

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W STARYCH ŚWIĘCICACH NA ROK 2016
dla uczestników z upośledzeniem umysłowym Typ B**

CELE I ZAŁOŻENIA PLANU PRACY

Plan opracowany zgodnie z zakresem usług wymienionych w § 14 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. Nr 238, poz.1586, z późn. zm.). Plan pracy dla osób z upośledzeniem umysłowym zwanych dalej „uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy” skierowanych drogą decyzji administracyjnej wydanej przez Kierownika Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Małej Wsi do Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach.

Cele realizacji planu.

Podstawowym celem Środowiskowego Domu Samopomocy Starych Święcicach jest świadczenie dziennych usług w zakresie wsparcia terapeutycznego osób z upośledzonymi umysłowo, a przede wszystkim poprawa skuteczności funkcjonowania psychicznego i społecznego tych osób, zapobieganie izolacji i wykluczenia poza nawias społeczności osób z upośledzeniem umysłowym.

Szczegółowym celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest zminimalizowanie lub zniesienie skutków upośledzenia poprzez:

1. rozwijanie u uczestników umiejętności społecznych i umiejętności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego,
2. wsparcie psychologiczne i terapeutyczne,
3. nabycie przez uczestników zachowań prozdrowotnych, wykształcenie umiejętności radzenia sobie z trudnościami wynikającymi z choroby,
4. integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym (w tym rodzinnym),
5. zmotywowanie do celowej aktywności (w tym aktywności zawodowej).

W roku 2016 Dom zamierza organizować całokształt spraw zmierzających do realizacji usług zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika, w ramach indywidualnych lub zespołowych form postępowania, prowadząc:

1. trening funkcjonowania w życiu codziennym,
2. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
3. trening umiejętności komunikacyjnych,
4. trening spędzania czasu wolnego,
5. ergoterapię,
6. terapię zajęciową,
7. terapię ruchową,

8. kulturterapię,
9. relaksację,
10. zajęcia korekcyjno-kompensacyjne,
11. poradnictwo psychologiczne.

Środowiskowy Dom Samopomocy udziela również pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych oraz świadczy niezbędną opiekę.

Dom dodatkowo:

- zapewnia możliwość skorzystania z jednego gorącego posiłku w czasie pobytu (obiad),
- zapewnia możliwość skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia i odwożeniu do domów po zakończeniu zajęć,
- dąży do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej,
- współpracuje z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika oraz z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników,
- zapewnia właściwy poziom usług,
- dąży do poprawy jakości życia uczestników.

Terapia zajęciowa w ramach codziennej pracy odbywać się będzie w poszczególnych pracowniach ŚDS w Starych Świącicach:

- Pracownia gospodarstwa domowego,
- Pracownia Komunikacji i umiejętności społecznych,
- Pracownia artystyczna i ogrodnicza,
- Pracownia usprawnienia ruchowego
- Pracownia Komputerowo-informatyczna,

Szczegółowy plan pracy terapeutycznej

I. Postępowanie wspierająco-aktywizujące:

1. Opracowanie Indywidualnego Planu Wspierająco – Aktywizującego dla nowoprzyjętych uczestników z uwzględnieniem okresu jaki będzie niezbędny do realizacji planu.

Pierwsze 3 miesiące pobytu uczestnika w ŚDS (zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy i rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 4 grudnia 2014 (Dz.U. 2014 poz. 1752))- członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego.

2. Realizacja Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco – aktywizującego w porozumieniu z uczestnikiem lub opiekunem prawnym w przypadku osób ubezwłasnowolnionych.

Praca ciągła- członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego

3. Dokonywanie oceny realizacji planów i efektów świadczonych usług, osiągniętych rezultatów, ewentualna modyfikacja.
Raz na sześć miesięcy lub częściej w miarę potrzeby- członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
4. **Trening interpersonalny i rozwiązywania problemów** – kształtowanie pozytywnych relacji uczestników z osobami bliskimi, sąsiadami oraz innymi osobami w różnych sytuacjach życia codziennego. Uczestnicy doskonalą umiejętności nawiązywania kontaktów, uczą się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, kształtują się postawy lojalności, uczciwości, wartości moralne.
Grupowo: praca ciągła – Instruktor terapii zajęciowej
5. **Trening umiejętności komunikacyjnych**, w tym: umiejętności słuchania, nawiązywania i kończenia rozmowy, zadawania pytań, wyrażania prośb, zbieranie informacji, udzielanie informacji zwrotnych.
Grupowo: praca ciągła - Instruktor terapii zajęciowej
6. **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego** – rozwijanie zainteresowań kulturą, teatrem, audycjami radiowymi oraz telewizyjnymi. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych – umożliwia uczestnikom rozrywkę i rekreację, a także rozwijanie zainteresowań. Kształtują się prawidłowe zachowania w miejscach publicznych (biblioterapia, spacer, wycieczki, gry towarzyskie).
Grupowo: praca ciągła - Instruktor terapii zajęciowej
7. **Terapia ruchowa** – zajęcia sportowe, turystyka, rekreacja; ma na celu podtrzymanie ogólnej aktywności ruchowej, usprawnianie, rozładowywanie napięć, usprawnianie motoryczne, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności.
Grupowo: praca ciągła - Instruktor terapii zajęciowej
8. **Trening funkcjonowania w życiu codziennym:**
- Trening higieniczny – wyrabianie nawyków w zakresie utrzymania prawidłowej higieny osobistej i otoczenia, dbanie o czystość poszczególnych części ciała, dbałość o wygląd zewnętrzny.
 - funkcjonowanie w życiu codziennym, tzn. pranie, prasowanie, dbanie o czystość i porządek we własnym mieszkaniu (domu), samodzielne dokonywanie drobnych pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, prowadzeniu rozmów, kształtowanie samodzielności, zasad współżycia w środowisku.
 - trening budżetowy mający na celu przyswojenie przez uczestników wiedzy do czego służą pieniądze i w jaki sposób się je zdobywa, gdzie można dokonywać zakupów, w jaki sposób dokonywać zakupów,
 - trening kulinarny mający na celu nabycie umiejętności przygotowywania posiłków, kulturalnego spożywania posiłków, dbania o higienę własną i otoczenia podczas przygotowywania potraw.
- Indywidualnie oraz grupowo: praca ciągła- Instruktor terapii zajęciowej.**

- 9. Trening umiejętności praktycznych** – nauka obsługi sprzętów i urządzeń domowych, nabycie umiejętności niezbędnych do prowadzenia gospodarstwa domowego (szycie, prasowanie, pranie, sprzątanie).
Indywidualnie oraz grupowo: praca ciągła- Instruktor terapii zajęciowej.
- 10. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne** – rozwijanie i doskonalenie zmysłów uczestników, rozwijanie orientacji przestrzennej, rozwijanie procesów poznawczych, sprawności motorycznej i manualnej, rozwijanie i poprawa pamięci, mowy i innych systemów komunikowania się, wydłużanie czasu koncentracji.
Indywidualnie oraz grupowo: praca ciągła- Instruktor terapii zajęciowej.
- 11. Zajęcia techniczno-plastyczne** – usprawnianie manualne, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć, nabycie umiejętności dokonywania drobnych napraw w gospodarstwie domowym, posługiwanie się odpowiednimi narzędziami w gospodarstwie domowym.
Grupowo: praca ciągła - Instruktor terapii zajęciowej
- 12. Zajęcia rękodzielniczo-krawieckie** – usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności manualnej, doskonalenie umiejętności krawieckich.
Grupowo: praca ciągła Instruktor terapii zajęciowej
- 13. Ergoterapia** – zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych uczestników, zajęcia z zakresu ogrodnictwa, nauka utrzymania porządku, przygotowanie do udziału w warsztatach terapii zajęciowej.
Indywidualnie oraz grupowo: praca ciągła- Instruktor terapii zajęciowej
- 14. Relaksacja** - jej celem jest uzyskanie stanu relaksu, a zatem opanowanie wegetatywnych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego.
Grupowo: praca ciągła Instruktor terapii zajęciowej.
- 15. Psychoterapia indywidualna i grupowa, która wynika z indywidualnego planu wspierająco - aktywizującego uczestnika ŚDS:**
- upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu - podczas spotkań indywidualnych i grupowych,
 - psychoedukacja, której celem jest zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn, rozróżniania objawów i metod leczenia,
- Indywidualnie i grupowo, według potrzeb– Psycholog i Psychiatra.**
- 16. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych.**
- Co najmniej dwa razy na pół roku- członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.**
- 17. 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.

Indywidualnie według potrzeb- członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego.

Grupowo: praca ciągła Instruktor terapii zajęciowej

II. Organizacja Domu

1. Kontrolowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia.
Praca ciągła – kierownik.
2. Opracowywanie i przyjęcie kierunków pracy.
Styczeń – kierownik.
3. Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.
Praca ciągła - kierownik .
4. Dbanie o właściwy poziom usług.
Praca ciągła – kierownik.
5. Pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ponadstandardowych działań.
Praca ciągła - kierownik/ instruktorzy terapii zajęciowej.

III. Szkolenia pracowników ŚDS

1. Szkolenia dla pracowników ŚDS w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez pracowników potrzeb.
 2. Szkolenia w zakresie organizacji pracy.
 3. Szkolenia w zakresie pracy z osobą niepełnosprawną, zaburzoną psychicznie (prowadzenie treningów zachowań społecznych; kształtowanie nawyków celowej aktywności).
- wg potrzeb co najmniej raz na 6 miesięcy**

Zasady obowiązujące przy realizacji planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach w 2016 roku:

1. Zasada indywidualizacji – indywidualne podejście do każdego uczestnika z uwzględnieniem Jego możliwości i potrzeb.
2. Zasada partnerstwa – bez zgody uczestnika nie mamy prawa do rehabilitacji – jest ona prawem a nie obowiązkiem; zdobywanie zaufania i nawiązanie współpracy z uczestnikiem.
3. Zasada stopniowania trudności – stosowanie różnych form pomocy w zależności od możliwości uczestnika.
4. Zasada powtarzalności oddziaływań.
5. Zasada optymalnej stymulacji – utworzenie takich warunków, które dostarczają odpowiednią ilość wrażeń i stymulujących do działania sytuacji. Zarówno niedobór jak i nadmiar są szkodliwe dla uczestników.

Warunki realizacji planu pracy w 2015 roku:

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach biorą udział w zajęciach terapeutycznych prowadzonych przez zespół wspierająco - aktywizujący według indywidualnie dla

każdego uczestnika ustalonego planu postępowania wspierająco - aktywizującego określającego przewidywany okres pobytu, rodzaj zajęć, czas trwania zajęć w ciągu dnia. Plan pracy jest elastyczny i realizowany z zachowaniem zasady indywidualności uczestników jak i tworzenia systemu wzajemnej pomocy i integracji.

Plan realizuje zespół wspierająco – aktywizujący w składzie:

- kierownik,
- instruktorzy terapii zajęciowej,
- asystent osoby niepełnosprawnej,
- pracownik socjalny -Pracownik z GOPS w Małej Wsi w ramach współpracy między Jednostkami,
- psycholog – umowa zlecenie,
- psychiatra – umowa zlecenie,
- Pielęgniarka- w ramach współpracy z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Małej Wsi.

W załączeniu do niniejszego Planu przedstawiam planowany tygodniowy rozkład zajęć- załącznik nr 1

PEŁNOMOCNIK WÓJTA
ds. tworzenia
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W STARYCH ŚWIECICACH
Sporządził: 13.11.2015
Ewa Grzelak
(data i podpis)

WÓJTA
Zygmunt Wojnarowski
Zatwierdził:
(data i podpis)

Tygodniowy plan zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świecicach

Od - do	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Przygotowanie do zajęć/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia	Przygotowanie do zajęć/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia	Przygotowanie do zajęć/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia	Przygotowanie do zajęć/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia	Przygotowanie do zajęć/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia
9.00-10.00	Spotkania w ramach treningu spędzania czasu wolnego i aktywizacji.	Spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem	Spotkania w ramach treningu spędzania czasu wolnego i aktywizacji.	Spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem	Spotkania w ramach treningu spędzania czasu wolnego i aktywizacji.
10.00-13.15	Zajęcia w pracowniach: gospodarstwa domowego, usprawnienia ruchowego, komunikacji i umiejętności społecznych, artystyczna i ogrodnicza, komputerowo-informatyczna	Zajęcia w pracowniach: gospodarstwa domowego, usprawnienia ruchowego, komunikacji i umiejętności społecznych, artystyczna i ogrodnicza, komputerowo-informatyczna	Zajęcia w pracowniach: gospodarstwa domowego, usprawnienia ruchowego, komunikacji i umiejętności społecznych, artystyczna i ogrodnicza, komputerowo-informatyczna	Zajęcia w pracowniach: gospodarstwa domowego, usprawnienia ruchowego, komunikacji i umiejętności społecznych, artystyczna i ogrodnicza, komputerowo-informatyczna	Zajęcia w pracowniach: gospodarstwa domowego, usprawnienia ruchowego, komunikacji i umiejętności społecznych, artystyczna i ogrodnicza, komputerowo-informatyczna
13.15-14.00	Posiłek	Posiłek	Posiłek	Posiłek	Posiłek
14.00-14.30	Prace porządkowe	Prace porządkowe	Prace porządkowe	Prace porządkowe	Prace porządkowe
14.30-15.00	Zajęcia dowolne	Dyżury w ramach treningu: psycholog, terapeuci zajęciowi	Dyżury w ramach treningu: pracownik socjalny, terapeuci zajęciowi	Dyżury w ramach treningu: psycholog, terapeuci zajęciowi	Zajęcia dowolne
15.00-16.00	Uzupełniania dokumentacji/Prace porządkowe/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas powrotu z zajęć	Uzupełniania dokumentacji/Prace porządkowe/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas powrotu z zajęć	Uzupełniania dokumentacji/Prace porządkowe/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas powrotu z zajęć	Uzupełniania dokumentacji/Prace porządkowe/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas powrotu z zajęć	Uzupełniania dokumentacji/Prace porządkowe/ Zapewnienie opieki uczestnikom podczas powrotu z zajęć

PEŁNOMOCNIK WOJTA
ds. tworzenia
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W STARYCH ŚWIECICACH
Ewa Grzesińska