



Załącznik do Zarządzenia nr 28/2019  
Burmistrza Miasta Lublińca  
z dnia 17 stycznia 2019r.

## **ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMO CY W LUBLIŃCU NA ROK 2019**

### **1. CEL GŁÓWNY**

Celem ogólnym działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Lublińcu jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 55 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- a) osób przewlekłe psychicznie chorych,
- b) osób niepełnosprawnych intelektualnie,
- c) osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

### **2. CELE SZCZEGÓŁOWE**

2.1 Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i edukacyjnych w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników:

- a) potrzeby bytowe realizowane są przez zapewnienie uczestnikom miejsca pobytu dziennego, wyposażonego w niezbędne sprzęty i meble oraz środki utrzymania higieny osobistej,
- b) potrzeby opiekuńcze realizowane są przez:
  - zapewnienie niezbędnej pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
  - podnoszenie sprawności psychofizycznej i aktywizowanie,
  - udzielanie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych,
- c) potrzeby wspomagające realizowane są poprzez:
  - organizowanie terapii zajęciowej,
  - organizowanie wsparcia psychologicznego szczególnie w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie uczestników,
  - inspirowanie i rozwijanie kontaktów z rodziną i środowiskiem,
  - rozwijanie aktywności społecznej i samorządności, w szczególności poprzez udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych i społecznych.
- d) potrzeby edukacyjne realizowane są poprzez:
  - uczenie przez doświadczenie życiowe,

- uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych i kulturalno – edukacyjnych, w szczególności rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi, internetem itp.
- 2.2 Zapewnienie uczestnikom możliwie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez umożliwienie pełnienia jak największej liczby ról społecznych w rodzinie, środowisku, instytucjach itp.
- 2.3 Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w obrębie społeczności Domu.
- 2.4 Inicjowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością Miasta, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.
- 2.5 Prowadzenie reintegracji zawodowej i społecznej uczestników.

### **3. DZIAŁANIA I METODY PRACY**

W 2019 r. Dom będzie realizował zadania wynikające z :

- a) Ustawy z dnia 12.04.2004 r. o pomocy społecznej, (Dz.U. z 2018r poz.1508 z późn. zm.)
- b) Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9.12.2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, (Dz.U. z 2010 nr 238 poz. 1586 z późn. zm.)
- c) Regulaminu organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Lublińcu w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec uczestników realizowane będą w formie zajęć zorganizowanych: treningów indywidualnych i grupowych oraz terapii zajęciowej.

Metody pracy to: pogadanki, prezentacje, warsztaty, ćwiczenia, instruktaże i inne w zależności od potrzeb.

Formy i metody pracy będą w wysokim stopniu zindywidualizowane, specyficzne i z tego powodu nie mogą podlegać standaryzacji.

Indywidualizacja działań dotyczy również oceny funkcjonowania uczestników, dokonywanej minimum raz na 6 miesięcy przez Zespół wspierająco – aktywizujący.

## PLAN PRACY NA ROK 2019

Lp.	ZAKRES	Sposób realizacji zadania	Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania	Opis spodziewanych efektów	Termin realizacji zadania	Osoby odpowiedzialne za realizację zadania
<b>TRENING FUNKCJONAWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU</b>						
1.	<p><b>POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE</b></p> <p>Kształtowanie, rozwijanie i utrzymywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym (samoobsługa).</p>	<p><b>TRENING HIGIENICZNY.</b></p> <p><b>Cel:</b> świadomość na temat estetycznego i schludnego wyglądu, dbałość o właściwe kontakty interpersonalne, dobre samopoczucie.</p> <p><b>Rodzaj działań:</b> mycie rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami, nawyk estetycznego i zgodnego z zasadami higieny korzystania z toalety, zapoznanie z zasadami używania środków czystości oraz ich przeznaczeniem.</p> <p><b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe</p>	<p>Trening realizowany codziennie, wielokrotne Pogadanki indywidualne i grupowe Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz zademonstrowanie określonych czynności</p>	<p>Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, potrafią wykonać toaletę całego ciała, pamiętają o konieczności mycia rąk przed posiłkiem oraz po korzystaniu z toalety. Uczestnicy pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny, potrafią korzystać z suszarki, lokówki. Uczestnicy stosują kosmetyki typu kremy, szampony, odżywki do włosów, antyperspiranty, Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.</p>	<p>Codziennie treningi przez cały rok –praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego</p>
2	<p><b>POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>TRENING KULINARNY</b></p> <p>Trening realizowany w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy w roku 2019 w tym podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności.</p> <p><b>Cel:</b> znajomość zasad higieny w kuchni, zaradność życiowa, samodzielność możliwa do osiągnięcia, umiejętność współpracy w grupie.</p> <p><b>Rodzaj działań:</b></p>	<p>Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności praktycznych. Praca ciągła, codzienne treningi, pogadanka, wielokrotne powtarzanie dla utrwalenia, praca z książką kucharską oraz materiałami przygotowanymi do treningu.</p>	<p>Uczestnicy potrafią zaplanować oraz samodzielnie lub w asyście terapeuty przygotować posiłek, nalewać płyny, wybierać właściwie produkty do przygotowania określonego posiłku, dobierać i obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe sztuce i posługiwać się nimi,</p>	<p>Codziennie treningi przez cały rok.</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego Wyznaczony terapeuta</p>

		<p>przygotowanie prostych posiłków, poznawanie podstawowych artykułów spożywczych, umiejętność posługiwania się sztuczcami, obsługi sprzętu AGD.</p> <p><b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.</p>		<p>zmywać i wycierać naczynia. Znają sposoby prawidłowego przechowywania żywności itp.</p>		
3	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</b></p> <p><b>Cel:</b> samodzielność, niezależność życiowa, zadowolenie ze zdobytych umiejętności utrwalenie już zdobytych umiejętności.</p> <p><b>Rodzaj działań:</b> kontynuacja wcześniej podjętych działań, utrzymywanie porządku w miejscu, w którym przebywają uczestnicy, segregowanie śmieci, pranie i prasowanie odzieży, obsługa sprzętu AGD.</p> <p><b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.</p> <p><b>TRENING PRASOWANIA:</b> trening obejmuje :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• naukę obsługi żelazka</li> <li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i uniknięcie poparzenia,</li> </ul> <p><b>TRENING PRANIA:</b> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• naukę prania ręcznego oraz w pralce automatycznej,</li> <li>• dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału,</li> <li>• prawidłowe wieszanie prania,</li> <li>• dobór detergentów</li> <li>• sposoby wywabiania różnych plam itp.</li> </ul> <p><b>TRENING REPERACJI ODZIEŻY I DBAŁOŚCI O OBUWIE:</b> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, obsługi maszyny do szycia</li> <li>• nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp.</li> </ul>	<p>Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny</p>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie/ w asyście terapeuty prasować proste lub skomplikowane rzeczy, potrafią ustawić odpowiednią temperaturę do struktury materiału, poskładać odzież po wyprasowaniu, przygotować stanowisko pracy oraz posprzątać po zakończonym treningu, stosować wyuczone czynności w życiu codziennym, potrafią skupić uwagę na wykonanej czynności. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa podczas treningu</p> <p>Uczestnicy nabędą bądź utrwalą samodzielne lub w asyście terapeuty pranie ręczne, obsługę pralki automatycznej, prawidłowe dobranie koloru, tkaniny i temperatury wody, wieszanie prania na suszarce oraz zdjęcie po wyschnięciu</p> <p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty przyszywać guziki z dwoma lub czterema dziurkami, na jednej nóżce oraz zszyć rozdarty materiał różnymi ściegami. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.</p>	<p>Treningi realizowane są w zależności od aktualnej potrzeby, przez cały rok, praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco -aktywizującego</p>

		<p><b><u>TRENING GOSPODARCZO - TECHNICZNY:</u></b> trening obejmuje między innymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów, grabienie liści,</li> <li>• zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używania rękawic ochronnych</li> <li>• segregacja śmieci z podziałem na makulaturę, szkło plastik</li> <li>• prace w ogrodzie: nauka prac ogrodniczych z zastosowaniem różnego rodzaju narzędzi</li> <li>• nabywanie lub doskonalenie umiejętności związanych np. z wbijaniem i wyciąganiem gwoździ, wkręcaniem i wykręcaniem śrub, zasadami przy wymianie żarówki, smarowaniu zawiasów w drzwiach itp.</li> </ul> <p><b><u>TRENING OBSŁUGI SPRZĘTU AGD i RTV:</u></b> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie z obsługą pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, pieca gazowego, piekarnika, maszyny do mięsa, naleśnikarki, patelni elektrycznej, telewizora, dekodera, itp.</li> </ul>		<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i wokół, zimą – odśnieżać. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty wykonać proste czynności naprawcze, w obrębie gospodarstwa domowego. Znają obsługę podstawowych narzędzi np. wiertarka, młotek, śrubokręt. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o krzewy, drzewa w ogródku. Widzą potrzebę dbania o zieleń, pielienia, podlewania, zasilania itp. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzaczy,). Itp.</p>		
4	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>TRENING BUDŻETOWY</b>  <b>Cel:</b>  pokonywanie trudności budżetowych, samodzielność, aktywizacja, kreatywne działania.  <b>Rodzaj działań:</b>  kontynuacja działań wcześniej podjętych, dokonywanie zakupów podstawowych produktów spożywczych i chemicznych, gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poznanie różnych sposobów gospodarowania pieniędzmi (oszczędzanie), zapisywanie swoich wydatków, robienie listy</p>	<p>Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności. Tematy treningu dla utrwalenia – powtarzane. Scenki sytuacyjne, zajęcia praktyczne, wyjścia do sklepów, instruktaż terapeuty, zajęcia tematyczne z użyciem nominałów. Praca na materiałach pomocniczych.</p>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty rozpoznawać nominały pieniężne, dokonywać drobnych zakupów, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki, orientują się w cenach, potrafią zrobić listę zakupów, znają zasady udzielania kredytów,</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok.</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

		zakupów. <b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.		potrafią samodzielnie bądź w asyście obsługiwać bankomat		
--	--	--	--	--	--	--

**UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**

1	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW</b></p> <p><b>Cel:</b> umiejętność utrzymywania konwersacji, zaczynania, dołączania i kończenia rozmowy zadawania pytań w razie niejasności, umiejętność używania pozdrowień, powitań, pożegnań i podziękowań, aktywne i uważne słuchanie, pozytywne relacje z innymi, radzenie sobie w sytuacjach konfliktu.</p> <p><b>Rodzaj działań:</b> ćwiczenia zwiększające kompetencje psychospołeczne, ćwiczenia rozwijające umiejętności prawidłowego komunikowania się, uważnego słuchania, budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi, radzenia sobie w sytuacjach konfliktu, nauka zachowania się w miejscach publicznych. Zebrania społeczności uczestników, nauka demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie ŚDS itp. Rozwój społeczny: wypełnianie ról społecznych, umiejętność nawiązywania kontaktów z nowymi osobami, kontakt interpersonalny z osobami znanymi, radzenie sobie w kontaktach z urzędami, umiejętność rozwiązywania konfliktów, przestrzeganie reguł i zasad życia społecznego, itp.</p> <p><b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe,</p>	<p>Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Zebrania społeczności Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, wyjścia do instytucji użyteczności publicznej, wyjścia do OHP – doradztwo zawodowe</p>	<p>Uczestnicy potrafią nawiązywać kontakt z otoczeniem. Uczestnicy są wspierani i otrzymują wskazówki jak rozwiązywać problemy, z którym się borykają. Wzmacniane są pozytywne zachowania. Uczestnicy analizują własne cechy które sprzyjają osiągnięciu sukcesu, analizują własne zachowania. Uczestnicy doskonalą umiejętności wyrażania emocji, radzenia sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami trudnymi. Uczestnicy uczą się zachowań asertywnych. Uczestnicy uczą się przestrzegania norm społecznych. Używają form grzecznościowych. Rozpoznają komunikaty niewerbalne, mimiki, mowy ciała. Uczestnicy uczą się korzystania z komunikatorów : gadu-gadu, skype, e-mail, prowadzenia rozmów telefonicznych.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok zgodnie z przyjętym tygodniowym planem zajęć</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego w szczególności psycholog</p>
---	---	--	---	---	---	--

## TRENING UMIEJETNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

1	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>TRENING CZASU WOLNEGO</b></p> <p><b>Cel:</b> dobór form spędzania czasu wolnego, właściwe relacje z grupą, współpraca z zespołem, aktywizowanie, planowanie zajęć i ich realizacja, rozwijanie zainteresowań,</p> <p><b>Rodzaj działań:</b> kontynuowanie działań wcześniej podjętych Rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi, oglądanie filmów DVD itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• warsztaty muzyczno – teatralne,</li> <li>• dogoterapia, hipoterapia</li> <li>• biblioterapia,</li> <li>• choreoterapia,</li> <li>• udział w zawodach sportowych zewnętrznych i wewnętrznych, spacer, jazda na rowerze, Nordic Walking, zajęcia na basenie, itp.</li> <li>• udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjścia na wystawy, prelekcje, spotkania organizowane przez instytucje kulturalno – oświatowe,</li> <li>• słuchanie ulubionej muzyki, karaoke, śpiew, taniec,</li> <li>• czytanie i słuchanie książek /audiobooki/, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, prowadzenie kroniki- pisanie artykułów</li> <li>• udział w turniejach warcabowych i szachowych organizowanych w ośrodku i poza nim, gry planszowe typu chińczyk, gry karciane, układanie puzzli,</li> <li>• nabycie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystywania jego możliwości /także internet/ w nauce i zabawie,</li> <li>• rozwijanie zainteresowań wydarzeniami społeczno-gospodarczymi regionu i świata „ prasówka” – prezentacja na społeczności</li> </ul>	<p>Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, oglądanie audycji i filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, itp.</p>	<p>Rozwijanie zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzanie w sposób aktywny wolnego czasu w domu.</p> <p>Uczestnicy znają podstawową obsługę komputera, potrafią wyszukiwać informacje z Internetu.</p> <p>Uczestnicy rozwijają zainteresowania muzyką popularną i poważną . Potrafią śpiewać piosenki biesiadne, kolędy , polskie przeboje.</p> <p>Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma, korzystają z biblioteki.</p> <p>Uczestnicy relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie .Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.</p>	<p>Praca ciągła, zgodnie z planem zajęć,</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego</p>
---	---	---	--	---	--	--

		<b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe				
<b>PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE</b>						
1	<b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b>	<p><b>PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE - PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• terapia indywidualna i grupowa</li> <li>• edukacja na temat choroby,</li> <li>• w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne,</li> <li>• rozmowy z uczestnikami, z rodzinami uczestników,</li> <li>• pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów,</li> <li>• uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych,</li> <li>• kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych,</li> <li>• nauka współpracy w grupie,</li> <li>• podnoszenie samooceny uczestników</li> <li>• zapobieganie izolacji społecznej,</li> <li>• poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują nasi uczestnicy oraz istniejących w nim relacji,</li> <li>• zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników</li> <li>• nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku,</li> <li>• przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia,</li> <li>• budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości,</li> <li>• rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,</li> <li>• rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się zrozumieć to , czego dana osoba sama o sobie nie wie i uprzytomnić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją,</li> <li>• Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie ,</li> <li>• Rysunek psychoterapeutyczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą,</li> <li>• Trening asertywności – celem jest zwalczanie lęku w sytuacjach nagłych i zaskakujących i nauczanie reakcji adekwatnych do sytuacji. Uczy nieskrępowanego wypowiedzania sądów, swobodnego zachowania względem ludzi będących autorytetami. itp.</li> </ul>	<p>Uczestnicy otrzymują wsparcie psychologiczne. Wyjaśnienie procesu chorobowego oraz wsparcia farmakoterapeutycznego, psychoterapeutycznego. Poznanie uwarunkowań niepełnosprawności; choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego, Psychoedukacja opiekunów osób niepełnosprawnych. Proces akceptacji choroby. Omówienie roli i znaczenia integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem lokalnym, oraz jej wpływu na rozwój emocjonalny. Zdiagnozowanie funkcjonowania rodziny w celu lepszego rozumienia potrzeb osób niepełnosprawnych. Uczestnicy otrzymują pełną diagnozę psychologiczną, opinię psychologiczną celem przedstawienia w ZUS, Komisji ds. Orzeczeń o Niepełnosprawnych, Sądu. Dzięki wsparciu psychologicznemu i pedagogicznemu uczestnicy nabiorą następujące kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie poczucia</li> </ul>	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok	Psycholog, terapeuta logopeda



		<ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie umiejętności różnicowania emocji,</li> <li>kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,</li> <li>rozwijanie umiejętności asertywnych,</li> <li>nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów,</li> <li>rozwijanie myślenia twórczego,</li> <li>kształtowanie umiejętności planowania,</li> <li>kształtowanie podejmowania decyzji,</li> <li>kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.</li> <li>Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego, również dla potrzeb orzecznictwa. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin. Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.</li> </ul> <p><b>PORADNICTWO PEDAGOGICZNE I LOGOPEDYCZNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcja niewłaściwych nawyków.</li> <li>Prowadzenie zajęć edukacyjnych, reedukacyjnych i rozwijających umiejętności przydatne do podjęcia aktywności zawodowej. Utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie;</li> <li>Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego;</li> <li>Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające</li> </ul>		<p>własnej wartości uczestników,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku,</li> <li>Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia,</li> <li>Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej,</li> <li>Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych,</li> <li>Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości,</li> <li>Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,</li> <li>Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> <li>Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji,</li> <li>Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych,</li> <li>Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,</li> <li>Rozwijanie umiejętności asertywnych,</li> <li>Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów,</li> <li>Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania,</li> <li>Kształtowanie podejmowania decyzji, Kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--

		koncentrację uwagi		czasem.		
<b>TERAPIA RUCHOWA</b>						
1	<b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b>	<p><b>ZAJĘCIA RUCHOWE</b></p> <p><b>Cel:</b> aktywizacja, samoobsługa, koordynacja ruchowa, samodzielność, sprawność, relaks, specjalistyczna pomoc.</p> <p><b>Rodzaj działań:</b> kontynuacja działań już podjętych, gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia z użyciem przyborów i przyrządów poprawiających kondycję, ćwiczenia usprawniające samoobsługę i lokomocję. Zajęcia usprawniania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na terenie ŚDS: grupowe i indywidualne z wykorzystaniem ogrodu oraz pobliskiego orlika, ping-pong, gra w siatkówkę, piłkę nożną, koszykówkę, dwa ognie, zawody sportowe, siłownia napowietrzna itp.</li> <li>• Zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacer, nordic walking,</li> <li>• Wyjazdy integracyjne - sportowe</li> <li>• Wyjazd na basen</li> <li>• Zajęcia fitness ,</li> </ul> <p><b>Forma:</b> zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.</p>	Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości i wieku uczestników, dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników i określonej wady postaw	Uczestnicy podnoszą swoją kondycję fizyczną, wzrasta świadomość własnego ciała. Potrafią wskazać odpowiednie części własnego ciała, koordynować ruchy ciała, przyjmować prawidłową postawę ciała.	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok	Członkowie Zespołu wspierająco - aktywizującego

## POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

1	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH</b></p> <p>Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i poradni specjalistycznych</li> <li>• Wsparcie podczas hospitalizacji</li> <li>• Pomoc w organizowaniu wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne</li> <li>• Edukacja i promocja zdrowia</li> <li>• Kontakt z opiekunami</li> <li>• Monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz innych poradniach specjalistycznych</li> <li>• Udział w organizowanych akcjach zdrowotnych np. badanie słuchu, wzroku, przeglądy dentystryczne itp.</li> </ul>	<p>Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, konsultacje</p>	<p>Uczestnicy nabędą umiejętności przez związane z aktywnym udziałem we własnym leczeniu, rozpoznawanie objawów choroby, systematycznego zażywania leków oraz utrzymanie uczestników w dobrej kondycji psychicznej oraz w remisji. stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami, celem bieżącego informowanie zespołu wspierająco - aktywizującego o stanie zdrowia uczestnika, zaleceniach lekarskich, ustalanych wizytach kontrolnych,</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok zgodnie z przyjętym planem i potrzebami uczestników</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>
---	---	--	---	--	--	--

2	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE</b> c.d</p>	<p><b>PRACA SOCJALNA, POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH, NIEZBĘDNA OPIEKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współpraca pracownika socjalnego z środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim uczestników w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika /współpraca telefoniczna, spotkania w ośrodku, w terenie i w miejscu zamieszkania/</li> <li>• praca socjalna z godnie z ustawą o pomocy społecznej,</li> <li>• praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja,</li> <li>• poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne,</li> <li>• organizacja imprez kulturalnych wewnętrznych i zewnętrznych /pikniki, wycieczki, wyjazdy integracyjne/</li> <li>• przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu</li> <li>• promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy,</li> <li>• utrzymywanie stałego kontaktu z ośrodkami zdrowia, przychodnią zdrowia psychicznego, oddziałem psychiatrycznym, rejestrowanie,</li> <li>• współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z ośrodkami pomocy społecznej, PCPR, PFRON, MDK, OHP, stowarzyszeniami, innymi środowiskowymi domami samopomocy, warsztatami terapii zajęciowej, domami pomocy społecznej itp.</li> </ul>	<p>Zajęcia mają charakter indywidualnego podejścia do każdego uczestnika biorąc pod uwagę jego osobiste potrzeby i możliwości.</p>	<p>Poradnictwo socjalne ma na celu wspieranie uczestników w działaniach samopomocowych w obszarze ich życia osobistego i społecznego. Realizowane jest poprzez przekazanie informacji mających zastosowanie w konkretnej sprawie danego uczestnika przedstawiające możliwości rozwiązania zgłaszanego problemu ze sfery socjalnej. W ramach poradnictwa przedstawia się również uczestnikowi informacje o uprawnieniach związanych z jego niepełnosprawnością Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach</p>	<p>Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb</p>	<p>kierownik zespołu,  Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego,</p>
---	---	--	--	--	--	---

**INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA**

1	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d</b></p>	<p><b>PROWADZENIE TERAPII ZAJĘCIOWEJ W PRACOWNI PLASTYCZNEJ, RĘKODZIELNICZEJ KRAWIECKIEJ, CERAMICZNEJ, TECHNICZNEJ, WITRAŻU ITP. POPRZEZ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie twórczości artystycznej,</li> <li>• Nabycie /wzrost/ kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki;</li> <li>• Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami,</li> <li>• Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,</li> <li>• Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, oglądanie albumów o sztuce, etc.</li> <li>• Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników,</li> <li>• Rozwijanie zainteresowań uczestników</li> <li>• Doskonalenie umiejętności manualnych,</li> <li>• Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania,</li> <li>• Rozwijanie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>• Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy,</li> <li>• Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje;</li> <li>• Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.</li> <li>• Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.</li> <li>• poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.</li> <li>• malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, , farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek,</li> <li>• zachęcanie, motywowanie do twórczości</li> </ul>	<p>Metody pracy:          Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze          Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności:          przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych</p>	<p>Cel terapii zajęciowej w odniesieniu do poszczególnych uczestników jest zawsze określany indywidualnie. Jednak do najważniejszych z nich należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przetawienie toru myślenia uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą.</li> <li>• Poprawa stanu fizycznego.</li> <li>• wzbogacenie wyobraźni</li> <li>• Neutralizowanie otepiającego działania nudy i beczynności.</li> <li>• Zmniejszenie odruchu bólowego w wyniku rozluźnienia mięśni i koncentracji psychiki</li> <li>• Zmniejszenie napięcia w stanach depresyjnych i lękowych</li> <li>• Stworzenie u uczestników poczucia własnej wartości oraz rozszerzenia kręgu zainteresowań</li> <li>• Wzbogacenie jego życia emocjonalnego</li> <li>• Zaktywizowanie uczestników nie posiadających zajęcia</li> </ul> <p>Terapia zajęciowa dla osób z zaburzeniami psychicznymi należy do podstawowych środków leczenia osób chorych psychicznie. Odpowiednio dobrana praca może</p>	<p>Przez cały rok, zgodnie z planem</p>	<p>Instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci odpowiedzialni za poszczególne zajęcia</p>
---	---	---	---	--	---	--

		<p>własnej uczestnika,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenie wyobraźni</li> <li>• nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach,</li> <li>• plenery plastyczne itp.;</li> </ul>		<p>wpływać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uspakajająco</li> <li>• Mobilizująco</li> <li>• Usprawniająco</li> </ul>		
2	<p><b>POSTĘPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE</b> c.d</p>	<p><b>AKTYWIZACJA ZAWODOWA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia pracy zawodowej poprzez spotkania z doradcą zawodowym,</li> <li>• autoprezentacja, nauka pisania CV oraz listu motywacyjnego</li> <li>• wyszukiwanie ofert pracy, nauka prowadzenia rozmów z potencjalnym pracodawcą itp.</li> <li>• udział w programach i projektach dotyczących aktywności zawodowej</li> </ul>	<p>Wykłady, pokazy multimedialne, spotkania z doradcą zawodowym w OHP – spotkania poza Domem</p>	<p>Uczestnicy potrafią sporządzić dokumenty wymagane przy przyjęciu do pracy (podanie do pracy, CV). Nabywają umiejętności potrzebnych do podjęcia pracy</p>	<p>Raz w miesiącu, zgodnie z planem zajęć</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego, doradca zawodowy</p>

**POZOSTAŁE FORMY DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBLIŃCU**

<p><b>ZARZĄDZANIE, ADMINISTRACJA I ORGANIZACJA DOMU</b></p>	FORMY, METODY PRACY	TERMIN REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego</li> </ul>	Praca ciągła	Dyrektor Kierownik Zespołu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy,</li> <li>• Sporządzenie sprawozdania z działalności Domu za rok 2019</li> </ul>	Styczeń Styczeń -luty	Dyrektor Dyrektor
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu</li> </ul>	Praca ciągła	Dyrektor
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dbanie o właściwy poziom usług</li> </ul>	Praca ciągła	Dyrektor
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych</li> </ul>	szkolenia wewnętrzne - raz w miesiącu szkolenia zewnętrzne - w zależności od potrzeb	Kadra ŚDS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ponad standardowych zadań</li> </ul>	Praca ciągła	Dyrektor, Kierownik Zespołu

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników prowadzonej zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie ŚDS</li> </ul>	na bieżąco	Dyrektor, Kierownik Zespołu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spotkania z rodzicami/ opiekunami, kontakt indywidualny ,kontakt telefoniczny;</li> <li>Współpraca z społecznością lokalną, instytucjami, organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych</li> </ul>	Praca ciągła – w zależności od bieżących potrzeb	Zespół wspierająco – aktywizujący
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imprezy organizowane przez ŚDS – zgodnie z załączonym harmonogramem</li> </ul>	Przez cały rok – zgodnie z harmonogramem	Zespół wspierająco – aktywizujący
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej</li> <li>Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach ;</li> </ul>	Przez cały rok	Zespół wspierająco – aktywizujący
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wyjazdy rekreacyjno – sportowo – turystyczne: wycieczki krajoznawcze, wycieczki rowerowe, wyjścia do kina, teatru itp.</li> </ul>	zgodnie z harmonogramem	Zespół wspierająco – aktywizujący
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego</li> <li>Zebranie personelu</li> </ul>	Minimum raz w tygodniu	Zespół wspierająco – aktywizujący
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dowóz uczestników do placówki i dowóz do miejsca zamieszkania /na podstawie porozumień z ościennymi gminami/</li> </ul>	Codziennie – około 18 osób	kierowcy
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększenie liczby miejsc w ŚDS do 60 osób.</li> </ul>	W ciągu roku	Dyrektor
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaplanowanie w porozumieniu z uczestnikami i opiekunami wolnych dni w 2019 r.</li> </ul>	W pierwszym kwartale	Dyrektor

.....  
Zatwierdza /Burmistrz Miasta/

.....  
Podpis dyrektora ŚDS

**PSI.0523.2.2019 z 3.01.2019**

Uzgodniono z Wojewodą Śląskim /nr pisma z dnia/