

FUNDACJA IM. DOKTORA PIOTRA JANASZKA
PODAJ DALEJ



OD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DO NIEZALEŻNOŚCI

Narzędziownik innowacji, czyli materiał uzupełniający do filmu o modelu wsparcia osób z niepełnosprawnością nabytą.

Wstęp

Pomysł na stworzenie modelu wsparcia osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową zrodził się w głowach osób, które uległy nieszczęśliwym wypadkom i przeszły trudną drogę od niepełnosprawności do niezależności.

Na własnym przykładzie i z perspektywy czasu potrafiliśmy ocenić, jakiego wsparcia i wiedzy zabrakło nam w tym niezwykle trudnym okresie życia, kiedy z osoby sprawnej i aktywnej w ciągu kilku sekund staliśmy się w pełni zależni od innych.

Materiał, który właśnie Państwo czytają jest uzupełnieniem filmu, w którym dzielimy się wypracowanym modelem i gorąco zachęcamy do jego wdrożenia również w Państwa środowiskach. Dzięki temu osoby, które straciły sprawność będą mogły szybko nauczyć się żyć mimo wielu ograniczeń, poznają swoje prawa, korzystają ze wsparcia specjalistów, uzyskują środki pomocowe i odpowiedni sprzęt, który ułatwi im funkcjonowanie. Ten niezwykle trudny moment życia nie musi oznaczać zamknięcia w domu, ale rozpoczęcie zupełnie nowego życia. Im wcześniej zaczniemy pracować z osobą po wypadku, tym droga do niezależności będzie krótsza! **Film można obejrzeć [TUTAJ](#)**

Nad wypracowaniem modelu z wielkim zaangażowaniem pracował zespół specjalistów Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ: Danuta Grodzka – pielęgniarka, Przemysław Stelmasik i Piotr Darnikowski - instruktorzy niezależnego życia, Karolina Walaszek – psycholog, Marek Radocki – fizjoterapeuta, Maciej Poliński- pracownik socjalny. Do współpracy zapraszaliśmy również osoby z niepełnosprawnością ruchową oraz ludzi pracujących na ich rzecz, aby jak najlepiej zdiagnozować ich problemy i potrzeby.

Naszą innowację: „**Wypracowanie jak najkrótszej drogi od niepełnosprawności do niezależności! Stworzenie mobilnego punktu konsultacyjnego Doradców Pierwszego Kontakt dla osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową.**” realizowaliśmy w ramach projektu grantowego "Przepis na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Maciej Wiatrowski
Pomysłodawca i koordynator innowacji

Konin, styczeń 2019 r.

Kilka słów o innowacji

INNOWACJA SPOŁECZNA –DEFINICJA KOMISJI EUROPEJSKIEJ

Działania, które są oparte na oryginalnym wykorzystaniu posiadanych zasobów (w tym materialnych, ludzkich, czy dotyczących zaangażowania partnerów reprezentujących różne sektory gospodarki) w celu rozwiązywania istotnych dla danej społeczności problemów.

INNOWACJA –DEFINICJA NARODOWEGO CENTRUM BADAŃ I ROZWOJU

Rozwiązania, które równocześnie odpowiadają na zapotrzebowanie społeczne jak i powodują trwałą zmianę w danych grupach społecznych. Te rozwiązania mogą wiązać się z innowacyjnymi produktami, usługami bądź procesami, które umożliwiają odmienne rozwiązywanie typowych problemów społecznych.

ETAPY TWORZENIA INNOWACJI

- I. Faza kreatywna – tworzenie innowacyjnego pomysłu
- II. Faza testowania prototypu
- III. Faza wdrożenia
- IV. Faza wprowadzenia do sprzedaży/do użycia

Przez cały czas tworzenia innowacji towarzyszyło nam przekonanie, że będzie ona wartościowa dla klienta, tylko wtedy, gdy będzie rozwiązywała jego problemy i nawiązywała wprost do jego realnych potrzeb.

Właśnie dlatego połowa naszego zespołu projektowego to osoby po wypadkach. Dodatkowo, w celu doprecyzowania potrzeb i problemów osób z niepełnosprawnością ruchową spotykaliśmy się z takimi osobami oraz z ludźmi pracującymi na ich rzecz.





Mówiąc w skrócie, nasza innowacja ma zapewnić ludziom po wypadkach, którzy stali się niepełnosprawni ruchowo **szybki powrót do niezależności i samodzielności**. W związku z tym wypracowaliśmy **drogę szybkiego przepływu informacji** o poszkodowanych, stworzyliśmy **siatkę instytucji współpracujących** ze sobą, **grupę specjalistów** oferujących pomoc i wsparcie najbardziej pożądane w pierwszym okresie po wypadku oraz stworzyliśmy **dokumenty** pomocne w realizacji naszych działań. Następnie **przetestowaliśmy nasz model** wsparcia na 6 osobach w okresie 6 miesięcy. Otrzymaliśmy od nas kompleksowe wsparcie, którego nie mogła im zaoferować żadna z placówek leczniczych.

Na kolejnych stronach znajdą Państwo materiały, które wypracowaliśmy podczas projektu i które mogą stanowić dla Państwa materiał wyjściowy podczas wdrażania podobnych działań w swoich środowiskach.

Broszura powstała jako uzupełnienie efektu testowania innowacji społecznej „Wypracowanie jak najkrótszej drogi od niepełnosprawności do niezależności! Stworzenie mobilnego punktu konsultacyjnego Doradców Pierwszego Kontakt dla osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową.” realizowanej w ramach Projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego- Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. ”

Materiały pomocnicze wypracowane podczas projektu

1. Wzór porozumienia o partnerstwie

 Wielkopolskie Innowacje Społeczne	 Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu		
--	---	--	---

POROZUMIENIE O PARTNERSTWIE

Porozumienie zostało zawarte w Koninie w dniu w ramach projektu, którego głównym celem jest „Wypracowanie jak najkrótszej drogi od niepełnoprawności do niezależności! Stworzenie mobilnego punktu konsultacyjnego Doradców Pierwszego Kontakt dla osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową”.

Partnerstwo zostaje zawarte pomiędzy:

Fundacją im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ z siedzibą w Koninie, ul. [REDAKTOWANE], KRS [REDAKTOWANE] reprezentowaną przez [REDAKTOWANE] Prezesa Zarządu, zwaną w dalszej części Fundacją

a

.....
reprezentowanym przez, zwanym w dalszej części Partnerem.

Zobowiązania Partnerów





W ramach Porozumienia:

1. Fundacja zobowiązuje się do dostarczenia niezbędnych materiałów oraz udzielenia wsparcia merytorycznego i praktycznego osobom po wypadkach i ich bliskim.
2. Partner zobowiązuje się do:
 - o informowania o projekcie i przekazywania materiałów osobom po wypadkach i ich bliskim
 - o informowania Fundacji o osobach, które wymagają pomocy i proszą o kontakt z Fundacją
 - o przekazywania materiałów/ informacji otrzymanych od Fundacji do instytucji podległych

Informacje dodatkowe

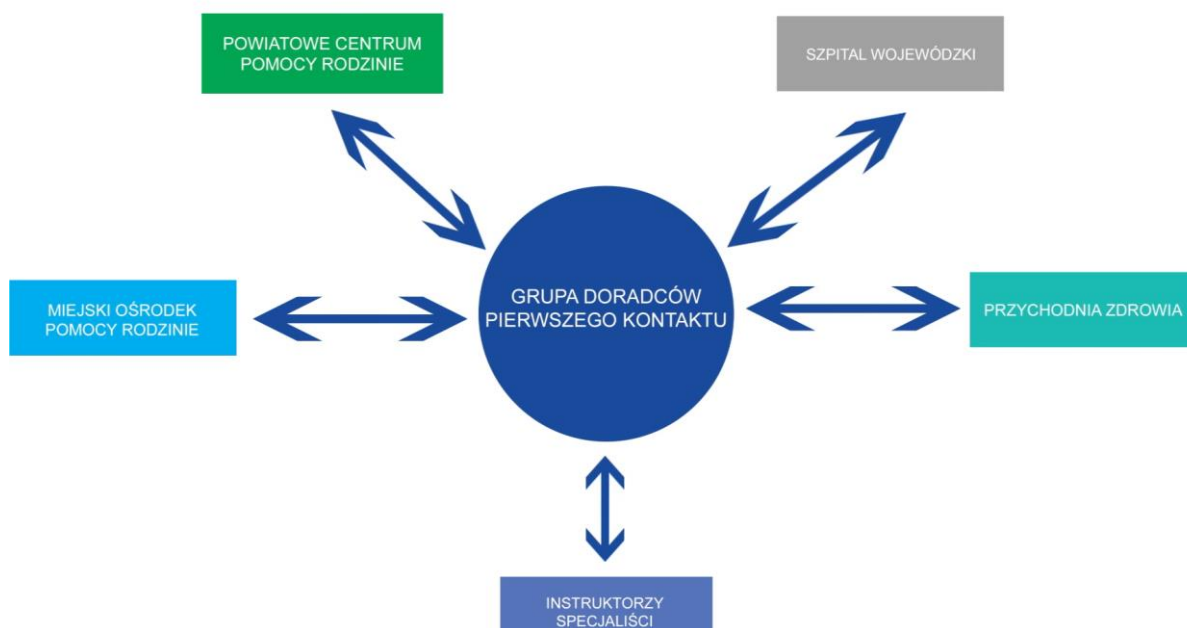
1. Partnerzy są zgodni co do tego, że im szybciej od wypadku zostaną podjęte działania pomocowe, tym można uzyskać lepsze efekty w drodze do niezależnego życia.
2. Wszelka świadczona pomoc w ramach projektu jest bezpłatna.
3. Porozumienie zostaje zawarte na czas nieokreślony.
4. Osobą odpowiedzialną ze strony Fundacji jest: [REDAKTOWANE]
e-mail: [REDAKTOWANE]
5. Osobą odpowiedzialną ze strony Partnera jest:

_____ Partner	_____ Fundacja
------------------	-------------------

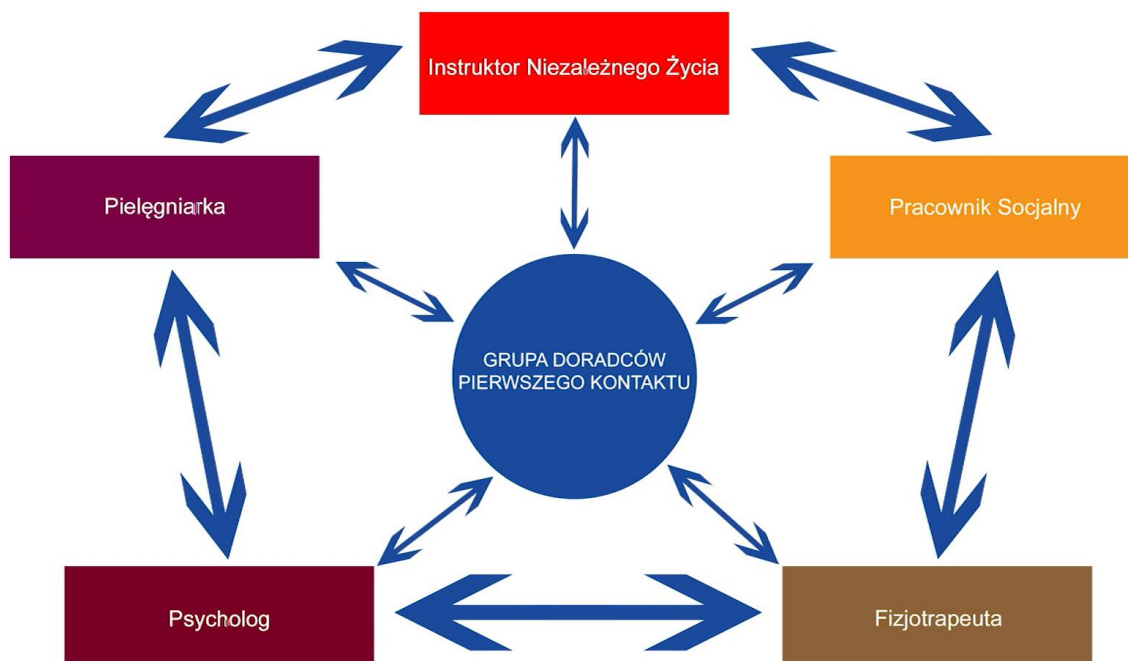
 Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój	 Podaj Dalej FUNDACJA	 SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPÓLSKIEGO	 UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY
---	--	--	---

Projekt „Przepis na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

2. Siatka przepływu informacji o naszych działaniach, czyli z kim podpisać porozumienie o partnerstwie



3. Skład Grupy Pierwszego Kontakt i niezbędny przepływ informacji



4. Lista obecności wykorzystywana podczas spotkań roboczych



LISTA OBECNOŚCI

.....

.....

.....

.....

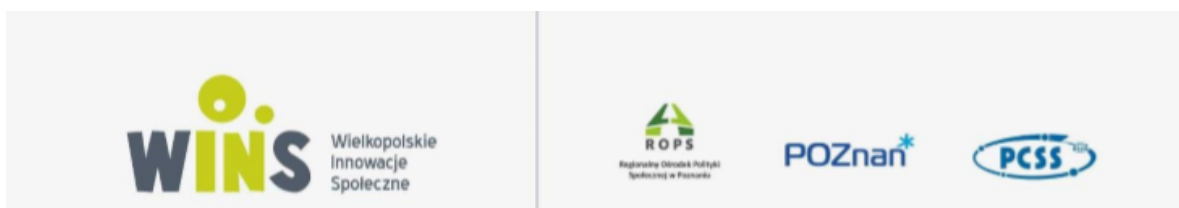
.....

Lp.	Imię i nazwisko	Podpis
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



Projekt „Przepis na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

5. Przykładowa notatka ze spotkania



Poznań, 11 kwietnia 2018 r.

Notatka ze spotkania

W dniu 11 kwietnia 2018 r. odbyło się spotkanie w ramach innowacji społecznej, której celem jest wypracowanie jak najkrótszej drogi od niepełnosprawności do niezależności! Stworzenie mobilnego punktu konsultacyjnego Doradców Pierwszego Kontakt dla osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową.

Celem spotkania była zasobów i potrzeb zespołu projektowego związanych z przygotowaniem, wdrażaniem i testowaniem innowacji społecznej oraz przygotowaniem i analizą wstępnej wersji modelu.

W spotkaniu wzięli udział członkowie zespołu projektowego, odpowiedzialni zarówno za część merytoryczną jak i administracyjną realizowanej innowacji społecznej.

W pierwszej części uczestnicy dyskutowali nad pojęciem innowacji, definiowali czym jest innowacja w projekcie, dlaczego jest potrzebna, co ją wyróżnia. W kolejnym etapie analizie poddany został problem, jaki innowacja będzie rozwiązywać. Uczestnicy przygotowali drzewo problemów oraz na jego podstawie drzewo celów.

Kolejnym punktem spotkania była analiza grupy odbiorców innowacji społecznej, przygotowana została „Mapa empatii” czyli przygotowano charakterystykę odbiorcy innowacji – człowieka, po wypadku który trafia na oddział szpitalny i rozpoczyna rehabilitację. Moduł ten był punktem wyjścia do przygotowania analizy interesariuszy innowacji. Uczestnicy dokonali analizy instytucji, podmiotów, osób na których interesy ma wpływ i będzie miała wpływ realizacji innowacji. Pozwoliło to podzielić interesariuszy projektu na zwolenników i przeciwników.

Ostatnim modułem spotkania było opracowanie wstępnej wersji modelu – schemat modelu, który będzie rozwijany podczas kolejnych etapów projektu. Przygotowanie wstępnej wersji modelu wskazało uczestnikom, że należy wyznaczać punkty milowe przedsięwzięcia, dokonać analizy ryzyk. Wstępnie zaplanowano także kampanię informacyjną oraz edukacyjną związaną z celami projektu.

Podsumowując, spotkanie pozwoliło na spotkanie całego zespołu projektowego, omówienie kolejnych kroków jakie należy podjąć aby innowacja odniosła sukces i była przydatna odbiorcom. Uczestnicy mogli podzielić się swoimi uwagami, spostrzeżeniami dotyczącymi samej innowacji ale także sposobami jej wdrażania w kolejnych etapach. W załączeniu prezentacja ze spotkania oraz materiały wypracowane przez uczestników.



Projekt „Przeżycie na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych”
Biuro projektu: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
61-371 Poznań ul. Nowowiejskiego 11
tel. 61 8567326 lub 61 8567951
e-mail: rops@rops.poznan.pl
www.rops.poznan.pl

6. Ankieta dotycząca samodzielności osób biorących udział w projekcie



**ANKIETA dot. SAMODZIELNOŚCI OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ
W PROJEKCIE: „Wypracowanie jak najkrótszej drogi od
niepełnoprawności do niezależności! Stworzenie mobilnego punktu
konsultacyjnego Doradców Pierwszego Kontakt dla osób z nabytą
niepełnosprawnością ruchową” PROWADZONEGO PRZEZ
FUNDACJĘ IM.DOKTORA PIOTRA JANASZKA PODAJ DALEJ**

Niniejszy formularz służy do określenia indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami korzystających ze wsparcia udzielanego przez Fundację.

Imię i nazwisko uczestnika

Rodzaj schorzenia

Wstawanie z łóżka (czy uczestnik robi samodzielnie) TAK NIE

	TAK	NIE	Z POMOCĄ
z pozycji leżącej do siadu			
zrzućcie nóg na ziemię			
Przesiadanie na wózek/balkonik/kule			
UWAGI:			

Samoobsługa

GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA						
	UBIERANIE			ROZBIERANIE		
	tak	nie	z pomocą	tak	nie	z pomocą
Podkoszulka/koszulka/stanik						
Bluza/koszula/sweter						
Kurtka/plaszcz						
Czapka/szalik/rękawiczki						
Zapinanie/rozpinanie guzików						
UWAGI:						



Projekt „Przepis na wielkopolską innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób zależnych” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA						
	UBIERANIE			ROZBIERANIE		
	tak	nie	z pomocą	tak	nie	z pomocą
bielizna						
Spodnie/spódnica						
Skarpety						
buty						
UWAGI:						

KORZYSTANIE Z ŁAZIENKI/HIGIENIA				
	tak	nie	z pomocą	Uwagi
Mycie rąk				
Mycie twarzy				
Skorzystanie z prysznicza z przesiadaniem				
Skorzystanie z wanny z przesiadaniem				
Korzystanie z toalety z przesiadaniem				
samocewnikowanie				
Opróżnienie zaopatrzenie urologicznego				
Naturalne oddawanie potrzeb				
Czesanie włosów				
Mycie zębów				

PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW				
Sniadanie/kolacja	tak	nie	z pomocą	Uwagi
Krojenie pieczywa/bulek/wędliny				
smarowanie				
Obkładanie pieczywa (ser, wędliny, warzywa itp.)				
Wstawianie wody na herbatę/kawę				
Zalewanie wrzątkiem				
Przeniesienie posiłku z piciem od blatu do stołu				
Wyciągnięcie produktów z lodówki				
Używanie sztuczków: widelec, łyżka, nóż, łyżeczka				
Picie napojów w kubku/szklance				
Nakrycie stołu				
Utrzymanie porządku na stole po posiłku				
Mycie naczyń				
Obsługiwanie piekarnika				
Obsługiwanie zmywarki				
Obsługiwanie mikrofalówki				
Obsługiwanie innych urządzeń AGD.....				
PRZEMIESZCZANIE SIĘ/PORUSZANIE				
	tak	nie	z pomocą	Uwagi
Korzystanie z wózka				
Korzystanie z balkonika, kul i innych				
Wyjście z domu/ wyjazd wózkiem				
Przesiadanie się do samochodu				
Korzystanie z komunikacji zbiorowej – autobus, bus,				

Pokonywanie krawężników: wjazd/zjazd – wejście/zejście				
Pokonywanie wzniesień: wjazd, zjazd – wejście, zejście				
Pokonywanie schodów: wjazd/zjazd – wejście, zejście				
ZAKUPY, SPRAWY URZĘDOWE				
	tak	nie	z pomocą	Uwagi
Podstawowe zakupy (pieczywo, obkład, napoje, art. chemiczne)				
Zakupy specjalistyczne (sklep medyczny, urologia, apteka)				
Sprawy urzędowe: GOPS, MOPS, MOPR, PCPR				
Obsługa osobistego rachunku bankowego				
Znajomość zegarka				
CODZIENNE OBOWIĄZKI				
	tak	nie	z pomocą	Uwagi
Scielenie tożsa				
Czyszczenie wózka/balkonika/kul/ inne.....				
Pranie ręczne np. skarpety, bielizna				
Pranie przy pomocy urządzeń: pralka/suszarka				
Odkurzanie				
Scieranie kurzy				
Mycie podłogi				
Sprzątanie swojego pokoju				

.....
(podpis uczestnika)

7. Ulotka informacyjna (format A-4 składany do A-5)

✓ prawidłowy dobór sprzętu ortopedycznego

Wózek inwalidzki to sprzęt do przemieszczania się i musi być dopasowany jak buty, czy idealnie skrojony garnitur. Żeby był funkcjonalny musi być dobrany indywidualnie do swojego użytkownika. Nie kupuje się go jak bułki czy chleb, ponieważ **dofinansowanie do wózka przysługuje tylko raz na 4 lata!** Przy doborze wózka skorzystaj z usług specjalisty, który zwróci uwagę na szerokość wózka, wysokość, rodzaj kół, funkcjonalność i użyteczność. Wózek ma umożliwić Ci pokonywanie krawężników, pochylni, swobodne poruszanie się po domu, korzystanie z łazienki i kuchni.

PAMIĘTAJ! Wózek to nie fotel, który ma zdobić mieszkanie. Musi być zwrotny, lekki, funkcjonalny i dopasowany indywidualnie do człowieka.



✓ aktywność sportowa jako forma rehabilitacji

Aktywność fizyczna i ruch to najlepsza forma rehabilitacji. Sport zwiększa sprawność, koordynację ruchową, wspiera przemianę materii. Różne dyscypliny sportu wspierają rozwój różnych partii ciała, dzięki czemu osoby o różnym stopniu niepełnosprawności i różnych dysfunkcjach mogą uprawiać dopasowaną dla siebie dyscyplinę. Dzięki systematycznej aktywności fizycznej osoby po wypadkach znacznie szybciej są w stanie wzmocnić się i usprawnić swoje mięśnie, co ułatwia im wykonywanie czynności dnia codziennego tj. samodzielne przemieszczanie się, ubieranie, przesiadanie, korzystanie ze sprzętów domowych. Udział w treningach motywuje do samodzielności, uczy dyscypliny i planowania (przygotowania stroju, zadbania o odpowiedni posiłek, organizacji dojazdu itp.). Umożliwia też lepszy kontakt z osobami o podobnej niepełnosprawności, co ułatwia wymianę doświadczeń i wspólne pokonywanie trudności.

Przemysław Stelmasiak oraz Piotr Darnikowski
zawodnicy KSS Mustang Konin
10 lat doświadczenia i współpracy
z osobami niepełnosprawnymi



OD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DO NIEZALEŻNOŚCI!



**WYPADEK!
co dalej?**

Bezpłatne wsparcie dla osób poszkodowanych w wypadkach z niepełnosprawnością ruchową i ich rodzin.

- ✓ zapewnienie optymalnego procesu rehabilitacji
- ✓ higiena i profilaktyka odleżyn
- ✓ wsparcie psychologa
- ✓ pomoc socjalna i NFZ
- ✓ prawidłowy dobór sprzętu ortopedycznego
- ✓ aktywność sportowa jako forma rehabilitacji



Zgłoś się po więcej szczegółów:
telefon 63 211 22 19, mail: pomoc@podajdalej.org.pl
Informacje również na stronie: www.podajdalej.org.pl
Biuro projektu: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin



Projekt „Przebieg na witalność i innowację społeczną - usługi opiekuńcze dla osób z niepełnosprawnością” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

✓ pomoc socjalna i NFZ

Orzeczenie o niepełnosprawności - dlaczego jest ważne?

To często dla osoby z niepełnosprawnością najważniejszy (po dowodzie osobistym) dokument.

W Polsce istnieją dwa główne systemy orzecznictwa:

1) Orzecznictwo rentowe - ZUS, KRUS i służb mundurowych (MON, MSWiA) służy do ustalenia wysokości renty z tytułu utracenia zdolności do wykonywania pracy.

2) Orzecznictwo pozarentowe z powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności służy do określenia potrzeb i ulg, jakie przysługują osobie z niepełnosprawnością np. karta parkingowa, zniżki w poruszaniu się komunikacją, możliwość dofinansowania do zakupu środków pomocniczych np. pieluchomajtki, cewniki i ortopedycznych (wózek do aktywnej rehabilitacji, balkonik, kule), a nawet usługi opiekuńcze, czy oprzyrządowanie samochodu. Orzeczenie o niepełnosprawności daje możliwość korzystania ze wsparcia nie tylko ze środków NFZ, ale również PFRON (Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych). Przykład: wózek do aktywnej rehabilitacji to koszt ok. 6.000 zł i NFZ dofinansowuje jego zakup w kwocie 3.000 zł. Zatem 3.000 zł trzeba dołożyć z własnej kieszeni. Mając orzeczenie o niepełnosprawności, możemy starać się o dodatkowe wsparcie z PFRON-u do kwoty 4.500 zł. Więc jeżeli wózek kosztuje 6.000 zł nie musimy dokładać do niego z własnych środków, angażować całą rodzinę i znajomych w zbieranie środków finansowych, ponieważ taki zakup jest w pełni refundowany! Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ma również zapis o zdolności do pracy. Niezdolny do pracy samodzielnie egzystencji oznacza tylko i wyłącznie znaczny stopień niepełnosprawności. Czy z takim orzeczeniem można podjąć pracę? TAK, praca to tzw. rehabilitacja zawodowa. Osoby z orzeczoną niepełnosprawnością są coraz chętniej zatrudniane, nie tylko ze względu na dofinansowanie do ich zatrudnienia, ale są to ludzie sumienni i zdeterminowani. Pamiętaj! **Nigdy nikomu nie dawaj oryginału swojego orzeczenia. Jest on własnością osoby z niepełnosprawnością!**

Czy wiesz że możesz otrzymać:

- dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze. Dzięki wsparciu możesz dostosować mieszkanie do swoich potrzeb, przerobić swój samochód i samodzielnie go prowadzić, zakupić komputer. Możesz skorzystać z dofinansowania do zakupu wózka,

Potrzeby fizjologiczne.

Dla osób po trwałych urazach rdzenia to często temat trudny, intymny. Nasz organizm inaczej funkcjonuje. Byliśmy w pełni samodzielnymi, a teraz zakładamy pieluchomajtki i cewnik na stałe – nie czujemy potrzeb fizjologicznych! Tak nie musi być do końca życia! To również możesz zmienić korzystając z usług specjalistów, ale również wyrobienia odpowiednich nawyków żywieniowych, rehabilitując pęcherz i ucząc się słuchać swojego ciała.

Karol Włodarczyk
Wiceprezes zarządu Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej
20 lat doświadczenia i współpracy
z osobami niepełnosprawnymi

✓ zapewnienie optymalnego procesu rehabilitacji

Proces rehabilitacyjny po urazie powinien zaczynać się najwcześniej jak to jest możliwe.

Mimo, że we wczesnym etapie ze względu na różnego rodzaju ograniczenia nie można wykonywać wszystkich ćwiczeń, należy wykonywać ćwiczenia podtrzymujące ogólną sprawność organizmu. Pomocno to zmniejszy skutki urazu, którego konsekwencją jest najczęściej zmniejszona aktywność fizyczna, a także przygotowanie organizmu do późniejszych etapów rehabilitacji. Brak ćwiczeń w pierwszym okresie pourazowym czy pooperacyjnym będzie powodował ograniczenia ruchomości w stawach, zaniki mięśniowe czy skostnienia, które będą negatywnie wpływać na kolejne etapy usprawniania, a nawet na późniejsze funkcjonowanie i samodzielność. Brak aktywności fizycznej ma negatywny wpływ na układy krążenia, oddechowy, odpornościowy, a także na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Szybko podjęta rehabilitacja jest jedną ze składowych prawidłowego procesu rehabilitacji i ma znaczący wpływ na konsekwencje urazu oraz funkcjonowanie w życiu codziennym.

Marek Radocki
Fizjoterapeuta
10 lat doświadczenia i współpracy
z osobami niepełnosprawnymi

✓ higiena i profilaktyka odleżyn

Odleżyny są trudno gojącymi się ranami, przysparzając dodatkowych cierpień oraz prowadzą do poważnych powikłań (m.in. zakażenie, posocznica, zapalenie szpiku i kości, przetoki, amputacje kończyn, a nawet śmierć). Mogą one powstać wskutek długotrwałego, nie zmieniającego się ucisku na tkankę.

Nie doprowadź do odleżyn, to spowolni Twój powrót do niezależności! Dochodzi wtedy do zaburzenia ukrwienia, a tym samym niedotlenienia i niedożywienia tkanek. W konsekwencji tego obumierają tkanki, czyli powstaje martwica. Powstają trudno gojące się owrzodzenia i rany, ulegające zakażeniu. Dotyczy to wszystkich warstw ciała od naskórka po kości.

Pamiętaj: dbaj o higienę ciała, zmieniaj często pozycję ułożenia ciała w łóżku bądź na wózku, korzystaj ze środków pomocniczych w profilaktyce przeciwoleżynowej (specjalistyczne matrace i poduszki).



Danuta Grodzka
Absolwentka Akademii Medycznej, nauczyciel akademicki, nauczyciel zawodu, pielęgniarka
z długoletnim doświadczeniem w pracy w profilaktyce odleżyn z osobami niepełnosprawnymi

8. Plakat

Podaj Dalej
FUNDACJA

**OD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
DO NIEZALEŻNOŚCI!**

**WYPADKI!
co dalej?**

**Bezpłatne wsparcie dla osób poszkodowanych
w wypadkach z niepełnosprawnością ruchową i ich rodzin.**

- ✓ zapewnienie optymalnego procesu rehabilitacji
- ✓ higiena i profilaktyka odleżyn
- ✓ wsparcie psychologa
- ✓ pomoc socjalna i NFZ
- ✓ prawidłowy dobór sprzętu ortopedycznego
- ✓ aktywność sportowa jako forma rehabilitacji

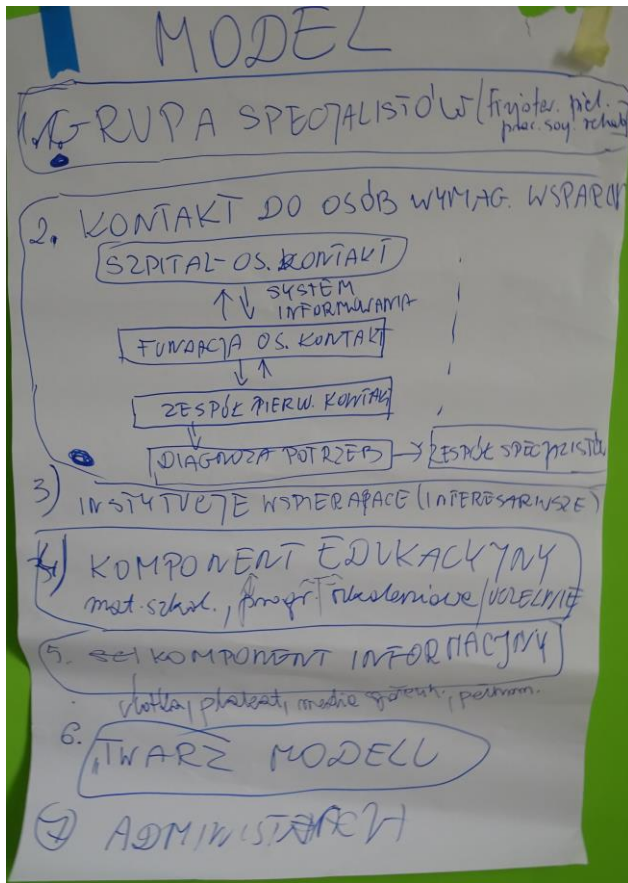
Zgłoś się po więcej szczegółów:
tel. 63 2112219, kom. 607 307 416, mail: pomoc@podajdalej.org.pl
Informacje również na stronie: www.podajdalej.org.pl
Biuro projektu: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin

9. Model szkolenia i wypracowane materiały szkoleniowe.

Gotowa prezentacja stanowi załącznik do niniejszego opracowania.

Poniżej zamieszczamy wybrane materiały wypracowane podczas szkoleń.





- # INTERESARIUSZE
1. Fundacje
 2. Os. fizyczne - ON
 3. ROPS, OPS, PCPR, COPS
 4. PFRON, NF5
 5. PRYWATNE FIRMY Z BRANŻY
 6. SzPIAL
 7. RODZINA, ZNAJOMI ON/OF
 8. PRZYCH. REHAB. - 10
 9. SiR, hostel, poddomykowny
 10. specjaliści w mikrokosmosie
 11. oddalony blisko



