

Насоки за родители и професионалисти

Изготвяне на индивидуална програма за занимания в домашни условия за човек с интелектуално затруднение в ситуация на изолация в дома си

Настоящите насоки имат за цел да подпомогнат хората с интелектуални затруднения, които са в дома си и нямат възможност да излизат и да участват в различни дейности, поради ограниченията на извънредното положение и заплахата от разпространение на Ковид – 19.

Индивидуалната програма има много важна задача – да помага на човека да се чувства добре, спокоен, емоционално стабилен. Ако човекът се напъня или натоварва от такава програма – то е по-добре да не се прилага.

По-долу представяме принципите, от които се водим при изготвянето на индивидуалната програма, а също и стъпките на изготвяне.

ПРИНЦИПИ, ЗА ИЗГОТВЯНЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ПРОГРАМА

- 1) Индивидуалната програма улеснява човека с интелектуално затруднение. Тя му дава чувство за ред и спокойствие. Той сам не може да планира деня си и има нужда от насока и напътствие. За много от хората е достатъчно само това, че програмата я има. За друг може да е необходимо да му се припомня за нея ежедневно.
- 2) Няма една универсална програма. Всяка програма е индивидуална и уникална спрямо личността на всеки отделен човек. За всеки правим такава програма, каквато съответства на неговите способности и е полезна за него.
- 3) Индивидуалната програма не е състезание – няма никакво значение какво и колко дейности са включени в нея. Важно е те да са по силите на човека, той да има желание и възможност да ги изпълнява и да постига резултат, като се чувства добре.
- 4) Възможно е да се направят различни програми, според особеностите на човека (в какви дейности се е включвал до момента) и домашната ситуация (има ли кой да го подкрепя, какво обича и какво може да прави):

Индивидуална програма с една или две дейности през деня

Това е програма, в която е включена една, най-много две дейности, които са постижими за човека. Програмата не е натоварваща и в нея няма стрес, понеже няма нужда да се спазва определен час или друго изискване. Ако човекът няма опит с включване в структурирани дейности, е добре да се започне с програма с една, а по-нататък с две дейности. Важно е да знае, че има задача и че се справя добре с нея. Може в програмата да се посочи кога е подходящо да се върши дейността - сутрин или преди обяд, в зависимост от ритъма на самия човек.

При такава програма човекът ще има цел, към която да се стреми, занимание, което да очаква и да се радва на резултата. Важно е винаги да получава похвала. (Приложение № 1)

Индивидуална програма с различни групи дейности

Това е програма, в която се включват различни дейности – свързани с храната, с домакинските задачи или занимания за изработка на някакви неща.

За тях програмата е ориентираща и насочваща, защото те имат нужда от по-голяма гъвкавост при разпределението на времето си. Затова не е добре да имат фиксирани задачи или фиксиран момент от деня, в който да ги вършат. Най-добре е да се посочи интервал от време по ориентир, който им е познат, например – преди да обядва, след като обядва. (Приложение № 2)

Индивидуална програма с фиксирани дейности и часове

Някои хора имат нужда от фиксирана програма по часове и точно определени дейности, които да вършат. В тази програма се включват, както различни групи дейности, така и конкретни задачи към всяка от групите, напр.: сервиране (в храненето), почистване на праха (домакински дейности) и пр.

- 5) Важно е човекът, за когото е програмата, да участва в съставянето ѝ според възможностите си. Ако се изготвя дистанционно от професионалисти, е на-добре да се използва платформа с видео връзка - скайп или друга платформа.
 - (a) За по-самостоятелните хора срещата може да е само между него и помагачия професионалист, а за тези, които не са толкова самостоятелни, може заедно с някой от родителите или друг близък.
 - (b) При всички положения дори програмата да е съставена само с клиента, след това е добре да се обсъди и координира с родителите – да кажат дали са съгласни с нея, дали е подходяща, да нанесат корекции ако има нужда. Родителите и близките са тези, които пряко ще подпомагат реализирането ѝ. Програмата освен това, трябва да е изпълнима в тяхното домакинство, което те знаят най-добре.
- 6) Важно е създаването на програмата и последователността от дейности да се съобразява със степента на затруднения за човека и с обстановката в къщи. Възможно е да има семейства, в които средата е много специфична (особено ако има друг човек с увреждане, например, и др.).
- 7) Важно е да се подхожда с чувствителност към семейната среда. Ако семействата не са свикнали да допускат външни хора, трябва да оставаме на разположение и да се включваме много внимателно само, когато има потребност.
 - (a) Важно е програмата да е гъвкава и да взема предвид особеностите и навиците на всеки човек и неговото семейство. Семейството е цялостна система с много специфични правила, порядки и особености.
 - (b) При изготвянето на програмата трябва да се знае, че родителите и човекът с интелектуално затруднение са хората, които имат най-много информация за начина, по който ежедневието тече у тях и трябва да ги насърчим те активно да предлагат какви дейности да се включат и как да се подреди денят.
 - (c) Трябва да се вземе предвид дали човекът през деня е с родителите си вкъщи или те са на работа и той остава сам. Ако не, кой го подкрепя, кой е до него, в каква стая пребивава и др.
- 8) Ако човекът до сега не е помагал с нищо вкъщи, ще е много трудно изведнъж да започне да изпълнява цялостни домакински дейности например. Може в началото да бъде насърчен от професионалистите и от близките си да се включва в съвсем дребни неща – например: да отвори шкафа, да задържи за малко чашата, да подаде нещо. Важно е, ако направи нещо от тези неща, човекът да бъде похвален. По този начин постепенно може да започне да се включва в повече дейности.
- 9) За да направим добре програмата следва да попитаме човека със затруднения как протича обичайно ежедневието му, когато си е вкъщи - кога се събужда, кога се храни, кога си ляга приблизително. Имайте предвид, че може да се окаже, че някои хора нямат ясна програма, но със сигурност може да се получи информация как протича денят им. Ако човекът не може да разкаже, вероятно семейството ще сподели.
- 10) Важно е програмата да е направена така, че човекът да може да я вижда и да си припомня какви дейности кога се случват.

- 11) За хората, за които е приложимо, е важно да има степени на задължителност на елементите в програмата. Например: уговорете се, че едно или две неща е важно да направи през деня, а другите са по желание. Това отново зависи от индивидуалността на човека.
- 12) Важно е човекът с интелектуално затруднение да разбира, че програмата е направена, за да му помага и да се чувства по-добре, а не е някакво задължение, което да го напъга. Това означава, че когато не е направил всички дейности в програмата, трябва да се подходи спокойно и реалистично – без да се изисква, без да се натяква, без да се прави забележка. Само направените неща по програмата се насърчават и за тях получава поздравления
- 13) Ако човекът е участвал в съставянето на програмата, но после не иска да я следва – не трябва да се настоява на всяка цена да я изпълнява. Трябва да се разбере постепенно какво в нея не е подходящо. Важното е да не се прекъсва комуникацията с човека и чрез общуването ще стане ясно. Може да се стигне до това този инструмент да бъде изоставен, защото е напълно неподходящ за точно този човек.
- 14) Следването на програмата не е нещо добро или лошо. Това е инструмент, който на някои хора помага да се чувстват по-добре, особено когато движението и общуването им е ограничено. Има обаче и хора, за които не е подходящо. *(Приложение № 3)*

СТЪПКИ ЗА ИЗГОТВЯНЕ НА ИНДИВИДУАЛНА ПРОГРАМА С ФИКСИРАНИ ДЕЙНОСТИ И ЧАСОВЕ

1. В програмата първо се включват тези дейности от деня, които са ясни и съществуват като изграден навик. След това и се надгражда с други дейност около тях.
2. Часовете служат като ориентир за дейностите, които са безспорни в ежедневието – най-често кога е ставането от сън и кога се храни.
3. След това се включват допълнителни групи дейности – изработка на сувенир, домашни задължения, развлекателни дейности и др.
4. Един от начините за изготвяне на програмата е нейното записване, като професионалистът чрез някоя платформа споделя екрана си, за да може и човекът, за когото е програмата, да гледа на своя екран.
5. Добре е да се потърсят и сложат изображения, които да илюстрират дейността. Това е подходящо не само за хора, които имат затруднения с четенето.
6. Важно е програмата да е оформена простиичко – час, изображение и текст, изписан с едър шрифт, който по-лесно се чете.
7. Може всеки ред на програмата да бъде оцветен в различен цвят според типовете дейности (напр.: храненето - в оранжево, домашните дейности – в синьо и т.н.)
8. За някой човек може да е приложимо да се посочат не само конкретни дейности, но и количеството (напр. миене на 2 чинии, бърсане на един шкаф и др.), а за друг е достатъчно да се обособят части от деня, в които да се случват определен тип дейности (напр.: от 10:00 до 11:00 ч. – изработка на сувенир; от 11:00 до 12:00 ч. – домашни задължения). Това се съобразява индивидуално.

*Примерна индивидуална програма
с една или две дейности през деня*






Видео разговори с член на екипа



Сортиране на мъниста – *по-добре
преди обяд*


*Примерна индивидуална програма
с различни групи дейности*

	Събуждане и тоалет
	Закуска
	Видео разговор с член на екипа
	Домакинска работа
	Арт занимания
	Обяд
	Почивка

		Видео разговор с член на екипа
		Свободно време
		Лягане

*Примерна индивидуална програма
с фиксирани дейности и часове*

	8:30 – 9:30	Събуждане, тоалет и закуска
	9:30 – 10:00	Видео разговор с член на екипа
	10:00 – 10:15	Гимнастика
	11:30 – 12:30	Арт занимания – правене на 2 топки с декупаж
	12:30 – 13:30	Обяд
	13:30 – 15:30	Миене на чинии и съдове от обяд Забърсване на масата и почистване на кухнята Почистване на дома – напр. бърсане на прах и миене с моп.
	15:30 – 16:00	Видео разговор с член на екипа
	16:00 – 19:00	Свободно време - гледане на филм, слушане на музика, разходка на куче, разговори с приятели.

	19:00 – 20:00	Вечеря
	20:00 – 21: 30	Свободно време - гледане на филм, слушане на музика.
	21:30 – 22:00	Лягане