

# COMUNITÀ TERAPEUTICO-RIABILITATIVA "F. MOSCA"



## REGOLAMENTO

Il Regolamento è uno strumento educativo fondamentale, la cui accettazione e il cui rispetto sono vincolanti rispetto all'ingresso e alla permanenza.

Rappresenta il principio regolatore della vita comunitaria, non derogabile o modificabile.

Le violazioni comportano l'incorrere in sanzioni che variano in base alla contingenza, fino ad arrivare all'allontanamento.

### INDICE:

- *PROGRAMMAZIONE E ORARI*
- *ERGOTERAPIA*
- *CUCINA E ALIMENTAZIONE*
- *DISPENSA*
- *PULIZIE*
- *LAVANDERIA*
- *TEMPO LIBERO*
- *ATTIVITÀ SPORTIVA*
- *UTILIZZO DEI DISPOSITIVI TECNOLOGICI*
- *CONTATTI CON L'ESTERNO*
- *SALUTE*
- *ATTIVITÀ TERAPEUTICHE*
- *SPERIMENTAZIONE ESTERNA*
- *RICERCA LAVORO*
- *NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO*

## Programmazione e orari

La vita comunitaria segue una programmazione giornaliera in base alla quale vengono stabilite le attività educative secondo orari specifici. La programmazione viene condivisa ogni mattina all'interno di una riunione che si svolge subito dopo colazione, chiamata "organizzativa".

Durante tale momento, bisogna far presente ogni tipo di necessità. Le variazioni sono possibili su indicazione degli operatori.

È richiesta puntualità agli appuntamenti e alle attività; i ritardi possono comportare sanzioni.

Si collabora per il buon funzionamento della Comunità, ognuno per la mansione affidata.

Non è consentito prendere iniziative se non concordate con gli operatori.

Non è consentito lasciare la struttura, se non per le uscite programmate con gli operatori.

Le attività proposte vanno considerate tutte parte integrante del percorso terapeutico e per tanto sono obbligatorie.

### Scansione oraria Lunedì/Venerdì:

7:30 apertura comunità

7:30-8:00 colazione

8:00-8:30 riunione organizzativa

8:30-9:00 pulizie sistemazione bagni; eventuali terapie farmacologiche

9:00-12:00 attività lavorativa/educativa (Pausa: 9:55-10:00; 10:55-11:00)

12:00-12:30 tempo libero

12:30-13:00 pranzo

13:00-14:00 tempo libero

14:00-17:00 attività lavorativa/educativa (Pause: 14:55-15:00; 15:55-16:00)

17:00-17:30 merenda

17:00-19:30 tempo libero/attività educative

19:30-20:00 cena

20:00-23:15 tempo libero/attività educative

23:15-23:30 chiusura della comunità

### Scansione oraria Sabato:

8:00 apertura comunità

8:30-9:00 riunione organizzativa e assunzione terapie farmacologiche

9:00-10:30 pulizie di fino delle stanze

10:30-12:30 tempo libero

12:30-13:00 pranzo

13:00-19:30 tempo libero/attività sportive-educative di gruppo

19:30-20:00 cena

20:00-23:45 tempo libero/attività educative

23:45-24:00 chiusura comunità

### Scansione oraria Domenica:

9;00 apertura comunità

9:00-9:30 colazione

9:30-10:30 riordino e pulizie spazi comuni

10:30-12:30 tempo libero/attività educative

12:30-13:00 pranzo

13:00-19:30 tempo libero/attività educative

19:30-20:00 cena

20:00-23:15 tempo libero/attività educative

23:15-23:30 chiusura comunità

N.B. La Domenica ha una strutturazione differente rispetto al resto della settimana, vengono garantite le attività di gestione e riassetto della casa, la preparazione dei pasti. La programmazione dettagliata viene stesa mensilmente dall'equipe.

## **Ergoterapia**

Per le attività ergoterapiche è richiesto il rispetto dei mansionari e degli orari previsti.

Ogni volta che ci si assenta dal lavoro è necessario avvertire l'operatore.

Non è consentito prendere iniziative che possano risultare pericolose per sé e per gli altri, vanno rispettate tutte le norme di sicurezza (vedi allegato sicurezza) previste e indicate dagli operatori.

Si è sempre responsabili degli strumenti che si usano, da riporre dove stabilito al termine dell'utilizzo. In caso di malfunzionamento o danneggiamento degli strumenti è necessario comunicarlo tempestivamente agli operatori.

## **Cucina e Alimentazione**

I pasti previsti sono colazione, pranzo e cena; vi è una pausa ristoro alle ore 17.00.

Un'alimentazione sana e corretta ha un ruolo fondamentale nel processo di cura di sé. I pasti sono momenti comuni in cui si entra in relazione e si mantiene alto un livello di rispetto e di educazione verso gli altri e verso gli oggetti.

Non sono concessi sprechi, non sono consentite esagerazioni superflue, la quantità delle porzioni è uguale per tutti e decisa dagli operatori.

La preparazione dei pasti è una occasione per sviluppare autonomia, gli ospiti sono tenuti ad impegnarsi nello svolgimento della mansione. Non è importante il risultato, ma l'impegno e la cura che si profonde nell'incarico.

A tavola ci si presenta puliti, in ordine, in orario e vestiti in modo adeguato al contesto. Non è concesso l'utilizzo del telefono a tavola.

Non è permesso consumare alimenti fuori dagli orari e dai luoghi indicati. Eventuali caffè o alimenti consumati fuori dagli orari previsti senza l'autorizzazione dell'operatore vengono considerati furti nei confronti della comunità e possono essere sanzionati.

È vietato tenere in camera alimenti di ogni tipo. Se si ricevono o portano alimenti da casa bisogna consegnarli agli operatori e dividerli con tutto il gruppo.

È possibile, per comprovate esigenze sanitarie, apportare modifiche al menù predisposto settimanalmente.

A coloro che si occupano della preparazione dei pasti è richiesto di attenersi al manuale HACCP. Possono accedere alla cucina solo gli incaricati, il dispensiere e gli operatori. Chi arriva in ritardo ai pasti incorre in una sanzione decisa dall'operatore in turno. Se non ci si presenta a tavola senza comprovate motivazioni si salta il pasto. È previsto un caffè a pasto.

Non è contemplato il concetto di porzione individuale. Il cibo presente si condivide con tutti i commensali. Quanto eventualmente avanza si suddivide tra chi lo desidera, solo una volta che tutti sono stati serviti.

Viene tenuto da parte il pasto solo per assenze derivanti da impegni sanitari o legati al reinserimento sociale (vanno comunque concordati durante l'organizzativa).

Per indicazioni specifiche sulla mansione di cucina fare riferimento al relativo mansionario.

## **Dispensa**

Il referente della dispensa, nello svolgimento della mansione, si riferisce all'operatore incaricato, consapevole di gestire cose che appartiene alla comunità.

In linea generale, le sue mansioni prevedono: collaborare con la squadra cucina; controllare periodicamente le scadenze delle derrate alimentari; eliminare ciò che è scaduto e riconsegnare ciò che è rotto/da sostituire all'operatore; igienizzare regolarmente il locale, programmandolo con l'operatore.

Il riferimento normativo per la dispensa è il Manuale di Autocertificazione HACCP.

Per indicazioni specifiche sulla mansione dispensa fare riferimento al relativo mansionario.

## **Pulizie**

Ogni ospite è tenuto a mantenere decoroso lo spazio in cui vive.

Dopo la colazione, ogni ospite riordina il proprio spazio in camera da letto e a turno si provvede alla pulizia della stanza e del bagno.

In merito alla pulizia delle stanze vanno seguite le indicazioni generali circa le norme igieniche previste dalla normativa di riferimento.

All'interno della cucina, delle stanze e dei bagni non è consentito depositare gli attrezzi per le pulizie.

Possono essere utilizzati esclusivamente i prodotti in dotazione, che vengono distribuiti una volta a settimana dal referente dei prodotti di pulizia e che vanno riposti negli appositi spazi.

Gli oggetti rotti o da sostituire vanno riconsegnati all'operatore.

## **Lavanderia**

Settimanalmente, secondo turnistica, ogni ospite ha a disposizione un giorno per fare due lavaggi utilizzando le lavatrici.

Per indicazioni specifiche sulla mansione lavanderia fare riferimento al relativo mansionario.

Gli ospiti che accedono alla fase di reinserimento fanno la loro lavatrice in autonomia nel tempo extra-lavorativo a loro disposizione.

## Tempo libero

Ogni giornata prevede degli spazi di tempo libero autogestiti, previsti per esercitare in forma autonoma la propria capacità di prendersi cura di sé, crearsi delle attività per impegnare il proprio tempo libero extra-lavorativo, gestire la propria giornata in modo soddisfacente e sviluppare interessi.

Con il progredire del percorso, il tempo libero può essere utilizzato per coltivare interessi anche al di fuori della comunità, in funzione di un reinserimento sociale.

## Attività sportiva

Non è consentito praticare attività sportive in orario serale.

Dopo il primo mese è possibile correre lungo il Lambro, rispettando le indicazioni dell'operatore.

È richiesto di avvisare l'operatore in turno prima di andare a correre e una volta rientrati.

La palestra è utilizzabile al di fuori degli orari lavorativi, gli addetti alla cucina possono utilizzarla dalle h 15:00 alle h 17:00.

## Utilizzo dei dispositivi tecnologici

### Pc:

L'utilizzo del personal computer rientra nelle attività di gestione del tempo libero.

Non è previsto, generalmente, l'utilizzo di pc portatili e di altri simili strumenti informatici personali.

Non è possibile caricare materiale o programmi senza autorizzazione. Non è consentita la pirateria.

È vietato agire sull'hardware o sulla rete.

Sono possibili divieti di accesso a chi ne fa un uso scorretto o eccessivo.

### Televisione:

La televisione può essere utilizzata solo in alcuni momenti della giornata:

- dalle 13.00 alle 13.30 e dalle 18.30 alle 19.30, generalmente per la visione di telegiornali o programmi di informazione
- dopo cena fino alle 23.15, il sabato fino alle 23.45, per la visione di programmi generici, per lo sport e film
- il sabato può essere accesa dalle 12.00 e la domenica dalle 10.30, fino all'ora del pranzo, nel pomeriggio in base alla programmazione.

La televisione resta spenta nelle serate in cui sono previste attività comunitarie.

Gli operatori hanno la facoltà di proibire la visione di determinati programmi o film.

Secondo turnistica gli ospiti sono incaricati della scelta dei film serali.

### Musica:

La musica non può essere ascoltata e diffusa durante le attività gruppali e i pasti.

L'uso delle cuffie è consentito solo nei momenti di tempo libero e nelle attività ergoterapiche svolte in autonomia.

Nelle stanze, dopo le h 22:00, è consentito ascoltare la musica solo utilizzando le cuffie.

Il volume deve essere sempre moderato.

È vietato tenere apparecchi in grado di riprodurre anche i video.

### Cellulare:

Il cellulare può essere utilizzato durante le uscite personali e sanitarie in autonomia.

Per chi è in fase di reinserimento viene valutata la possibilità di consentire l'utilizzo libero del cellulare, non in presenza degli altri ospiti.

Il telefono non è cedibile ad altri ospiti.

## **Contatti con l'esterno**

Il primo mese che si trascorre in comunità è definito di "silenzio", all'interno del quale non è possibile avere contatti con l'esterno.

Si valuta poi secondo il progetto individuale di ognuno e in funzione dei bisogni terapeutici, dopo il primo mese, la possibilità di un contatto settimanale con una persona significativa.

Una volta a settimana si ha la possibilità di accedere in ufficio per scrivere mail.

È possibile, fin dall'ingresso, mantenere contatti stabili con i figli.

Dal terzo mese si ha l'opportunità di accogliere in visita persone significative una Domenica al mese, nella fascia pomeridiana 14.00-18.00.

È garantito l'incontro con i figli fin dall'ingresso (la prima Domenica del mese esclusivamente per i figli e la terza per i figli e persone significative).

## **Salute**

I farmaci si assumono agli orari stabiliti secondo le indicazioni del medico prescrittore, alla presenza dell'operatore.

Il percorso terapeutico comunitario prevede la cura della propria salute sia sul piano fisico che psicologico.

La presa in carico sanitaria, secondo le indicazioni del Medico di Medicina Generale (MMG), è parte del percorso terapeutico.

La mancata assunzione della terapia farmacologica comporta una valutazione da parte dell'equipe in funzione dell'aderenza al percorso terapeutico.

Non è consentito trattenere fuori dalla custodia dell'ufficio farmaci di qualsiasi natura, salvo specifiche indicazioni del medico specialista.

## **Attività terapeutiche**

Le attività terapeutiche, i gruppi educativi e psicologici e le prestazioni erogate dalla comunità vengono descritte e illustrate nei documenti di presentazione del percorso terapeutico e nella carta dei servizi rintracciabili sul sito [www.coopsolaris.it](http://www.coopsolaris.it).

Tali attività sono da considerare obbligatorie, ad eccezione di comprovate ragioni lavorative, durante la fase di reinserimento, o sanitarie.

## Sperimentazione esterna

Con il procedere del percorso terapeutico è prevista la possibilità di una graduale sperimentazione all'esterno da parte degli ospiti, compatibilmente col raggiungimento degli obiettivi stabiliti nel progetto educativo individuale e con un inquadramento dell'attività prevista all'interno dello stesso.

Le uscite previste sono:

- In gruppo, con la presenza degli operatori: sono da considerarsi come attività terapeutiche, per cui obbligatorie.
- Uscite in autonomia per il disbrigo di pratiche sanitarie, burocratiche e amministrative; rispetto alle tempistiche, la decisione è rimandata all'equipe, sempre rispetto agli obiettivi del progetto individuale, valutabile a partire dal 5° mese.
- Uscite in autonomia per il rientro in famiglia, la socializzazione, le attività di svago.

Rispetto alle ultime citate, in dettaglio si prevede:

- 1° uscita: possibilità da considerare con l'ingresso nel 5° mese;
- Tra il 5° e l'8° mese: possibilità di concordare un'uscita durante una domenica al mese (h 9:30-22:00);
- Tra l'8° e il 12° mese: possibilità di concordare un'uscita durante un weekend (con pernottamento, h 10:30 del sabato e rientro h 22:00 della domenica) e una domenica al mese (h 9:30-22:00);
- Tra il 12° e il 14° mese: possibilità di concordare un'uscita durante due weekend (con pernottamento, h 10:30 del sabato e rientro h 22:00 della domenica) al mese;
- Dal 14° mese a fine percorso: possibilità di concordare un'uscita durante due weekend (con pernottamento, h 10:30 del sabato e rientro h 22:00 della domenica) ed una domenica al mese (h 9:30-22:00).
- Rispetto alle giornate di mercoledì, viene concessa la possibilità di concordare uscite serali con orario 19:00-22:30: tra il 7° e il 12° mese, una al mese; a partire dal 12° mese, due al mese; con l'avvio della fase lavorativa, tre al mese.

Al momento del rientro serale, è prevista la possibilità di cenare in comunità, a patto che gli operatori vengano avvisati preventivamente e che si rientri in tempo utile rispetto agli orari previsti.

## Ricerca lavoro

La ricerca di un impiego lavorativo potrà avvenire solo a partire da una valutazione positiva rispetto al raggiungimento degli obiettivi individuali previsti durante la fase strettamente terapeutica e in vista degli obiettivi successivi stabiliti. Per le specifiche, fare riferimento al contratto relativo a tale fase.

## Norme generali di comportamento

- Non è consentito introdurre in comunità nessun tipo di sostanza lecita e illecita e nessun farmaco può essere occultato. Tali violazioni possono comportare l'immediato allentamento dalla struttura.
- Periodicamente e senza preavviso viene richiesto di fare il test delle urine (a vista); il tentativo di contraffare l'esame o il perentorio rifiuto assumono di prassi il valore di un'ammissione di assunzione che può comportare l'allontanamento immediato.
- Non sono consentiti atteggiamenti minatori, gli agiti aggressivi e violenti, se attuati possono comportare un'espulsione immediata anche con l'ausilio delle forze dell'ordine. Ciascuno ha il diritto di esprimere liberamente la propria opinione e il dovere di ascoltare e rispettare quelle altrui.
- Soldi e telefoni devono essere consegnati all'operatore che li custodisce in un luogo sicuro e ne regola l'utilizzo.
- È sconsigliato tenere oggetti di valore in Comunità, che non risponde della loro eventuale sparizione.
- Sigarette e tabacco vengono conservate in ufficio e sono di utilizzo individuale. Ogni mattina vanno richiesti all'operatore prima dell'orario di lavoro.
- In nessun luogo interno alla Comunità è possibile fumare.
- Ogni mese viene destinato dalla Comunità un budget di 25€ ad ogni singolo ospite. Non è consentito avere debiti con la Comunità. All'ingresso verrà richiesta una cauzione simbolica di 10€ (da detrarre dal budget mensile qualora l'ospite fosse impossibilitato a fornirla), tesa a risarcire eventuali danni o sparizioni degli oggetti forniti dalla Comunità.