

ZARZĄDZENIE NR 34/2021
WÓJTA GMINY RZECZNIÓW

z dnia 23 kwietnia 2021 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2021 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkońcach**

Na podstawie art. 30 ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r. poz. 713 i 1378) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) zarządzam co następuje:

§ 1. Zatwierdzam Plan Pracy na rok 2021 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wójt Gminy

Karol Burek

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Podkońcach
Podkońce 99
27-353 Rzecznów

Załącznik do zarządzenia Nr 34/2021

Wójta Gminy Rzecznów

z dnia 23 kwietnia 2021 r.

PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W PODKOŃCACH
TYPU A,B

na rok 2021

1. PLAN PRACY SKIEROWNY DO OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH – TYP A

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi.
2. Wsparcie w zakresie przywrócenia sprawności zaburzonych funkcji.
3. Umożliwienie integracji społecznej, a przede wszystkim poprawa funkcjonowania podopiecznych w społeczeństwie.

Do realizacji nakreślonych wyżej celów będziemy stosować całe bogactwo dostępnych nam działań terapeutycznych, zmierzających w jednym z najbardziej wartościowych dla nas kierunków, jakim jest aktywne życie w społeczeństwie **osób przewlekle psychicznie chorych**, a nie trwanie w sieci pomocy społecznej, prezentując postawę wyuczonej bezradności.

Owszem, zdajemy sobie sprawę, że nie we wszystkich przypadkach uda się doprowadzić do sukcesu, ze względu na rodzaj i głębokość deficytów intelektu u naszych podopiecznych, pomimo tego podejmowane działania przez zespół wspierająco - aktywizujący ŚDS w Podkońcach są nakierowane na to, by uczestnik, miał poczucie akceptacji ze strony grupy terapeutycznej w placówce. Taki stan rzeczy ma zasadnicze znaczenie w zaspokajaniu potrzeby w tej sferze życia człowieka, która rzutuje m.in. na poziom lęku, agresji, umiejętności, jakości nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, a także właściwych relacji podopiecznego z najbliższymi.

Program działalności na ten rok to cały zestaw form oddziaływań rewalidacyjnych i rehabilitacyjnych o charakterze aktywizująco - integracyjnym.

W praktyce oddziaływania terapeutyczne realizowane będą w następujących pracowniach:

MUZYCZNEJ:

Pracownia muzyczna prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wszechstronna stymulacja przez wykorzystanie instrumentów będzie miała na celu poprawę sprawności psychofizycznej, uaktywnienie kontaktów z innymi ludźmi oraz wzajemną akceptację niepełnosprawności.

W ramach zajęć prowadzona będzie: muzykoterapia, teatroterapia, biblioterapia.

Mają one wpływ na aktywność podopiecznego. Aspekty artystyczne działalności placówki mają wymiar terapeutyczny w zakresie rozwoju osobistego oraz rewalidacji społecznej i interpersonalnej podopiecznych ŚDS. W działania artystyczne włączani będą wszyscy, ponieważ role dobierane będą indywidualnie do możliwości każdego.

KULINARNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. W jej ramach proponowane będą zajęcia z zakresu rozpoznawania poszczególnych produktów, przygotowywania posiłków, poznawania podstawowych zasad żywienia, działania urządzeń gospodarstwa domowego, utrzymywania porządku, higieny w kontaktach z żywnością, estetycznego nakrywania do stołu oraz podawania potraw. W ramach pracowni prowadzony będzie trening kulinarny, każdego dnia przygotowywany będzie przy udziale instruktora gorący posiłek, z którego będą korzystać wszyscy podopieczni Domu.

PLASTYCZNO – TECHNICZNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wykonywane w niej będą kartki okolicznościowe, sezonowe dekoracje placówki oraz różnego rodzaju prace wykorzystujące różne techniki plastyczne. Zajęcia plastyczno – techniczne będą mieć na celu kształtowanie i utrwalanie podstawowych umiejętności z zakresu naprawy drobnych usterek i uczenie pracy w zespole z podziałem na zakres wykonywanych czynności przy zachowaniu porządku. Kształcona będzie umiejętność dokonywania drobnych napraw, przyszywania guzików, itp. Zajęcia te będą realizować działania plastyczno - techniczne, które mają na celu wzbudzić poczucie estetyki i wrażliwości. Rozwijając będą zainteresowania, umiejętności manualne, uczyć starannego i estetycznego wykonania czynności, poprawiając koordynację wzrokowo - ruchową, ćwiczyć koncentrację uwagi na danej czynności, pozwalając na odreagowanie negatywnych emocji.

REHABILITACYJNO - RELAKSACYJNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej, który będzie realizował zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu terapii ruchowej w formie: zajęć sportowych, rekreacyjnych, relaksacyjnych oraz spacerów. Odpowiednio dobrane ćwiczenia nakierowane będą na konkretne problemy, potrzeby i możliwości podopiecznych. Doskonalenie kondycji i głównych cech motorycznych odbywać się będzie m.in. przy użyciu bieżni, rowerka oraz atlasu treningowego. Oprócz różnych gier i zabaw ruchowych, prowadzone będą ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające i oddechowe.

KOMPUTEROWEJ:

Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone będą przez terapeutę, za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do podopiecznych w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności czytania i pisanie. Podopieczni będą uczyć się praktycznej obsługi komputera, poznają najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także będą korzystać ze sprzętów peryferyjnych takich jak drukarka, aparat cyfrowy, telefon komórkowy. Będą oswajać się z nowoczesną techniką i uczyć jak praktycznie wykorzystać zdobytą wiedzę w życiu codziennym. Poznają także wirtualny świat Internetu, jak korzystać z różnych wyszukiwarek, zakładać konta pocztowe, wysyłać e- maile, korzystać z portali społecznościowych.

W wolnych chwilach będą korzystać z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, refleks, koncentrację, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Wyłonione zostaną osoby do przygotowania materiałów dla grupy muzycznej i plastycznej.

Zespół wspierająco – aktywizujący będzie się zbierał zgodnie z §13 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy, natomiast szkolenia dla pracowników jednostki będą realizowane zgodnie z §23 ust. 1 w/w rozporządzenia przy właściwej organizacji Domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Podkońcach jest czynny 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 - 16.00. Zajęcia i treningi odbywać się będą według opracowanego rocznego planu pracy. **Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.**

Pracownicy ŚDS promują i propagują wśród uczestników właściwe zachowania dotyczące higieny oraz postępowania prewencyjnego dotyczącego zapobiegania ewentualnemu zarażeniu wirusem, informują podopiecznych o wszystkich zaleceniach Rządu oraz Głównego Inspektora Sanitarnego, czujnie obserwują własny stan zdrowia i stan zdrowia uczestników, przygotowują zajęcia dostosowane do możliwości i rygorów sanitarnych. Pracownicy stosują się do „Procedur ustalenia bezpiecznej pracy pracowników w trakcie epidemii SARS-CoV-2 oraz ograniczenia ryzyka infekcji wirusem COVID-19 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Podkońcach”, których celem jest zapewnienie uczestnikom i pracownikom placówki bezpiecznych warunków przebywania oraz ochrony w czasie jej funkcjonowania.

Wszystkie działania terapeutyczne prowadzone w Naszej placówce realizowane będą poprzez następujące rodzaje treningów:

1. **trening funkcjonowania w codziennym życiu** (prowadzony przez pracowników Domu),
2. **trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** (prowadzony przez pracownika socjalnego i/lub psychologa),
3. **trening umiejętności komunikacyjnych** (prowadzony przez pracowników Domu),
4. **trening umiejętności spędzania wolnego czasu** (prowadzony przez pracowników Domu),
5. **poradnictwo psychologiczne** (prowadzony przez psychologa i/lub pracowników Domu),
6. **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych** (prowadzony przez pracowników Domu),
7. **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** (prowadzony przez pracownika socjalnego),
8. **terapia ruchowa** (prowadzona przez pracowników Domu).

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkońcach
[Podpis]
mgr Agnieszka Chamera

RODZAJE TRENINGÓW REALIZOWANYCH W ŚDS PODKOŃCE

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU				
Wsparcie w obszarze	Sposób realizacji	Termin	Cel zajęć	Realizacja
TRENING DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie nawyków prawidłowego sposobu ubierania się. - Rozmowy na temat dobierania odzieży adekwatnej do pogody i warunków atmosferycznych. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie prawidłowych postaw. - Korzyści płynące z prawidłowego ubierania się. 	Pracownicy domu
TRENING NAUKI HIGIENY	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy na temat zagadnień; mycia i dezynfekcji rąk, mycia całego ciała, dbania o stopy, paznokcie, włosy, o higienę jamy ustnej, pranie bielizny osobistej. Instruktaż. - Rozmowy na temat przestrzegania zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa. Instruktaż. - Rozmowy na temat; prawidłowego korzystania z toalety itp. Instruktaż. - Rozmowy na temat chorób (np. "COVID-19", „brudnych rąk”, chorób zakaźnych, chorób psychicznych itp.). 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Wyrobienie prawidłowych nawyków higienicznych. - Wyrobienie nawyków prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk. - Wyrobienie nawyku przestrzegania dystansu społecznego i procedur bezpieczeństwa. - Dostarczanie właściwej wiedzy na temat danej choroby. 	Pracownicy domu
TRENING KULINARNY	<ul style="list-style-type: none"> - Przestrzeganie zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa. - Rozmowy na temat prawidłowego i zdrowego odżywiania. - Rozmowy na temat zachowania się przy stole. - Nakrywanie do stołu. - Prawidłowe wykorzystywanie sztuców podczas posiłku. - Przygotowywanie herbaty, kawy, kanapek prostych posiłków, pieczenie ciast. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Wyrobienie nawyku przestrzegania procedur bezpieczeństwa. - Dostarczanie właściwej wiedzy na temat zdrowego odżywiania. - Zdobycie umiejętności niezbędnych w kuchni. - Korzyści płynące z prawidłowego 	Pracownicy domu

	<ul style="list-style-type: none"> - Obsługa podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego tj. czajnik, kuchenka elektryczna i mikrofalowa, piekarnik, zmywarka, mikser, maszynka do mięsa itp. 		<ul style="list-style-type: none"> odżywiania. - Eliminowanie niepożądanych przyzwyczajzeń. - Prawidłowa postawa przy stole, wykorzystywanie sztuców podczas posiłku. - Przygotowywanie posiłków. 	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<ul style="list-style-type: none"> - Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. - Pranie ręczne oraz przy pomocy pralki automatycznej. - Stosowanie odpowiednich detergentów. - Prasowanie, sprzątanie itp. - Posługiwanie się odkurzaczem, żelazkiem itp. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - WYROBIE NAWYKU PRZESTRZEGANIA PROCEDUR BEZPIECZEŃSTWA. - Nabycie oraz doskonalenie umiejętności w zakresie samodzielnego wykonywania prac domowych i porządkowych. 	Pracownicy domu
	<ul style="list-style-type: none"> - Posługiwanie się zegarem. - Nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku. - Posługiwanie się kalendarzem. - Odczytywanie i zapisywanie dat. - Zapisywanie wizyt do lekarzy specjalistów. - Zapisywanie spraw do załatwienia lub ich zapamiętywanie. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - UŚWIADOMIENIE CZASU. - UŚWIADOMIENIE TYGODNIA, MIESIĄCA, ROKU. - Posługiwanie się kalendarzem. 	Pracownicy domu
	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy na temat zasad ruchu drogowego. - Spacerowanie po okolicy. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - WYROBIE NAWYKÓW PORUSZANIA SIĘ PO DRODZE. - Respektowanie zasad ruchu drogowego. 	Pracownicy domu
TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI	<ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznawanie nominałów pieniężnych. 	Zależnie od potrzeb, przez cały	<ul style="list-style-type: none"> - Poznanie wartości pieniądza. 	Pracownik socjalny, Pracownicy

ŚRODKAMI FINANSOWYMI	<ul style="list-style-type: none"> - Dokonywanie podstawowych zakupów. - Orientacja w cenach podstawowych produktów i rozeznanie w wartości pieniądza. - Trening umiejętnego gospodarowania środkami finansowymi. 	rok	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność przygotowania listy zakupów potrzebnych artykułów. - Umiejętność robienia samodzielnych zakupów. - Orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń. 	domu
-------------------------	--	-----	--	------

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZIĄZYWANIA PROBLEMÓW

KSZTAŁTOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI UCZESTNIKA Z OSOBAMI BLISKIMI, SĄSIADAMI I INNYMI OSOBAMI	- Rozmowy na temat inicjowania i podtrzymywania kontaktów społecznych.	Bieżąco	- Wyrabianie i podtrzymywanie prawidłowych nawyków budowania relacji międzyludzkich.	Pracownicy domu
	- Rozmowy na temat używania form grzecznościowych.	Bieżąco	- Wyrabianie nawyku używania powszechnie obowiązujących form grzecznościowych w różnych sytuacjach.	Pracownicy domu
	- Ludoterapia - konkursy, zabawy karnawałowe, andrzejkowe, urodzinowe. Gry dydaktyczne. Imprezy wyjazdowe, lokalne.	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Usprawnienie fizyczne, psychiczne. - Rozładowanie wewnętrznych napięć. - Współdziałanie w grupie. - Określenie swoich możliwości. - Obrona własnych interesów. - Wzajemne wspieranie emocjonalne. - Uczestniczenie w życiu społecznym. 	Pracownicy domu

		<ul style="list-style-type: none"> - Przestrzeganie zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa. 	
- Muzykoterapia	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Poznawanie pieśni. - Słuchanie różnego typu muzyki. - Relaksacja. - Zabawy rytmiczne, taneczne. - Umiejętność grania na instrumentach muzycznych. - Nabycie umiejętności śpiewania na scenie przed publicznością. - Stymulowanie kreatywności i wyobraźni. - Przeżycie pozytywnych, przyjemnych doświadczeń. - Polepszenie koncentracji. - Redukowanie zachowań niepożądanych - Polepszenie umiejętności komunikacyjnych. 	Pracownicy domu
- Teatroterapia	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Poprawienie kontaktów interpersonalnych. - Rozwój intonacji i akcentu. - Nauka komunikacji werbalnej i niewerbalnej. - Rozwijanie pamięci poprzez naukę tekstu. - Kształtowanie postaw empatycznych. 	Pracownicy domu

	- Rozmowy telefoniczne.	Zależne od potrzeb, przez cały rok	- Obsługa telefonu. - Nauka komunikacji przez telefon. - Obrona własnych interesów. - Dokonywanie wyborów.	Pracownicy domu
	- Komunikacja internetowa (korzystanie ze stron i komunikatorów internetowych, portali społecznościowych, zakładanie i obsługiwanie poczty elektronicznej).	Bieżąco	- Obsługa komputera. - Umiejętność komunikowania się przez Internet z wykorzystaniem komputera lub telefonu.	Pracownicy domu
KSZTAŁTOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI UCZESTNIKA W CZASIE ZAKUPÓW, W ŚRODKACH KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ, W URZĘDACH, W INSTYTUCJACH KULTURY	- Trening prawidłowych zachowań uczestników podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz w instytucjach kultury. - Prawidłowe poruszanie się środkami komunikacji. - Przestrzeganie zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa.	Bieżąco	- Prawidłowe zachowania uczestników podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz w instytucjach kultury. - Zapoznanie się z zasadami prawidłowego poruszania się środkami komunikacji. - Przestrzeganie zasad sanitarnych.	Pracownicy domu
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH	- Komunikacja z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	- Nabywanie oraz rozwijanie prawidłowych sposobów komunikowania się z innym. - Wspomaganie zdolności mówienia, poznanie i uczenie zastępczych sposobów dla zapewnienia substytutu braku mowy dźwiękowej	Pracownik socjalny, pracownicy domu

			poprzez użycie znaków, gestów oraz symboli (graficznych, manualnych, dotykowo - przestrzennych oraz dźwiękowych).	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika ze współuczestnikami zajęć, pracownikami, osobami bliskimi, innymi osobami. - Przestrzeganie norm zachowań społecznych. 	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność porozumiewania się. - Poznawanie zachowań zgodnych z zasadami i normami społecznymi. - Umiejętność rozwiązywania konfliktów bez przejawów agresji. - Przewycięzanie nieśmiałości w nawiązywaniu nowych kontaktów. - Poprawienie społecznego i emocjonalnego funkcjonowania. - Budowanie poczucia wspólnoty grupowej. - Lepsze rozumienie siebie i innych ludzi. - Zaspakajanie potrzeby aktywności społecznej. 	Pracownik socjalny, Pracownicy domu
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO				
ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ	<ul style="list-style-type: none"> - Literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, sportem, muzyką, filmem, grami edukacyjno – towarzyskimi. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego. - Znajomość różnych, ciekawych form spędzania czasu wolnego. - Korzystanie z komputera. 	Pracownicy domu

UDZIAŁ W SPOTKANIACH TOWARZYSKICH I KULTURALNYCH	- Biblioterapia - czytanie głośne fragmentów książek, słuchanie tekstu czytanego. Czytanie czasopism, książek. Rozmowa na temat: „Co przeczytałem?”- czytanie ze zrozumieniem.	Bieżąco	- Walka ze stresem podczas głośnego czytania. - Poszerzanie wiedzy - Umiejętność opowiadania treści przeczytanego tekstu.	Pracownicy domu
	- Filmoterapia - oglądanie filmów. Dyskusja po projekcji filmu, refleksje.	1 raz w miesiącu	- Respektowanie zasad podczas dyskusji. - Komunikowanie się w grupie.	Pracownicy domu
	- Silwoterapia – spacerowanie po okolicy.	Bieżąco	- Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie. - Rozładowanie napięć.	Pracownicy domu

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	Terapia psychologiczna – grupowa i indywidualna	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	- W obszarze terapii indywidualnej prowadzenie zajęć w zakresie poprawy dobrostanu uczestnika przez wzrost samooceny, rozumienie i akceptowanie własnych ograniczeń, prawidłowe reagowanie na sytuacje trudne, wyrabianie odporności psychicznej, wspomaganie rozwoju, dojrzałości emocjonalnej, pomoc w przezwyciężaniu złego nastroju, negatywnych	Psycholog oraz pracownicy domu
----------------------------	--	-------------------------------------	--	--------------------------------

			nastawień poznawczych. - W obszarze terapii grupowej prowadzenie zajęć w zakresie zwiększenia internalizacji i socjalizacji, uczenie współżycia w grupie oraz zachowań prospołecznych, poznawanie nowych form komunikowania się, redukcjonowanie napięć, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.	
POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH				
KORZYSTANIE Z INSTYTUCJI UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ	- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (w Urzędzie, w GOPS lub MOPS, w banku, na poczcie). - Pomoc w korzystaniu ze Służby Zdrowia. - Przestrzeganie zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa.	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	- Zapoznanie się z zasadami pracy i działalnością danej instytucji. - Nabycie umiejętności wypełniania druków. - Obeznanie się ze specjalistycznym słownictwem w danych instytucjach.	Pracownicy domu
POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH				
OCHRONA ZDROWIA	- Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarzy. - Pomoc w zakupie leków. - Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia (jeśli będzie to konieczne) - Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa sanitarnego w dobie COVID - 19.	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	- Umiejętność określania własnego stanu zdrowia (jak się czuje, co mi dolega). - Kształtowanie umiejętności przyjmowania leków, dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo.	Pracownik socjalny

TERAPIA RUCHOWA

TERAPIA RUCHOWA	- Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.	Bieżący	- Kształtowanie świadomości dotyczącej ruchu i przebywania na świeżym powietrzu.	Pracownicy domu
-----------------	--	---------	--	-----------------

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkońcach
[Podpis]
mgr Agnieszka Chamerska

Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.

II. PLAN PRACY SKIEROWANY DO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INELEKTUALNĄ – TYP B

Nadrzędnym celem działalności Domu ukierunkowanym na **osoby z niepełnosprawnością intelektualną, w tym osoby ze spektrum autyzmu czy niepełnosprawnościami sprzężonymi**, będzie budowanie samodzielności i niezależności od otoczenia, zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem poprzez współdziałanie ze środowiskiem rodzinnym oraz rozbudzaniem i rozwijaniem działań samopomocowych wśród samych uczestników.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi.
2. Wsparcie w zakresie przywrócenia sprawności zaburzonych funkcji.
3. Umożliwienie integracji społecznej, a przede wszystkim poprawa funkcjonowania podopiecznych w społeczeństwie.
4. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

Do realizacji nakreślonych wyżej celów będziemy stosować całe bogactwo dostępnych nam działań terapeutycznych, zmierzających w jednym z najbardziej wartościowych dla nas kierunków, jakim jest aktywne życie w społeczeństwie **osób z niepełnosprawnością intelektualną, w tym osób ze spektrum autyzmu czy niepełnosprawnościami sprzężonymi**, a nie trwanie w sieci pomocy społecznej, prezentując postawę wyuczonej bezradności.

Owszem, zdajemy sobie sprawę, że nie we wszystkich przypadkach uda się doprowadzić do sukcesu, ze względu na rodzaj i głębokość deficytów intelektu u naszych podopiecznych; pomimo tego podejmowane działania przez zespół wspierająco - aktywizujący ŚDS w Podkońcach są nakierowane na to, by uczestnik, miał poczucie akceptacji ze strony grupy terapeutycznej w placówce. Taki stan rzeczy ma zasadnicze znaczenie w zaspokajaniu potrzeby w tej sferze życia człowieka, która rzutuje m.in. na poziom lęku, agresji, umiejętności, jakości nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, a także właściwych relacji podopiecznego z najbliższymi.

Program działalności na ten rok to cały zestaw form oddziaływań rewalidacyjnych i rehabilitacyjnych o charakterze aktywizująco - integracyjnym.

W praktyce oddziaływania terapeutyczne realizowane będą w następujących pracowniach:

MUZYCZNEJ:

Pracownia muzyczna prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wszechstronna stymulacja przez wykorzystanie instrumentów będzie miała na celu poprawę sprawności psychofizycznej, uaktywnienie kontaktów z innymi ludźmi oraz wzajemną akceptację niepełnosprawności.

W ramach zajęć prowadzona będzie: muzykoterapia, teatroterapia, biblioterapia.

Mają one wpływ na aktywność podopiecznego. Aspekty artystyczne działalności placówki mają wymiar terapeutyczny w zakresie rozwoju osobistego oraz rewalidacji społecznej i interpersonalnej podopiecznych ŚDS. W działania artystyczne włączani będą wszyscy, ponieważ role dobierane będą indywidualnie do możliwości każdego.

KULINARNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. W jej ramach proponowane będą zajęcia z zakresu rozpoznawania poszczególnych produktów, przygotowywania posiłków, poznawania podstawowych zasad żywienia, działania urządzeń gospodarstwa domowego, utrzymywania porządku, higieny w kontaktach z żywnością, estetycznego nakrywania do stołu oraz podawania potraw. W ramach pracowni prowadzony będzie trening kulinarny, każdego dnia przygotowywany będzie przy udziale instruktora gorący posiłek, z którego będą korzystać wszyscy podopieczni Domu.

PLASTYCZNO – TECHNICZNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wykonywane w niej będą kartki okolicznościowe, sezonowe dekoracje placówki oraz różnego rodzaju prace wykorzystujące różne techniki plastyczne. Zajęcia plastyczno – techniczne będą mieć na celu kształtowanie i utrwalanie podstawowych umiejętności z zakresu naprawy drobnych usterek i uczenie pracy w zespole z podziałem na zakres wykonywanych czynności przy zachowaniu porządku. Kształcona będzie umiejętność dokonywania drobnych napraw, przyszywania guzików, itp. Zajęcia te będą realizować działania plastyczno - techniczne, które mają na celu wzbudzić poczucie estetyki i wrażliwości. Rozwijać będą zainteresowania, umiejętności manualne, uczą starannego i estetycznego wykonania czynności, poprawiają koordynację wzrokowo - ruchową, ćwiczą koncentrację uwagi na danej czynności, pozwalają na odreagowanie negatywnych emocji.

REHABILITACYJNO - RELAKSACYJNEJ:

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej, który będzie realizował zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu terapii ruchowej w formie: zajęć sportowych, rekreacyjnych, relaksacyjnych oraz spacerów. Odpowiednio dobrane ćwiczenia nakierowane będą na konkretne problemy, potrzeby i możliwości podopiecznych. Doskonalenie kondycji i głównych cech motorycznych odbywać się będzie m.in. przy użyciu bieżni, rowerka oraz atlasu

treningowego. Oprócz różnych gier i zabaw ruchowych, prowadzone będą ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające i oddechowe.

KOMPUTEROWEJ:

Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone będą przez terapeutę, za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do podopiecznych w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności czytania i pisania.

Podopieczni będą uczyć się praktycznej obsługi komputera, poznają najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także będą korzystać ze sprzętów peryferyjnych takich jak drukarka, aparat cyfrowy, telefon komórkowy. Będą oswajać się z nowoczesną techniką i uczyć jak praktycznie wykorzystać zdobytą wiedzę w życiu codziennym. Poznają także wirtualny świat Internetu, jak korzystać z różnych wyszukiwarek, zakładać konta pocztowe, wysyłać e- maile, korzystać z portali społecznościowych.

W wolnych chwilach będą korzystać z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, refleks, koncentrację, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Wyłonione zostaną osoby do przygotowania materiałów dla grupy muzycznej i plastycznej.

Zespół wspierająco – aktywizujący będzie się zbierał zgodnie z §13 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy, natomiast szkolenia dla pracowników jednostki będą realizowane zgodnie z §23 ust. 1 w/w rozporządzenia przy właściwej organizacji Domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Podkońcach jest czynny 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 - 16.00. Zajęcia i treningi odbywać się będą według opracowanego rocznego planu pracy. **Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.**

Pracownicy ŚDS promują i propagują wśród uczestników właściwe zachowania dotyczące higieny oraz postępowania prewencyjnego dotyczącego zapobiegania ewentualnemu zarażeniu wirusem, informują podopiecznych o wszystkich zaleceniach Rządu oraz Głównego Inspektora Sanitarnego, czujnie obserwują własny stan zdrowia i stan zdrowia uczestników, przygotowują zajęcia dostosowane do możliwości i rygorów sanitarnych. Pracownicy stosują się do „Procedur ustalenia bezpiecznej pracy pracowników w trakcie epidemii SARS-CoV-2 oraz ograniczenia ryzyka infekcji wirusem COVID-19 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Podkońcach”, których celem jest zapewnienie uczestnikom i pracownikom placówki bezpiecznych warunków przebywania oraz ochrony w czasie jej funkcjonowania.

Wszystkie działania terapeutyczne prowadzone w Naszej placówce realizowane będą poprzez następujące rodzaje treningów:

1. **trening funkcjonowania w codziennym życiu** (prowadzony przez pracowników Domu),
2. **trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** (prowadzony przez pracownika socjalnego i/lub psychologa),
3. **trening umiejętności komunikacyjnych** (prowadzony przez pracowników Domu),
4. **trening umiejętności spędzania wolnego czasu** (prowadzony przez


pracowników Domu),

5. **poradnictwo psychologiczne** (prowadzony przez psychologa i/lub pracowników Domu),

6. **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych** (prowadzony przez pracowników Domu),

7. **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** (prowadzony przez pracownika socjalnego),

8. **terapia ruchowa** (prowadzona przez pracowników Domu).

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkońcach

mgr Agnieszka Chamerska

RODZAJE TRENINGÓW REALIZOWANYCH W ŚDS PODKOŃCE

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU				
Wsparcie w obszarze	Sposób realizacji	Termin	Cel zajęć	Realizacja
TRENING DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie nawyków prawidłowego sposobu ubierania się. - Rozmowy na temat dobierania odzieży adekwatnej do pogody i warunków atmosferycznych. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie prawidłowych postaw. - Korzyści płynące z prawidłowego ubierania się. 	Pracownicy domu
TRENING NAUKI HIGIENY	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy na temat zagadnień; mycia i dezynfekcji rąk, mycia całego ciała, dbania o stopy, paznokcie, włosy, o higienę jamy ustnej, pranie bielizny osobistej. Instruktaż. - Rozmowy na temat przestrzegania zasad sanitarnych i procedur bezpieczeństwa. Instruktaż. - Rozmowy na temat; prawidłowego korzystania z toalety itp. Instruktaż. - Rozmowy na temat chorób (np. "COVID-19" „brudnych rąk”, chorób zakaźnych, chorób psychicznych itp.). 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Wyrobienie prawidłowych nawyków higienicznych. - Wyrobienie nawyków prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk. - Wyrobienie nawyku przestrzegania dystansu społecznego i procedur bezpieczeństwa. - Dostarczanie właściwej wiedzy na temat danej choroby. 	Pracownicy domu
TRENING KULINARNY	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy na temat prawidłowego i zdrowego odżywiania. - Rozmowy na temat zachowania się przy stole. - Nakrywanie do stołu. - Prawidłowe wykorzystywanie sztuców podczas posiłku. - Przygotowywanie herbaty, kawy, kanapek prostych posiłków, pieczenie ciast. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Dostarczanie właściwej wiedzy na temat zdrowego odżywiania. - Zdobycie umiejętności niezbędnych w kuchni. - Korzyści płynące z prawidłowego odżywiania. - Eliminowanie niepożądanych przyzwyczajień. 	Pracownicy domu

	<ul style="list-style-type: none"> - Obsługa podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego tj. czajnik, kuchenka elektryczna i mikrofalowa, piekarnik, zmywarka, mikser, maszynka do mięsa itp. 		<ul style="list-style-type: none"> - Prawidłowa postawa przy stole, wykorzystywanie sztućców podczas posiłku. - Przygotowywanie posiłków. 	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	<ul style="list-style-type: none"> - Pranie ręczne oraz przy pomocy pralki automatycznej. - Stosowanie odpowiednich detergentów. - Prasowanie, sprzątanie. - Posługiwanie się odkurzaczem, żelazkiem. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Nabycie oraz doskonalenie umiejętności w zakresie samodzielnego wykonywania prac domowych i porządkowych. 	Pracownicy domu
	<ul style="list-style-type: none"> - Posługiwanie się zegarem. - Nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku. - Posługiwanie się kalendarzem. - Odczytywanie i zapisywanie dat. - Zapisywanie wizyt do lekarzy specjalistów. - Zapisywanie spraw do załatwienia lub ich zapamiętywanie. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Uświadomienie czasu. - Uświadomienie tygodnia, miesiąca, roku. - Posługiwanie się kalendarzem. 	Pracownicy domu
	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy na temat zasad ruchu drogowego. - Spacerowanie po okolicy. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Wyrobiecie prawidłowych nawyków poruszania się po drodze. - Respektowanie zasad ruchu drogowego. 	Pracownicy domu
TRENING GOSPODAROWA NIA WŁASNYMI ŚRODKAMI FINANSOWYMI	<ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznawanie nominałów pieniężnych. - Dokonywanie podstawowych zakupów. - Orientacja w cenach podstawowych produktów i rozeznanie w wartości pieniądza. - Trening umiejętnego gospodarowania środkami finansowymi. 	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Poznanie wartości pieniądza. - Umiejętność przygotowania listy zakupów potrzebnych artykułów. - Umiejętność robienia samodzielnych zakupów. 	Pracownik socjalny, Pracownicy domu

			- Orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń.	
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZIĄZYWANIA PROBLEMÓW				
KSZTAŁTOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI UCZESTNIKA Z OSOBAMI BLISKIMI, SĄSIADAMI I INNYMI OSOBAMI	- Rozmowy na temat inicjowania i podtrzymywania kontaktów społecznych.	Bieżąco	- Wyrabianie i podtrzymywanie prawidłowych nawyków budowania relacji międzyludzkich.	Pracownicy domu
	- Rozmowy na temat używania form grzecznościowych.	Bieżąco	- Wyrabianie nawyku używania powszechnie obowiązujących form grzecznościowych w różnych sytuacjach.	Pracownicy domu
	- Ludoterapia - konkursy, zabawy karnawałowe, andrzejkowe, urodzinowe. Gry dydaktyczne. Imprezy wyjazdowe, lokalne.	Bieżąco	- Usprawnienie fizyczne, psychiczne. - Rozładowanie wewnętrznych napięć. - Współdziałanie w grupie. - Określenie swoich możliwości. - Obrona własnych interesów. - Wzajemne wspieranie emocjonalne. - Uczestniczenie w życiu społecznym.	Pracownicy domu
	- Muzykoterapia	Bieżąco	- Poznawanie pieśni. - Słuchanie różnego typu muzyki. - Relaksacja. - Zabawy rytmiczne, taneczne. - Umiejętność grania na instrumentach	Pracownicy domu

		<p>muzycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nabycie umiejętności śpiewania na scenie przed publicznością. - Stymulowanie kreatywności i wyobraźni. - Przeżycie pozytywnych, przyjemnych doświadczeń. - Polepszenie koncentracji. - Redukowanie zachowań niepożądanych - Polepszenie umiejętności komunikacyjnych. 	
- Teatroterapia	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Poprawienie kontaktów interpersonalnych. - Rozwój intonacji i akcentu. - Nauka komunikacji werbalnej i niewerbalnej. - Rozwijanie pamięci poprzez naukę tekstu. - Kształtowanie postaw empatycznych. 	Pracownicy domu
- Rozmowy telefoniczne.	Zależne od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Obsługa telefonu. - Nauka komunikacji przez telefon. - Obrona własnych interesów. - Dokonywanie wyborów. 	Pracownicy domu
- Komunikacja internetowa (korzystanie ze stron i komunikatorów internetowych, portali społecznościowych,	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Obsługa komputera. - Umiejętność komunikowania się przez Internet 	Pracownicy domu

	zakładanie i obsługiwanie poczty elektronicznej).		z wykorzystaniem komputera lub telefonu.	
KSZTAŁTOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI UCZESTNIKA W CZASIE ZAKUPÓW, W ŚRODKACH KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ, W URZĘDACH, W INSTYTUCJACH KULTURY	<ul style="list-style-type: none"> - Trening prawidłowych zachowań uczestników podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz w instytucjach kultury. - Prawidłowe poruszanie się środkami komunikacji. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Prawidłowe zachowania uczestników podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz w instytucjach kultury. - Zapoznanie się z zasadami prawidłowego poruszania się środkami komunikacji. - Przestrzeganie zasad sanitarnych. 	Pracownicy domu
TRENING UMIEJETNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH	- Komunikacja z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Nabywanie oraz rozwijanie prawidłowych sposobów komunikowania się z innym. - Wspomaganie zdolności mówienia, poznanie i uczenie zastępczych sposobów dla zapewnienia substytutu braku mowy dźwiękowej poprzez użycie znaków, gestów oraz symboli (graficznych, manualnych, dotykowo - przestrzennych oraz dźwiękowych). 	Pracownik socjalny, pracownicy domu
TRENING UMIEJETNOŚCI SPOŁECZNYCH	- Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika ze współuczestnikami zajęć,	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność porozumiewania się. - Poznawanie zachowań zgodnych 	Pracownik socjalny, Pracownicy domu

	<p>pracownikami, osobami bliskimi, innymi osobami.</p> <p>- Przestrzeganie norm zachowań społecznych.</p>		<p>z zasadami i normami społecznymi.</p> <p>- Umiejętność rozwiązywania konfliktów bez przejawów agresji.</p> <p>- Przewycięzanie nieśmiałości w nawiązywaniu nowych kontaktów.</p> <p>- Poprawienie społecznego i emocjonalnego funkcjonowania.</p> <p>- Budowanie poczucia wspólnoty grupowej.</p> <p>- Lepsze rozumienie siebie i innych ludzi.</p> <p>- Zaspakajanie potrzeby aktywności społecznej.</p>	
--	---	--	--	--

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ	- Literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, sportem, muzyką, filmem, grami edukacyjno – towarzyskimi.	Bieżąco	- Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego. - Znajomość różnych, ciekawych form spędzania czasu wolnego. - Korzystanie z komputera.	Pracownicy domu
UDZIAŁ W SPOTKANIACH TOWARZYSKICH I KULTURALNYCH	- Biblioterapia - czytanie głośne fragmentów książek, słuchanie tekstu czytanego. Czytanie czasopism, książek. Rozmowa na temat: „Co przeczytałem?” - czytanie ze zrozumieniem.	Bieżąco	- Walka ze stresem podczas głośnego czytania. - Poszerzanie wiedzy - Umiejętność opowiadania treści przeczytanego tekstu.	Pracownicy domu
	- Filmoterapia - oglądanie filmów. Dyskusja po projekcji filmu, refleksje.	1 raz w miesiącu	- Respektowanie zasad podczas dyskusji. - Komunikowanie się w grupie.	Pracownicy domu

	- Silwoterapia – spacerzy po okolicy.	Bieżąco	- Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie. - Rozładowanie napięć.	Pracownicy domu
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE				
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	Terapia psychologiczna – grupowa i indywidualna	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	- W obszarze terapii indywidualnej prowadzenie zajęć w zakresie poprawy dobrostanu uczestnika przez wzrost samooceny, rozumienie i akceptowanie własnych ograniczeń, prawidłowe reagowanie na sytuacje trudne, wyrabianie odporności psychicznej, wspomaganie rozwoju, dojrzałości emocjonalnej, pomoc w przezwyciężaniu złego nastroju, negatywnych nastawień poznawczych. - W obszarze terapii grupowej prowadzenie zajęć w zakresie zwiększenia internalizacji i socjalizacji, uczenie współżycia w grupie oraz zachowań prospołecznych, poznawanie nowych form komunikowania się, redukcja napięć.	Psycholog oraz pracownicy domu

POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH


KORZYSTANIE Z INSTYTUCJI UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ	<ul style="list-style-type: none"> - Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (w Urzędzie, w GOPS lub MOPS, w banku, na poczcie). - Pomoc w korzystaniu ze Służby Zdrowia. 	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<p>Zapoznanie się z zasadami pracy i działalnością danej instytucji.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nabycie umiejętności wypełniania druków. - Obeznanie się ze specjalistycznym słownictwem w danych instytucjach. 	Pracownicy domu
--	--	-------------------------------------	---	-----------------

POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

OCHRONA ZDROWIA	<ul style="list-style-type: none"> - Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarzy. - Pomoc w zakupie leków. - Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia (jeśli będzie to konieczne) - Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa sanitarnego w dobie COVID - 19. 	Zależnie od potrzeb, przez cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność określania własnego stanu zdrowia (jak się czuje, co mi dolega). - Kształtowanie umiejętności przyjmowania leków, dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. 	Pracownik socjalny
-----------------	--	-------------------------------------	--	--------------------

TERAPIA RUCHOWA

TERAPIA RUCHOWA	<ul style="list-style-type: none"> - Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja. 	Bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie świadomości dotyczącej ruchu i przebywania na świeżym powietrzu. 	Pracownicy domu
-----------------	--	---------	--	-----------------

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 w Podkońcach

 mgr Agnieszka Chamerska

III. RAMOWY TYGODNIOWY HARMONOGRAM PRACY W ŚDS

GRUPA I

Godz. zajęć	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7.00 – 8.00	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych
8.00 – 8.30	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie
8.30 – 9.30	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe
9.30 – 12.00	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, poradnictwo psychologiczne, ochrona zdrowia	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
12.00 – 12.30	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy
12.30 – 14.00	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych
14.00 – 15.00	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 w Podkonicach

 mgr Agnieszka Chamerska

GRUPA II

Godz. zajęć	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 – 9.00	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych
9.00 – 9.30	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie
9.30 – 12.00	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, poradnictwo psychologiczne, ochrona zdrowia	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, trening funkcjonowania w życiu codziennym	dezynfekcja rąk i stanowisk pracy, zajęcia tematyczne w poszczególnych pracowniach, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
12.00 – 12.30	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy	trening higieniczny, spożywanie posiłku, trening porządkowy
12.30 – 14.00	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych
14.00 – 15.00	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe	trening m.in. higieniczny, budżetowy, gry i zabawy ruchowe
15.00 – 16.00	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 w Podkopicach

 mgr Agnieszka Chamerska

IV. HARMONOGRAM WYDARZEŃ OKOLICZNOŚCIOWYCH ORGANIZOWANYCH NA TERENIE DOMU W ROKU 2021

L. p.	Działanie	Planowany termin	Osoba odpowiedzialna
1.	Dzień Kobiet	marzec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
2.	Powitanie wiosny		
3.	Spotkanie wielkanocne	marzec / kwiecień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
4.	„Wielcy Polacy”- St. Lem i C.K. Norwid	maj	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
5.	„Sobótka” – powitanie lata	czerwiec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
6.	Zawody sportowe	lipiec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
7.	10 – lecie ŚDS-u	sierpień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
8.	Dzień Chłopaka	wrzesień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
9.	Mistrzowie muzyki klasycznej - Chopin	październik	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
10.	„Niech żyje Polska” – pieśni patriotyczne	listopad	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
11.	Zabawa Andrzejkowa		
12.	Mikołajki	grudzień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
13.	Spotkanie wigilijne		
14.	Imprezy okolicznościowe typu urodziny, imieniny	cały rok	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

Jeśli sytuacja związana z pandemią pozwoli społeczność Naszego Domu będzie w miarę możliwości brała udział w imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i okolicznościowych organizowanych przez inne placówki na terenie całego województwa.

Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkorycach
Cham
mgr Agnieszka Chamerska

V. PROPONOWANIE DZIAŁANIA W PRZYPADKU EWENTUALNEGO ZAWIESZENIA DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W PODKOŃCACH

PRACA ZDALNA

TYP A,B

CEL GÓŁWNY:

Celem głównym jest zapewnienie uczestnikom i pracownikom placówki bezpieczeństwa oraz ochrona ich zdrowia.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Utrzymywanie stałego kontaktu z uczestnikami ŚDS i ich rodzinami podczas prowadzenia zajęć zdalnych w czasie zawieszenia zajęć w trybie stacjonarnym.
2. Poprawa ogólnego samopoczucia uczestników.
3. Rozwijanie zainteresowań uczestników.
4. Ćwiczenie sprawności intelektualnej uczestników.
5. Przeciwdziałanie negatywnym skutkom izolacji podczas pandemii.
6. Zapobieganie apatii i wykluczeniu wśród uczestników.
7. Propagowanie zasad bezpieczeństwa związanych z pandemią.
8. Wdrażanie umiejętności wykorzystania nowoczesnych technologii do komunikacji na odległość.

PROWADZENIE ZAJĘĆ ZDALNYCH

1. Prowadzenie zajęć zdalnych z uczestnikami będzie się odbywało głównie przez kontakt telefoniczny oraz drogą elektroniczną. Pracownicy ŚDS są odpowiedzialni za inicjowanie kontaktów z uczestnikiem lub ich rodzinami. Kontakt ten odbywać się będzie za pośrednictwem urządzeń komunikacyjnych, a jego celem będzie poprawa kondycji psychofizycznej uczestników. Pracownicy podczas rozmowy telefonicznej udzielają pomocy i porad dotyczących funkcjonowania w życiu codziennym, proponują różnorodne formy spędzania czasu wolnego (tj.: spacer, ćwiczenia ruchowe, przygotowywanie prostych posiłków i deserów, prace porządkowe, zajęcia manualne tj.: malowanki, puzzle, prace plastyczne itp.).

Pracownicy utrzymują również kontakt z uczestnikami ich rodzinami w zakresie

- a. nadzoru przyjmowania środków farmakologicznych,
- b. czuwania nad kondycją psychofizyczną,

- c. udzielania porad oraz uświadamiania ważności stosowania się do obowiązujących procedur bezpieczeństwa,
 - d. przyjmowania potrzeb od uczestników i opracowywania sieci wsparcia,
 - e. monitorowania stanu zdrowia, a w przypadku zaistniałej potrzeby udzielania wsparcia wskazując ścieżkę dostępu do porady lekarskiej,
 - f. motywowanie do różnorodnych form spędzania czasu wolnego uczestników pozostających w domach,
 - g. monitorowania, a w razie ewentualnej potrzeby dokonywanie zakupów i dostarczanie żywności, niezbędnych leków oraz środków czystości do ich domów oraz w razie potrzeby pomoc w opłacaniu bieżących rachunków,
 - h. wsparcie psychologiczne.
2. Uczestnicy, którzy posiadają komputer, bądź telefon z dostępem do internetu mają możliwość korzystania z zamieszczonych na stronie internetowej ŚDS proponowanych zajęć oraz różnorodnych zabaw, gier itp., które w miarę swoich możliwości mogą wykonywać we własnych domach (posiadane umiejętności i możliwości techniczne).
 3. Uczestnicy w ramach pracy zdalnej omawiają z pracownikami ŚDS efekty swoich prac podczas rozmowy telefonicznej, w miarę możliwości przesyłają zdjęcia, a wybrane prace zostają umieszczone na stronie Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach. W chwili kiedy będą możliwe zajęcia stacjonarne, podopieczni przywożą swoje prace i przekazują pracownikowi ŚDS.
 4. Praca zdalna odbywa się za zgodą uczestnika.
 5. Uczestnicy nie mogą być obciążani nadmierną ilością zadań. Założenia planu pracy zdalnej muszą być adekwatne do możliwości psycho-fizycznych uczestnika, jego zasobów technicznych i ograniczeń wynikających z pracy zdalnej.
 6. Pracownicy w godzinach pracy, w placówce, bądź w miejscu zamieszkania prowadzą zajęcia zdalne z uczestnikami. Przesyłają lub dostarczają materiały do pracy w domu dostosowane indywidualnie do posiadanych umiejętności i możliwości technicznych, utrzymują kontakt z uczestnikami i ich rodzinami z wykorzystaniem urządzeń komunikacyjnych.
 7. Wszelkie działania pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach wykonują zgodnie z zasadami bezpieczeństwa epidemiologicznego i sanitarnego w związku z ryzykiem zakażenia.

Data sporządzenia:

05.01.2021

Podpis Kierownika:

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Podkońcach
Cham
mgr Agnieszka Chamerska