

Для получения услуг в форме социального обслуживания на дому необходимо предоставить

а) заявление законного представителя получателя социальных услуг о предоставлении социальных услуг по форме, утвержденной приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении формы заявления о предоставлении социальных услуг».

б) паспорт или иной документ, удостоверяющий личность законного представителя получателя социальных услуг в соответствии с законодательством Российской Федерации и документ, подтверждающий полномочия законного представителя.

в) свидетельство о рождении или паспорт получателя социальных услуг.

г) ИППСУ, в которой указана форма социального обслуживания на дому, виды, объем, периодичность, условия, сроки предоставления социальных услуг на дому, перечень рекомендуемых поставщиков социальных услуг на дому, а также мероприятия по социальному сопровождению.

д) справка, подтверждающая факт установления инвалидности получателю социальных услуг, выданная федеральным учреждением медико-социальной экспертизы.



Организации, оказывающие услуги несовершеннолетним в форме социального обслуживания на дому:

КРОО «Поможем нашим детям»

Сайт: pnd-ptz.ru
Вк: club17667584
E-mail: dcp@mail.ru
Тел: 8-911-400-43-50



ГБУ СО «КЦСОН РК»

Отделение социальной реабилитации № 1, 3, 4

Сайт: ptz.social-karelia.ru
Тел №1 - 8814-2-670-668
№3 - 8814-2-670-662
№4 - 8814-2-670-664

ВОРДИ



Консультативная помощь по любым вопросам:
Всероссийская организация
родителей детей-инвалидов

Сайт: vordi.org
Вк: vordikarelia
Fb: groups/adresvordi

Карельская региональная общественная организация инвалидов и родителей, имеющих детей – инвалидов

«Поможем нашим детям»

/ КРОО «Поможем нашим детям» /

Профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей



г. Петрозаводск, 2019 год

Синдром эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание испытывают на себе более 90% молодых мам с детьми в возрасте до 3 лет (находящиеся в декрете) и родителей детей – инвалидов. Эта проблема может коснуться как мужчин, так и женщин. Психологи выделяют несколько стадий эмоционального выгорания.

Первая стадия – мобилизация.

Ее еще можно назвать героической стадией. В этот период мы все делаем «на подъем». Жизнь ощущается полноценной и наполненной. Происходит большой выброс гормонов, которые призваны взбодрить организм, приспособить его к таким непривычным для него условиям.

Вторая стадия – выживание, или стеническая.

Для нее характерны ощущение тяжести и усталости; главной становится экономия ресурсов – мы не делаем каких-то лишних телодвижений (лишний раз не бежим туда, где нет экстренной ситуации); возвращаются болезни и неспособность организма противостоять вирусам; осознание ошибок; рассеянность и забывчивость.

Третья стадия – астеническая

ощущение того, что нет никаких сил для продолжения работы; повышенная раздражительность, особенно по отношению к тем, кто что-то хочет от нас; накапливаются ошибки из-за снижения внимания и других психических процессов, это требует больше времени для работы; чувство сильной усталости; обесценивание собственных достижений – кажется, что все наши труды никому не нужны, их никто не оценит; снижение уровня самооценки; помощь другим видится как вынужденный процесс, люди кажутся неблагоприятными.

Четвертая стадия – деформация.

Из этой стадии эмоционального выгорания нет возврата, в отличие от первых трех. Характерна эта степень выгорания тем, что личность совершенно перестает контактировать со своими чувствами. Человеку, находящемуся на этой стадии, поможет только специалист.

Профилактика

Синдрома эмоционального выгорания.

Нужно принять свою неидеальность, более ласково и тепло относиться к себе.

Заниматься собой. От вашего состояния зависит эмоциональное состояние ребенка.

Обязательно 7-8 часовый сон полноценный, чтобы восстановиться. Надо придумать любые способы, чтобы этот сон обеспечить. Человек должен высыпаться хотя бы 2-3 раза в неделю.

Принимать витамины группы В, магний, предварительно посоветовавшись с врачом.

Соблюдать правильное здоровое питание, увеличить количество потребления витаминов, минералов и растительной клетчатки. При этом следует отказаться от продуктов с высоким содержанием кофеина, так как он способствует стрессу.

Заняться каким-либо видом спорта, гулять по вечерам перед сном. Подобная деятельность способствует хорошему настроению и выводу всех негативных эмоций. Выбрать вид физической нагрузки можно в зависимости от собственных предпочтений, например, бег, танцы, волейбол или даже фигурное катание. Помните, что у вас есть право ничего не делать. Вы – живой человек и никому ничего не должны. Следует договориться с домочадцами о разделении обязанностей и необходимости вашего отдыха.

Снизить нагрузку, помочь справиться с жизненными проблемами поможет Вам социальный работник нашей организации, который предоставляет социальные услуги на дому.

Социальное обслуживание на дому

Предоставление социальных услуг на дому включает в себя предоставление следующих видов социальных услуг:

- социально-бытовых, направленных на поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту;

- социально-медицинских, направленных на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации ухода, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения для выявления отклонений в состоянии их здоровья;

- социально-психологических, предусматривающих оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде;

- социально-педагогических, направленных на обучение практическим навыкам общего ухода за получателями социальных услуг, имеющими ограничения жизнедеятельности, оказание помощи родителям и иным законным представителям детей-инвалидов, воспитываемых дома, в воспитании детей;

- социально-правовых, направленных на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг;

услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности,





Карельская региональная общественная организация инвалидов и родителей,
имеющих детей – инвалидов «Поможем нашим детям»
/ КРОО «Поможем нашим детям» /

185005 Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Луначарского 55-1, т.+79114004350,
т.634350

Информация для семей, имеющих детей с ограниченными возможностями
здоровья, нуждающихся в получении социальной помощи на дому. Услуга для детей
предоставляется бесплатно, 2 часа в день до 3 раз в неделю.

По вопросам предоставления данной помощи обращаться по т. 89114004350

- Васильева Татьяна.

Более подробная информация в буклете.