



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Υγεία – Πρόνοια 2000-2006»

Οργάνωση των Διακοπών των Ενοίκων Στεγαστικών Δομών



ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ «ΨΥΧΑΡΓΩΣ - Β' ΦΑΣΗ»

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ)
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων - Ιατρική Σχολή - Ψυχιατρική Κλινική
Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ)
Όμιλος Μελετών & Αναπτυξιακού Σχεδιασμού (ΟΜΑΣ ΑΕ)

Αθήνα, Δεκέμβριος 2005



Το παρόν θεματικό εγχειρίδιο αποτελεί προϊόν της Μονάδας Υποστήριξης και Παρακολούθησης (Μ.Υ.Π.) του προγράμματος «Ψυχαργώς».

Αφορμή για την σύνταξη του αποτέλεσε ένα εργαστήριο (workshop) που πραγματοποιήθηκε από τη «Μονάδα» στις 24 Μαΐου 2005 στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, με θέμα **«Οργάνωση διακοπών ενοίκων δομών ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης»** και απευθυνόταν σε εργαζόμενους δομών ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και αποασυλοποίησης.

Στόχος του εργαστηρίου ήταν, η ανταλλαγή εμπειριών αναφορικά με τη διαδικασία και την οργάνωση των διακοπών ατόμων που διαμένουν σε δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης καθώς και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πολυκλαδικές Θεραπευτικές Ομάδες στον σχεδιασμό και την υλοποίηση τέτοιας μορφής δραστηριοτήτων.

Το θεματικό αυτό εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα συλλογικής επεξεργασίας στελεχών της «Μονάδας», αλλά και στελεχών μονάδων ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης που ήδη λειτουργούν στη χώρα μας. Μέσω αυτού προσδοκάται η διάδοση της μεθοδολογίας προετοιμασίας των διακοπών – εκδρομών των ψυχικά ασθενών των Μονάδων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και η διάδοση των καλών πρακτικών που παρουσιάστηκαν στο προαναφερθέν εργαστήριο ή προέκυψαν από την επικοινωνία της Μ.Υ.Π. με διάφορες δομές.

Την κύρια ευθύνη σύνταξης του οδηγού είχαν η κα Αλεξάνδρα Πάλλη, ψυχολόγος και η κα Μαρία Καμπούρη, κοινωνιολόγος, μέλη της Ομάδας Έργου της Μ.Υ.Π.

Σημαντική ήταν η συνεισφορά, με κείμενά τους, των συναδέλφων: κας Μαρίας Βαβίτσα – Προϊστάμενη Νοσηλεύτρια, κας Ξένιας Βαρβαρέσου – Ψυχολόγος, κου Δημήτρη Γαζή - Κοινωνικός Λειτουργός, κας Ελένης Λαζάκη – Κοινωνική Λειτουργός, κας Γεωργίας Μπουτσιάνη – Κοινωνική Λειτουργός, κου Ιορδάνη Νεσλεχανίδη – Εργοθεραπευτή, κου Χρήστου Παπανδρέου – Κοινωνικός Λειτουργός, κας Χριστίνας Πετρίδη – Ψυχολόγος, κας Σταυρούλας Σηφάκη - Κοινωνική Λειτουργός, τους οποίους ευχαριστούμε θερμά.

Περιεχόμενα

- ❖ Εισαγωγή
 - ο Στόχος των διακοπών - Αναγκαιότητα - Οφέλη (ενοίκων & προσωπικού)
 - ο Χρήση προγραμμάτων τουρισμού (κατασκηνωτικά προγράμματα, κοινωνικός τουρισμός, μόνος ή με ομάδα κλπ)
- ❖ Προετοιμασία οργάνωσης διακοπών
 - ο Ορισμός ομάδας προετοιμασίας
 - ο Διερεύνηση επιθυμιών, προσδοκιών, δυνατοτήτων ενοίκων
 - ο Εμπύχωση προσωπικού - συνοδών
 - ο Κινητοποίηση εθελοντών
- ❖ Επιλογή προορισμού - τοποθεσίας και καταλύματος
 - ο Ορισμός ομάδας επιλογής
 - ο Προϋποθέσεις - Κριτήρια
 - ο Οικονομικός προϋπολογισμός διακοπών
- ❖ Προετοιμασία διακοπών
 - ο Περίπατοι, έξοδοι ως μέσα προετοιμασίας
 - ο Προετοιμασία ενοίκων
 - ο Εκπαίδευση προσωπικού - εθελοντών
- ❖ Πρόγραμμα δραστηριοτήτων
 - ο Ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων
 - ο Πρακτικές συμβουλές για το ταξίδι
- ❖ Αξιολόγηση διακοπών - απολογισμός
- ❖ Συμπεράσματα
- ❖ Καλές πρακτικές – προτάσεις – Ενδεικτικοί χειρισμοί καταστάσεων

Εισαγωγή

ο Στόχος των διακοπών – Αναγκαιότητα - Οφέλη (ενοίκων & προσωπικού)

Σε ένα αποκαταστασιακό θεραπευτικό πλάνο οι διακοπές πρέπει να αποτελούν μια από τις βασικές προτεραιότητές του και όχι να προσλαμβάνονται στη σκέψη ενός επαγγελματία ως «πολυτέλεια» ή πάρεργο. Η αναγκαιότητα και το δικαίωμα στις διακοπές ισχύουν απαρέγκλιτα για όλους μας. Γι' αυτό και η πραγματοποίηση των διακοπών έχει σημαντικά οφέλη τόσο για τους ενοίκους μιας δομής ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, όσο και για τους εργαζόμενους αυτής.

«Καλός ξενώνας είναι ο άδειος ξενώνας». Σε αυτήν την φράση βρίσκεται κωδικοποιημένο το μήνυμα των διακοπών.

Οι διακοπές συμβάλλουν θετικά στην κινητοποίηση των ενοίκων και στην αποασυλοποίηση και λειτουργούν ως θεραπευτική διαδικασία.

Στις διακοπές οι ένοικοι μιας δομής ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης έχουν την δυνατότητα και την ευκαιρία να βελτιώσουν τις ατομικές τους δεξιότητες και να δοκιμάσουν στην κοινότητα όσα έχουν ήδη κατακτήσει στα πλαίσια της δομής. Εντείνεται σε μεγάλο βαθμό η κοινωνικοποίηση και η αυτονόμησή τους, αποκομίζουν αναμνήσεις και εμπειρίες, δοκιμάζουν τα όριά τους, βελτιώνουν τις σχέσεις τόσο μεταξύ τους όσο και με τους εργαζόμενους.

Για τους τελευταίους είναι μια από τις καλύτερες ευκαιρίες που τους δίνονται για τη επαφή της δομής με την κοινότητα. Για την κοινοτική εργασία και την προώθηση των αρχών και των αντιλήψεων των προγραμμάτων του αποϊδρυματισμού, την καταπολέμηση του στίγματος, με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού.

Οι διακοπές όμως έχουν ευεργετικές επιδράσεις και για τους εργαζόμενους. Είναι στην ουσία μια διαδικασία ανανέωσης και αποφόρτισης, κατά την οποία μπορούν να δουν μέσα σε λίγα 24ώρα πράγματα που δεν θα μπορούσαν να δουν στη δομή. Οι πληροφορίες που θα συλλέξουν μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγή ή τροποποίηση του θεραπευτικού πλάνου και να δώσουν απαντήσεις σε δυσκολίες και αδιέξοδα που έως τώρα τυχόν συναντούσαν.

Μιλώντας γενικά για οργάνωση διακοπών είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι οι λόγοι που πραγματοποιούνται διακοπές.

Στόχοι των διακοπών είναι η βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη κοινωνικών επαφών, η ανάδυση αναμνήσεων και η σύνδεση με την προσωπική ιστορία του κάθε ενοίκου, η καλλιέργεια σχέσης ενοίκου - επαγγελματία, η μείωση του στίγματος για τον ψυχικά ασθενή και η προώθηση της ενσωμάτωσης των νέων υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην κοινωνία.

- ο *Χρήση προγραμμάτων τουρισμού (κατασκηνωτικά προγράμματα, κοινωνικός τουρισμός, μόνος ή με ομάδα) κλπ*

Το κράτος προκειμένου να διευκολύνει και να ενισχύσει τα άτομα με ειδικές ανάγκες έχει θεσπίσει ειδικά προγράμματα που αφορούν στον Κοινωνικό Τουρισμό και άλλες κοινωνικές παροχές.

Το πρόγραμμα του Κοινωνικού Τουρισμού του ΕΟΤ, αφορά σε άτομα με ειδικές ανάγκες με ποσοστό αναπηρίας πάνω από 67% και εκδίδεται Υπουργική Απόφαση για κάθε χρόνο εφαρμογής του προγράμματος.

Οι προϋποθέσεις συμμετοχής αφορούν: αναπηρία πάνω από 67%, να μην έχει γίνει χρήση του προγράμματος το προηγούμενο έτος, να μην είναι δικαιούχος του Προγράμματος Κοινωνικού Τουρισμού της Εργατικής Εστίας.

Τα απαιτούμενα δικαιολογητικά αφορούν σε: πιστοποιητικό αναπηρίας Πρωτοβάθμιας Υγειονομικής Επιτροπής ή κάθε άλλη Απόφαση Επιτροπής άλλου ασφαλιστικού φορέα, ταυτότητα, Βιβλιάριο Υγείας, Εκκαθαριστικό Σημείωμα Εφορίας.

Το πρόγραμμα Κοινωνικού Τουρισμού της Εργατικής Εστίας, αφορά άτομα με ειδικές ανάγκες με ποσοστό αναπηρίας πάνω από 67%. Το πρόγραμμα αφορά σε επταήμερο διακοπών με μικρή οικονομική συμμετοχή σε τουριστικές μονάδες όλης της χώρας που έχουν συμβληθεί με τον Ο.Ε.Ε. Τα δικαιολογητικά συμμετοχής στο πρόγραμμα αφορούν σε:

- για τους ασφαλισμένους στον Οργανισμό: βιβλιάριο ασθένειας ατομικό ή οικογενειακό θεωρημένο κατά το έτος που ορίζεται για την κάθε παροχή από το Δ.Σ. του οργανισμού, Αστυνομική ταυτότητα, γνωμάτευση Α' θμίων και Β' θμίων Υγειονομικών Επιτροπών ΝΑ ή άλλων Επιτροπών Ασφαλιστικών Φορέων ή Ειδικών Διαγνωστικών Κέντρων ή Μονάδων του ΕΣΥ οι οποίες προσδιορίζουν νόσους που επιφέρουν αναπηρία μεγαλύτερη του 67%, πρωτότυπο και αντίγραφο εκκαθαριστικού Σημειώματος Εφορίας ή Φορολογικής δήλωσης έτους που ορίζεται κάθε φορά
- για τους ανασφάλιστους στον Οργανισμό: Αστυνομική ταυτότητα, γνωμάτευση Α' θμίων και Β' θμίων Υγειονομικών Επιτροπών ΝΑ ή άλλων Επιτροπών Ασφαλιστικών Φορέων ή Ειδικών Διαγνωστικών Κέντρων ή Μονάδων του ΕΣΥ οι οποίες προσδιορίζουν νόσους που επιφέρουν

αναπηρία μεγαλύτερη του 67%, πρωτότυπο και αντίγραφο εκκαθαριστικού Σημειώματος Εφορίας ή Φορολογικής δήλωσης έτους που ορίζεται κάθε φορά.

Τα κατασκηνωτικά προγράμματα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, αφορούν σε παιδιά και ενήλικες με ειδικές ανάγκες από 10 έως 45 ετών, μέλη συλλόγων ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ, ή άλλων φορέων ΑΜΕΑ ή ιδιωτών που δεν έχουν καταθέσει αίτηση μέσω άλλου φορέα.

Τα απαραίτητα δικαιολογητικά αφορούν σε: συμπλήρωση ειδικής αίτησης κατασκηνωτή ΑΜΕΑ με πληροφορίες για την κατάσταση υγείας του, βεβαίωση του θεράποντα ιατρού ότι το άτομο είναι ικανό να συμμετέχει στο πρόγραμμα και υπεύθυνη δήλωση (για παιδιά) γονέων και κηδεμόνων.

Οι αιτήσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα γίνονται στις Νομαρχίες ή στην ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ μέσω φορέων – συλλόγων ΑΜΕΑ. Μετά την εγκριτική απόφαση γίνεται ο προγραμματισμός των κατασκηνωτικών περιόδων από την επιτροπή παρακολούθησης κατασκηνώσεων της ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ. Η κατασκηνωτική περίοδος είναι από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο του κάθε έτους.

Το πρόγραμμα θεραπευτικού τουρισμού του ΙΚΑ, αφορά σε συνταξιούχους του οργανισμού ή συνταξιούχους άλλου ασφαλιστικού ταμείου που τυγχάνει όμως ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης ΙΚΑ, με συγκεκριμένο ύψος μηνιαίων μικτών αποδοχών (συμπεριλαμβανομένου και τυχόν επικουρικού επιδόματος) όπως ορίζεται από την σχετική απόφαση του Δ.Σ. του ΙΚΑ κάθε φορά.

Τα απαιτούμενα δικαιολογητικά αφορούν σε: αστυνομική ταυτότητα, βιβλιάριο ασθενείας, γνωμάτευση ιατρού του ΙΚΑ και απόκομμα σύνταξης (κύριας και επικουρικής). Το πρόγραμμα έχει διάρκεια από 15 Μαΐου έως 31 Οκτωβρίου κάθε έτους.

Τα εκδρομικά προγράμματα του Οργανισμού Εργατικής Κατοικίας, αφορούν άτομα με ειδικές ανάγκες με ποσοστό αναπηρίας πάνω από 67%. Τα προγράμματα αυτά πραγματοποιούνται συνήθως κατά τους θερινούς μήνες και περιλαμβάνουν τόσο χερσαίες (3ημερες, 4ήμερες, και 7ήμερες) εκδρομές σε όλη την Ελλάδα όσο και θαλάσσιες (ημερήσιες, 3ήμερες και 5ήμερες) στα νησιά του Αργοσαρωνικού, του Αιγαίου, τις Κυκλάδες και την Κρήτη.

Ο κάθε δικαιούχος μπορεί να χρησιμοποιήσει τα παραπάνω προγράμματα τουρισμού είτε μόνος τους είτε ως μέλος μιας ομάδας.

Προετοιμασία οργάνωσης διακοπών

ο Ορισμός ομάδας προετοιμασίας

Μια δομή ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης προκειμένου να οργανώσει ένα πρόγραμμα διακοπών ορίζει μια ομάδα προετοιμασίας. Στην ομάδα αυτή συμμετέχουν μέλη της ομάδας ενοίκων και μέλη της πολυκλαδικής ομάδας.

Η ομάδα αυτή καταρτίζει ένα πλάνο σχεδιασμού και υλοποίησης εκδρομών και διακοπών. Το πλάνο αυτό παρουσιάζεται από κοινού στην ομάδα των ενοίκων και στην πολυκλαδική ομάδα για περαιτέρω επεξεργασία και έγκριση.

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας η ομάδα διερευνά τη διαθεσιμότητα του προσωπικού – συνοδών, προτείνει πιθανές ημερομηνίες πραγματοποίησης των διακοπών και πιθανούς προορισμούς καθώς και ενημερώνει τους συγγενείς των ενοίκων της δομής.

Στην συνέχεια η ομάδα προετοιμασίας αναλαμβάνει το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων και οργανώνει την υλοποίησή του.

ο Διερεύνηση επιθυμιών, προσδοκιών, δυνατοτήτων ενοίκων

Βασικοί στόχοι μιας Μονάδας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης είναι η επανακοινωνικοποίηση και η επανένταξη των ενοίκων που φιλοξενούν. Οι θεραπευτικές ομάδες, στην βάση υλοποίησης των παραπάνω στόχων, αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα των ενοίκων, οργανώνουν δομημένες στο χρόνο και στο χώρο δραστηριότητες που αναπτύσσονται στην βάση των δυνατοτήτων και των αναγκών των ενοίκων.

Ως βασικό κίνητρο τείνει να λειτουργεί η ίδια η επιθυμία των ενοίκων για δραστηριοποίηση σε ποικίλους τομείς της καθημερινής ζωής. Ωστόσο, η εμπειρία της εργασίας με ανθρώπους που εμφανίζουν ψυχωσική διαταραχή έχει αναδείξει την δυσκολία κινητοποίησης των ασθενών αυτών και της διαμόρφωσης ενός δομημένου και οργανωμένου καθημερινού προγράμματος.

Ωστόσο, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει – πέραν της προσπάθειας - η επιθυμία του θεραπευτή να λειτουργήσει διαμεσολαβητικά και υποστηρικτικά για την

κινητοποίηση της επιθυμίας των ενοίκων, δηλαδή του τρόπου που οι ίδιοι οι ασθενείς επιλέγουν να διαμορφώσουν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Αξιζει να αναφερθεί πως κάποιοι ένοικοι κινητοποιούν ένα προσωπικό ενδιαφέρον για εμπλοκή τους σε δραστηριότητες που να είναι περισσότερο ατομικές παρά ομαδικές. Για παράδειγμα, αρκετοί ένοικοι επιλέγουν την προσωπική τους εμπλοκή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα.

Επίσης, έχει παρατηρηθεί πως η δραστηριότητα που επιλέγουν συνήθως οι περισσότεροι αφορά σε περιπάτους που συνδυάζουν καφέ ή/ και φαγητό, καθώς και προσωπικές αγορές.

Ωστόσο, ένα σύνηθες φαινόμενο το οποίο άπτεται και της ιδιαίτερης παθολογίας που εμφανίζει ο κάθε ένοικος, αφορά στο ότι η πλειοψηφία των ασθενών αρέσκεται στο να παραμένουν στην μονάδα οργάνωνοντας τον ελεύθερο χρόνο τους μέσα από τις μεταξύ τους σχέσεις και παρέες, επιδιώκοντας πολύ συχνά και την συμμετοχή των ίδιων των εργαζομένων.

Για τους λόγους που προαναφέρθηκαν δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν διακοπές αν δεν γίνει η κατάλληλη **προετοιμασία των ενοίκων** και δεν δώσουν οι ίδιοι την συγκατάθεσή τους. Αυτό σημαίνει:

- Ομάδα - ενημέρωση, συζήτηση με τους ενοίκους
- Δίνεται στους ενοίκους χρόνος και δυνατότητα να εκφράσουν φόβους, ανησυχίες, ερωτήματα και ότι άλλο αφορά την περίοδο των διακοπών
- Δημιουργία ενός υποστηρικτικού, συμβουλευτικού πλαισίου με τους ενοίκους και διαπραγμάτευση κάθε προβληματισμού τους
- Συχνές συναντήσεις με το πρόσωπο αναφοράς με σκοπό την ενίσχυση και την μετατροπή του αρνητικού κινήτρου σε θετικό
- Ενημέρωση των συγγενών

ο *Εμπύχωση προσωπικού – συνοδών*

Για την οργάνωση και την υλοποίηση ενός προγράμματος διακοπών παράλληλα με τις παρεμβάσεις που πρέπει να γίνουν με τους ενοίκους της δομής, πρέπει να οργανωθούν ενέργειες για την εμπύχωση του προσωπικού – συνοδών των ενοίκων.

Οι παρεμβάσεις αυτές αφορούν σε:

- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης
- Ανάπτυξη συνεργασίας σε διαφορετικό πλαίσιο εργασίας
- Εκδρομές σε τόπους οικείου για το προσωπικό
- Ανάπτυξη πρωτοβουλίας
- Δημιουργία κινήτρου συμμετοχής
- Δυνατότητα έκφρασης φόβων και άρση των αντιστάσεων
- Εκπαίδευση σε θέματα οργάνωσης και υλοποίησης προγραμμάτων διακοπών

ο **Κινητοποίηση εθελοντών**

Στις εξόδους, τις εκδρομές και διακοπές, όπως και μέσα στο χώρο της δομής, πολύτιμοι συνεργάτες αποδεικνύονται οι εθελοντές και οι ασκούμενοι κοινωνικοί λειτουργοί, εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι κ.ά., που φέρνουν μια σημαντική πνοή ανανέωσης.

Η αξιοποίηση εθελοντών απαιτεί συστηματική επιλογή, εκπαίδευση και σχεδιασμό της εμπλοκής τους, που πραγματοποιούνται σύμφωνα με συγκεκριμένες σχετικές μεθοδολογίες.

Επιλογή προορισμού – τοποθεσίας και καταλύματος

ο Ορισμός ομάδας επιλογής

Για την επιλογή προορισμού – τοποθεσίας και καταλύματος - ορίζεται ομάδα επιλογής, στην οποία συμμετέχουν μέλη της ομάδας ενοίκων και μέλη της πολυκλαδικής ομάδας.

ο Προϋποθέσεις - κριτήρια

Ο συνδυασμός γραφικών τοπίων, ιστορικών χώρων, εύκολης πρόσβασης και μικρής σχετικά απόστασης από τον τόπο διαμονής παρεχόμενων υπηρεσιών πρώτης ανάγκης, πολλών επιλογών διασκέδασης αλλά και ηρεμίας, αποτελούν τα βασικά κριτήρια επιλογής ενός προορισμού για καλοκαιρινές διακοπές, έτσι ώστε να προσφέρουν ξεχωριστές εμπειρίες και να μείνουν αξέχαστες σε όλους τους συμμετέχοντες.

Ως εκ τούτου η *επιλογή της τοποθεσίας* προϋποθέτει να διερευνηθούν:

- Η χιλιομετρική απόσταση (μέχρι 200 χιλ.). Οι ένοικοι κουράζονται ιδιαίτερα με μεγάλες αποστάσεις, ιδιαίτερα όταν αυτές διανύονται με τουριστικά λεωφορεία.
- Καταλληλότητα παραλίας και θάλασσας. Οι θάλασσες της περιοχής να είναι ρηχές
- Να έχουν τη δυνατότητα οι ένοικοι να κάνουν μια βόλτα με ασφάλεια χωρίς τη συνοδεία προσωπικού, στα πλαίσια της αυτονομής τους
- Δυνατότητες εναλλακτικών δραστηριοτήτων. Να πραγματοποιούνται στην περιοχή πολιτιστικά και άλλα δρώμενα, να υπάρχουν αξιοθέατα
- Να υπάρχει η δυνατότητα για ημερήσια εκδρομή ή κρουαζιέρα σε κάποιο κοντινό μέρος
- Πρόσβαση σε Κέντρο Υγείας και Νοσοκομείο

Το κατάλυμα πρέπει να πληροί τους όρους υγιεινής και ασφάλειας και να παρέχει συνθήκες αξιοπρεπούς διαμονής.

Η *επιλογή του καταλύματος* γίνεται με τα εξής κριτήρια:

- Μικρή απόσταση από το κέντρο της πόλης και τη θάλασσα, έτσι ώστε να υπάρχει εύκολη και γρήγορη πρόσβαση στα καταστήματα της περιοχής.

- Προσβασιμότητα καταλύματος, άνετα, ισόγεια, ευρύχωρα δωμάτια, βοηθήματα για τους ενοίκους με περιορισμένη κινητικότητα (κατάλληλο WC, λουτρό, μεγάλες πόρτες)
- Διατροφή, παρεχόμενα γεύματα
- Προσβασιμότητα σε όλους τους χώρους του ξενοδοχείου
- Διαθεσιμότητα ασανσέρ, ράμπας
- Κλιματισμός
- Επιπλέον παροχές (T.V., πισίνα, μπάρ)
- Target group του ξενοδοχείου (να φιλοξενοούνται άτομα κοντά στην ηλικία των ενοίκων, ώστε να ευνοούνται οι γνωριμίες και οι κοινωνικές επαφές)
- Να δέχεται πληρωμές επί πιστώσει (για δομές δημόσιων φορέων)
- Ιδιωτικό συμφωνητικό με τον ιδιοκτήτη του καταλύματος

ο Οικονομικός προϋπολογισμός διακοπών

Για να υπολογιστεί το κόστος των διακοπών λαμβάνουμε υπόψη μας:

- Τα έξοδα μεταφοράς
- Τα έξοδα διαμονής
- Τα έξοδα διατροφής και
- Ποσό για μικροέξοδα (ψυχαγωγία, περιπάτους, επισκέψεις σε μουσεία κλπ)

Οι ενέργειες προετοιμασίας για την επιλογή προσφορότερης οικονομικής προσφοράς αφορούν σε:

- Αναζήτηση ταξιδιωτικών πρακτορείων από τα οποία ζητάμε προσφορές, αν έχουν, για ολοκληρωμένο πακέτο διακοπών (εισιτήρια, ξενοδοχείο, μετακίνηση)
- Επικοινωνία με εκδοτήρια εισιτηρίων για να πληροφορηθούμε για το κόστος μεταφοράς
- Επικοινωνία με καταλύματα (ξενοδοχεία, πανσιόν κλπ), ενημέρωση για τις τιμές και τις προσφορές ως group
- Τέλος, σύγκριση των προσφορών έτσι ώστε να καταλήξουμε στην πιο συμφέρουσα λύση

Προετοιμασία διακοπών

ο *Περίπατοι, έξοδοι, εκδρομές ως μέσα προετοιμασίας οργάνωσης διακοπών*

Προκειμένου οι ένοικοι και το προσωπικό μιας μονάδας να προετοιμαστούν για τις διακοπές, σε πρώτη φάση οργανώνουν δραστηριότητες που τους δίνουν την δυνατότητα να διερευνήσουν τις δυνατότητες τους και να αξιοποιήσουν στοιχεία που θα προκύψουν από τις δραστηριότητες αυτές.

Περίπατοι - βόλτες (ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ)

- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης με το προσωπικό
- Αναγνώριση επιθυμιών

Μονοήμερες εκδρομές

- Εξοικείωση με το αυτοκίνητο
- Εξοικείωση με εστιατόρια - καφετέριες
- Αναγνώριση επιθυμιών των ενοίκων

Τριήμερες και πενθήμερες εκδρομές

- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης προς την πολυκλαδική ομάδα
- Εξοικείωση με δομές όπως: ξενοδοχεία – ενοικιαζόμενα δωμάτια
- Αναγνώριση επιθυμιών των ενοίκων

ο Προετοιμασία ενοίκων

Η προετοιμασία και η συμφωνία με τους ενοίκους είναι η πιο σημαντική προϋπόθεση για ένα επιτυχημένο πρόγραμμα διακοπών. Στην προετοιμασία πραγματοποιούνται οι ακόλουθες ενέργειες:

- ✓ Παρουσίαση επιλογών και κινήτρων (Ατομικό θεραπευτικό πλάνο)
- ✓ Ανακοινώνεται στους ενοίκους το διάστημα που θα πραγματοποιηθούν οι διακοπές και ποιοι εργαζόμενοι θα τους συνοδεύσουν
- ✓ Ζητείται από τους ενοίκους να επιλέξουν σε ποια τοποθεσία θα ήθελαν να πάνε
- ✓ Ξεκινά η διαδικασία επιλογής ξενοδοχείου, αν υπάρχει η δυνατότητα, μαζί με κάποιον ένοικο.
- ✓ Δίνεται φωτογραφικό και άλλο υλικό, πραγματοποιείται αναλυτική ενημέρωση για το μέρος που θα επισκεφθούμε
- ✓ Πραγματοποιείται κοινή ομάδα προσωπικού-ενοίκων όπου συμφωνούνται οι όροι ομαλής συνεργασίας στις διακοπές
- ✓ Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας συζητούνται στις ομάδες προσωπικού οι εξελίξεις και γίνονται τροποποιήσεις
- ✓ Ορίζονται συντονιστές προετοιμασίας και ένας συντονιστής κατά τη διάρκεια των διακοπών
- ✓ Προμηθευόμαστε τα δελτία κοινωνικού τουρισμού
- ✓ Ορίζεται ραντεβού στο νοσοκομείο της περιοχής, αν υπάρχει αναγκαιότητα (π.χ. αιμοκάθαρση). Γίνεται εκτενής διερεύνηση των ιατρικών αναγκών που καλύπτονται. Διασφαλίζονται οι μεταφορές.
- ✓ Η προετοιμασία των διακοπών πρέπει να διαρκεί περίπου ένα μήνα από την αναχώρηση.

Στη συνέχεια κάθε ένοικος που επιθυμεί να συμμετάσχει στο πρόγραμμα διακοπών, μαζί με το πρόσωπο αναφοράς του, προβαίνει στις παρακάτω ενέργειες:

- Προϋπολογισμός του κόστους των διακοπών. Ο προϋπολογισμός περιλαμβάνει τα έξοδα μεταφοράς, τα έξοδα διαμονής και διατροφής και κάποιο ποσό για μικροέξοδα.
- Καταγραφή ελλείψεων σε τομείς ένδυσης, υπόδησης, και άλλων προσωπικών ειδών για την κάλυψη άμεσων αναγκών αναφορικά με τις διακοπές.

- Αγορά κατάλληλου ρουχισμού και του απαραίτητου εξοπλισμού. Η αγορά γίνεται από τον ίδιο τον ένοικο και το άτομο αναφοράς
- Προετοιμασία φαρμάκων του ενοίκου. Το προσωπικό – συνοδοί μαζί τους πρέπει να έχουν και κινητό φαρμακείο το οποίο να περιέχει πιεσόμετρο, θερμόμετρο, βαμβάκι, οινόπνευμα, παυσίπονα, γάζες φαρμακείου και παθολογικά φάρμακα.
- Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων με ιατρικά θέματα, εξετάσεις, συντάξεις κλπ
- Τακτοποίηση αποσκευών. Ο κάθε ένοικος οφείλει, να διαθέτει τη δική του αποσκευή, έτσι ώστε η παρουσία του να είναι διακριτική. Δεν επιτρέπεται να κουβαλάει σακούλες.
- Τελικός επανέλεγχος

ο *Εκπαίδευση προσωπικού – συνοδών - εθελοντών*

Επίσης πρέπει να γίνει αντίστοιχα και η **προετοιμασία του προσωπικού – συνοδών - εθελοντών**

- Το προσωπικό στην πολυκλαδική - θεραπευτική ομάδα εκτιμά ποιοι ένοικοι είναι σε θέση και πρέπει να συμμετέχουν σε πρόγραμμα διακοπών
- Παρέχεται εκπαίδευση προσωπικού – συνοδών εθελοντών - σε θέματα οργάνωσης διακοπών
- Παρέχεται εκπαίδευση σε θέματα οργάνωσης και παροχής πρώτων βοηθειών. Προηγείται σεμινάριο από τον Ερυθρό Σταυρό για τις πρώτες βοήθειες
- Παρέχεται η δυνατότητα έκφρασης φόβων, ανησυχίας και αντιστάσεων από την πλευρά του προσωπικού
- Καθορίζεται ομάδα συνοδών και συντονιστής
- Ορίζονται άτομα αναφοράς διακοπών

Πρόγραμμα δραστηριοτήτων

- ο Ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων
- ο Οργάνωση – διαχείριση ελεύθερου χρόνου

Το ημερήσιο πρόγραμμα καταρτίζεται με βάση τις ανάγκες των ενοίκων, τις επιθυμίες τους, τις αντοχές τους και την κουλτούρα τους. Οι καθημερινές δραστηριότητες επιθυμητό είναι να ποικίλουν, έτσι ώστε η κάθε μέρα να είναι ξεχωριστή. Βέβαια πρέπει να προβλέπονται αρκετές ώρες μεσημεριανής ξεκούρασης και χαλαρό πρωινό ξύπνημα.

Το **ημερήσιο πρόγραμμα διακοπών** εκτός των βασικών καθημερινών δραστηριοτήτων (πρωινό ξύπνημα, ατομική υγιεινή, τακτοποίηση προσωπικού χώρου, λήψη φάρμακων, γεύματα, μπάνιο, τακτοποίηση ρούχων και προσωπικών αντικειμένων) περιλαμβάνει:

- ✓ Κολύμπι (πρωί ή/και απόγευμα)
- ✓ Εξορμήσεις, εκδρομές, mini κρουαζιέρες (για καφέ, φαγητό, μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, μοναστήρια, κοντινές πόλεις και χωριά, άλλες δομές ΨΚΑ)
- ✓ Κοινές δράσεις με παραθεριστές πχ. Party με προσκλήσεις σε κατοίκους και παραθεριστές
- ✓ Clubbing
- ✓ Τοπικά πολιτιστικά δρώμενα (πανηγύρια, αξιοθέατα, μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι)
- ✓ Περίπατοι στο κέντρο της πόλης, αγορές αναμνηστικών ειδών, έξοδοι για καφέ
- ✓ Αθλητικές δραστηριότητες (μπάσκετ, πινγκ-πονγκ, βόλεϊ και ρακέτες στη θάλασσα)
- ✓ Διαγωνισμούς

Δεν είναι υποχρεωτικό να ακολουθούν πιστά όλα τα μέλη της ομάδας το πρόγραμμα ή να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες. Υπάρχει πάντα ελευθερία και σεβασμός στις διαφορετικές επιλογές, καθώς και ευελιξία στην τροποποίηση κάποιων προγραμματισμένων δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα αν κάποια μέλη εκφράσουν την επιθυμία να δειπνήσουν νωρίτερα, το επιτρέπουμε αρκεί να είναι ενήμεροι οι συνοδοί.

Επίσης επιθυμητό είναι να υπάρχουν ελεύθερα απογεύματα, τα οποία ο κάθε ένοικος μπορεί να αξιοποιήσει όπως ο ίδιος επιθυμεί, μετά βέβαια από συνεννόηση με το πρόσωπο αναφοράς ή τους συνοδούς.

Καθημερινά γίνεται:

- Ομάδα συνοδών – ενοίκων: Απολογισμός της ημέρας που πέρασε και σχεδιασμός της επόμενης ημέρας
- Ομάδα συνοδών: Καταγραφή. Ημερολόγιο καταστρώματος και λογοδοσία

ο *Πρακτικές συμβουλές για το ταξίδι διακοπών*

Κατά την αναχώρηση

- Ελαφρύ πρωινό
- δραμαμίνες
- τουαλέτα
- έλεγχος αποσκευών
- ξενάγηση κατά το ταξίδι
- δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας
- προετοιμασία για το τι θα συναντήσουμε

Κατά την άφιξη

- κατανομή στα δωμάτια με βάση τις προσωπικές τους επιθυμίες για συγκατοίκηση
- ενημέρωση των ενοίκων για τα δωμάτια του προσωπικού – συνοδών
- χορήγηση καρτέλας με το όνομα και το τηλέφωνο του ξενοδοχείου και τα κινητά τηλέφωνα του προσωπικού – συνοδών
- ενημέρωση για το πρόγραμμα της ημέρας, τον τόπο και την ώρα συνάντησης
- ξεκούραση
- ξενάγηση στους χώρους
- υποστήριξη στην ομαλή προσαρμογή

Για την έξοδο

- κάθε πρωί γίνεται ενημέρωση για το πρόγραμμα της ημέρας και ορίζεται ώρα και τόπος συνάντησης για κάθε δραστηριότητα, καθώς και τρόπος μετακίνησης
- κατά την έξοδο για φαγητό, ένοικοι και προσωπικό – συνοδοί μοιράζονται σε μικρές παρέες και σε πολλά τραπέζια. Το κάθε άτομο παραγγέλλει το πιάτο της επιλογής του, αρκεί να μην είναι σε υπερβολικές ποσότητες.

Αξιολόγηση διακοπών - απολογισμός

Γυρίζοντας από τις διακοπές γίνεται **απολογισμός** που περιλαμβάνει:

- Καταγραφή της εμπειρίας των ενοίκων
- Καταγραφή της εμπειρίας των επαγγελματιών –συνοδών

Συμπεράσματα

Η ευρηματικότητα, η διάθεση για προσφορά, η ενιαία αντιμετώπιση των προβλημάτων και η ενιαία γραμμή κίνησης είναι στοιχεία που πρέπει να χαρακτηρίζουν τη λειτουργία της ομάδας προσωπικού. Τα λάθη και οι παραλείψεις, εκτός του ότι είναι περισσότερο λάθη προόδου και ατομικής-συλλογικής βελτίωσης και ανάπτυξης δυνατοτήτων, επηρεάζουν στο ελάχιστο το γενικό και κύριο στόχο. Από την άλλη η υπέρμετρη προσπάθεια και αφοσίωση στο έργο μας είναι σίγουρο ότι αποδίδει τα αναμενόμενα και δεν πρέπει να λησμονούμε τα διδακτικά μηνύματα μιας άψογης συνεργασίας.

Συμπερασματικά προκύπτουν τα εξής:

- Οι διακοπές αποτελούν σημαντική εμπειρία για ενοίκους και επαγγελματίες
- Ο φόβος σχετικά με ενδεχόμενους κινδύνους είναι περισσότερο δικός μας
- Οι διακοπές αποκαλύπτουν νέες δυνατότητες των ενοίκων
- Καλλιεργούν και βελτιώνουν τις σχέσεις (ενοίκων μεταξύ τους, ενοίκων - επαγγελματιών, επαγγελματιών μεταξύ τους)
- Βελτιώνουν την εικόνα για τον ψυχικά ασθενή
- Μειώνουν το στίγμα και την προκατάληψη
- Η συμμετοχή των παιδιών των συνοδών στις διακοπές, δημιουργεί ιδιαίτερα θετικό κλίμα, ενθαρρύνοντας τους ενοίκους να επενδύσουν στις διακοπές τους

Καλές πρακτικές – προτάσεις -Ενδεικτικοί χειρισμοί καταστάσεων

✓ Δημοκρατικές διαδικασίες.

Κάθε δραστηριότητα που προετοιμάζει και σχεδιάζει η ομάδα θα πρέπει να τίθεται στην κρίση των ενοίκων. Όσοι ένοικοι δεν επιθυμούν, δεν συμμετέχουν. Είναι μάλιστα καλό να μην πηγαίνουν παντού σαν γκρουπ αλλά να μοιράζονται προσωπικό και ένοικοι

✓ Διακριτικότητα στη φροντίδα των ενοίκων

Τα φάρμακα να δίνονται με διακριτικότητα. Επίσης άλλες ενέργειες παροχής φροντίδας (κοπή νυχιών, επιμέλεια εξωτερικής εμφάνισης, κ.α.) να γίνονται στους ιδιωτικούς χώρους των ενοίκων. Πρέπει να δίνεται έμφαση στην τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής.

✓ Οριοθέτηση

Στην περίπτωση παράβασης όρων συμφωνίας από μέρους των ενοίκων, πραγματοποιείται έκτακτη ομάδα προσωπικού – ενοίκων και επανατοποθετούνται τα ζητήματα καλής συνεργασίας.

✓ Πραγματοποιείται καθημερινά ομάδα προσωπικού (συνήθως στο τέλος της μέρας).

✓ Οι πρώτες ώρες άφιξης στο ξενοδοχείο είναι οι πιο σημαντικές των διακοπών. Έπειτα από ένα κουραστικό ταξίδι εκδηλώνεται εκνευρισμός από τη μεριά των ενοίκων. Τη στιγμή εκείνη αναλαμβάνει ο συντονιστής να κατευθυνθούν όλοι στα δωμάτιά τους με τη βοήθεια προσωπικού και προς το τέλος της μέρας γίνεται ομάδα ενοίκων όπου συζητούνται τα προβλήματα, οι γνώμες και οι επιθυμίες τους σχετικά με τα δωμάτια και το μέρος που επισκεφθήκαμε.

✓ Την πρώτη μέρα της άφιξης κάποιος/κάποια εργαζόμενος/η αναλαμβάνουν μαζί με ένοικο/ους να κάνουν μια μικρή περιήγηση στην περιοχή, ώστε να συλλέξουν πληροφορίες που θα φανούν χρήσιμες για τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων των επόμενων ημερών. Ενημερώνουν την ομάδα ενοίκων.

- ✓Αφιερώνουμε σημαντικό χρόνο στα θαλασσινά μπάνια, παροτρύνοντας όλους τους ενοίκους να συμμετέχουν. Υπάρχει αρκετή ανασφάλεια και φόβος καθώς υπάρχουν ένοικοι που δεν έχουν κολυμπήσει σχεδόν καθόλου ή και ποτέ.
- ✓Υποστηρίζουμε τους ενοίκους στις γνωριμίες και τις κοινωνικές συναναστροφές. Την τελευταία μέρα καλούμε όσους έχουμε γνωρίσει σε αποχαιρετιστήριο πάρτι. Οι ένοικοι αναλαμβάνουν να προσκαλέσουν τον κόσμο.
- ✓Είναι καλό να λαμβάνουμε κάποια γεύματά μας σε ταβέρνες της περιοχής (αν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα) ώστε να περνάνε οι ένοικοι όσο γίνεται περισσότερο χρόνο έξω από το ξενοδοχείο.
- ✓Όσον αφορά σε ζητήματα αρνητικών συμπεριφορών που εκδηλώνονται κατά τη διάρκεια των διακοπών και χρήζουν ιδιαίτερης αντιμετώπισης, φροντίζουμε να αποφορτίζονται, να εκτονώνονται και τα αντιμετωπίζουμε στην επιστροφή. Μέριμνά μας είναι να μη διασαλευτεί η ισορροπία του προγράμματος.