

Autor innowacji: Weronika Ceglarek, Wioletta Jamróż

Nazwa Innowacji: FUKSJOWA LADY

**Innowacja społeczna powstała w ramach realizacji projektu
„Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze
dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Operacyjny
Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.**



„Małe kroki prowadzą do wielkich rzeczy.”

Fuksjowa Lady

*Weronika Ceglarek
&
Wioletta Jamróz*





RAPORT STANDARD USŁUGI OPIEKUŃCZEJ „FUKSJOWA LADY” WRAZ Z REKOMENDACJAMI

Spis treści:

1. Wprowadzenie (opis potrzeby, na którą odpowiada innowacja, opis założeń projektu i oczekiwanych efektów).
2. Przebieg prac wraz z opisem przebiegu testowania i jego rezultatów.
3. Opis przetestowanego schematu wizualno-dźwiękowego.
4. Rekomendacje i propozycja standardów działań dla zainteresowanych zastosowaniem innowacji.
5. Wypracowane materiały w ramach innowacji i rekomendowane sprzęty:
 - Instrukcja – plansza – schemat postępowania
 - Naklejka
 - Parametry zegarka wibrującego- dźwiękowego
 - Wymogi kącika relaksu

1. Wprowadzenie (opis potrzeby, na którą odpowiada innowacja, opis założeń projektu i oczekiwanych efektów).

Każda kobieta w trakcie trwania miesiączki doświadcza szeregu dolegliwości związanych z procesami zachodzącymi w jej ciele. Przygotowanie do osiągnięcia dojrzałości płciowej wymaga zapewnienia odpowiedniego wsparcia oraz edukacji w zakresie budowy ciała, menstruacji oraz koniecznych czynności higienicznych. Informacje te powinny być dostarczane w sposób odpowiedni do poziomu intelektualnego i rozwojowego kobiety.

W przypadku kobiet z niepełnosprawnością intelektualną materiały edukacyjne powinny cechować się bezpośredniością i jasnością informacji, rekomendowanym jest aby wzbogacone były o dużą ilość obrazków, dzięki którym informacje będą mogły zostać przyswojone w bardziej dostępnym dla tych kobiet sposób¹.

Statystycznie, większość kobiet, podczas miesiączki cierpi na bóle miesiączkowe, krwotoki, oraz zaburzenia miesiączkowania. W przypadku kobiet z niepełnosprawnością intelektualną dodatkowo obserwuje się również brak umiejętności zarządzania higieną menstruacyjną.

Jak wynika z badań 29% kobiet z niepełnosprawnością intelektualną nigdy nie miało okazji nauczyć się samodzielności w zakresie samoobsługi w trakcie miesiączki. Osobami, które udzielały wsparcia w tym zakresie były głównie matki. Wyniki badań wykazały, że kobiety nawet ze znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej są w stanie osiągnąć samodzielność w zakresie samoobsługi w trakcie miesiączkowania. Autorzy artykułu wyraźnie podkreślają iż kobiety z niepełnosprawnością intelektualną powinny mieć dostęp do wsparcia, wiedzy, edukacji a także nabywania samodzielności w tym zakresie².

Z relacji matek kobiet z niepełnosprawnością intelektualną wynika, iż brakuje ogólnodostępnych materiałów edukacyjnych dotyczących rozwoju samodzielności kobiet w zarządzaniu menstruacyjnym. Każda z nich chcąc pomóc i nauczyć córkę samoobsługi tworzyła własną strategię. Niezbędnym jest zatem stworzenie i udostępnienie

¹ Tracy, J., Grover, S., Macgibbon, S., (2016), *Menstrual issues for women with intellectual disability*, Australian Prescriber.

² Rodgers, J., Lipscombe, J., (2005), *The nature and extent of help given to women with intellectual disabilities to manage menstruation*, Journal of Intellectual & Developmental Disability, Vol. 30.

wystandaryzowanych materiałów, umożliwiających edukację kobiet z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie samoobsługi w trakcie miesiączki³.

Pomysłodawczyniami Innowacji „Fuksjowa Lady” są terapeutki jednego z Wielkopolskich Warsztatów Terapii Zajęciowej. Praca na co dzień z kobietami z niepełnosprawnością intelektualną pozwoliła na zaobserwowanie przez innowatorki niepokojącego zjawiska. Poza wyżej wymienionym brakiem samodzielności kobiet w zarządzaniu menstruacyjnym, zauważono iż problem ten prowadzi do izolacji i wycofania społecznego kobiet niepełnosprawnych intelektualnie. Poza licznie zanotowanymi nieobecnościami w placówce WTZ w trakcie miesiączek, uczestniczki rezygnowały także z udziału w wydarzeniach kulturalnych organizowanych przez placówkę. Dodatkowo z rozmów z opiekunami prawnymi kobiet wynikało iż w większości przypadków to oni wyręczają kobiety w czynnościach związanych z wymianą podpaski. Swoje postępowanie argumentowali w następujący sposób:

- „*ja to szybciej zrobię*”

- „*ona sobie nie poradzi*”

- „*zawsze tak działaliśmy*”

- „*nie wiem jak mam ją nauczyć*”

Co więcej, w związku z przyjmowanymi lekami kobiety z niepełnosprawnością intelektualną są częściej narażone na nieregularność miesiączkowania oraz występowanie silnych bóli miesiączkowych.

Analizując panującą dotychczas sytuację, podjęto próbę znalezienia i opracowania rozwiązania istniejącego problemu. W pierwszym etapie odbyły się rozmowy z opiekunami oraz uczestniczkami, miały one na celu znalezienie najbardziej odpowiedniego modelu wdrażania edukacji w zakresie samoobsługi menstruacyjnej w ich domach i w placówce. W ten sposób zrodził się pomysł opracowania schematu wizualno-dźwiękowego. Innowacja zakładała iż powstanie uniwersalna plansza z instruktażem obrazkowym, prezentująca kolejne kroki wymiany zabrudzonej podpaski. Dodatkowo w trakcie trwania miesiączki uczestniczka zostanie wyposażona w zegarek, który w odpowiednich interwałach czasowych będzie przypominał osobie go użytkującej (dzwonek i wibracja) o konieczności dokonania określonej

³ Chou, Y., Jane Lu, Z., (2012), *Caring for a daughter with intellectual disabilities in managing menstruation: A mother's perspective*, Journal of Intellectual & Developmental Disability, Vol. 37.

czynności zgodnie z proponowanym schematem. Celem połączenia urządzenia odpowiednio zaprogramowanego z instrukcją (schematem postępowania) było wsparcie i nauka kobiety niepełnosprawnej intelektualnie w samodzielnym dokonywaniu czynności związanych z miesiączkowaniem. Ponadto zakładano iż dzięki edukacji i wsparciu kobiet w tym zakresie redukcji ulegnie ilość nieobecności na zajęciach w WTZ, oraz odciążeni zostaną opiekunowie uczestniczek, którzy nierzadko są osobami starszymi lub pracującymi, a którzy w tym czasie zmuszeni byli zostawać z podopieczną w domu i wyręczać ją w czynnościach higienicznych. Celem pośrednim innowacji było zbudowanie w uczestniczkach pewności siebie i wiary w swoje możliwości.

2. Przebieg prac wraz z opisem przebiegu testowania i jego rezultatów.

Pierwszym etapem realizacji projektu „Fuksjowa lady” był wybór uczestniczek projektu. W tym celu zorganizowano 2 warsztaty (1 dla opiekunów, 1 dla podopiecznych) doprecyzowujące potrzeby kobiet z niepełnosprawnością intelektualną, w zakresie samoobsługi w trakcie menstruacji. Podczas warsztatów wskazano na istniejący od wielu lat problem jakim jest nieobecność kobiet na zajęciach oraz innych wydarzeniach organizowanych przez WTZ, w trakcie ich miesiączkowania. Podzielono się również obserwacjami dotyczącymi izolacji i wykluczenia podopiecznych z życia kulturalno społecznego, oraz wciąż niewystarczającym umiejętnościom kobiet w zakresie samoobsługi. Przedstawiono również proponowane rozwiązanie ze wskazaniem na indywidualne podejście do każdej z uczestniczki projektu.

Ważnym elementem warsztatu było zachęcenie do współpracy rodziców, ponieważ w założeniu innowacja mogła się udać pod warunkiem, że będzie również kontynuowana w domu. Zgodnie z założeniami w realizację projektu zaangażowano 5 uczestniczek oraz ich opiekunów.

Kolejnym etapem realizacji projektu była analiza rynku oraz dostępnych na nim rozwiązań pod kątem wyboru urządzenia „przypominającego”. Dzięki wsparciu Inkubatora udało się znaleźć tanie rozwiązanie jakim okazał się zegarek elektroniczny, z wbudowaną funkcjonalnością wielokrotnych alarmów wibrująco-dźwiękowych VibraLite Mini VM-VPN w kolorze fuksji.



Rysunek 1. Zegarek VibralITE Mini model VM-VPM

Źródło: <http://www.vibralite.com/products-page/vibralite/vibralite-mini-model-vm-vpn/>

Zegarek ten stworzony został przez rodziców niesłyszącego chłopca, który zamiast sygnału dźwiękowego potrzebował sygnału wibrującego⁴. Zegarek z powodzeniem wykorzystywany jest także z innych medycznych powodów np. jako przypomnienie dla osób mających problem z nocnym moczeniem. Dzięki dyskretnym wibracjom, sygnałom dźwiękowym, możliwości ustawienia do 12 alarmów dziennie, oraz kobiecemu kolorowi zegarek ten stanowi idealne rozwiązanie dla założeń innowacji.

Następnie przystąpiono do zaprojektowania drugiego istotnego elementu innowacji tj. planszy instruktażowej, przedstawiającej kolejne kroki zmiany podpaski. Najważniejszym punktem tego etapu było takie opracowanie instrukcji by była ona w pełni zrozumiała dla uczestniczek projektu. W związku z faktem iż część kobiet z niepełnosprawnością intelektualną nie potrafi czytać, postanowiono iż instrukcja będzie zaprezentowana w postaci obrazkowej. Zaletą takiego podejścia jest również uniwersalność rozwiązania na arenie międzynarodowej. Podjęto liczne kroki znalezienia piktogramów, w dostępnych materiałach dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, odpowiadających – kolejnym krokom czynności higienicznych związanych z miesiączkowaniem. Niestety z dostępnej na tamten moment wiedzy wynikało iż nie istnieją piktogramy dla kobiet z niepełnosprawnością intelektualną symbolizujące zmianę podpaski. Dlatego zdecydowano się na zaprojektowanie własnych piktogramów. Piktogramy projektowane były przez profesjonalnego grafika przy ścisłej współpracy z uczestniczkami projektu, co pozwoliło na wypracowanie dostępnego i w pełni zrozumiałego schematu instruktażowego.

⁴ <http://www.vibralite.com/about-us/>



Rysunek 2 Schematy instruktażowe Fuksjowej Lady
Źródło: Opracowanie własne

Schematy wydrukowane w postaci plansz, zostały umieszczone w toaletach placówki oraz w domach rodzinnych uczestniczek. Ponadto stworzono naklejki, którymi oznaczono niektóre elementy przestrzeni jak np. kosz na odpady czy szafkę, w której znajdują się podpaski. Plansze zostały przygotowane w dwóch rozmiarach oraz zalaminowane dzięki czemu udało się uzyskać większą trwałość produktu oraz zmniejszono ryzyko zniszczenia plansz przez czynniki zewnętrzne jak np. woda.



Rysunek 3. Schemat instruktażowy umieszczony w toalecie, wraz z oznakowanym koszem na odpady higieniczne.

Źródło: Opracowanie własne.

Biorąc pod uwagę dolegliwości bólowe jakie towarzyszą miesiączkowaniu oraz pogorszenie samopoczucia kobiet w tym czasie, zdecydowano się podejść do problemu holistycznie i zadbać o komfort uczestniczek również w tym aspekcie. W tym celu wydzielono specjalną przestrzeń w placówce, którą nazwano „Kącikiem relaksu”. Zadaniem kącika było zapewnienie wyciszenia dla kobiet, miejsca w którym mogą, w każdej chwili odpocząć i zregenerować siły. Miejsce to wyposażono w szeslong, koc, poduszkę oraz mp3 z nastrojową muzyką. Tuż obok umieszczono szafkę z podpaskami, herbatkami ziołowymi oraz czystą bielizną. Całość oddzielono parawanem aby stworzyć strefę intymności. Dzięki tej wyjątkowej przestrzeni uczestniczki warsztatu mogły poczuć się zaopiekowane i bezpieczne w trudnych dla nich chwilach.



Rysunek 4 Uczestniczka korzystająca z Kącika relaksu.

Źródło: Opracowanie Własne.

Gdy wszystkie niezbędne elementy innowacji zostały przygotowane, zorganizowano kilka spotkań z uczestniczkami oraz ich opiekunami, podczas których zapoznani zostali z materiałami i założeniami projektowymi. Przedstawiono Kącik relaksu, pokazano plansze w toaletach oraz zapoznano z planszą instruktażową i obsługą kosza na odpady higieniczne. Następnie rozpoczęto cykl szkoleń mających na celu, edukację podopiecznych z zakresu prawidłowego mocowania podpaski na bieliźnie jej zabezpieczania oraz wyrzucania do kosza z pomocą instrukcji-planszy. Przeszkolono je również ze sposobu użytkowania zegarka i związanego z nim alarmu, który sygnalizuje potrzebę zmiany podpaski bądź skontrolowania czystości podpaski w zależności od obfitości miesiączki uczestniczki. Opiekunom przekazano plansze oraz naklejki do umieszczenia ich w przestrzeni domowej.



Rysunek 5 Zajęcia instruktażowe.
Źródło: Opracowanie Własne

Okres testowania innowacji trwał 6 miesięcy podczas, których dla każdej z uczestniczek prowadzono indywidualną kartę wsparcia. Polegało to na comiesięcznym zapisywaniu daty rozpoczęcia miesiączki, jej zakończeniu oraz przebiegu poszczególnych dni.

Karta wsparcia zawierała również postępy, problemy, reakcje samopoczucie oraz dysfunkcje z jakimi zmagają się dana kobieta. Równolegle prowadzono indywidualne spotkania z opiekunami dziewcząt. Dzięki ścisłej współpracy z uczestniczkami i opiekunami udało się wypracować oraz na bieżąco modyfikować, bardzo indywidualne podejście do testującej. Spotkania i rozmowy pozwoliły na zdobycie wiedzy z zakresu zachowania uczestniczek w domu i ich konsekwencji w testowaniu wypracowanego schematu. W razie wyraźnych odstępstw lub utracie motywacji terapeuta mógł na bieżąco reagować i analizować istotę problemu.

Wdrożona innowacja pozwoliła na wypracowanie pełnej samodzielności w zakresie samoobsługi menstruacyjnej w przypadku 3 z 5 uczestniczek. U dwóch pozostałych testujących niestety nie udało się uzyskać zakładanych założeń. Pierwszą zdiagnozowaną barierą skutecznego wdrożenia był opór opiekuna podopiecznej, który ze względu na Autyzm testującej nie chciał ingerować w jej dotychczasowe przyzwyczajenia. Zmiana systemu postępowania w trakcie miesiączki mogła być dla niej stresująca. W przypadku drugiej uczestniczki, stan zdrowia oraz liczne nieobecności w placówce wykluczyły ją z możliwości przejścia całego procesu wdrożenia oraz testów.

2.1. Historie Fuksjowych Lady:



Jolanta ma 32 lata i zmagają się ze znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej. Od kilku lat uczęszcza na zajęcia WTZ, niestety problemy z poruszaniem się oraz zdrowotne powodują iż Jola posiada bardzo liczne nieobecności. Dodatkowo jako osoba nadwrażliwa rezygnuje z zajęć przy każdorazowym złym samopoczuciu. Początkowo opiekunowie z dużym entuzjazmem angażują się w projekt Fuksjowa Lady, jednak wraz z upływem czasu ich aktywność spada, problemy zdrowotne córki powodują iż systematyczny kontakt z terapeutkami i placówką jest utrudniony. Mimo niewielkiego udziału Joli w trakcie testowania innowacji udało się zaobserwować u niej poprawę umiejętności zakładania podpaski, częste i chętnie korzystanie z Kącika relaksu oraz pełne rozumienie znaczenia piktogramów umieszczonych na planszy instruktażowej. Brak systematyczności i obecności

Joli w trakcie testowania innowacji spowodowały iż nie udało się wypracować u niej nawyku noszenia zegarka oraz korzystania z planszy.



Kamila to 26 letnia spokojna i bardzo ciepła kobieta. Jest bardzo zżyta z mamą, która bardzo dba o rozwój i potrzeby córki. Kamila jest osobą z autyzmem, przez co istotne są dla niej schematy działania, czuje się dobrze w środowisku, które zna, każda zmiana wywołuje u niej dezorientację i lęk, a w efekcie może prowadzić do zachowań autoagresywnych. Dzięki zaangażowaniu mamy Kamila potrafi samodzielnie zmienić podpaskę, jednakże wymaga ciągłego nadzoru w zakresie przypominania o konieczności jej wymiany. Mimo podjętych prób wdrożenia u Kamili systemu wizualno-dźwiękowego Fuksjowej Lady, okres 6 miesięcznej próby okazał się zbyt krótki aby zmienić nawyki Kamili. Wymagałaby znacznie dłuższego czasu nauki i przyzwyczajenia do zmian. Mimo niepowodzenia w przypadku tej uczestniczki udało się przełamać barierę tabu jakim jest miesięczka córki i rodzice zaczęli informować terapeutki o dolegliwościach córki. W przypadku tego typu uczestniczek, należy założyć współpracę jeden do jednego oraz bardzo ścisłą współpracę z opiekunami w zakresie wdrożenia i kontynuacji używania systemu również w warunkach domowych.



Anna ma 31 lat, przed przystąpieniem do projektu co miesiąc zniknęła na tydzień z życia WTZ. Anna unikała wspólnych wyjazdów i wydarzeń organizowanych przez placówkę. Rodzice starali się wspierać córkę w nauce samoobsługi jednakże nigdy nie udało im się wypracować jasnego i ustrukturyzowanego schematu. Anna posiada znaczny stopień niepełnosprawności intelektualnej, przez co ma duże trudności z nauką nowych reguł i przyswajaniem nowej wiedzy. Dlatego początkowo wymagała ciągłego przypominania znaczenia poszczególnych elementów innowacji. Potrzebowała poza

sygnałem dźwiękowym, również ustnego przypomnienia o konieczności zmiany podpaski. Dzięki ścisłej współpracy rodziców z terapeutkami i wytrwałości we wdrażaniu systemu do życia Anny po 4 miesiącach udało się odnieść sukces i Anna stała się kobietą samodzielną w zakresie samoobsługi menstruacyjnej. Co więcej od momentu wdrożenia innowacji Fuksjowa Lady w życie Anny, uzyskała ona 100% frekwencję obecności w zajęciach organizowanych przez WTZ. Dzięki projektowi podopieczna nie tylko zyskała większy stopień niezależności ale także powróciła do życia kulturalno-społecznego warsztatu.



Aneta to energiczna i zawsze uśmiechnięta 44 latka. Aż trudno uwierzyć iż tak pozytywna i chętna kontaktu osoba przez dolegliwości miesięczkowe całkowicie rezygnowała z obecności na zajęciach WTZ oraz z życia społecznego. Aneta własnymi siłami potrafiła poradzić sobie z czynnościami takimi jak zmiana podpaski, był to jednak dla niej wstydlivy temat którego bała się podejmować. Dzięki otwartości i zaangażowaniu mamy udało się przekonać Anetę do nauki nowego schematu. Dotychczas korzystała ona tylko z jednego modelu podpasek i nie wychodziła z domu w tym trudnym dla niej czasie. Oswojenie Anety z nową sytuacją (obecnością na zajęciach w trakcie miesiączki) wymagało odpowiednio długiego czasu i drobnych kroków. Dzięki pokazaniu uczestnicze iż jest to problem, który dotyka wszystkie kobiety, okazanie wsparcia oraz swobodna rozmowa o problemie spowodowały iż Aneta pozbyła się nabytej bariery psychicznej i otworzyła się na nowe wyzwania. Podobnie jak Annie, dzięki projektowi Fuksjowa Lady Anecie udało się powrócić do życia kulturalno-społecznego. Podopieczna uczestniczy teraz we wszystkich atrakcjach organizowanych przez Warsztat Terapii Zajęciowej. Mama Anety okazywała cały czas wdzięczność za wyedukowanie i poprawę jakości życia jej córki. Obie są bardzo zadowolone z udziału w projekcie i zgodnie deklarują dalsze korzystanie z systemu wizualno-dźwiękowego Fuksjowej Lady.



Renata ma 29 lat i zмага się ze znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej. Renata chętnie podejmuje nowe inicjatywy dlatego z wielkim entuzjazmem odniosła się do udziału w projekcie Fuksjowa Lady. Zegarek, który otrzymała traktowała jako wyróżnienie, nagrodę, symbol przynależności do wybranej grupy społecznej. Bardzo szybko przyswoiła również znaczenie piktogramów umieszczonych na schematach, a dzięki systematyczności mamy i kontynuacji nauki w domu, Renacie w bardzo krótkim czasie udało uzyskać się pełnie samodzielności w zakresie czynności higienicznych związanych z miesiączkowaniem. Jedynym problemem z jakim borykała się Renata była jej spastyka dłoni, która utrudniała jej prawidłowe przyklejenie podpaski, szczególnie tych wyposażonych w dodatkowe skrzydełka. Podopieczna dzięki wdrożeniu innowacji w placówce nabrała bardzo dużo odwagi i pewności siebie. W każdej krępującej ją sytuacji natychmiast zgłaszała się do terapeutek z prośbą o pomoc, co wcześniej nie miało miejsca. Bardzo chętnie pomagała również innym uczestniczkom w nauce znaczenia sygnałów dźwiękowych i piktogramów na planszy.

Historie uczestniczek pokazują jak wielką rolę w ich życiu odegrał projekt oraz jak bardzo poprawa samodzielności w kwestii samoobsługi w trakcie menstruacji wpłynęła na poprawę jakości ich życia, funkcjonowania w społeczeństwie.

3. Opis przetestowanego schematu wizualno-dźwiękowego.

W skład schematu wizualno-dźwiękowego testowanego w ramach projektu wchodziły : plansze instruktażowe, naklejki, zegarek wibrująco-dźwiękowy oraz kącik relaksu. Jednym z głównych założeń projektu było podniesienie świadomości własnej kobiecości uczestniczek, dlatego postanowiono aby kolorem przewodnim innowacji był kolor fuksjowy, który w sposób jednoznaczny kojarzy się z kobiecością, natomiast motywem przewodnim został kwiat magnolii, który podkreśla piękno i delikatność kobiet z niepełnosprawnością intelektualną. Dzięki zastosowaniu barwy oraz motywu przewodniego wszystkie elementy innowacji budowały spójną całość.

3.1. Plansza instruktażowa

Plansza instruktażowa składa się z 6 grafik będących kolejnymi krokami wymiany podpaski. Ponadto zawiera elementy identyfikujące planszę z projektem takie jak użycie w przeważającej formie barwy fuksowej oraz grafikę kwiatu magnolii.

Plansza instruktażowa ma za zadanie wspomóc osobę z niepełnosprawnością intelektualną w chwilach, gdy będąc w toalecie zapomni, lub jest nie pewna co powinna zrobić. Ma być wsparciem, swego rodzaju ściągą.

Opis kolejnych kroków:

1. Załóż czystą podpaskę pamiętając o przyklejeniu skrzydełek podpaski do majtek.
2. Jeśli podpaska jest zabrudzona odklej skrzydełka od majtek.
3. Zagnij końcówkę podpaski.
4. Zaczynaj zwijać podpaskę w rulonik.
5. Zabezpiecz podpaskę przed odklejeniem.
6. Pamiętaj! Wyrzuć podpaskę do kosza.

3.2 Naklejki

Naklejki przedstawiają ostrzeżenie aby zużyte podpaski umieścić w koszu, a nie toalecie. Naklejki ułatwiają kobietom szybkie lokalizowanie miejsca składowania odpadu i przypominają, aby nie wyrzucać podpasek do muszli klozetowej. Naklejki zamieszczone były również w odpowiednich lokalizacjach w domach uczestniczek.

3.3 Zegarek wibrująco – dźwiękowy

Do realizacji innowacji wybrano zegarek VibraLite Mini VM-VPN w kolorze fuksji. Głównymi parametrami decydującymi o wyborze urządzenia pełniącego funkcję „przypominacza” były

- możliwość ustawienia więcej niż 6 alarmów dziennie
- możliwość personalizacji alarmu (dźwięk lub wibracja, dźwięk+wibracja)
- niewielki rozmiar
- atrakcyjność wizualna.

Zegarek VibraLite Mini VM-VPN spełniał wszystkie z wyżej wymienionych cech. Pozwala na ustawienie 12 alarmów w ciągu dnia, dzięki czemu każdej z uczestniczek można było dostosować częstotliwość alarmów w sposób indywidualny.

3.4 Kącik relaksu

Na Kącik relaksu składają się:

- szezlong – wygodny i łatwy utrzymaniu czystości, nie za wysoki by możliwe było samodzielne wejście na niego
- koc i poduszka dla komfortu odpoczynku na szezlongu,
- MP3 do słuchania muzyki w czasie odpoczynku,
- szafka na podpaski, bieliznę, ręczniki, herbaty zmniejszające odczucie bólu,
- parawan zapewniający intymność i spokój ,
- fototapeta nadająca miejscu odpowiedni charakter.

Kącik relaksu powinien być oddzielony by zachować intymność, ale w żaden sposób nie izolować od reszty uczestniczek.



Rysunek 6 Kącik relaksu.
Źródło: Opracowanie Własne

4. Rekomendacje i propozycja standardów działań dla zainteresowanych zastosowaniem innowacji.

Uczestniczki:

- działania mają prowadzić do zwiększenia samodzielności uczestniczek w wykonywaniu czynności higienicznych związanych z menstruacją, przełamać ich lęk, zbudować pewność sobie, przyczynić się do bliższych relacji z kadrami WTZ i rodzicami,
- konieczna jest indywidualna praca z każdą z uczestniczek, „szyte na miarę” wsparcie i jak najwięcej praktycznych ćwiczeń, wskazówek, towarzyszenie w fazie początkowej nauki i wspieranie w fazie późniejszej zgodnie z indywidualnymi potrzebami,
- należy pamiętać, że oswojenie tematu miesiączki często przyczynia się do lepszego funkcjonowania uczestniczek na samych warsztatach, wsparcie uczestniczek w higienicznym aspekcie powoduje często gotowość do innych działań w WTZ,
- innowacja może stać się elementem zacieśniającym więzy pomiędzy uczestniczkami warsztatów (w przedmiotowym projekcie nie tylko testerki, ale cała grupa włączyła się w działania wzajemnie przypominając sobie o wykonywaniu poszczególnych czynności),
- w przypadku niektórych uczestniczek WTZ nauka wykonywania czynności według schematu trwa dłużej, a cykliczność działań (raz w miesiącu) powoduje, że często prace edukacyjną terapeutki muszą wykonywać od nowa każdego miesiąca (po miesiącu przerwy uczestniczki mogą zapominać co oznacza sygnał), należy się jednak nie zniechęcać pamiętając, że im dłużej trwa taka nauka, tym szansa na jej utrwalenie i wprowadzenie na stałe w zachowania schematyczne rośnie,
- kobiety z niepełnosprawnością intelektualną często działają według schematów, co z jednej strony utrudnia naukę, a z drugiej pozwala raz przyswojony schemat stosować już na stałe,
- ze względu na trudności manualne niektórych uczestniczek związane z daną niepełnosprawnością konieczne jest dodatkowe wsparcie,

- rodzaj podpasek należy dostosować do możliwości manualnych uczestniczek (np. podpaski bez skrzydełek są prostsze w obsłudze, zaleca się je dla uczestniczek z spastycznością dłoni),
- muzyka relaksacyjna nie zawsze jest istotna dla uczestniczek, które nie rzadko wolą się położyć w ciszy i zasnąć na szeslongu,
- uczestniczki warto motywować odwołując się do działań przygotowanych tylko dla nich - kobiet na „szczególny czas”- w innowacji testerki były dumne, że uczestniczą w takich działaniach,

Rodzice/opiekunowie faktyczni:

- stały kontakt z rodzicami/opiekunami faktycznymi uczestniczek warsztatów jest niezbędny do powodzenia projektu – działania wykonywane w WTZ muszą być kontynuowane w środowisku domowym,
- od postawy i motywacje rodziców/opiekunów faktycznych w dużej mierze zależy powodzenie projektu dlatego warto pozostawać z nim w stałym kontakcie, wspierać, wyjaśniać, motywować, podkreślać, że warto, że w grę wchodzi samodzielność i niezależność ich dzieci,
- należy pamiętać, że takie rozwiązania przyczyniają się do lepszej współpracy rodziców z placówką, gdyż rodzice dostrzegają zaangażowanie kadry i doceniają, że działania projektowe stworzono zgodnie z potrzebami ich dzieci, dzięki projektowi rodzice mogą zmienić sposób postrzegania placówki na bardziej pozytywny, zauważyć iż ścisła współpraca i planowanie wspólnych działań może przynieść pożądany efekty,
- zachowanie systematyczności w nauce należy do zadań nie tylko terapeutów WTZ, ale również rodziców/opiekunów faktycznych,
- opiekunowie powinni zostać uświadomienie, że edukacja dziewcząt w tym zakresie jest bardzo ważna i potrzebna,
- mogą wystąpić trudności we współpracy z rodzicami, którzy wobec innych trudności życiowych i funkcjonowania w schematach nie zawsze są gotowi na zmiany jakie niesie projekt, warto wówczas dawać za przykład tych rodziców i podopiecznych, którzy dzięki współdziałaniu osiągnęli zamierzony efekt, a niezdecydowanym, niechętnym pozwolić na obserwację działań z „bezpiecznej odległości”,

- projekt powinien dać rodzicom poczucie lepszego „zaopiekowania” się ich dziećmi i możliwość ścisłej współpracy nad problemem związanym z ich dzieckiem z placówką.

Kadra WTZ:

- terapeuta powinien pełnić rolę wspierającą zarówno dla uczestniczki, jak i jej rodziców/opiekunów prawnych
- bardzo ważne jest zachowanie systematyczności w nauce,
- warto prowadzić dziennik obserwacji uczestniczek i dziennik współpracy z rodzicami, szczególnie w przypadku wdrażania większej liczby uczestniczek w projekt by wyciągać odpowiednie wnioski i na bieżąco dokonywać korekty działań,
- innowacja powinna być wizytówką placówki, w której to wychodzi się naprzeciw potrzebom uczestniczek, nie boi się poruszania trudnych tematów, a wręcz podejmuje się efektywne działania wobec ich rozeznania
- należy pamiętać, że innowacja często przynosi poboczne efekty, takie jak: „odblokowanie” się dziewcząt, wspieranie się nawzajem uczestniczek w „te dni”, budowa ich pewności siebie, co jest motywacją do działania dla wszystkich zainteresowanych.

Wyposażenie/sprzęt:

- sprzęty zastosowane w innowacji stanowią dla uczestniczek wyróżnienie, poczucie przynależności do grupy, ważna jest ich estetyka i symbolika,
- estetyczna i dostosowana łazienka zapewnia poczucie bezpieczeństwa, poziom higieny, komfort uczestniczek, warto zaangażować sponsorów w jej wyremontowanie powołując się na udział w ważnym przedsięwzięciu społecznym,
- wkłady do kosza nie muszą być specjalistyczne (wysokie koszty), mogą być zwykłe, nie powoduje to nieprzyjemnego zapachu,
- w przypadku kiedy uczestniczka czuje się niekomfortowo nosząc zegarek na rękę, można go umieścić w innym miejscu np. w kieszonce,
- estetyczny zegarek „na własność”, wygodny szeslong, oprawa „fuksjowa” projektu pełnią znaczącą rolę nadając projektowi szczególny i wyjątkowy charakter,
- otrzymanie odpowiednich narzędzi do domu (zegarki, tablice, naklejki) jest istotnym elementem motywującym i wspierającym uczestniczki oraz rodziców.

KROK PO KROKU CO ZROBIĆ BY WDROŻYĆ PROJEKT

- 1. Przygotuj Kącik relaksu.**
- 2. Jeśli to konieczne/możliwe dostosuj łazienkę.**
- 3. Poinformuj kadrę WTZ o założenia projektu.**
- 4. Zorganizuj spotkanie dla rodziców/opiekunów wyjaśniające założenia projektu.**
- 5. Opracuj indywidualny plan wsparcia poszczególnych uczestniczek uwzględniając ich funkcjonowanie na bazie własnych obserwacji, obserwacji pozostałej kadry i rodziców/opiekunów.**
- 6. Przeprowadź warsztaty dla uczestniczek (rozumienie plansz, zmiana podpaski, obsługa kosza, zaznajomienie się z Kącikiem relaksu).**
- 7. Prowadź karty indywidualnego wsparcia każdej z uczestniczek, bądź w stałym kontakcie z rodzicami/opiekunami.**

5. Wypracowane materiały w ramach innowacji i rekomendowane sprzęty:

- 5.1. Instrukcja – plansza – schemat postępowania (załącznik 1)
- 5.2. Naklejka (Załącznik 2)
- 5.3. Parametry zegarka wibrującego- dźwiękowego (załącznik 3)
- 5.4. Wymogi kącika relaksu (Załącznik 4)

Inkubator: Samorząd Województwa Wielkopolskiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu – Lider, partnerzy: Miasto Poznań, Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe.

