ROCZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W TARNOWSKICH GÓRACH
na 2019 rok

Środowiskowy Dom Samopomocy jest ośrodkiem wsparcia pobytu dziennego, przeznaczonym dla osób dorosłych przewlekle psychicznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie oraz wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej zaliczane są do zaburzeń psychicznych, nie wymagających leczenia szpitalnego bądź opieki stacjonarnej.

Celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest zapewnienie uczestnikom wsparcia społecznego przez szeroko zakrojoną terapię społeczną, psychiczną, fizyczną pozwalającą na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych uczestników, usamodzielnienie i integracje społeczną.

Ważnym elementem pracy Domu jest integracja ww. osób z lokalnym środowiskiem poprzez ich społeczną aktywizację.

W 2019r. Środowiskowy Dom Samopomocy w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy zapewniając następujące formy pracy terapeutycznej:

1. trening funkcjonowania w życiu codziennym,

2. umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,

3. umiejętności spędzania czasu wolnego,

4. poradnictwo specjalistyczne,

5. pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,

6. pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych,

7. terapię ruchową,

8. wyżywienie w postaci posiłku,

9. terapię zajęciową przygotowującą do dalszego samorozwoju i możliwości uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

Planowane do realizacji w 2019 r. treningi dotyczą uczestników Domu typu A, B, C. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu możliwości psychofizycznych poszczególnych uczestników. Plan pracy na 2019 r. opiera się na podtrzymaniu posiadanych umiejętności i wypracowaniu nowych u osób z deficytami w sferze kontaktów interpersonalnych oraz funkcjonowania w życiu codziennym.

Roczny harmonogram pracy ŚDS w Tarnowskich Górach

Zakres postępowania wspierajo-aktywizującego	Zadania	Formy realizacji, metody, techniki, narzędzia	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Trening funkcjonowania w życiu codziennym	1.Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: • Nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych dbaniem o wygląd zewnętrzny	Trening praktyczny, instruktaż słowny, met. asymilacji wiedzy, met. problemowe	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
	2.Trening samoobsługi: • Samodzielnego jedzenia, mycia rąk i załatwiania potrzeb fizjologicznych • Samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia)	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
	3. Trening nauki higieny: • Toaleta całego ciała, mycie rąk • Higiena jamy ustnej • Pielęgnacja paznokci, włosów • Codzienna zmiana bielizny • Dbanie o czystość i schludny strój	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, dialog indywidualny i grupowy, prezentacja, met. asymilacji wiedzy, met. problemowe	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
	4. Trening kulinarny: • Nabywanie i doskonalenie umiejętności planowania oraz estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków, wypracowanie społecznie akceptowanej kultury zachowania przy stole, poznanie i przyswajanie prostych przepisów kulinarnych, dobór artykułów spożywczych, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczerzy wigilijnej oraz obchodów urodzin uczestników ŚDS, dekoracja stołu, (przygotowanie potraw, pieczenie ciast)	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
	5. Trening umiejętności	Trening praktyczny,	Praca ciągła	Członkowie

	praktycznych: • obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, czajnika elektrycznego, piekarnika, opiekacza, miksera, • dokonywanie zakupów, porównywanie cen, • korzystanie z urzędów użyteczności publicznej • dbałość o odzież i jej naprawa, • nauka wiązania obuwia, • przyszywanie guzików, • umiejętność posługiwania się zegarem, • pielęgnowanie roślin • składanie podpisu na liście obecności, • prace porządkowe.	instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.		zespołu wspierająco-aktywizującego
	6. Trening budżetowy • poznanie wartości pieniądza, rozpoznawanie nominałów, • planowanie i robienie zakupów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, nauka gospodarowania własnym budżetem	Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych	Praca ciągła	Terapeuci poszczególnych pracowni,
	1 . Trening umiejętności personalnych i rozwiązywania problemów • kształtowanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, aktywne słuchanie, asertywność, znalezienie swojego miejsca w grupie, zasady pozytywnej komunikacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis, wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji • nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych, • kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi,	Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe. Zebrania społeczności.	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego, którzy ukończyli odpowiednie szkolenie

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji, w urzędach, w instytucjach kultury, • kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa, wzajemności i solidarności;			
	2. Trening w poszczególnych pracowniach, który ma za zadanie: obniżenie i odreagowanie napięć emocjonalnych, naukę nowych umiejętności społecznie akceptowanych, wspomaganie funkcjonowania społecznego	Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe. Zebrania społeczności.	Raz w tygodniu	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego, którzy ukończyli odpowiednie szkolenie
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego: • rozwijanie zainteresowania Internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi, filmem, • gry towarzyskie, • zajęcia muzycznoteatralne, • biblioterapia, • udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych, • organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych • rozwijanie zainteresowań plastycznych, muzycznych, technicznych, • zajęcia relaksacyjne	Zajęcia grupowe	Praca ciągła w pracowniach, raz w tygodniu (tz. zajęcia świetlicowe)	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,
Poradnictwo psychologiczne	Udział w spotkaniach z psychologiem mają na celu: rozwiązywanie trudnych emocjonalnie problemów uczestników, wsparcie dla rodzin uczestników, rozładowanie napięcia spowodowanego chorobą i sytuacją środowiska funkcjonowania, monitorowanie stanu psychicznego uczestników.	Spotkania indywidualne i zajęcia grupowe. Rozmowy, badania wyspecjalizowany mi metodami badawczymi, opinie psychologiczne.	wg. potrzeb (konsultacje odbywają się co najmniej jeden raz w miesiącu	psycholog
Pomoc w załatwieniu spraw	Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach	Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika.	Wg. potrzeb	Pracownik socjalny, dyrektor ŚDS, pedagog

urzędowych	ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach.	Współpraca z rodzinami i opiekunami prawnymi uczestników		
Trening ruchowy	Zajęcia usprawniania fizycznego: • na terenie ŚDS: zajęcia grupowe i indywidualne, przy wykorzystaniu pracowni usprawniania fizycznego (siłowni), sali rehabilitacyjnej, • poza ŚDS: wycieczki , spacery, gry i zabawy sportowe, siłownia przy klubie UKS Strzybnica • gry i zabawy jako rekreacja i przygotowanie do wyjazdów reprezentujących Dom na zawodach sportowych, • wyjazdy na basen	Praca indywidualna, zajęcia grupowe. Ćwiczenia, gry i zabawy sportowe. Spacery, wycieczki, fizjoterapia, basen	Praca ciągła	Fizjoterapeuta,
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	• pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich, przy zakupie leków, pomoc w dotarciu do lekarza. Współpraca z rodziną, obserwacja uczestnika w trakcie zajęć, • konsultacje pielęgniarskie: monitorowanie stanu zdrowia uczestników, pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy we krwi, udział w pogadankach tematycznych o konieczności dbania o zdrowie i zdrowy styl życia, monitoring systematycznego przyjmowania leków,	Rozmowy indywidualne. Konsultacje. Rozmowy indywidualne i grupowe.	Wg. potrzeb Wg. potrzeb	zespół wspierająco-aktywizujący, lekarz psychiatra, pielęgniarka, psycholog,
	Zajęcia w pracowni kulinarnej • uczestnicy przygotowują obiad, wypiekają ciasta robią kolorowe sałatki i surówki, przetwory na zimę, przygotowują poczęstunki na zabawy i uroczystości w ŚDS, • w pracowni prowadzony	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,

	jest również trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu. (estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków, kulturalne zachowanie się przy stole, poznawanie przepisów kulinarnych, nauka przygotowywania potraw, dobór artykułów spożywczych, zasady zdrowego odżywiania się, • obsługa sprzętu AGD);			
	Zajęcia w pracowni plastycznej: • uczestnicy wykonują prace wykorzystując m.in. kredki (ołówkowe, świecowe, pastele), farby (plakatowe, akwarele, akrylowe, witrażowe, olejne), papier (kolorowy i samoprzylepny), plastelinę, glinę, masy, bibułę, kredę, tusz, grafit, ołówek, nasiona i piasek, serwetki (decoupage), papier, wełnę, bibułę, nasiona, suche kwiaty, kamienie. • Celem wykonywanych prac jest: sprawna obsługa narzędzi plastycznych, usprawnianie manualne, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnianie postrzegania , rozwijanie wyobraźni, rozwijanie umiejętności plastycznych, nabywanie nowych umiejętności, utrwalanie nabytych wiadomości, rozszerzanie wiedzy na temat technik malarskich i materiałów. Efektem działań są m.in. kartki i ozdoby świąteczne, figurki z	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,

	masy, obrazy, wazony zdobione decoupage, stroiki okolicznościowe, dekoracje placówki i inne			
	Zajęcia w pracowni artystyczno-muzycznej: • W pracowni tej prowadzona jest nauka śpiewu, gry na prostych instrumentach muzycznych, zapoznanie uczestników z literaturą muzyczną, jak też zabawa i relaks przy muzyce.	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła,	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,
Terapia Zajęciowa	Zajęcia w pracowni komputerowo-fotograficznej • uczestnicy nabywają nowe bądź udoskonalają już nabyte umiejętności z zakresu programów: Open Office Writer, praca w programach edukacyjnych, • wyszukiwanie w internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń); edytorów graficznych Paint , korzystając z Internetu uczestnicy rozwijają własne zainteresowania, zdobywają nowe hobby, poszerzają swoją wiedzę o otaczającym ich świecie, • nauka obsługi aparatu fotograficznego i cyfrowej obróbki zdjęć • prowadzenie Kroniki Domu	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,

	Zajęcia w pracowni usprawniania fizycznego: • ćwiczenia ogólno usprawniające • ćwiczenia manualne, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, • ćwiczenia przy muzyce z elementami choreografii, gry i zabawy sportowe, spacery mające na celu: podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego,
Inne formy wsparcia	Współpraca z rodzinami	Praca grupowa, praca indywidualna	Praca ciągła	Zespół wspierająco-aktywizujący

Wszystkie osoby odpowiadające za realizację programów wspierająco - aktywizujących posiadają (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy) przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:

- umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań,

- kształtowania nawyków celowej aktywności,

- prowadzenia treningu zachowań społecznych.

RAMOWY TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ
W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY typ ABC w 2019 roku

7.30-8.00
konsultacje zespołu wspierająco – aktywizującego, trening obsługi własnej, otwarty dialog i konsultacje zdrowotne śniadanie,

8.00-9.00
spotkanie społeczności Domu, przygotowanie do zajęć w pracowniach,

9.00-12.00
zajęcia w pracowniach tematycznych - terapia zajęciowa, praca grupowa - zajęcia dodatkowe, konsultacje psychologiczne, specjalistyczne, socjalne, treningi,

12.00-12.30
przygotowywanie do obiadu (czynności higieniczne), spożywanie gorącego posiłku,

12.30 – 13.30
zajęcia w pracowniach tematycznych- terapia zajęciowa, praca grupowa - zajęcia dodatkowe, konsultacje psychologiczne, specjalistyczne, socjalne, treningi,

13.30-15.30
zajęcia integracyjne – relaksacyjne, treningi, dowolne zajęcia w grupach. Prace porządkowe na terenie Domu. Praca indywidualna z uczestnikami. Podsumowanie dnia, ocena zajęć.

HARMONOGRAM PLANOWANYCH ZADAŃ, IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH I SPOTKAŃ

LISTOPAD

1. Uroczyste otwarcie Środowiskowego Domu Samopomocy

2. Urodziny uczestników.

3. „Andrzejki" - zabawa taneczna , wróżby andrzejkowe.

GRUDZIEŃ

1. Mikołajki w naszym Domu (przygotowanie upominków, spotkanie z Mikołajem, wspólna zabawa).

2. Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia (samodzielne wyrabianie i pieczenie świątecznych pierników, wykonanie zaproszeń dla gości na spotkanie wigilijne, tworzenie kartek świątecznych, wykonanie stroików i dekoracji ściennych, przygotowanie świątecznych upominków dla gości, uroczyste spotkanie opłatkowe).

3. Uroczysta Wigilia.

4. Urodziny uczestników.

PRZEWIDYWANE REZULTATY PRACY WSPIERAJĄCEJ ORAZ OSIĄGNIĘĆ UCZESTNIKÓW

1. Doprowadzenie w miarę możliwości do życiowego usamodzielnienia osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich integracji ze środowiskiem.

2. Odbudowanie i podtrzymanie u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym umiejętności uczestnictwa w życiu społecznym i pełnienia ról społecznych w Domu, życiu prywatnym i społecznym.

3. Odbudowanie i podtrzymanie zdolności do samodzielnego życia, radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego.

4. Wzrost u uczestników kompetencji w zakresie:

a) samoobsługi i zaradności życiowej,

b) współdziałania i funkcjonowania w grupie,

c) udoskonalenia podstawowych procesów psychicznych (koncentracji i uwagi, rozwoju wyobraźni, wypracowania staranności i precyzji w działaniu, cierpliwości, uważności na drugiego człowieka, spostrzegawczości w obszarze zjawisk otaczających, kojarzenia i tworzenia w percepcji rozwoju psychomotorycznego)

d) pobudzenia motywacji do działań twórczych, na drodze wsparcia psychologicznego i pedagogicznego rozwój osobowości, pobudzenie i konsekwentnie dążenie do wzrostu kreatywności, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa w celu pełniejszego i swobodniejszego wyrażanie siebie,

e) obniżenia, rozładowania i redukcji negatywnych napięć, emocji i agresji, w ujęciu interpersonalnym i grupowym jednostek,

f) dostarczenia pozytywnych bodźców w celu wzmocnienia poczucia radości, satysfakcji, przepracowanie zmartwień wobec sytuacji zdrowotnej i napotykanych w związku z tym niepowodzeń

g) wypracowania nawyku dbałości o własny wizerunek w celu zmniejszenia poczucia wykluczenia społecznego,

h) dążenia do samodzielności w załatwianiu prostych spraw urzędowych, w tym wypracowania wiedzy z pomocy jakich instytucji można skorzystać w sytuacji kryzysu,

i) zachowań prozdrowotnych poprzez m.in.: ukształtowanie nawyków sprzyjających zdrowiu, rozpoznawanie i nazywanie dolegliwości zdrowotnych oraz właściwe na nie reagowanie.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Tarnowskich Górach spełnia wszystkie standardy wymienione w §18 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy.