realizuje nasledovne:

Rozhovor s klientom – spomienky, jeho súčasná situácia, ako ju vníma, čo má nové, ak je veriaci môže sa pracovať s náboženskými témami, hovoriť o tom čo má rád, vždy smerovať rozhovor k pozitívnemu a optimistickému mysleniu, aby z rozhovoru mal klient dobrý pocit a zážitok. Čas rozhovoru s jedným klientom, by mal trvať min. 15 až 30 minút. Rozhovor v skupine min. 1 hodinu.

Rozhovor v skupine (malá skupina 5 až 15 klientov) môže sa pracovať so spomienkovou aktivitou (spomínanie na rôzne pozitívne zážitky z minulosti – varenie, zvyky rôznych sviatkov, na deti čo radi robili, jedávali, ako trávili čas v rodine, či si doma spievali, chodili na prechádzky ...

Rozoberanie rôznych tém: kultúrne akcie (film, divadlo, akcie v obci, ples, náboženské akcie ...) športové akcie (futbal, hokej tenis majstrovstvá sveta v rôznych športoch...)

Rôzne činnosti: posedenie v záhrade spojené s čítaním, so spevom, rozhovorom, opekačka, športové hry, zábavné súťažné hry....

Pohybové práce: cvičenie vonku, tanec, šport primeraný veku a zdraviu seniorov, prechádzky po okolí, na zmrzlinu ...

Ručné práce: maľovanie, kreslenie, vyšívanie, rôzne tvorivé činnosti ...

Rozvíjanie myslenia: hádanky, dopĺňovačky slov, rozpoznávanie farieb, mien spolubývajúcich ...

Zapájanie iných: vystúpenia detí, posedenia v obecnom klube dôchodcov, besedy, spoločné aktivity z inými seniormi z obce

Pripomienky seniorov: čo navrhujú ako by chceli tráviť voľný čas, čo by bolo treba zmeniť..

Záver: Záverečné zhodnotenie v spolupráci s prijímateľom SS.

Podpisy všetkých zúčastnených.

Dátum a miesto konania.

Čl. 5 - Posledná fáza pri tvorbe individuálneho plánu

Posledná fáza pri tvorbe individuálneho plánu je hodnotiaca. Na tejto etape tvorby sa podieľajú všetci realizátori individuálneho plánu senior + zamestnanci zariadenia.

Hodnotenie, ktoré by malo prebiehať v pravidelných intervaloch nám umožňuje hodnotiť úspešnosť resp. neúspešnosť volenej metódy, nedostatok informácií, chybný plán činnosti, zvolené nevhodné prostredie, nevhodný pracovník, čas tréningu a pod. Odhaľuje nové poznatky, upozorňuje na situácie, ktoré sme si v predchádzajúcich častiach procesu nevyšli

alebo neuvedomili. Individuálny plán nie je statický, je to praktický nástroj, ktorý by mal okrem iného zachytiť prirodzené zmeny, ktoré sa v klientom živote udejú. Hodnotíme úspechy alebo neúspechy, ktoré klient robí.

V procese hodnotenia zisťujeme, ktoré ciele sa naplnili, ktoré sa stali neaktuálnymi, aký pokrok sme dosiahli. Môžeme si odpovedať na otázky:

Čo sme robili ?

Ako sme to robili ?

Prečo sme to robili ?

Kam sme pokročili.

Čl. 6 - Riešenie krízových a rizikových situácií

„Pravidlá riešenia krízových a rizikových situácií – manuál“ (2023) sú podrobne popísané v uvedenej smernici, ktorú je možné spolu so vzormi tlačív nájsť aj na webovej stránke nášho zariadenia www.zpskrizovany.sk

Okrem iného vo vyššie uvedenej smernici sa popisuje čo je riziko, kto je rizikový klient, čo znamená rizikový plán a ako sa realizuje v praxi, taktiež rozoberá možný pád klienta a podobne. Zároveň smernica podáva návod na riešenia krízových situácií. Vysvetľuje, čo je kríza, krízová situácia ako jej predchádzať.

Súčasťou tejto smernice je Príloha č. 1 pod názvom „Manuál pre krízové a rizikové situácie“. Obsahuje prehľad a popis rizikových oblastí.

Príloha smernice Manuálu č. 2 prezentuje vzory tlačív ako napr. „**Krízový a rizikový plán prijímateľa SS**“, ktorý rieši hlavne nápravné opatrenia vzniknutej krízovej a rizikovej situácie, zároveň vysvetľuje *čo to všetko obnáša.*

Ďalšie vzory tlačív ako: „**Rizikový plán**“,

„**Plán riešenia rizikovej situácie pri plnení cieľov v IP**“, a

„**Ošetrovateľský plán klienta**“

sú tiež súčasťou prílohy smernice č. 2 a slúžia ako pomôcka pre odborných pracovníkov zariadenia pri konkrétnej práci s rizikovým klientom na vedenie písomnej dokumentácie každého prijímateľa SS.

Rizikový plán je súčasťou individuálneho plánu každého prijímateľa SS a vedie ho vedúca opatrovateľského úseku, alebo ňou poverená zodpovedná osoba, ktorá ho priebežne aj aktualizuje.

Čl. 7 - Pomôcky potrebné k dokumentácií individuálneho plánu

Pomôcka č.1:

Zariadenie pre seniorov Križovany nad Dudváhom

(ďalej len ZpS ...)

Individuálny plán a Rizikový plán prijímateľa sociálnej služby

Meno a priezvisko :

Skupina/útvár číslo :

(Individuálny a rizikový plán je vypracovaný dobrovoľne za osobnej účasti prijímateľa SS, podľa jeho zdravotného stavu, kondície, veku, osobného želania a potrieb, rizík a podľa toho je zaradený do skupiny/úseku, v rámci individuálneho prístupu ku klientovi, vždy len s jeho súhlasom).

Sociálna anamnéza seniora/ky:

Návod k vyplneniu – (vyplnía poverený odborný zamestnanec zariadenia spolu s klientom):

Ide o podrobný popis nového klienta, jeho rodinného prostredia z ktorého pochádza. Napríklad, či ide o muža alebo ženu v konkrétnom dôchodkovom veku. Či má príbuzných, detí, vnúčatá, partnera atď. Koľko má detí, či sú už samostatné a majú svoje rodiny? Aký má s nimi vzťah. Prečo sa rozhodol/a ísť do zariadenia pre seniorov. Kto ho v zariadení navštevuje. Používa nejakú zdravotnícku pomôcku? Je mobilný/á? Má nejaký výrazný zdravotnícky handicap, ako zhoršený sluch, zlé videnie, vozík, je ležiaci, dezorientovaný a atď. ... Krátke zhodnotenie jeho zdravotného stavu, možných rizík, či si dokáže v rámci sebaobsluhy vykonať základné denné potreby okolo seba, vrátane hygieny, alebo potrebuje pomoc inej osoby. Ak ide o nesvojprávneho klienta treba to uviesť, aj jeho opatrovníka (- nie menovite, len brat, sestra, známy, inštitúcia a pod.). Či sa mu v zariadení páči a či si našiel už priateľov. Ako je spokojní s prístupom zamestnancov, so stravou a podobne. Kde naposledy pracoval? Aké má záujmy, čo ho teší a čo nemá rád. Či rád číta alebo sleduje TV? Ako, by si predstavoval život v zariadení, čo by rád robil? Ako si želá byť oslovovaný/á a či si želá tykanie alebo vyknanie.

Riziká: Návod k vyplneniu – Rizikový plán vyplnía a priebežne podľa potreby aktualizuje odborný zamestnanec opatrovateľského úseku spolu s odborným zamestnancom sociálno-ekonomického úseku ZpS za aktívnej účasti prijímateľa SS. Sem sa zadefinujú všetky možné riziká prijímateľa SS v zmysle platnej legislatívy, (vid'. Príručku Štandardov kvality prílohy č.2), aby sa predišlo ohrozeniu zdravia a života seniora. Rizikový plán je potrebné aktualizovať podľa potreby hlavne pri zmene zdravotného stavu seniora. Odborný zamestnanec opatrovateľského úseku ZpS vypíše možné riziká podľa zdravotného stavu prijímateľa, či nejakého jeho handicapu, ktorý môže negatívne ovplyvňovať kvalitu jeho života a popíše v rizikovom pláne opatrenia na zabránenie vzniku možných rizík prijímateľa SS.

V Križovanoch n/D. dňa

Osobný súhlas prijímateľa SS, ktorý spoločne IP a RP vyplňal :

Vypracoval/a odborný/á pracovník/čka,..... podpis:

Kľúčový pracovník: podpis:

Vedúca opatrovateľského úseku ZpS.....podpis:.....

Sociálny/a pracovníčka ZpS..... podpis:.....

Schválila riaditeľka ZpS PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.:

Poznámka : * Ak senior/ka z rôznych dôvodov odmietne písomný zápis, či vyhodnotenie IP a RP podpísať, kompetentná pracovníčka to v krátkosti písomne odôvodní a dá to podpísať aspoň jednému dôveryhodnému svedkovi v zariadení pre seniorov.

Zariadenie pre seniorov Križovany nad Dudváhom
(ďalej len ZpS ...)

Individuálny plán a Rizikový plán prijímateľa sociálnej služby

Meno a priezvisko :

Skupina/útvár číslo :

(Individuálny a rizikový plán je vypracovaný dobrovoľne za osobnej účasti prijímateľa SS, podľa jeho zdravotného stavu, kondície, veku, osobného želania a potrieb, rizík a podľa toho je zaradený do skupiny/úseku, v rámci individuálneho prístupu ku klientovi, vždy len s jeho súhlasom).

Sociálna anamnéza seniora/ky:

Riziká :

V Križovanoch n/D. dňa

Osobný súhlas prijímateľa SS, ktorý spoločne IP a RP vyplňal :

Vypracoval/a odborný/á pracovník/čka,..... podpis:

Kľúčový pracovník: podpis:

Vedúca opatrovateľského úseku ZpS.....podpis:.....

Sociálny/a pracovníčka ZpS..... podpis:.....

Schválila riaditeľka ZpS PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.:

Poznámka : * Ak senior/ka z rôznych dôvodov odmietne písomný zápis, či vyhodnotenie IP a RP podpísať, kompetentná pracovníčka to v krátkosti písomne odôvodní a dá to podpísať aspoň jednému dôveryhodnému svedkovi v zariadení pre seniorov.

Záverečné vyhodnotenie

Individuálneho plánu

za aktívnej spolupráce prijímateľa SS, po uplynutí doby mesiacov

Meno a priezvisko :

Skupina/úsek číslo : Zariadenie pre seniorov Križovany nad Dudváhom

Záverečné vyhodnotenie tabuľky stanovených osobných cieľov:

Vybraných bolo spolu osobných cieľov a potrieb.

Splnenie cieľov, ich počet Úplne: krát

Čiastočne: krát

Nesplnené: krát

Zhodnotenie:

Na základe sledovaného obdobia možno konštatovať, že **prijímateľ/ka SS** individuálny plán činnosti a sociálnej rehabilitácie: *a) splnil/a, b) nesplnil/a, c) splnil/a len čiastočne*

Krátke zrekapitulovanie plnenia individuálneho plánu a celkovej spokojnosti klienta s poskytovanými sociálnymi službami v zariadení, vrátane ubytovania, stravy a starostlivosti.....

.

.....

.....

.....

.....

V ďalšom období **doporučujeme** vypracovať individuálny plán zameraný hlavne na:

.....

.....

.....

Križovany n/D. dňa

*** Súhlasný, dobrovoľný podpis prijímateľa SS o potvrdení jeho súhlasu, že sa osobne podieľal na vytvorení, realizácii a vyhodnotení svojho individuálneho plánu,**

osobný podpis prijímateľa SS:

Vypracoval/a odborný/á pracovník/čka,..... podpis:

Schválila riaditeľka ZpS PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.:

Poznámka : * Ak senior/ka z rôznych dôvodov odmietne písomný zápis, či vyhodnotenie IP a RP podpísať, kompetentná pracovníčka to v krátkosti písomne odôvodní a dá to podpísať aspoň jednému dôveryhodnému svedkovi v zariadení pre seniorov

Pomôcka č. 2:

Činnosti
individuálneho plánu vychádzajúce z potrieb a želania seniora/ky

na obdobie mesiacov

Meno a priezvisko :

Skupina/útvár č. :

Dátum :

Zariadenie pre seniorov Krížovany nad Dudváhom

<i>Výber cieľa</i>	<i>Osobné ciele a potreby</i>	<i>Metódy k dosiahnu. cieľov</i>	<i>Kroky vedúce k cieľu činnosti a aktivity</i>	<i>Periodicita realizácie</i>	<i>Plnenie cieľov</i>
1.	Zlepšiť mobilitu, byť samostatnejší	Metóda KASŠA	Pravidelné pohybové cvičenie v sede a v stojí. Prechádzky vonku.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
2.	Zvýšiť koordinovanosť pohybov	Metóda KASŠA	Pravidelné precvičovanie horných a dolných končatín	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
3.	Znížiť hmotnosť	Aktivizácia a motivácia	Znížiť príjem výdatnej stravy, obmedzenie sladkostí Aktívny, pravidelný pohyb a cvičenie. Prechádzky vonku.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
4.	Zvýšiť hmotnosť	Aktivizácia a motivácia	Zvýšiť príjem výdatnej stravy, jedenie ovocia a sladkostí. Častý spánok po obede. Prechádzky vonku.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
5.	Zlepšiť kondíciu pri imobilite	Metóda KASŠA	Pravidelný akýkoľvek pohyb. Rehabilitačné cvičenie v sede, v leže. Cvičenie mimiky tváre.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
6.	Viesť k samostatnosti pri pohybe	Metóda KASŠA	Nácvik chôdze aj s pomôckou.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
7.	Viesť k samostatnosti pri hygiene a stravovaní	Metóda KASŠA	Koncentrácia, nácvik bežných úkonov. Sústredenie sa na jednu činnosť.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne

<i>Výber cieľa</i>	<i>Osobné ciele a potreby</i>	<i>Metódy k dosiahnu. cieľov</i>	<i>Kroky vedúce k cieľu činnosti a aktivity</i>	<i>Periodicita realizácie</i>	<i>Plnenie cieľov</i>
8.	Motivovať k záujmovej činnosti	Metóda KASŠA Metóda LOCI	Pravidelne si dávať úlohy, ktoré treba zvládnuť. Napríklad prezrieť si knihu, porozprávať obsah z videného.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
9.	Ventilácia problémov, a riešenie konfliktov	Metóda KASŠA	Nácvik výmeny názorov tvárou v tvár.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
10.	Viesť k taktnému a slušnému správaniu	Metóda KASŠA	Nácvik zvládania záťažových situácií a primeraných reakcií na podnety.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
11.	Zlepšiť komunikáciu a správanie	Metóda KASŠA	Nácvik zvládania zdravej a zrozumiteľnej komunikácie.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
12.	Program soc. rehabilitácie u ležiacich	Metóda verbálnej a neverbálnej	Nácvik zvládania zrozumiteľnej komunikácie, rozhovor, gestá, mimika, úsmev.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
13.	Skupinový dialóg, rozhovory v skupine aj individuálne	Metóda rozhovoru	Rozprávanie na určitú tému. Dôraz na obojstrannú komunikáciu.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
14.	Muzikoterapia	Metóda spevu a hudby	Počúvanie hudby a piesní. Spievanie a napodobovanie hry na klavír a bubon.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
15.	Tréning pamäti	Metóda KASŠA Metóda LOCI	Nácvik zvládania cvičení pamäte, hravou formou. Komunikácia.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
16.	Skupinové činnosti a aktivity	Metóda KASŠA Metóda LOCI	Spoloč. hry v sede, v leže, v stojí napr. vtipy, hádanky.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne

<i>Výber cieľa</i>	<i>Osobné ciele a potreby</i>	<i>Metódy k dosiahnu. cieľov</i>	<i>Kroky vedúce k cieľu činnosti a aktivity</i>	<i>Periodicita realizácie</i>	<i>Plnenie cieľov</i>
17.	Aktivity vonku	Metóda pohybu	Spoloč. hry, šport. Prechádzky. S pomocou inej osoby, či so zdrav. pomôckou	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
18.	Stimulácia obrazotvornosti a fantázie	Metóda LOCI	Nácvik formou cvičení.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
19.	Stimulácia orientácie a učenia	Metóda LOCI	Nácvik formou cvičení.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
20.	Ergo terapia, potrebnosť	Metóda prácou	Nácvik zručností a zachovanie prac návykov. Zmysel života, potrebnosť	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
21.	Duševné vyrovnanie spokojnosť	Metóda prácou	Nácvik zručností a zachovanie prac návykov. Zmysel života, potrebnosť.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
22.	Hľadanie odpovedí. Viera, prijatie a zmierenie	Terminálne štádium	Paliatívna starostlivosť, rozprávanie sa o hľadaní zmyslu života, Viera, náboženstvo.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
23.	Rozvíjanie komunikácie, pamäti, a myslenia.	Metóda LOCI Metóda KASSĀ	Sledovanie a rozprávanie sa o obsahu z deja pri sledovaní TV, rozhlasu, a z čítania kníh, tlače.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
24.	Tréning mozgu formou myslenia farieb, tvarov, a obrazov	Metóda KASSĀ Metóda LOCI	Spol. hry na rozoznávanie farieb, tvarov a obrazov. Krížovky, karty, šach, kvízy, pexeso, skladačky.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
25.	Vyjadrenie citov a emócií pomocou umenia	Metóda LOCI	Maľovanie a kreslenie odhaľuje aj vnútorné city, emócie a vnímanie.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne
26.	Účasť na kultúr. aktivitách poriadaných v zariadení	Metóda činnosti	Spoločens. stretnutia a posedenia. Kultúra. Nebyť sám/sama. Byť v kolektíve.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne

<i>Výber cieľa</i>	<i>Osobné ciele a potreby</i>	<i>Metódy k dosiahnu. cieľov</i>	<i>Kroky vedúce k cieľu činnosti a aktivity</i>	<i>Periodicita realizácie</i>	<i>Plnenie cieľov</i>
27.	Účasť na kultúr. aktivitách poriadaných mimo zariadenia	Metóda činnosti	Spoločens. stretnutia a posedenia. Kultúra. Nebyť sám/sama. Byť v kolektíve.	Denne Týždenne Mesačne	Úplne Čiastočne Žiadne

* Túto tabuľku stanovenia cieľov ind. plánu vyplňal/a spolu so seniorom/seniorkou, odborný/á pracovník/čka meno a priezvisko,

- osobný podpis vyššie uvedeného odborného zamestnanca:

* Prijímateľ/ka SS súhlasí s popisom Rizikového plánu a tiež dobrovoľne, bez nátlaku súhlasí v rámci plnenia Individuálneho plánu s vyššie vybranými cieľmi, ktoré sú označované krížikom v uvedenej tabuľke a čestne prehlasuje, že sa bude snažiť ich naplniť, čo potvrdzuje svojim

- osobným podpisom :

V Križovanoch n/D. dňa

Upozornenie:

* Senior si vo vyššie uvedenej tabuľke dobrovoľne vyberie a krížikom označí stanovené ciele, na základe jeho osobných potrieb, ktoré mu pomôžu zlepšiť kvalitu jeho života.

* Tieto ciele sa bude snažiť naplniť, za pomoci odborného zamestnanca zariadenia pre seniorov.

* Po uplynutí stanoveného obdobia, určená odborný/á pracovník/čka zariadenia vykoná vyhodnotenie plnenia Individuálneho plánu činnosti spolu s prijímateľom SS.

* Odborný/á pracovník/čka zariadenia po vyhodnotení individuálneho plánu na základe zistených záverov doporučí seniorovi stanovenie nových cieľov, alebo doporučí pokračovať ďalej v už stanovených cieľoch. Senior/ka sa dobrovoľne rozhodne ako bude ciele naďalej naplňovať.

* Rizikový plán vyplní a priebežne podľa potreby aktualizuje odborný zamestnanec opatrovateľského úseku spolu s odborným zamestnancom sociálno-ekonomického úseku ZpS za aktívnej účasti klienta..

* V prípade úmrtia, či odchodu seniora zo zariadenia určený/á odb. pracovník/čka písomne ukončí individuálny plán a rizikový plán seniora, ktorý odloží na zákonom určený čas do archívu ZpS.

Poznámka : * Ak senior/ka z rôznych dôvodov odmietne písomný zápis, či vyhodnotenie IP a RP podpísať, kompetentná pracovníčka to v krátkosti písomne odôvodní a dá to podpísať aspoň jednému dôveryhodnému svedkovi v zariadení pre seniorov.

Pomôcka č. 3:

Individuálny plán činností
prijímateľa SS Zariadenia pre seniorov Križovany nad Dudváhom

Skupina/úsek č. 1: **Imobilní, čiastočne mobilní, úplne odkázaní**
(aj skupina/úsek č. 4) **a ležiaci klienti - MUŽI**

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (pravidelná hygiena za pomoci inej osoby, starostlivosť o vlasy, holenie, krémovanie, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Pravidelné stravovanie** (kŕmenie inou osobou, pomoc pri kŕmení, samostatné jedenie pod dohľadom, pravidelné dopĺňanie tekutín),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, prebaľovanie, podanie pomôcok na vyprázdňovanie a ostatné bežné denné úkony podľa zdravotného stavu klienta, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Polohovanie** (cca po 2 hod.),
- **Rehabilitačné sedenie u dlhodobo ležiacich** (využívanie sedenia počas dňa v kreslách pre kardiakov, v rámci sociálnej rehabilitácie, podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta),
- **Krátke cvičenie** (v sede, v stoji, s loptičkou podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov),
- **Nácvik chôdze** (s použitím pomôcok na chodenie, podopieranie ...)
- **Predčítavanie** (spojené s následným rozhovorom k danej téme),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadní ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému, podľa zdravotného stavu klienta),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie prstami po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Tréning pamäti** (metóda KASŠA, metóda LOCI, ...),
- **Modlitba** (dobrovoľná, prípadne účasť na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti** (spoločenské hry pri ktorých sa sedí, prípadne leží napr. hádanky, vtipy),
- **Prechádzky** (s pomocou inej osoby),
- **Aktivity vonku** (s pomocou inej osoby)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením sa omšou, vystúpenia detí z materskej školy a ZŠ, ...)

Pomôcka č. 4:

Individuálny plán činností prijímateľa SS Zariadenia pre seniorov Križovany nad Dudváhom

Skupina/úsek č. 2: **Imobilní, čiastočne mobilní, úplne odkázaní
a ležiaci klienti - ŽENY**
(aj skupina/úsek č. 3)

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (pravidelná hygiena za pomoci inej osoby, starostlivosť o vlasy, holenie, krémovanie, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Pravidelné stravovanie** (kŕmenie inou osobou, pomoc pri kŕmení, samostatné jedenie pod dohľadom, pravidelné dopĺňanie tekutín),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, prebaľovanie, podanie pomôcok na vyprázdňovanie a ostatné bežné denné úkony podľa zdravotného stavu klienta, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Polohovanie** (cca po 2 hod.),
- **Rehabilitačné sedenie u dlhodobo ležiacich** (využívanie sedenia počas dňa v kreslách pre kardiovaskulárnych, v rámci sociálnej rehabilitácie, podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta),
- **Krátke cvičenie** (v sede, v stoj, s loptičkou podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov),
- **Nácvik chôdze** (s použitím pomôcok na chodenie, podopieranie ...)
- **Predčítavanie** (spojené s následným rozhovorom k danej téme),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadov ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému, podľa zdravotného stavu klienta),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie prstami po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Tréning pamäti** (metóda KASSA, metóda LOCI, ...),
- **Modlitba** (dobrovoľná, prípadne účasť na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti** (spoločenské hry pri ktorých sa sedí, prípadne leží napr. hádanky, vtipy),
- **Prechádzky** (s pomocou inej osoby),
- **Aktivity vonku** (s pomocou inej osoby)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením sa omšou, vystúpenia detí z materskej školy a ZŠ, ...)

Pomôcka č. 5:

Individuálny plán činností
prijímateľa SS Zariadenia pre seniorov Križovany nad Dudváhom

Skupina/úsek č. 3: **Imobilní, čiastočne mobilní, úplne odkázaní**
(aj skupina č. 2) **a ležiaci klienti - ŽENY**

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (pravidelná hygiena za pomoci inej osoby, starostlivosť o vlasy, holenie, krémovanie, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Pravidelné stravovanie** (kŕmenie inou osobou, pomoc pri kŕmení, samostatné jedenie pod dohľadom, pravidelné dopĺňanie tekutín),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, prebaľovanie, podanie pomôcok na vyprázdňovanie a ostatné bežné denné úkony podľa zdravotného stavu klienta, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Polohovanie** (cca po 2 hod.),
- **Rehabilitačné sedenie u dlhodobo ležiacich** (využívanie sedenia počas dňa v kreslách pre kardiovaskulárnych, v rámci sociálnej rehabilitácie, podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta),
- **Krátke cvičenie** (v sede, v stoji, s loptičkou podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov),
- **Nácvik chôdze** (s použitím pomôcok na chodenie, podopieranie ...)
- **Predčítavanie** (spojené s následným rozhovorom k danej téme),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadov ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému, podľa zdravotného stavu klienta),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie prstami po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Tréning pamäti** (metóda KASŠA, metóda LOCI, ...),
- **Modlitba** (dobrovoľná, prípadne účasť na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti** (spoločenské hry pri ktorých sa sedí, prípadne leží napr. hádanky, vtipy),
- **Prechádzky** (s pomocou inej osoby),
- **Aktivity vonku** (s pomocou inej osoby)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením sa omšou, vystúpenia detí z materskej školy a ZŠ, ...)

Skupina/úsek č. 4: Imobilní, čiastočne mobilní, úplne odkázaní
a ležiaci klienti - MUŽI
(aj skupina č. 1)

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (pravidelná hygiena za pomoci inej osoby, starostlivosť o vlasy, holenie, krémovanie, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Pravidelné stravovanie** (kŕmenie inou osobou, pomoc pri kŕmení, samostatné jedenie pod dohľadom, pravidelné dopĺňanie tekutín),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, prebaľovanie, podanie pomôcok na vyprázdňovanie a ostatné bežné denné úkony podľa zdravotného stavu klienta, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Polohovanie** (cca po 2 hod.),
- **Rehabilitačné sedenie u dlhodobo ležiacich** (využívanie sedenia počas dňa v kreslách pre kardiovaskulárnych, v rámci sociálnej rehabilitácie, podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta),
- **Krátke cvičenie** (v sede, v stoji, s loptičkou podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov),
- **Nácvik chôdze** (s použitím pomôcok na chodenie, podopieranie ...)
- **Predčítavanie** (spojené s následným rozhovorom k danej téme),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadov ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému, podľa zdravotného stavu klienta),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie prstami po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Tréning pamäti** (metóda KASŠA, metóda LOCI, ...),
- **Modlitba** (dobrovoľná, prípadne účasť na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti** (spoločenské hry pri ktorých sa sedí, prípadne leží napr. hádanky, vtipy),
- **Prechádzky** (s pomocou inej osoby),
- **Aktivity vonku** (s pomocou inej osoby)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením sa omšou, vystúpenia detí z materskej školy a ZŠ, ...)

Pomôcka č. 7:

Individuálny plán činností
prijímateľa SS Zariadenia pre seniorov Križovany nad Dudváhom

Skupina/úsek č. 5: **Čiastočne mobilní, úplne odkázaní klienti**
- ŽENY

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (pravidelná hygiena za pomoci inej osoby, starostlivosť o vlasy, holenie, krémovanie, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Pravidelné stravovanie** (pomoc pri jedle, samostatné jedenie s priebežným dohľadom, pravidelné dopĺňanie tekutín),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, podanie pomôcok na vyprázdňovanie a ostatné bežné denné úkony podľa zdravotného stavu klienta, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Polohovanie** (cca po 2 hod.),
- **Rehabilitačné sedenie u dlhodobo ležiacich** (využívanie sedenia počas dňa v kreslách pre kardiov, v rámci sociálnej rehabilitácie, podľa aktuálneho zdravotného stavu klienta),
- **Krátke cvičenie** (v sede, v stojí, s loptičkou podľa zdravotné stavu cvičiacich klientov),
- **Nácvik chôdze** (s použitím pomôcok na chodenie, podopieranie ...),
- **Predčítavanie, čítanie** (spojené s následným rozhovorom k danej téme),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadní ...),
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Sledovanie športových relácií** (spojené s následnou rekapituláciou sledovaného zážitku),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie prstami po stole, ...),
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Tréning pamäti** (metóda KASSĽA, metóda LOCI, ...),
- **Modlitba** (prípadne dobrovoľná účasť aj na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti** (spoločenské hry pri ktorých sa sedí, napr. hádanky, vtipy ...),
- **Prechádzky** (s pomocou inej osoby),
- **Aktivity vonku** (s pomocou inej osoby),
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením sa omšou, vystúpenia detí z materskej školy a ZŠ)

Skupina/úsek č. 6 : Čiastočne sebestační a prevažne mobilní klienti

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (samostatná pravidelná hygiena, starostlivosť o vlasy, krémovanie, holenie, navoňanie sa, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Samostatné, krátke cvičenia** (v sede, v stojí, s loptičkou, a podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov, čas a tempo si klienti určujú sami),
- **Pravidelné stravovanie** (samostatné prijímanie celodennej stravy v ZpS, samostatné jedenie a dopĺňanie tekutín do organizmu),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, a ostatné bežné denné úkony, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Podpora samostatnosti klienta** (kladie sa dôraz na udržanie samostatnosti so zachovaním najvyššej miery sebestačnosti klienta pri úkonoch sebaobsluhy),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadní ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Sledovanie športových relácií** (spojené s následnou rekapituláciou sledovaného zážitku),
- **Čítanie - samostatné** (podľa výberu klienta a to napr. knihy, denná tlač, časopisy a pod.),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, prípadne spojené s tancom podľa zdrav. stavu, v sede podupkávanie, tleskanie do rytmu, poklepkávanie po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Modlitba** (prípadne dobrovoľná účasť aj na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti , aj samostatne organizované** (napr. spoločenské hry, hádanky, rozprávanie vtipov, pexeso, karty, šach, človeče nezlob se a pod. , ... čas na skupinovú činnosť a aktivitu si klient vyberá sám podľa svojho zdrav. stavu a aktuálnej nálady),
- **Prechádzky a aktivity vonku** (samostatne v areály i mimo neho, so spolubývajúcou osobou, prípadne kolektívne),
- **Ergo terapia** (dobrovoľné pracovné činnosti, vyšívanie, maľovanie. kreslenie, modelovanie, výroba predmetov podľa vlastnej fantázie, upratovanie areálu - jaskynky, svojej izby, zbieranie papierových odpadkov, zametanie a iné podľa nálady a aktuálneho zdrav. stavu),
- **Dobrovoľná účasť na rôznych aktivitách a podujatiach** (podujatia poriadané obcou v kultúrnom dome),
- **Dobrovoľná účasť na kultúrnych, či športových akciách v obci** (súťaže detí v speve, Mikulášske a Vianočné posedenia, pochovávanie basy, posedenia pri miestnej dychovke, posedenia k mesiacu úcty k starším, obecná zabíjačka, futbal na štadióne ...)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením a omšou, vystúpenia detí z MŠ a ZŠ, Vianočné a Mikulášske posedenia a podobne).

Skupina/úsek č. 7 : Čiastočne sebestační a prevažne mobilní klienti

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

- **Starostlivosť zameraná na svoj zovňajšok** (samostatná pravidelná hygiena, starostlivosť o vlasy, krémovanie, holenie, navoňanie sa, úprava celého zovňajšku, práca so zrkadlom),
- **Samostatné, krátke cvičenia** (v sede, v stoji, s loptičkou, a podľa zdravotného stavu cvičiacich klientov, čas a tempo si klienti určujú sami),
- **Pravidelné stravovanie** (samostatné prijímanie celodennej stravy v ZpS, samostatné jedenie a dopĺňanie tekutín do organizmu),
- **Zdravotnícka a sociálna starostlivosť** (podanie liekov len za pomoci odborne spôsobilej osoby, injekcie, meranie tlaku - teploty podľa potreby, a ostatné bežné denné úkony, návšteva lekára, prípadne zdravotníckeho zariadenia, podľa potreby a zdrav. stavu klienta),
- **Podpora samostatnosti klienta** (kladie sa dôraz na udržanie samostatnosti so zachovaním najvyššej miery sebestačnosti klienta pri úkonoch sebaobsluhy),
- **Rozhovor individuálny alebo v skupine** (dôraz na obojstrannú komunikáciu s klientom, využívanie neverbálnej komunikácie, dotykov, giest, úsmevov, pohľadní ...)
- **Počúvanie relácií rozhlasu alebo sledovanie programu televízie** (spojené s následnou rekapituláciou počutého, či videného obrazu – deja),
- **Sledovanie športových relácií** (spojené s následnou rekapituláciou sledovaného zážitku),
- **Čítanie - samostatné** (podľa výberu klienta a to napr. knihy, denná tlač, časopisy a pod.),
- **Skupinový dialóg** (rozprávanie sa na určitú tému),
- **Muzikoterapia** (počúvanie hudby a piesní spojené so spevom, prípadne spojené s tancom podľa zdrav. stavu, v sede podupkávanie, tieskanie do rytmu, poklepkávanie po stole, ...)
- **Akákoľvek pohybová činnosť** (podľa zdravotného stavu klienta),
- **Modlitba** (prípadne dobrovoľná účasť aj na bohoslužbe),
- **Skupinové činnosti , aj samostatne organizované** (napr. spoločenské hry, hádanky, rozprávanie vtípkov, pexeso, karty, šach, človeče nezlob se a pod. , ... čas na skupinovú činnosť a aktivitu si klient vyberá sám podľa svojho zdrav. stavu a aktuálnej nálady),
- **Prechádzky a aktivity vonku** (samostatne v areály i mimo neho, so spolubývajúcou osobou, prípadne kolektívne),
- **Ergo terapia** (dobrovoľné pracovné činnosti, vyšívanie, maľovanie. kreslenie, modelovanie, výroba predmetov podľa vlastnej fantázie, upratovanie areálu - jaskynky, svojej izby, zbieranie papierových odpadkov, zametanie a iné podľa nálady a aktuálneho zdrav. stavu),
- **Dobrovoľná účasť na rôznych aktivitách a podujatiach** (podujatia poriadané obcou v kultúrnom dome),
- **Dobrovoľná účasť na kultúrnych, či športových akciách v obci** (súťaže detí v speve, Mikulášske a Vianočné posedenia, pochovávanie basy, posedenia pri miestnej dychovke, posedenia k mesiacu úcty k starším, obecná zabíjačka, futbal na štadióne ...)
- **Dobrovoľná účasť na aktivitách poriadaných ZpS** (posedenia spojené s návštevou miestnych speváckych skupín Relax a Vlčkovanka, spoločenské hry, opekačky, náboženské podujatia spojené s modlením a omšou, vystúpenia detí z MŠ a ZŠ, Vianočné a Mikulášske posedenia a podobne).

Skupina/úsek č. 1,2, 3, 4: Imobilní, čiastočne mobilní, úplne odkázaní a ležiaci klienti aj v terminálnom štádiu

Týždenný harmonogram možných činností - návrh:

Seniorovi, ktorému sa vážne zhoršil jeho zdravotný stav a nachádza sa v terminálnom štádiu života sa v rámci individuálneho prístupu ku klientovi poskytuje paliatívna starostlivosť. **O klienta v rámci paliatívnej starostlivosti** v našom zariadení je postarané z hľadiska, hygieny, výživy, opatrovateľsko - zdravotnej starostlivosti, duševnej a citovo-emocionálnej starostlivosti.

V rámci hygieny sa seniorovi poskytuje pomoc pri všetkých úkonoch starostlivosti o jeho telo tak, aby bol stále udržiavaný v čistote. **Poskytuje sa mu opatrovateľská starostlivosť**, podľa aktuálneho zdravotného stavu seniora. **Zdravotnú starostlivosť zabezpečuje** príslušná obvodná lekárka, prípadne privolaná rýchla zdravotnícka pomoc. **V rámci výživy** je seniorovi poskytovaná celodenná strava, podľa jeho potrieb racionálna alebo diabetická, či výživová. Ak senior má problémy s prehĺtaním je možné mu poskytovať mixovanú stravu. Ak je zdravotný stav seniora tak vážny, že sa nedokáže v rámci sebaobsluhy najesť a napiť sám, kŕmenie zabezpečuje zdravotnícky personál zariadenia pre seniorov. Zdravotnícky personál dbá na dodržiavanie pitného režimu u seniorov. Ak senior odmieta piť a prípadne aj stravu musí o tom hlavná sestra zariadenia alebo poverená službukonajúca sestra napísať správu do knihy hlásení a informovať o danej situácii obvodnú lekárku klienta. O zhoršenom zdravotnom stave seniora, informuje čo najskôr hlavná sestra príbuzných. **Pod pojmom duševnej a citovo-emocionálnej starostlivosti** rozumieme, že personál je voči seniorovi v terminálnom štádiu obzvlášť slušní, pozorní a diskretní. Využíva pri práci so seniorom verbálnu i neverbálnu komunikáciu, čo znamená, že v rámci neverbálnej komunikácie používa často napr. pohľadenie, jemné stisnutie rúk, ak je to vhodné aj objatie, či slušné a nevtieravé gestá napr. stály úsmev. Pri verbálnej komunikácii ide hlavne o rozhovor, pri ktorom sa rozpráva so stíšeným, príjemným hlasom tak, aby klient počul. Personál sa snaží vyhovieť požiadavkám klienta, rozprávať s ním len na jemu príjemné témy. Môže sa využívať aj hudba, ktorá nesmie byť príliš hlasná a seniorovi nepríjemná. Zdravotnícky personál sa zdržiava akýchkoľvek netaktných pripomienok a už vôbec sa nesmie medzi sebou baviť pred klientom o jeho možnom odchode z tohto sveta. Ak je klient veriaci je povinnosťou personálu zabezpečiť mu kňaza, ak si to vyslovene želá. Personál zariadenia musí spolupracovať s rodinou seniora. Snahou zariadenia je aby boli vytvorené podmienky, že by senior nezomieral sám. Stále je treba mať na mysli, že aj zomierajúci človek vníma, počuje a že jeho city spolu s jeho potrebami treba rešpektovať aj pri poslednej rozlúčke s týmto svetom. **V prípade, že klient zomrel** je potrebné, aby sa aj službukonajúci personál stíšil a potrebné úkony okolo neho vykonával v tichosti a dôstojne.

„Zomrel predsa človek, ktorý nám bol blízky a ktorého sme poznali !“

Týždenný individuálny plán činností na aktuálny rokSledované obdobie : od do *aktuálneho roka*

Meno a priezvisko :

Skupina číslo : 1. , 2. , 3. a 4. - **Nevyliečiteľne chorí seniori v terminálnom štádiu**

Týždeň	Predpoludnie	Popoludnie
Pondelok	<u>Paliatívna starostlivosť'- Ranná hygiena</u> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, raňajky - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, modlitba, desiata a pomoc s kŕmením, osobná hygiena , pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , spievanie, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, osobná hygiena , počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, obed – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, osobná hygiena, obedňajšia siesta. Návšteva rodiny , prípadne aj kňaza.	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, osobná hygiena, olovrant s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu aj na vozíku, sledovanie TV, alebo spánok, pitný režim, rozhovor, modlitba, osobná hygiena , polohovanie, lieky, I. večera s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, II. večera- s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu. Spánok – polohovanie aj počas spánku.
Utorok	<u>Paliatívna starostlivosť'- Ranná hygiena</u> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, raňajky - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, modlitba, desiata a pomoc s kŕmením, osobná hygiena , pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , spievanie, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, osobná hygiena , počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, obed – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, osobná hygiena, obedňajšia siesta. Návšteva rodiny , prípadne aj kňaza.	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, osobná hygiena, olovrant s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu aj na vozíku, sledovanie TV, alebo spánok, pitný režim, rozhovor, modlitba, osobná hygiena , polohovanie, lieky, I. večera s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, II. večera- s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu. Spánok – polohovanie aj počas spánku.
Streda	<u>Paliatívna starostlivosť'- Ranná hygiena</u> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, raňajky - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, modlitba, desiata a pomoc s kŕmením, osobná hygiena , pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , spievanie, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, osobná hygiena , počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, obed – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, osobná hygiena, obedňajšia siesta. Návšteva rodiny , prípadne aj kňaza.	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť' , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, osobná hygiena, olovrant s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu aj na vozíku, sledovanie TV, alebo spánok, pitný režim, rozhovor, modlitba, osobná hygiena , polohovanie, lieky, I. večera s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, II. večera- s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu. Spánok – polohovanie aj počas spánku.

Štvrtok

Paliatívna starostlivosť- **Ranná hygiena** za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, **raňajky** - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, modlitba, **desiata** a pomoc s kŕmením, **osobná hygiena**, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, spievanie, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, **osobná hygiena**, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, **obed** – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, **obedňajšia siesta**. **Návšteva rodiny**, prípadne aj kňaza.

Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, **osobná hygiena**, **olovrant** s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu aj na vozíku, sledovanie TV, alebo spánok, pitný režim, rozhovor, modlitba, **osobná hygiena**, polohovanie, lieky, **I. večera** s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, **II. večera** s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu. **Spánok** – polohovanie aj počas spánku.

Piatok

Paliatívna starostlivosť- **Ranná hygiena** za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, **raňajky** - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, modlitba, **desiata** a pomoc s kŕmením, **osobná hygiena**, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, spievanie, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, **osobná hygiena**, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, **obed** – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, **obedňajšia siesta**. **Návšteva rodiny**, prípadne aj kňaza.

Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, **osobná hygiena**, **olovrant** s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu aj na vozíku, sledovanie TV, alebo spánok, pitný režim, rozhovor, modlitba, **osobná hygiena**, polohovanie, lieky, **I. večera** s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, **II. večera** s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu. **Spánok** – polohovanie aj počas spánku.

Sobota

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, **raňajky** - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, **desiata** a pomoc s kŕmením, **osobná hygiena**, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, **obed** – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, **obedňajšia siesta**. **Lubovoľný program**. **Návšteva rodiny**.

Polohovanie, komunikácia, pitný režim, **sociálna starostlivosť**, **osobná hygiena**, **olovrant** s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, **Lubovoľný program počas víkendu**, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, omša, **osobná hygiena**, polohovanie, lieky, **I. večera** sledovanie TV, **nočná hygiena**, **II. večera** s kŕmením, sledovanie TV. **Spánok** – polohovanie aj počas spánku + pitný režim..

Nedeľa

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, **raňajky** - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, **desiata** a pomoc s kŕmením, **osobná hygiena**, pitný režim, **zdravotná a sociálna starostlivosť**, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, **obed** – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, **osobná hygiena**, **obedňajšia siesta**. **Lubovoľný program**. **Návšteva rodiny**.

Polohovanie, komunikácia, pitný režim, **sociálna starostlivosť**, **osobná hygiena**, **olovrant** s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, **Lubovoľný program počas víkendu**, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, omša, **osobná hygiena**, polohovanie, lieky, **I. večera** sledovanie TV, **nočná hygiena**, **II. večera** s kŕmením, sledovanie TV. **Spánok** – polohovanie aj počas spánku.+ pitný režim..

* Zodpovední odborní zamestnanci: S. Poláková, Z. Javorová, D. Tóthová, S. Štefunková (iní...):

Meno a priezvisko odborného zamestnanca: Podpis:.....

* Prijímateľ SS osobne spolupracoval na vypracovaní individuálneho plánu a s vyššie uvedeným obsahom bol riadne oboznámený a porozumel mu, čo potvrdzuje svojim podpisom,

- podpis prijímateľa:

Križovany n/D. dňa :

Týždenný individuálny plán činností na aktuálny rokSledované obdobie : *od* *do* *aktuálneho roka*

Meno a priezvisko :

Skupina/úsek č. : 1. , 2. , 3. a 4. - imobilní, ležiaci, úplne odkázaní a ťažko chorí seniori

Týždeň	Predpoludnie	Popoludnie
Pondelok	<i>Ranná hygiena</i> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, <i>raňajky</i> - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, <i>desiata</i> a pomoc s kŕmením, <i>osobná hygiena</i> , pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, <i>osobná hygiena</i> , sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, <i>obed</i> – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, <i>osobná hygiena</i> , <i>obedňajšia siesta</i> .	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, <i>osobná hygiena</i> , <i>olovrant</i> s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu, pitný režim, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, komunikácia, modlitba, <i>os. hygiena</i> , polohovanie, lieky, <i>I. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, <i>II. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu, <i>spánok</i> – polohovanie aj počas spánku.
Utorok	<i>Ranná hygiena</i> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, <i>raňajky</i> - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, <i>desiata</i> a pomoc s kŕmením, <i>osobná hygiena</i> , pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, <i>osobná hygiena</i> , sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, <i>obed</i> – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, <i>osobná hygiena</i> , <i>obedňajšia siesta</i> .	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, <i>osobná hygiena</i> , <i>olovrant</i> s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu, pitný režim, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, komunikácia, modlitba, <i>os. hygiena</i> , polohovanie, lieky, <i>I. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, <i>II. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu, <i>spánok</i> – polohovanie aj počas spánku.
Streda	<i>Ranná hygiena</i> za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, <i>raňajky</i> - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, <i>desiata</i> a pomoc s kŕmením, <i>osobná hygiena</i> , pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, <i>osobná hygiena</i> , sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, <i>obed</i> – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, <i>osobná hygiena</i> , <i>obedňajšia siesta</i> .	Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, <i>zdravotná a sociálna starostlivosť</i> , krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, <i>osobná hygiena</i> , <i>olovrant</i> s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu, pitný režim, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, komunikácia, modlitba, <i>os. hygiena</i> , polohovanie, lieky, <i>I. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, <i>II. večera</i> s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu, <i>spánok</i> – polohovanie aj počas spánku.

Štvrtok

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, *raňajky* - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, *desiata* a pomoc s kŕmením, *osobná hygiena*, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, *osobná hygiena*, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, *obed* – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, *obedňajšia siesta*.

Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, *osobná hygiena*, *olovrant* s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu, pitný režim, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, komunikácia, modlitba, *os. hygiena*, polohovanie, lieky, *I. večera* s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, *II. večera* s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu, *spánok* – polohovanie aj počas spánku.

Piatok

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, *raňajky* - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, *desiata* a pomoc s kŕmením, *osobná hygiena*, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, polohovanie, rehabilitačné sedenie, pitný režim, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, *osobná hygiena*, sledovanie rozhlasu – TV, komunikácia, lieky, *obed* – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, *obedňajšia siesta*.

Predčítavanie spojené s rozhovorom a polohovanie, komunikácia, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, krátke rehabilitačné cvičenie, polohovanie, *osobná hygiena*, *olovrant* s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdrav. stavu, pitný režim, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, komunikácia, modlitba, *os. hygiena*, polohovanie, lieky, *I. večera* s kŕmením, sledovanie TV, nočná hygiena, *II. večera* s kŕmením, sledovanie TV, či rozhlasu, *spánok* – polohovanie aj počas spánku.

Sobota

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, *raňajky* - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, *desiata* a pomoc s kŕmením, *osobná hygiena*, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, *obed* – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, *obedňajšia siesta*.
Ľubovoľný program.

Polohovanie, komunikácia, pitný režim, *sociálna starostlivosť*, *osobná hygiena*, *olovrant* s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, **Ľubovoľný program počas víkendu**, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, omša, *osobná hygiena*, polohovanie, lieky, *I. večera* sledovanie TV, *nočná hygiena*, *II. večera* s kŕmením, sledovanie TV. *Spánok* – polohovanie aj počas spánku.

Nedeľa

Ranná hygiena za pomoci inej osoby, úprava zovňajšku a polohovanie, *raňajky* - pomoc pri kŕmení, lieky, polohovanie, pitný režim, *desiata* a pomoc s kŕmením, *osobná hygiena*, pitný režim, *zdravotná a sociálna starostlivosť*, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, *obed* – pomoc pri kŕmení, polohovanie, pitný režim, *osobná hygiena*, *obedňajšia siesta*.
Ľubovoľný program.

Polohovanie, komunikácia, pitný režim, *sociálna starostlivosť*, *osobná hygiena*, *olovrant* s kŕmením, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, **Ľubovoľný program počas víkendu**, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, omša, *osobná hygiena*, polohovanie, lieky, *I. večera* sledovanie TV, *nočná hygiena*, *II. večera* s kŕmením, sledovanie TV. *Spánok* – polohovanie aj počas spánku..

* **Zodpovední odborní zamestnanci: S. Poláková, Z. Javorová, D. Tóthová, S. Štefunková (iní...):**

Meno a priezvisko odborného zamestnanca: Podpis:.....

* **Prijímateľ SS osobne spolupracoval na vypracovaní individuálneho plánu a s vyššie uvedeným obsahom bol riadne oboznámený a porozumel mu, čo potvrdzuje svojim podpisom,**

- **podpis prijímateľa:**

Križovany n/D. dňa :

Týždenný individuálny plán činností na aktuálny rokSledované obdobie : *od* *do* *aktuálneho roka*

Meno a priezvisko :

Skupina/úsek č. : 1. ,2., 3., 4., a 5. - čiastočne mobilní, úplne odkázaní seniori

Týždeň	Predpoludnie	Popoludnie
Pondelok	<i>Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata a pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, nácvik chôdze, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, pitný režim, rozhovor v skupine - dialóg, osobná hygiena, komunikácia, individuálny rozhovor, skupinové činnosti, pohybové a iné aktivity, čítanie, kreslenie, sledovanie TV, pitný režim, osobná hygiena, lieky, obed – pomoc pri jedení, obedňajšia siesta.</i>	<i>Predčítavanie spojené s rozhovorom, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, krátke rehabilitačné cvičenie, osobná hygiena, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, olovrant pomoc pri jedení, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, skupinová komunikácia, modlitba, osobná hygiena, lieky, I. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, osobná hygiena, II. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>
Utorok	<i>Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata a pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, nácvik chôdze, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, pitný režim, rozhovor v skupine - dialóg, osobná hygiena, komunikácia, individuálny rozhovor, skupinové činnosti, pohybové a iné aktivity, čítanie, kreslenie, sledovanie TV, pitný režim, osobná hygiena, lieky, obed – pomoc pri jedení, obedňajšia siesta.</i>	<i>Predčítavanie spojené s rozhovorom, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, krátke rehabilitačné cvičenie, osobná hygiena, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, olovrant pomoc pri jedení, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, skupinová komunikácia, modlitba, osobná hygiena, lieky, I. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, osobná hygiena, II. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>
Streda	<i>Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata a pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, nácvik chôdze, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, pitný režim, rozhovor v skupine - dialóg, osobná hygiena, komunikácia, individuálny rozhovor, skupinové činnosti, pohybové a iné aktivity, čítanie, kreslenie, sledovanie TV, pitný režim, osobná hygiena, lieky, obed – pomoc pri jedení, obedňajšia siesta.</i>	<i>Predčítavanie spojené s rozhovorom, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, krátke rehabilitačné cvičenie, osobná hygiena, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, olovrant pomoc pri jedení, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, skupinová komunikácia, modlitba, osobná hygiena, lieky, I. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, osobná hygiena, II. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>

Štvrtok

Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata a pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, nácvik chôdze, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, pitný režim, rozhovor v skupine - dialóg, osobná hygiena, komunikácia, individuálny rozhovor, skupinové činnosti, pohybové a iné aktivity, čítanie, kreslenie, sledovanie TV, pitný režim, osobná hygiena, lieky, obed – pomoc pri jedení, obedňajšia siesta.

Predčítavanie spojené s rozhovorom, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, krátke rehabilitačné cvičenie, osobná hygiena, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, olovrant pomoc pri jedení, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, skupinová komunikácia, modlitba, osobná hygiena, lieky, I. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, osobná hygiena, II. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.

Piatok

Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata a pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, nácvik chôdze, krátke cvičenie, muzikoterapia, tréning pamäti, pitný režim, rozhovor v skupine - dialóg, osobná hygiena, komunikácia, individuálny rozhovor, skupinové činnosti, pohybové a iné aktivity, čítanie, kreslenie, sledovanie TV, pitný režim, osobná hygiena, lieky, obed – pomoc pri jedení, obedňajšia siesta.

Predčítavanie spojené s rozhovorom, komunikácia, pitný režim, zdravotná a sociálna starostlivosť, krátke rehabilitačné cvičenie, osobná hygiena, prechádzka po vonku za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, olovrant pomoc pri jedení, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie rozhlasu – TV, skupinová komunikácia, modlitba, osobná hygiena, lieky, I. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, osobná hygiena, II. večera pomoc pri jedení, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.

Sobota

Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata - pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, zdravotná a sociálna starostlivosť, pitný režim, osobná hygiena pod dohľadom, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, obed – pomoc pri jedení pod dohľadom, pitný režim, osobná hygiena pod dohľadom, obedňajšia siesta. Ľubovoľný program.

Sociálna starostlivosť a osobná hygiena pod dozorom, pitný režim, olovrant - jedenie pod dozorom, prechádzka po vonku (aj s príbuznými) za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, Ľubovoľný program počas víkend, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera sledovanie TV, nočná hygiena, II. večera pod dohľadom, sledovanie TV. Spánok.

Nedeľa

Ranná hygiena, úprava zovňajšku za pomoci inej osoby, prípadne s dohľadom, raňajky pomoc pri jedení, lieky, pitný režim, desiata - pomoc pri jedení, osobná hygiena pod dohľadom, zdravotná a sociálna starostlivosť, pitný režim, osobná hygiena pod dohľadom, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, obed – pomoc pri jedení pod dohľadom, pitný režim, osobná hygiena pod dohľadom, obedňajšia siesta. Ľubovoľný program.

Sociálna starostlivosť a osobná hygiena pod dozorom, pitný režim, olovrant - jedenie pod dozorom, prechádzka po vonku (aj s príbuznými) za pomoci inej osoby podľa zdravotného stavu klienta, pitný režim, Ľubovoľný program počas víkend, napríklad počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera sledovanie TV, nočná hygiena, II. večera pod dohľadom, sledovanie TV. Spánok. aj počas spánku..

* Zodpovední odborní zamestnanci: S. Poláková, Z. Javorová, D. Tóthová, S. Štefunková (iní...)

Meno a priezvisko odborného zamestnanca: Podpis:.....

* Prijímateľ SS osobne spolupracoval na vypracovaní individuálneho plánu a s vyššie uvedeným obsahom bol riadne oboznámený a porozumel mu, čo potvrdzuje svojim podpisom

Týždenný individuálny plán činností na aktuálny rokSledované obdobie : od do *aktuálneho roka*

Meno a priezvisko :

Skupina/úsek č. : 6. a 7. - prevažne mobilní, čiastočne sebestační seniori

Týždeň	Predpoludnie	Popoludnie
Pondelok	<i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohl'adom, zdrav. a sociálna starostlivosť, podpora samostatnosti klienta, krátke cvičenie, muzikoterapia, individ. alebo v skupine, pitný režim, skupinový dialóg, osobná hygiena, komunikácia, akákoľvek pohybová činnosť, skupinové, pohybové a iné aktivity, ergo terapia, kreslenie, prechádzky po vonku, rôzne spol. hry, os. hygiena, lieky od personálu, obed- samostatne, obedňajšia siesta.</i>	<i>Čítanie, komunikácia spojená s rozhovorom, pitný režim, zdravotná a soc. starostlivosť, osobná hygiena, Prechádzky po vonku bez doprovodu inej osoby, dodržiavanie pitného režimu, olovrant- samostatne, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, rozhovor skupinová komunikácia, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera - samostatne, sledovanie TV, II. večera - samostatne, prechádzka bez sprievodu, rôzne spoločenské hry, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>
Utorok	<i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohl'adom, zdrav. a sociálna starostlivosť, podpora samostatnosti klienta, krátke cvičenie, muzikoterapia, individ. alebo v skupine, pitný režim, skupinový dialóg, osobná hygiena, komunikácia, akákoľvek pohybová činnosť, skupinové, pohybové a iné aktivity, ergo terapia, kreslenie, prechádzky po vonku, rôzne spol. hry, os. hygiena, lieky od personálu, obed- samostatne, obedňajšia siesta.</i>	<i>Čítanie, komunikácia spojená s rozhovorom, pitný režim, zdravotná a soc. starostlivosť, osobná hygiena, Prechádzky po vonku bez doprovodu inej osoby, dodržiavanie pitného režimu, olovrant- samostatne, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, rozhovor skupinová komunikácia, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera - samostatne, sledovanie TV, II. večera - samostatne, prechádzka bez sprievodu, rôzne spoločenské hry, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>
Streda	<i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohl'adom, zdrav. a sociálna starostlivosť, podpora samostatnosti klienta, krátke cvičenie, muzikoterapia, individ. alebo v skupine, pitný režim, skupinový dialóg, osobná hygiena, komunikácia, akákoľvek pohybová činnosť, skupinové, pohybové a iné aktivity, ergo terapia, kreslenie, prechádzky po vonku, rôzne spol. hry, os. hygiena, lieky od personálu, obed- samostatne, obedňajšia siesta.</i>	<i>Čítanie, komunikácia spojená s rozhovorom, pitný režim, zdravotná a soc. starostlivosť, osobná hygiena, Prechádzky po vonku bez doprovodu inej osoby, dodržiavanie pitného režimu, olovrant- samostatne, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, rozhovor skupinová komunikácia, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera - samostatne, sledovanie TV, II. večera - samostatne, prechádzka bez sprievodu, rôzne spoločenské hry, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i>

Štvrtok	<p><i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohľadom, zdrav. a sociálna starostlivosť, podpora samostatnosti klienta, krátke cvičenie, muzikoterapia, individ. alebo v skupine, pitný režim, skupinový dialóg, osobná hygiena, komunikácia, akákoľvek pohybová činnosť, skupinové, pohybové a iné aktivity, ergo terapia, kreslenie, prechádzky po vonku, rôzne spol. hry, os. hygiena, lieky od personálu, obed- samostatne, obedňajšia siesta.</i></p>	<p><i>Čítanie, komunikácia spojená s rozhovorom, pitný režim, zdravotná a soc. starostlivosť, osobná hygiena, Prechádzky po vonku bez doprovodu inej osoby, dodržiavanie pitného režimu, olovrant- samostatne, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, rozhovor skupinová komunikácia, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera - samostatne, sledovanie TV, II. večera - samostatne, prechádzka bez sprievodu, rôzne spoločenské hry, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i></p>
Piatok	<p><i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohľadom, zdrav. a sociálna starostlivosť, podpora samostatnosti klienta, krátke cvičenie, muzikoterapia, individ. alebo v skupine, pitný režim, skupinový dialóg, osobná hygiena, komunikácia, akákoľvek pohybová činnosť, skupinové, pohybové a iné aktivity, ergo terapia, kreslenie, prechádzky po vonku, rôzne spol. hry, os. hygiena, lieky od personálu, obed- samostatne, obedňajšia siesta.</i></p>	<p><i>Čítanie, komunikácia spojená s rozhovorom, pitný režim, zdravotná a soc. starostlivosť, osobná hygiena, Prechádzky po vonku bez doprovodu inej osoby, dodržiavanie pitného režimu, olovrant- samostatne, počúvanie rozhlasu, čítanie, sledovanie TV, rozhovor skupinová komunikácia, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera - samostatne, sledovanie TV, II. večera - samostatne, prechádzka bez sprievodu, rôzne spoločenské hry, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i></p>
Sobota	<p><i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohľadom, rozcvička, zdravotná a sociálna starostlivosť, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, hygiena, obed – samostatne, pitný režim, obedňajšia siesta. Eubovoľný program.</i></p>	<p><i>Sociálna starostlivosť a osobná hygiena pitný režim, olovrant – samostatne, prechádzka po vonku bez pomoci inej osoby sledovanie TV, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera samostatne, sledovanie TV, II. večera samostatne, samostatná prechádzka, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i></p>
Nedeľa	<p><i>Ranná hygiena a úprava zovňajšku bez pomoci inej osoby, raňajky samostatne, podanie liekov od zdravotníckeho personálu, pitný režim, desiata bez pomoci inej osoby, osobná hygiena v niektorých prípadoch pod dohľadom, rozcvička, zdravotná a sociálna starostlivosť, počúvanie rozhlasu, sledovanie TV, lieky, hygiena, obed – samostatne, pitný režim, obedňajšia siesta. Eubovoľný program.</i></p>	<p><i>Sociálna starostlivosť a osobná hygiena pitný režim, olovrant – samostatne, prechádzka po vonku bez pomoci inej osoby sledovanie TV, modlitba, prípadne omša, osobná hygiena, lieky, I. večera samostatne, sledovanie TV, II. večera samostatne, samostatná prechádzka, sledovanie TV, počúvanie rozhlasu, nočná hygiena, Spánok.</i></p>

* **Zodpovední odborní zamestnanci:** S. Poláková, Z. Javorová, D. Tóthová, S. Štefunková (iní...)

Meno a priezvisko odborného zamestnanca: **Podpis:**.....

* **Prijímateľ SS osobne spolupracoval na vypracovaní individuálneho plánu a s vyššie uvedeným obsahom bol riadne oboznámený a porozumel mu, čo potvrdzuje svojim podpisom ...**

Pomôcka č. 15:

Individuálny plán/vzor

Ukážky praktických cvičení

**určené pre seniorov Zariadenia pre seniorov Križovany nad Dudváhom,
podľa ich zdravotného stavu, celkovej kondície, veku a želania seniora**

Cvičenie v zariadení pre seniorov prebieha pod odborným vedením odborného zamestnanca zariadenia pre seniorov.

Úvodné pohybové cvičenia

V sede na stoličke :

1. Trenie dlaní a prikladanie na otvorené oči – relaxácia,
2. Masírovanie jednotlivých prstov na rukách,
3. Znázorňovanie hrania na klavíri so všetkými prstami (palec aj malíček),
4. Vyrovnanie paží, striedavé dvíhanie paží smerom hore a dole, pričom pohybujeme s vyrovnanými prstami, vytriasť paže,
5. Pravú nohu prednožiť a krúžiť chodidlom v členku, na obe strany, zopakovať aj s ľavou nohou,
6. Dvíhanie kolien striedavo smerom nahor,
7. Dvíhanie kolien súčasne smerom nahor,
8. Vyrovnáť chrbát, neopierať sa o operadlo stoličky a krúžiť pravým ramenom smerom dozadu, zopakovať aj s ľavým ramenom,
9. Vyrovnaný chrbát, krúžiť obidvoma ramenami súčasne,
10. Vyrovnaný chrbát, otáčať hlavu striedavo doprava a doľava ako najviac dovoľí a zotrvať v krátkej dobe v tej polohe,
11. Vyrovnaný chrbát, ukláňať hlavu do strán a zotrvať krátku dobu v tej polohe,
12. Vyrovnaný chrbát, predkláňať hlavu dopredu a späť, nezakláňať !
13. Hlava zostane vzpriamená, nehýbe sa, pohybuje sa iba s očami hore, dole, doprava, doľava, dokola, zotrvať asi 8 sekúnd v jednej polohe,
14. Predpažiť paže a krúžiť rukami v zápästí, potom v predlaktí až celými pažami smerom von, potom smerom dnu, prejsť na predlaktie a ukončiť so zápästím, vytriasť paže.

! cvičenia 9 – 14 dbať ba vyrovnaný chrbát !

15. Každý v skupine hodom obdrží dve, príp. jednu tenisovú loptičku (v prípade iba jednej loptičky, cvičenia sa vykonávajú zrkadlovo),
16. Gúľanie loptičiek po stehnách a sedacích svaloch, cez kolená až ku lýtkam,
17. Gúľanie loptičky po pažiach smerom od rúk po ramená a späť, striedavo na jednej a druhej paži,
18. Gúľanie loptičky po bruchu a bokoch trupu.

V stoji:

19. Členovia skupiny sa postavia do kruhu za sebou, kde budú masírovať chrbát pre nimi stojaceho člena,

20. Gúľanie loptičiek s primeraným tlakom po ramenách, prejsť po chrbtici až do krížovej oblasti, smerom hore po bokoch prejsť pod lopatky a na lopatky, zopakovať 2 x,
21. Poklepkávať loptičkami celú plochu chrbtu, položiť loptičky na podlahu,
22. Poštipávať celú plochu chrbta, a poklepkávať končekmi prstov (ako hra na klavíri), pobúchať dlaňami a pohladíť celú plochu chrbta.

! cvičenia od 19 až 22 sa dajú vykonávať aj v sede !

V sede na stoličke:

23. Členovia skupiny si vyzujú topánky a loptičky si vložia pod chodidlá, striedavými pohybmi smerom dopredu a dozadu gúľajú loptičky po podlahe, tak aby váha tela bola prevažne na chodidlách, k vôli dostatočnému tlaku,
24. Gúľať loptičky smerom do kruhu, postupne do oboch strán, tzn. Smerom doľava a doprava,
25. Znovu gúľať loptičky striedavo dopredu a dozadu,
26. Nechať loptičku prejsť celou spodnou časťou chodidla, smerom od päty až po špičky a späť v pomalom tempe,
27. Jednu loptičku uchopiť medzi stupaje a zodvihnúť ju min. 3 x,
28. Jednu loptičku uchopiť medzi chodidlá a zodvihnúť min. 3 x,
29. Vyložiť si loptičku spojené nohy – priehlavky a pohúpať min. 3 x,
30. Položiť loptičky na podlahu, koncentračné cvičenie s rukami, spojiť palec s ukazovákom, ostatné prsty vyrovnáť, potom palec s prostredníkom, ostatné prsty vyrovnáť a palec s prstenníkom, ostatné prsty vyrovnáť. Vždy zotrvať určitú dobu v jednotlivých polohách min. 30 sekúnd a uvedomiť si miesto kde sú prsty spojené.

Alternatívne cvičenia

V sede:

31. Plieskanie celého tela dlaňami, začať stehnami, cez kolená prejsť na lýtka, pohladíť ich a pokračovať postupne na ruky, ramená, krk, líca, bradu, poklepanie vlasovej pokožky
32. Gúľanie loptičky medzi dlaňami, rovnobežne, striedavo tak, že jedna ruka tlačí na spodnú ruku a opačne a znova rovnobežne pred sebou,
33. Vyhadzovanie loptičky a chytanie striedavo z jednej ruky do druhej pred sebou,
34. Vloženie si loptičky hlboko do dlane, obopnutie všetkými prstami a stisnutie, opakovať aj s druhou rukou,
35. Pohyb s chodidlami: podlahy sa dotýkať postupne pätou, špičkou, celou nohou, začať veľmi pomalým tempom a iba jednou nohou samostatne, opakovať druhou nohou, prejsť v pomalom tempe do striedania pravej a ľavej nohy do zrýchleného tempa, ukončiť rýchlym dupaním chodidiel o podlahu.

! Vhodné na záver cvičenia !

V stojí:

36. Uchopenie loptičky nad hlavou a súbežné postavenie sa na špičky s nádychom, zostať krátko v polohe a cez upaženie sa vrátiť do pôvodnej polohy s výdychom, opakovať 3 krát.

Poznámka:

Výber cvikov záleží od celkového charakteru skupiny, zdravotného stavu, veku seniorov a ich želania. Cvičenie je dobrovoľné !

Meno a priezvisko, odborného zamestnanca ZpS - garant cvičenia:

Pomôcka č. 16:

M e t ó d y
určené na prácu so seniormi, zamerané na tréning pamäte

Návrh práce podľa modelu KASŠA

Téma: Metóda KASŠA

Cieľ: Osvojenie si KASŠA model

Pomôcky: Pracovné listy (individuálny plán)

Pracovný list - Návrh:

1. Pohybové cvičenie so skupinou č.
2. Rozohrievacie cvičenie – využitie KASŠA modelu o tom, čo znamenajú jednotlivé písmenká a ako ich používame v praxi.
K - koncentrácia
A - asociácia
S - selekcia
Š - štrukturácia
A – akceptácia
3. Pracovný list na koncentráciu
4. Hlavné cvičenie – čítanie z tlače
5. Rozhovor o zapamätávaní si.

a) Metóda KASŠA:

- K - koncentrácia : zameranie sa na problém
A - asociácia : priradenie niečoho k niečomu
S - selekcia : výber podľa nejakých kritérií
Š - štrukturácia : zoradenie podľa nejakých atribútov (vlastností) napr. kľúče patria k zámku, papier k nožniciam, ...
A – akceptácia : prijatie riešenia. Nemusí znamenať súhlas.

b) Metóda LOCI:

* postup s využitím miesta,

* vnemotechnika – spájanie

Ťažko zapamätateľné s ľahkozapamätateľným príkladom,

napr. Poradie farieb dúhy:

Č – čakať – červená,

O – od – oranžová,

Ž – života – žltá,

Z – zázrak – zelená,

M – môže – modrá,

I – iba – indigová,

F – fantasta – fialová

- Stimulácia obrazotvornosti a fantázie
- Stimulácia orientácie a učenia

Schválila: PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.

riaditeľka ZpS