

OSTATECZNA WERSJA INNOWACJI SPOŁECZNEJ DO WDROŻENIA

INNOWACJA „STER NA TRZEŹWOŚĆ 1”



Innowacja była testowana w ramach przedsięwzięcia
pn. „Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie pomocy społecznej”
realizowanego w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności,
Komponent A „Odporność i konkurencyjność gospodarki”; Inwestycja A.3.1.1. „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia
zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”,
realizowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży
w partnerstwie z Województwem Podkarpackim/Medyczno-Społecznym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego.

Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie pomocy społecznej
Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży, ul. Piotra Skargi 6, 37-700 Przemyśl (Lider Przedsięwzięcia)
Województwo Podkarpackie/Medyczno-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego,
ul. Łukasińskiego 20, 37-700 Przemyśl (Partner Przedsięwzięcia)



Innowacja „Ster na trzeźwość 1”

Opis innowacji

„Ster na Trzeźwość 1” to innowacyjny program skierowany do seniorów, mający na celu promowanie zdrowego i trzeźwego stylu życia. Innowacja ta opiera się na edukacji, wsparciu społecznym i praktycznych działaniach, które pomagają seniorom w utrzymaniu trzeźwości oraz poprawie jakości życia. Program obejmuje warsztaty edukacyjne, grupy wsparcia, zajęcia rekreacyjne oraz indywidualne konsultacje.

- **Zdrowotne:** Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego seniorów poprzez redukcję lub eliminację spożycia alkoholu.
- **Spoleczne:** Wzmacnianie więzi społecznych i integracja seniorów poprzez uczestnictwo w grupach wsparcia i zajęciach rekreacyjnych.
- **Edukacyjne:** Zwiększenie świadomości na temat skutków nadużywania alkoholu oraz promowanie zdrowego stylu życia.
- **Emocjonalne:** Poprawa samopoczucia i jakości życia seniorów poprzez wsparcie emocjonalne i psychologiczne.

Komu produkt pomaga?

Produkt pomaga:

- **Seniorom:** Osobom starszym, które mogą mieć problemy z nadużywaniem alkoholu lub chcą poprawić swoje zdrowie i jakość życia poprzez trzeźwy styl życia.
- **Rodzinom seniorów:** Rodziny seniorów mogą zauważyć poprawę zdrowia i samopoczucia swoich bliskich, co przekłada się na lepsze relacje rodzinne.
- **Spoleczności lokalnej:** Poprzez zmniejszenie problemów związanych z nadużywaniem alkoholu wśród seniorów, społeczność lokalna może stać się zdrowsza i bardziej zintegrowana.

Na jakie potrzeby odpowiada?

1. Redukcji nadużywania alkoholu

Nadużywanie alkoholu jest poważnym problemem zdrowotnym, który może prowadzić do wielu schorzeń fizycznych i psychicznych. Innowacja "Ster na trzeźwość 1" koncentruje się na

pomocy seniorom w zmniejszeniu lub całkowitym wyeliminowaniu spożycia alkoholu. Dzięki specjalnie zaprojektowanym programom terapeutycznym i wsparciu specjalistów, seniorzy mogą:

- **Poprawić swoje zdrowie fizyczne:** Redukcja spożycia alkoholu zmniejsza ryzyko chorób wątroby, serca, układu pokarmowego oraz wielu innych dolegliwości.
- **Poprawić zdrowie psychiczne:** Ograniczenie alkoholu może prowadzić do poprawy stanu psychicznego, zmniejszenia objawów depresji i lęku oraz poprawy ogólnego samopoczucia.
- **Zwiększyć długość życia:** Zdrowy styl życia, w tym brak nadużywania alkoholu, może przyczynić się do wydłużenia życia i poprawy jego jakości.

2. Wsparcia emocjonalnego i społecznego

Seniorzy często borykają się z samotnością i izolacją, które mogą prowadzić do nadużywania alkoholu jako formy radzenia sobie z emocjami. "Ster na trzeźwość 1" zapewnia:

- **Grupy wsparcia:** Regularne spotkania grup wsparcia, gdzie seniorzy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, otrzymywać wsparcie emocjonalne i motywację od innych osób w podobnej sytuacji.
- **Zajęcia rekreacyjne:** Organizacja zajęć rekreacyjnych, takich jak spacer, warsztaty artystyczne, gry i inne aktywności, które pomagają seniorom wypełnić czas i znaleźć nowe zainteresowania.
- **Indywidualne wsparcie:** Dostęp do terapeutów i doradców, którzy mogą pomóc seniorom radzić sobie z wyzwaniami związanymi z trzeźwością i oferować wsparcie w trudnych momentach.

3. Edukacji zdrowotnej

Świadomość na temat skutków nadużywania alkoholu oraz promowanie zdrowego stylu życia są kluczowe dla poprawy jakości życia seniorów. Innowacja „Ster na trzeźwość 1” kładzie duży nacisk na:

- **Edukacyjne warsztaty:** Organizacja warsztatów i prelekcji na temat wpływu alkoholu na zdrowie, technik radzenia sobie ze stresem bez użycia alkoholu oraz korzyści płynących z trzeźwości.
- **Materiały edukacyjne:** Dystrybucja broszur, ulotek i innych materiałów edukacyjnych, które dostarczają informacji na temat zdrowego stylu życia i sposobów na utrzymanie trzeźwości.
- **Programy zdrowotne:** Wprowadzenie programów zdrowotnych, które obejmują ćwiczenia fizyczne, zdrową dietę i inne elementy promujące zdrowy tryb życia.

4. Integracji społecznej

Budowanie silnych więzi społecznych i nawiązywanie nowych znajomości jest kluczowe dla poprawy jakości życia seniorów. Innowacja "Ster na trzeźwość 1" umożliwia:

- **Nawiązywanie nowych znajomości:** Poprzez udział w grupach wsparcia i zajęciach rekreacyjnych, seniorzy mają okazję do poznawania nowych ludzi i nawiązywania przyjaźni.
- **Budowanie silnych więzi:** Regularne spotkania i wspólne aktywności sprzyjają budowaniu silnych, wspierających relacji, które mogą być kluczowe w utrzymaniu trzeźwości.
- **Aktywność społeczna:** Zachęcanie seniorów do angażowania się w działania społeczne, takie jak wolontariat, co może zwiększyć ich poczucie przynależności i wartości.

Innowacja "Ster na trzeźwość 1" jest kompleksowym podejściem do problemu nadużywania alkoholu wśród seniorów. Dzięki połączeniu terapii, wsparcia emocjonalnego, edukacji zdrowotnej i integracji społecznej, program ten pomaga seniorom nie tylko w redukcji spożycia alkoholu, ale także w poprawie ogólnej jakości życia. Poprzez stworzenie wspierającego środowiska, w którym seniorzy mogą rozwijać nowe umiejętności, nawiązywać relacje i dbać o swoje zdrowie, "Ster na trzeźwość 1" przyczynia się do ich lepszego samopoczucia i długowieczności.

Kiedy warto stosować?

Innowację warto stosować w:

- **Domach pomocy społecznej:** Gdzie seniorzy mogą korzystać z regularnych zajęć i wsparcia w ramach programu.
- **Centrach seniora:** Gdzie organizowane są różnorodne zajęcia i spotkania dla seniorów.
- **Spółdzielniach lokalnych:** W ramach programów zdrowotnych i społecznych skierowanych do osób starszych.



Proponowana liczebność grupy

Optymalna liczebność grupy testowania to 5-7 osób. Taka liczba uczestników pozwala na stworzenie odpowiedniego klimatu pracy, zapewnienie indywidualnego wsparcia oraz utrzymanie atmosfery koleżeństwa i wzajemnego wsparcia.

Minimalne wymagania organizacyjne, finansowe, techniczne

- **Organizacyjne:**
 - Wyznaczenie koordynatora programu.

- Zorganizowanie regularnych spotkań warsztatowych i grup wsparcia.
- Przygotowanie miejsca do prowadzenia zajęć.
- **Finansowe:**
 - Koszty związane z wynagrodzeniem instruktorów i terapeutów.
 - Zakup materiałów edukacyjnych i rekreacyjnych.
 - Możliwość pozyskania dodatkowych środków od sponsorów lub z budżetu na programy zdrowotne.
- **Techniczne:**
 - Zapewnienie podstawowych narzędzi do prowadzenia zajęć (np. materiały edukacyjne, sprzęt rekreacyjny).
 - Dostęp do miejsca, w którym można prowadzić warsztaty i spotkania (sala z odpowiednim wyposażeniem).

Działania, jakie należy podjąć na rzecz wdrożenia innowacji

1. **Przygotowanie do wdrożenia**
 - **Zorganizowanie zespołu wdrożeniowego:** Wyznacz koordynatora projektu oraz osoby odpowiedzialne za poszczególne etapy wdrożenia.
 - **Przygotowanie materiałów:** Opracowanie materiałów edukacyjnych, broszur informacyjnych oraz narzędzi technologicznych (np. aplikacji mobilnej wspierającej terapię).
 - **Przygotowanie miejsca:** Zorganizowanie przestrzeni, w której będą odbywać się sesje terapeutyczne i spotkania grup wsparcia (sala z odpowiednim wyposażeniem, dostęp do internetu).
2. **Rekrutacja uczestników**
 - **Identyfikacja grup docelowych:** Skontaktuj się z lokalnymi ośrodkami zdrowia, poradniami leczenia uzależnień, organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami wspierającymi osoby z problemem alkoholowym.
 - **Przeprowadzenie rekrutacji:** Zorganizuj spotkania informacyjne i zaproś zainteresowane osoby do udziału w projekcie.
3. **Szkolenie terapeutów i personelu**
 - **Wybór terapeutów i personelu:** Wybierz osoby, które będą prowadziły sesje terapeutyczne i spotkania grup wsparcia. Mogą to być doświadczeni terapeuci, psychologowie oraz specjaliści od uzależnień.
 - **Przeprowadzenie szkolenia:** Zorganizuj szkolenie dla terapeutów i personelu, aby przygotować ich do pracy z grupą. Szkolenie powinno obejmować metody terapii uzależnień, techniki motywacyjne oraz obsługę narzędzi technologicznych wspierających terapię.
4. **Organizacja sesji terapeutycznych i spotkań grup wsparcia**
 - **Harmonogram zajęć:** Ustal regularne terminy sesji terapeutycznych i spotkań grup wsparcia (np. raz w tygodniu) i poinformuj uczestników o harmonogramie.
 - **Przeprowadzenie sesji i spotkań:** Prowadź sesje terapeutyczne i spotkania grup wsparcia zgodnie z ustalonym harmonogramem.

- **Dokumentacja:** Regularnie dokumentuj postępy uczestników poprzez robienie notatek i raportów z każdej sesji.
5. **Monitorowanie i wsparcie uczestników**
- **Indywidualne wsparcie:** Upewnij się, że każdy uczestnik otrzymuje indywidualne wsparcie i pomoc w razie potrzeby. Monitoruj ich postępy i dostosowuj program terapii do indywidualnych potrzeb.
 - **Motywacja:** Zachęcaj uczestników do kontynuowania pracy nad sobą.
6. **Ewaluacja i analiza wyników**
- **Ocena postępów:** Sprawdź, jakie postępy osiągnęli uczestnicy w zakresie abstynencji, poprawy jakości życia oraz reintegracji społecznej.
 - **Analiza wpływu:** Oceń, jak udział w programie wpłynął na samopoczucie, zaangażowanie i relacje społeczne uczestników zaangażowanym w projekt.
7. **Promocja i poszukiwanie sponsorów**
- **Promocja:** Promuj inicjatywę w lokalnej społeczności poprzez media społecznościowe, lokalne gazety i inne kanały komunikacji.
 - **Poszukiwanie sponsorów:** W celu zapewnienia ciągłości projektu i pokrycia kosztów, warto rozważyć poszukiwanie sponsorów lub dodatkowych źródeł finansowania.