ROCZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBLIŃCU NA ROK 2020

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 przewlekle psychicznie chorych,
b) osób niepełnosprawnych intelektualnie,
c) osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, z wyłączeniem osób czynnie uzależnionych od środków psychoaktywnych

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 2020 r. Dom będzie realizował zadania wynikające z :

a) Ustawy z dnia 12.04.2004 r. o pomocy społecznej, (Dz.U. z 2019r. poz.1507 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 2020

Lp.	ZAKRES	Sposób realizacji zadania	Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania	Opis spodziewanych efektów	Termin realizacji zadania	Osoby odpowiedzialne za realizację zadania
TRENING FUNKCJONAWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE** Kształtowanie, rozwijanie i utrzymywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym (samoobsługa).	**TRENING HIGIENICZNY.** **Cel:** świadomość na temat estetycznego i schludnego wyglądu, dbałość o właściwe kontakty interpersonalne, dobre samopoczucie. **Rodzaj działań:** 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. **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe	Trening realizowany codziennie, wielokrotne Pogadanki indywidualne i grupowe Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz zademonstrowanie określonych czynności	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, odzywki do włosów, antyperspiranty, Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.	Codzienne treningi przez cały rok –praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
2	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**TRENING KULINARNY** Trening realizowany w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy w roku 2020 w tym podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności. **Cel**: znajomość zasad higieny w kuchni, zaradność życiowa, samodzielność	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	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	Codzienne treningi przez cały rok.	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego Wyznaczony terapeuta

		możliwa do osiągnięcia, umiejętność współpracy w grupie. **Rodzaj działań:** przygotowanie prostych posiłków, poznawanie podstawowych artykułów spożywczych, umiejętność posługiwania się sztućcami, obsługi sprzętu AGD. **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.	przygotowanymi do treningu.	właściwe sztućce i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia. Znają sposoby prawidłowego przechowywania żywności itp.		
3	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH** **Cel:** samodzielność, niezależność życiowa, zadowolenie ze zdobytych umiejętności utrwalenie już zdobytych umiejętności**.** **Rodzaj działań:** kontynuacja wcześniej podjętych działań, utrzymywanie porządku w miejscu, w którym przebywają uczestnicy, segregowanie śmieci, pranie i prasowanie odzieży, obsługa sprzętu AGD. **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe. **TRENING PRASOWANIA**: trening obejmuje : • naukę obsługi żelazka • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i uniknięcie poparzenia, **TRENING PRANIA:** trening obejmuje: • naukę prania ręcznego oraz w pralce automatycznej, • dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału, • prawidłowe wieszanie prania, • dobór detergentów • sposoby wywabiania różnych plam itp. **TRENING REPERACJI ODZIEŻY I DBAŁOŚCI O OBUWIE:** trening obejmuje: • doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, obsługi maszyny do	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny	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 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 Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty przyszywać guziki z dwoma lub czterema dziurkami, na jednej nóżce oraz zszyć rozdarty materiał	Treningi realizowane są w zależności od aktualnej potrzeby, przez cały rok, praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

		szycia • nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp. **TRENING GOSPODARCZO - TECHNICZNY:** trening obejmuje między innymi: • 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, • zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używania rękawic ochronnych • segregacja śmieci z podziałem na makulaturę, szkło plastik • prace w ogrodzie: nauka prac ogrodniczych z zastosowaniem różnego rodzaju narzędzi • nabywanie lub doskonalenie umiejętności związanych np. z wbijaniem i wyciąganiem gwoździ, wkręcaniem i wykręcaniem śrub, zasadami przy wymianie żarówki, smarowaniem zawiasów w drzwiach itp. **TRENING OBSŁUGI SPRZĘTU AGD i RTV:** trening obejmuje: • zapoznanie z obsługą pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, pieca gazowego, piekarnika, maszynki do mięsa, naleśnikarki, patelni elektrycznej, telewizora, dekodera, itp.		różnymi ściegami. Wyuczone czynności wprowadzają w życie. 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, pielenia, podlewania, zasilania itp. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzacz,). Itp.		
4	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**TRENING BUDŻETOWY** **Cel:** pokonywanie trudności budżetowych, samodzielność, aktywizacja, kreatywne działania. **Rodzaj działań:** kontynuacja działań wcześniej podjętych, dokonywanie zakupów podstawowych produktów spożywczych i chemicznych, gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poznanie różnych sposobów	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.	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	Praca ciągła przez cały rok.	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

		gospodarowania pieniędzmi (oszczędzanie), zapisywanie swoich wydatków, robienie listy zakupów. **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.	Praca na materiałach pomocniczych.	cenach, potrafią zrobić listę zakupów, znają zasady udzielania kredytów, potrafią samodzielnie bądź w asyście obsługiwać bankomat		
UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW						
1	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW** **Cel:** 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. **Rodzaj działań:** 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 rozwiazywania konfliktów, przestrzeganie reguł i zasad życia społecznego, itp. **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe,	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	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.	Praca ciągła przez cały rok zgodnie z przyjętym tygodniowym planem zajęć	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego w szczególności psycholog

TRENING UMIEJETNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO						
1	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**TRENING CZASU WOLNEGO** **Cel:** dobór form spędzania czasu wolnego, właściwe relacje z grupą, współpraca z zespołem, aktywizowanie, planowanie zajęć i ich realizacja, rozwijanie zainteresowań, **Rodzaj działań:** kontynuowanie działań wcześniej podjętych Rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi, oglądnie filmów DVD itp. • warsztaty muzyczno – teatralne, • dogoterapia, hipoterapia, zajęcia taneczne • biblioterapia, • choreoterapia, • udział w zawodach sportowych zewnętrznych i wewnętrznych, spacery, jazda na rowerze, Nordic Walking, zajęcia na basenie, itp. • udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjścia na wystawy, prelekcje, spotkania organizowane przez instytucje kulturalno – oświatowe, • słuchanie ulubionej muzyki, karaoke, śpiew, taniec, • czytanie i słuchanie książek /audiobooki/, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, prowadzenie kroniki- pisanie artykułów • udział w turniejach warcabowych i szachowych organizowanych w ośrodku i poza nim, gry planszowe typu chińczyk, gry karciane, układanie puzzli, • nabycie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystywania jego możliwości /także internet/ w nauce i zabawie, • rozwijanie zainteresowań wydarzeniami społeczno-gospodarczymi regionu i świata „ prasówka” – prezentacja na społeczności **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe	Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, oglądanie audycji i filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, itp.	Rozwijanie zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzanie w sposób aktywny wolnego czasu w domu. Uczestnicy znają podstawową obsługę komputera, potrafią wyszukiwać informacje z Internetu. Uczestnicy rozwijają zainteresowania muzyką popularną i poważną . Potrafią śpiewać piosenki biesiadne, kolędy , polskie przeboje. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma, korzystają z biblioteki. Uczestnicy relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie .Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.	Praca ciągła, zgodnie z planem zajęć,	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE						
1	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE - PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE** • terapia indywidualna i grupowa • edukacja na temat choroby, • w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne, • rozmowy z uczestnikami, z rodzinami uczestników, • pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów, • uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, • kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, • nauka współpracy w grupie, • podnoszenie samooceny uczestników • zapobieganie izolacji społecznej, • poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują nasi uczestnicy oraz istniejących w nim relacji, • zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników • nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku, • przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia, • budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości, • rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, • rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, • kształtowanie umiejętności różnicowania emocji,	• 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, • Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie , • Rysunek psychoterapeutyczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą, • Trening asertywności – celem jest zwalczanie lęku w sytuacjach nagłych i zaskakujących i nauczanie reakcji adekwatnych do sytuacji. Uczy nieskrępowanego wypowiadania sądów, swobodnego zachowania względem ludzi będących autorytetami. itp.	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: • Zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników,	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok	Psycholog, terapeuta

		• kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, • rozwijanie umiejętności asertywnych, • nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, • rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania, • kształtowanie podejmowania decyzji, • kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem. • 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. **PORADNICTWO PEDAGOGICZNE** • Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcja niewłaściwych nawyków. • 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; • Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; • Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi		• Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku, • Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia, • Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej, • Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, • Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości, • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, • Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, • Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji, • Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, • Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, • Rozwijanie umiejętności asertywnych, • Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, • Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania, • Kształtowanie podejmowania decyzji, Kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.		

TERAPIA RUCHOWA						
1	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**ZAJĘCIA RUCHOWE** **Cel:** aktywizacja, samoobsługa, koordynacja ruchowa, samodzielność, sprawność, relaks, specjalistyczna pomoc. **Rodzaj działań:** kontynuacja działań już podjętych, gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia z użyciem przyborów i przyrządów poprawiających kondycję, ćwiczenia usprawniające samoobsługę i lokomocję. Zajęcia usprawniania fizycznego: • 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. • Zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacery, nordic walking, • Wyjazdy integracyjne - sportowe • Wyjazd na basen • Zajęcia fitness , **Forma:** zajęcia indywidualne, zajęcia grupowe.	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	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH** Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami: • Pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i poradni specjalistycznych • Wsparcie podczas hospitalizacji • Pomoc w organizowaniu wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne • Edukacja i promocja zdrowia • Kontakt z opiekunami • Monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz innych poradniach specjalistycznych • Udział w organizowanych akcjach zdrowotnych np. badanie słuchu, wzroku, przeglądy dentystyczne itp.	Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, konsultacje	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,	Praca ciągła przez cały rok zgodnie z przyjętym planem i potrzebami uczestników	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego

2	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**PRACA SOCJALNA, POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH, NIEZBĘDNA OPIEKA** • 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/ • praca socjalna z godnie z ustawą o pomocy społecznej, • praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja, • poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne, • organizacja imprez kulturalnych wewnętrznych i zewnętrznych /pikniki, wycieczki, wyjazdy integracyjne/ • przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu • promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy, • utrzymywanie stałego kontaktu z ośrodkami zdrowia, przychodnią zdrowia psychicznego, oddziałem psychiatrycznym, rejestrowanie, • 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.	Zajęcia mają charakter indywidualnego podejścia do każdego uczestnika biorąc pod uwagę jego osobiste potrzeby i możliwości.	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	Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb	kierownik zespołu, Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego,

		• pomoc uczestnikom w załatwianiu spraw urzędowych oraz dokumentacji potrzebnej do uzyskania świadczeń z ZUS, PCPR, MOPS, występowanie z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy podopiecznym ŚDS • wsparcie uczestników i ich rodzin wymagających pomocy w osiągnięciu możliwie pełnej aktywności społecznej w tym również edukacja na temat choroby • Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników. • prowadzenie dokumentacji uczestników indywidualnej i zbiorowej • udział w opracowywaniu indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących i oceny możliwości uczestników Domu, • stały kontakt z psychologiem i dyrektorem ŚDS • interwencja kryzysowa • współpraca z terapeutami podczas prowadzenia treningów: higienicznego, interpersonalnego, umiejętności spędzania czasu wolnego, • sporządzanie sprawozdań z frekwencji uczestników zajęć korzystających z usług ŚDS, informowanie głównego księgowego o zmianie odpłatności uczestnika w decyzji administracyjnej • pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ponad standardowych zadań				

INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA						
1	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**PROWADZENIE TERAPII ZAJĘCIOWEJ W PRACOWNI PLASTYCZNEJ, RĘKODZIELNICZEJ KRAWIECKIEJ, CERAMICZNEJ, TECHNICZNEJ, WITRAŻU ITP. POPRZEZ:** • Rozwijanie twórczości artystycznej, • Nabycie /wzrost/ kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki; • Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami, • Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, • Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, oglądanie albumów o sztuce, etc. • Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników, • Rozwijanie zainteresowań uczestników • Doskonalenie umiejętności manualnych, • Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania, • Rozwijanie wyobraźni i kreatywności, • Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy, • Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje; • Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie. • Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej. • poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp. • malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, , farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek, • zachęcanie, motywowanie do twórczości	Metody pracy: Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych	Cel terapii zajęciowej w odniesieniu do poszczególnych uczestników jest zawsze określany indywidualnie. Jednak do najważniejszych z nich należy: • Przestawienie toru myślenia uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą. • Poprawa stanu fizycznego. • wzbogacenie wyobraźni • Neutralizowanie otępiającego działania nudy i bezczynności. • Zmniejszenie odruchu bólowego w wyniku rozluźnienia mięśni i koncentracji psychiki • Zmniejszenie napięcia w stanach depresyjnych i lękowych • Stworzenie u uczestników poczucia własnej wartości oraz rozszerzenia kręgu zainteresowań • Wzbogacenie jego życia emocjonalnego • Zaktywizowanie uczestników nie posiadających zajęcia Terapia zajęciowa dla osób z zaburzeniami psychicznymi należy do podstawowych środków leczenia osób chorych psychicznie. Odpowiednio dobrana praca może	Przez cały rok, zgodnie z planem	Instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci odpowiedzialni za poszczególne zajęcia

		własnej uczestnika, • ćwiczenie wyobraźni • nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach, • plenery plastyczne itp.;		wpływać: • Uspakajająco • Mobilizująco • Usprawniająco		
2	**POSTEPOWANIE WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCE c.d**	**AKTYWIZACJA ZAWODOWA** • rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia pracy zawodowej poprzez spotkania z doradcą zawodowym, • autoprezentacja, nauka pisania CV oraz listu motywacyjnego • wyszukiwanie ofert pracy, nauka prowadzenia rozmów z potencjalnym pracodawcą itp. • udział w programach i projektach dotyczących aktywności zawodowej	Wykłady, pokazy multimedialne, spotkania z doradcą zawodowym w OHP – spotkania poza Domem	Uczestnicy potrafią sporządzić dokumenty wymagane przy przyjęciu do pracy (podanie do pracy, CV). Nabywają umiejętności potrzebnych do podjęcia pracy	Raz w miesiącu, zgodnie z planem zajęć	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego, doradca zawodowy

POZOSTAŁE FORMY DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBLIŃCU

	FORMY, METODY PRACY	**TERMIN REALIZACJI**	**OSOBA ODPOWIEDZIALNA**
ZARZĄDZANIE, ADMINISTRACJA I ORGANIZACJA DOMU	• Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego	Praca ciągła	Dyrektor Kierownik Zespołu
	• Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy, • Sporządzenie sprawozdania z działalności Domu za rok 2019	Styczeń Styczeń -luty	Dyrektor Dyrektor
	• Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu	Praca ciągła	Dyrektor
	• Dbanie o właściwy poziom usług	Praca ciągła	Dyrektor
	• Organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych	szkolenia wewnętrzne - raz w miesiącu szkolenia zewnętrzne - w zależności od potrzeb	Kadra ŚDS
	• Pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ponad standardowych zadań	Praca ciągła	Dyrektor, Kierownik Zespołu

	• Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników prowadzonej zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie śds	na bieżąco	Dyrektor, Kierownik Zespołu
	• Spotkania z rodzicami/ opiekunami, kontakt indywidualny ,kontakt telefoniczny; • Współpraca z społecznością lokalną, instytucjami, organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych	Praca ciągła – w zależności od bieżących potrzeb	Zespół wspierająco – aktywizujący
	• Imprezy organizowane przez ŚDS – zgodnie z załączonym harmonogramem	Przez cały rok – zgodnie z harmonogramem	Zespół wspierająco – aktywizujący
	• Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej • Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach ;	Przez cały rok	Zespół wspierająco – aktywizujący
	• Wyjazdy rekreacyjno – sportowo – turystyczne: wycieczki krajoznawcze, wycieczki rowerowe, wyjścia do kina, teatru itp.	zgodnie z harmonogramem	Zespół wspierająco – aktywizujący
	• Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego • Zebranie personelu	Minimum raz w tygodniu	Zespół wspierająco – aktywizujący
	• Dowóz uczestników do placówki i dowóz do miejsca zamieszkania /na podstawie porozumień z ościennymi gminami/	Codziennie – około 18 osób	kierowcy
	• Zwiększenie liczy miejsc w ŚDS do 60 osób.	W ciągu roku	Dyrektor
	• Zaplanowanie w porozumieniu z uczestnikami i opiekunami wolnych dni w 2020 r.	Na bieżąco	Dyrektor

…….
Podpis dyrektora ŚDS

……
Zatwierdza /Burmistrz Miasta/
PSI.523.9.2020 z 9.01.2020r.
……
Uzgodniono z Wojewodą Śląskim /nr pisma z dnia/