

# Trening samodzielności i samodzielne zamieszkanie

Dlaczego warto?

Opracowała: Łucja Cofta

Psycholog

Stowarzyszenie Na Tak – Warsztat Terapii Zajęciowej „Przylesie”

# CZYM JEST TRENING SAMODZIELNOŚCI

Trening samodzielności to czasoprzestrzeń decydowania jego podmiotu o sobie (np. o własnym czasie – w ramach obowiązków, przyjemności i działań na rzecz samorozwoju; budżecie; czy o codziennym menu). Odbywa się w obecności asystenta, bez udziału rodziców w przystosowanym na ten cel mieszkaniu i jego otoczeniu.

Asystent „podąża za” osobą trenowaną dopasowując rodzaj i wymiar świadczonego wsparcia do jej indywidualnych różnorodnych potrzeb i możliwości - tak, by nabywała nowe umiejętności w zakresie samoobsługi i czynności życia codziennego, ponosząc naturalne konsekwencje własnych decyzji. Zadaniem treningu jest też podtrzymywanie oraz utrwalanie wiedzy i kompetencji już posiadanych.

Główny cel treningu dla dorosłej osoby z niepełnosprawnością intelektualną to przygotowanie jej do jak najbardziej **samodzielnego życia w różnorodnych sferach funkcjonowania** – na „tu i teraz” i w przyszłości.

## SFERY FUNKCJONOWANIA, W RAMACH KTÓRYCH ĆWICZONE SĄ UMIEJĘTNOŚCI PODCZAS TRENINGU

- I. sfera najbliższa (osobista) – komponent fizyczny i psychologiczny
- II. sfera dalsza (gospodarstwo domowe)
- III. sfera najdalsza – przestrzeń miejska
- IV. orientacja w czasie
- V. orientacja w budżecie
- VI. umiejętności „szkolne”

# NAJWIĘKSZY POZIOM SAMODZIELNOŚCI

N=14\*

- w adekwatnym doborze stroju do pogody i sytuacji 13/14
- w dokonywaniu wyboru menu na co dzień 10/14
- w obsłudze żelazka 10/14
- w dokonywaniu zakupu adekwatnego do planu 11/14
- we właściwym przechowywaniu produktów spożywczych 12/14
- w obsłudze zmywarki 12/14
- w orientacji w dniach tygodnia, porach dnia, odczycie godziny z zegara 11-13/14

\*N=14 osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej uczestniczących w treningach samodzielności w latach: 2009-2013

## OBSZARY, W KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ DOŚWIADCZANE BYŁY TRUDNOŚCI

N=14\*

- realizacja zadań w kontaktach z nieznanymi 14/14
- radzenie sobie z emocjami w sytuacjach nowych i trudnych 13/14
- wykonywanie zadań od początku do końca 11/14
- podejmowanie nowych zadań/ wyzwań 11/14
- obsługa kuchenki, pralki 10-13/14
- planowanie zakupów wg potrzeb całego gospodarstwa domowego 12/14
- dbałość o porządek 11/14

\*N=14 osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej uczestniczących w treningach samodzielności w latach: 2009-2013

## OBSZARY, W KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ DOŚWIADCZANE BYŁY TRUDNOŚCI

N=14\*

- wykonywanie posiłku zgodnie z przepisem (trudność w podzieleniu czynności na krótsze etapy i zapamiętaniu kolejnych kroków) 11/14
- poruszanie się w przestrzeni instytucjonalnej i usługowej miasta 14/14
- orientacja i poruszanie się w przestrzeni miejskiej 12/14
- planowanie czasu na obowiązki, rozwój i przyjemności 12/14
- dostosowywanie wysokości wydatków do dostępnych środków 12/14
- rozumienie tekstu (czytanego przez siebie lub przez kogoś) 10/14

\*N=14 osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej uczestniczących w treningach samodzielności w latach: 2009-2013

# OBSZARY, W KTÓRYCH BRAKOWAŁO SAMODZIELNOŚCI

N=14\*

- świadomość wysokości wydatków związanych z utrzymaniem mieszkania 14/14
- liczenie 12/14
- pisanie pisma 10/14

\*N=14 osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej uczestniczących w treningach samodzielności w latach: 2009-2013

# PRZEBIEG TYPOWEGO DNIA TRENINGU

1. pobudka, toaleta poranna, dobór stroju do pogody i dnia 6:00 – 6:45
2. śniadanie (przygotowanie, spożycie i posprzątanie) 6:45 – 7:45
3. Warsztat Terapii Zajęciowej 8:30 – 13:00
4. zakupy (dokonanie, przyniesienie, rozdysponowanie) 13:30 – 14:20
5. obiad (przygotowanie, spożycie i posprzątanie)/ skorzystanie z usługi gastronom. 14:20 – 15:20
6. odpoczynek 15:20 – 16:20
7. jeśli trzeba – większe sprzątanie (podłogi, wanna, wc) /w dniu bez zakupów/ - 30 - 45 min
8. czas na rozwój/ rozrywkę/ korzystanie z usług (np. poczta, fryzjer, MPK, taxi) 16:20-18:20
9. kolacja (przygotowanie, spożycie i posprzątanie) 19:00 – 20:00
10. planowanie następnego dnia (zakupów - w tym budżetu, czasu) – w rozmowie podczas kolacji
11. toaleta wieczorna/ odpoczynek/przygotowanie do następnego dnia 20:00 – 22:00
12. sen 22:00 – 6:00



# DLACZEGO WARTO? PERSPEKTYWA OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Z WYWIADU GRUPOWEGO PRZEPROWADZONEGO Z RODZICAMI 13.02.2016

- zwiększenie samodzielności,
- przeniesienie doświadczeń pozyskanych podczas treningu na teren domu rodzinnego,
- możliwość decydowania o sobie → wzrost poczucia sprawstwa i własnej wartości,
- świadomość ilości obowiązków domowych, które w domu z reguły wypełnia rodzic,
- wzrost świadomości konsekwencji własnych działań,
- wzrost znajomości kolejności wykonywania działań,
- możliwość pełnienia ról społecznych właściwych dla okresu dorosłości, na które w domu rodzinnym nie ma/jest mało przestrzeni (np. gospodarza domu, współlokatora, klienta, aktywnego pasażera MPK).

# rola gospodarza domu



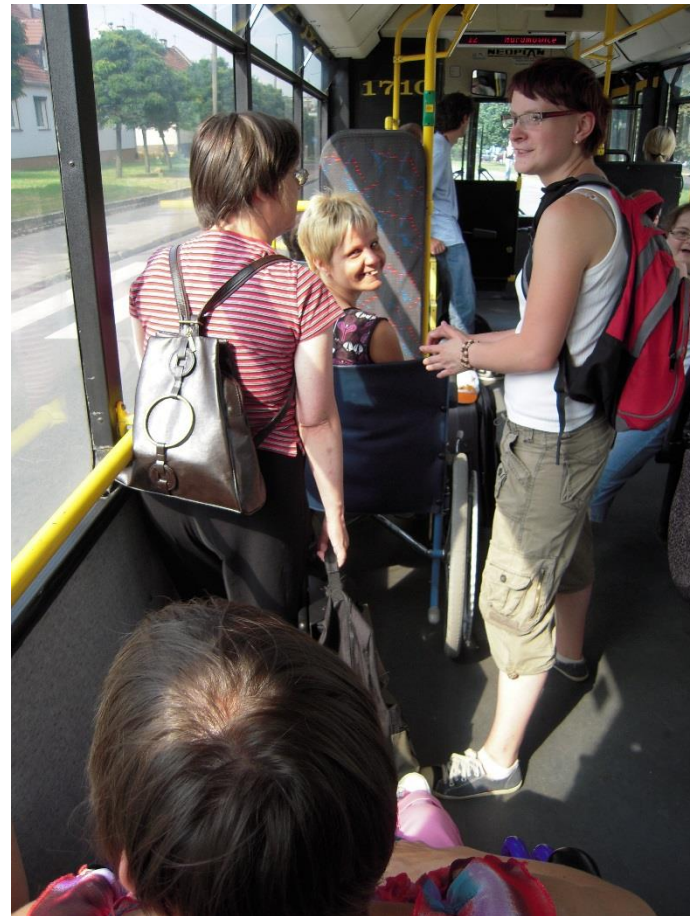
## rola współlokatora



# rola klienta



# rola aktywnego pasażera MPK



# rola przyjaciela



# rola przyjaciela



rola partnera





# DLACZEGO WARTO? PERSPEKTYWA RODZICA

Z WYWIADU GRUPOWEGO PRZEPROWADZONEGO Z RODZICAMI 13.02.2016

- wzrost samodzielności dorosłego dziecka -> odciążenie rodzica ze wspierania w wybranych sferach -> zyskanie wolnego czasu i komfortu psychicznego.
- poznanie kompetencji własnego dziecka -> przygotowanie rodzica do samodzielnego zamieszkania dorosłego dziecka.
- wzrost przekonania o samodzielności dziecka rodzi poczucie spokoju, że jak rodzic odejdzie, to ma ono większe szanse, by sobie poradzić.
- szansa na zmniejszenie nadopiekuńczości rodzica.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**