



PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W PRZECHELWIE
NA 2022 ROK

LISTOPAD 2021

I. Cel główny

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

II. Uczestnicy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Przechlewie zapewnia miejsca dla 22 uczestników, pełnoletnich, obojga płci. Udzielając wsparcia osobom niepełnosprawnym zaliczamy ich do typu:

- a) typ A – dla osób przewlekłe chorych psychicznie
- b) typ B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

III. Cele szczegółowe

3.1 Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych i edukacyjnych w zakresie i formie wynikającej z indywidualnych potrzeb uczestników:

a) potrzeby bytowe realizowane są przez zapewnienie uczestnikom miejsca dziennego pobytu, wyposażonego w niezbędne sprzęty i meble,

b) potrzeby opiekuńcze realizowane są przez:

- zapewnienie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
- podnoszenie sprawności psychofizycznej,
- udzielanie pomocy w załatwianiu spraw osobistych,

c) potrzeby wspomagające realizowane przez:

- organizowanie terapii zajęciowej,
- wsparcie psychologiczne
- wzmacnianie kontaktów z rodziną i środowiskiem, w szczególności przez udział w wydarzeniach kulturalnych
- rozwijanie aktywności społecznej poprzez udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych i społecznych,

d) potrzeby edukacyjne realizowane są poprzez uczestnictwo w zajęciach kulturalno – edukacyjnych, poprzez rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi, internetem,

3.2 Zapewnienie uczestnikom możliwie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez umożliwienie pełnienia ról społecznych w rodzinie, środowisku, instytucjach,

- 3.3 Kształtowanie prawidłowych relacji w społeczności Domu,
- 3.4 Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom i pracownikom Domu,
- 3.5 Kształtowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością gminy, w tym udział w wydarzeniach kulturalnych, towarzyskich,

IV. Działania i metody

W 2022 r. Dom będzie realizował zadania wynikające z :

- a) Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12.03.2004 r.
- b) Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9.12.2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy,
- c) Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie
- d) Zarządzenia Wojewody Pomorskiego

Środowiskowy Dom Samopomocy w Przechlewie jest czynny 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 -15.30. Działania wspierająco – aktywizujące realizowane będą w formie zorganizowanych zajęć indywidualnych i grupowych oraz terapii zajęciowej, z uwzględnieniem Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco – Aktywizującego każdego uczestnika. ŚDS będzie świadczył usługi, w szczególności w ramach treningów dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników:

Lp.	Trening / działanie	Szczegółowy trening / działanie
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	Trening umiejętności praktycznych, trening samoobsługi, trening manualny, itp.
2.	Trening higieniczny	Uczenie i kształtowanie nawyków dbania o higienę osobistą, dbanie o estetyczny wygląd, nauka doboru ubrań do pór roku, wdrażanie do systematycznego dbania o włosy, paznokcie, higienę jamy ustnej, poszerzenie samoświadomości na temat swojego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej, kształtowanie potrzeby częstego mycia rąk oraz ich dezynfekcji,
3.	Trening kulinarny	Spożywanie gorącego posiłku przygotowanego w ramach treningu kulinarnego lub zakupionego cateringu, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, umiejętne

		korzystanie ze sprzętów AGD zgodnie z ich przeznaczeniem, prowadzenie pogadanek związanych z racjonalnym wykorzystaniem artykułów spożywczych, zdrowym sposobem odżywiania, dbanie o czystość i dezynfekcję naczyń, urządzeń oraz blatów, nauka przygotowania prostych posiłków;
4.	Trening gospodarczo-porządkowy	Nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o porządek i czystość w pracowniach, częste wietrzenie pomieszczeń, dbanie o porządek wokół budynku;
5.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, poszanowanie godności osobistej innych osób, umiejętność używania zwrotów grzecznościowych, radzenie sobie w sytuacjach konfliktu;
6.	Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i usprawniających sposobów porozumiewania się	Umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem poprzez: stworzenie możliwości nauki i rozumienia i stosowania alternatywnego środka komunikacji bez używania mowy werbalnej np. w oparciu o piktogramy, znaki manualne;
7.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Rozwijanie zainteresowań poprzez czytanie książek, prasy, oglądanie programów telewizyjnych zgodnych z zainteresowaniem uczestnika, organizowanie imprez integracyjnych, wycieczek,
8.	Trening umiejętności społecznych	Trening umiejętności komunikacyjnych, doskonalenie umiejętności współpracy w grupie, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów w grupie, nabycie umiejętności poszanowania i nazywania emocji;
9.	Terapia ruchem	Zajęcia sportowe, turystyka, rekreacja, rehabilitacja;
10.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	W razie konieczności pomoc w załatwianiu spraw urzędowych poprzez pomoc w wypełnianiu dokumentacji,

		wniosków, w pisaniu pism;
11.	Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek leczniczych, edukacja i promocja zdrowia, wsparcie podczas hospitalizacji;
12.	Poradnictwo psychologiczne	Działania motywujące do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie współpracy i komunikowania się grupie, rozmowy z uczestnikami i ich rodzinami, edukacja na temat choroby,
13.	Rozwijanie umiejętności praktycznych	Zadania zmierzające do rozwijania umiejętności praktycznych podnoszących samodzielność uczestnika oraz rozwijających jego zainteresowania: Terapia zajęciowa: - pracownia plastyczno – techniczna - pracownia komputerowa - pracownia kulinarna
14.	Zebranie społeczności domu	Omówienie bieżących spraw oraz realizacji miesięcznego planu pracy, trening rozwiązywania problemów;

V. Harmonogram spotkań okolicznościowych, integracyjnych, edukacyjnych na 2022 rok

Miesiąc	Wydarzenie
Styczeń	Urodziny uczestników Warsztaty z rodzicami i opiekunami Dzień babci i dziadka
Luty	Walentynki Międzynarodowy Dzień Pizzy Dzień chorego Urodziny uczestników

Marzec	Dzień Kobiet i Mężczyzn Powitanie wiosny Dzień kolorowej skarpetki Urodziny uczestników Wyjście do kina
Kwiecień	Spotkanie Wielkanocne Targi Ogrodnicze Dzień Ziemi Wycieczka do lasu - spotkanie z leśnikiem Wyjście do kina Urodziny uczestników
Maj	Święto Flagi i Konstytucji Dzień Godności Osoby Niepełnosprawnej Dzień Rodziny Urodziny uczestników Święto Bibliotek
Czerwiec	Festyn sportowy „Łączy nas uśmiech” Wycieczka integracyjna Piknik Cuda, wianki – impreza integracyjna Wyjście do kina Urodziny uczestników
Lipiec	Wycieczka integracyjna Urodziny uczestników Spacery, wycieczki rowerowe
Sierpień	Wycieczka integracyjna Urodziny uczestników Spacery promujące zdrowy styl życia Dzień fotografii
Wrzesień	Narodowe czytanie Pożegnanie lata, Święto pieczonego ziemniaka Dzień chłopaka

	Urodziny uczestników Dzień jabłka
Październik	Dzień zdrowia psychicznego Wyście do kina Dzień papieski Wyjście do biblioteki Dzień terapeuty zajęciowego Urodziny uczestników Dzień pieczenia chleba
Listopad	Dzień Wszystkich Świętych Święto Niepodległości Andrzejk Dzień Życzliwości Urodziny uczestników
Grudzień	Gminny kiermasz świąteczny Mikołajki Spotkanie opłatkowe Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych Urodziny uczestników

VI. Współpraca z rodzinami i opiekunami:

Współpraca z rodziną i opiekunami obejmuje:

- organizowanie spotkań z rodzinami, opiekunami oraz innymi bliskimi osobami dla naszych podopiecznych,
- pomoc w poznaniu potrzeb uczestnika,
- udzielanie porad i wskazówek
- udzielanie informacji o aktualnych problemach i postępach w realizacji Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco - Aktywizującego
- udział w wyjazdach integracyjnych;

W nadchodzącym nowym 2022 roku w grudniu planowane jest przez władze naszej gminy przeniesienie Środowiskowego Domu do nowej siedziby. Przeniesienie naszego Domu do nowego obiektu będzie możliwe dzięki pozyskaniu przez samorząd gminny środków finansowych z rezerwy budżetowej państwa. Nowy obiekt ŚDS będzie spełniał wszystkie standardy usług. Będzie on usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój, jego powierzchnia na jednego uczestnika wynosić będzie więcej niż 8 m². I co dla nas jest najważniejsze pozbawiony będzie barier architektonicznych. Budynek wyposażony zostanie w udogodnienia umożliwiające funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym. Obecnie nasza placówka mieści się na pierwszym piętrze, wiele lat wcześniej mieściła się tutaj szkoła. W 1997 roku przeprowadzono przebudowę pomieszczeń i przystosowano budynek do utworzenia dziennego ośrodka wsparcia. Ze względu na konstrukcję gmachu nie udało się wyeliminować bariery architektonicznej. Do tej pory wszystkie osoby korzystające z usług Domu poruszały się samodzielnie. W związku z tym, że termin dostosowania domów do wymaganych standardów upływa z końcem 2022 roku, a koszt wybudowania windy zewnętrznej umożliwiający na korzystanie osobom z niepełnosprawnością ruchową oszacowany został w 2020 roku i wynosił 130 tysięcy złotych, władze gminy postanowiły przenieść placówkę do nowego, spełniającego wszelkie wymogi.

Z uwagi na potrzebę dalszego funkcjonowania Domu w naszej gminie zwracamy się z prośbą o dodatkowe środki na doposażenie obiektu. Pragniemy również w przyszłości objąć wsparciem większą liczbę mieszkańców zarówno naszej jak i sąsiedniej gminy Koczała z którą zawarte zostało porozumienie umożliwiające korzystanie z usług domu osobom tam zamieszkującym.

Zamierzamy poszerzyć funkcjonowanie placówki o dwie kategorie typ C (dla osób wykazujących inne przewlekłe choroby psychiczne) i D (dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi). W nowym budynku możemy zapewnić miejsce dla 40 uczestników. Obecnie Dom dysponuje 22 miejscami.

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie na rok 2022
dla Typu A, B

L p.	Zakres	Zadania	Typ	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	Trening funkcjonowania w życiu codziennym (metoda grupowa i indywidualna): a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny - dbanie o higienę osobistą, nauka i doskonalenie samodzielnego mycia się, ubierania odzieży oraz obuwia, załatwianie potrzeb fizjologicznych m.in. poprzez: • przypominanie o bezwzględnej konieczności częstego mycia i dezynfekcji rąk; • uświadamianie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych; • rozwijanie umiejętności przeprowadzania samodzielnej kąpieli; • kształtowanie nawyku systematycznego dbania o higienę i estetyczny wygląd; • edukacja na temat zmiany bielizny osobistej; • nauka zastosowania środków do pielęgnacji;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie Zespołu Wspierająco – Aktywizującego
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	b) trening kulinarny - nauka przygotowania i spożywania posiłków, nauka i doskonalenie obsługi sprzętu AGD • nauka przygotowywania potraw, korzystania z przepisów kulinarnych • nauka mycia naczyń, estetycznego serwowania potraw, nakrywania do stołu, dbania o czystość i higienę w kuchni;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie Zespołu Wspierająco - Aktywizującego

	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	• nauka zasad zdrowego żywienia; • dbanie o wysoki poziom higieny osobistej oraz czystości odzieży; • wyrabianie nawyku porządkowania miejsca pracy, dbanie o czystość pomieszczeń, dezynfekcja blatów, desek oraz innych akcesoriów kuchennych; • używanie rękawiczek jednorazowych lub częste mycie i dezynfekcja rąk; • uczenie współpracy w grupie; • usprawnianie manualne;			
		c) trening umiejętności praktycznych – trening obejmuje: • naukę obsługi pralki, żelazka, zmywarki, kuchenki poprzez zapoznanie się poszczególnymi funkcjami sprzętu, naukę bezpiecznego stosowania podczas ich używania; • uświadomienie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów elektrycznych;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco-Aktywizującego
		d) trening gospodarczo – porządkowy - dbanie o porządek i czystość otoczenia, wykonywanie prac porządkowych w pomieszczeniach domu oraz wokół niego; • zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności, zastosowania środków oraz narzędzi; • nauka segregacji śmieci; 2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (metoda grupowa i indywidualna) nabywanie umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, pomoc w rozwiązywaniu problemów uczestnika,	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego
			Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego

		kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi, sąsiadami poprzez: • doskonalenie posiadanych umiejętności oraz wyrabianie nawyków i kształtowanie przydatnych umiejętności; • naukę rozwiązywania konfliktów; • naukę kształtowania pozytywnych relacji w grupie; • doskonalenie umiejętności wyrażania i nazywania emocji; • ćwiczenie i naukę zachowań w określonych sytuacjach, przestrzegania norm społecznych; • stosowania zwrotów grzecznościowych; • naukę zachowania w miejscach publicznych;			
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	3. Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i usprawniających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej (metoda indywidualna i grupowa) poprzez : • umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem; • stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego ośrodka komunikacji bez potrzeby mowy werbalnej; • rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć;	Typ A, B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	4. Trening spędzania czasu wolnego (metoda grupowa i indywidualna) • rozwijanie zainteresowań muzycznych, sportowych, filmowych; • motywowanie do czytania;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego

	• zapoznanie z różnymi stylami muzyki; • zachęcanie do aktywnych form spędzania czasu wolnego m.in. spacerów, wycieczek rowerowych, • udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych; • nabywanie umiejętności korzystania z instytucji kulturalno – rozrywkowych oraz rozmowy na temat właściwego zachowania;			
Postępowanie wspierająco-aktywizujące	5. Trening umiejętności społecznych(metoda grupowa i indywidualna) m. in. poprzez: • doskonalenie umiejętności asertywnego wypowiadania własnych potrzeb; • doskonalenie umiejętności współpracy w grupie; • naukę kontrolowania sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego; • ćwiczenia i nauka poprawy samooceny; • poszanowanie godności i potrzeb innych osób;	Typ A, B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco-Aktywizującego
Postępowanie wspierająco-aktywizujące	6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych oraz w dostępie do świadczeń zdrowotnych • uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza; • pomoc w zakupie leków; • pomoc w sporządzaniu pism, wypełnianiu wniosków; • pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia; • edukacja i promocja zdrowia; • monitorowanie systematycznego przyjmowania leków;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego

	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	7. Terapia ruchowa (metoda grupowa i indywidualna) • zajęcia sportowe, taneczne, spacer, zawody sportowe, ćwiczenia ogólnousprawniające; • zapoznanie z zasadami bezpiecznego stosowania sprzętu rehabilitacyjnego, demonstracja poprawnego z nich korzystania;	Typ A, B	Praca w ciągu całego roku 2022	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego Rehabilitant Instruktor tańca
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	8. Poradnictwo psychologiczne i psychiatryczne (metoda grupowa i indywidualna) • konsultacje psychologiczne oraz psychiatryczne w celu zapewnienia opieki psychologicznej i psychiatrycznej uczestnikom; • przełamywanie barier w kontakcie z otoczeniem; • zapobieganie izolacji społecznej; • podnoszenie samooceny uczestników;	Typ A,B	Praca z zgodnie z potrzebami uczestników	Psycholog
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	9. Terapia zajęciowa: a) pracownia plastyczno – techniczna (zajęcia indywidualne i grupowe) • nauka własnej inwencji, pobudzanie wyobraźni i kreatywności, zachęcanie do prezentowania własnych możliwości, motywacja uczestników do pogłębiania swoich zainteresowań, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, wykonywanie zleconych, dbanie o estetykę otoczenia i czystości sali;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Terapeuta

	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	• zapoznanie z technikami i materiałami plastycznymi, nauka dbania o estetykę pomieszczeń; • rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, postrzegawczości, cierpliwości;			
		b) pracownia komputerowa (zajęcia indywidualne i grupowe) • nauka posługiwania się edytorem tekstu, bezpiecznego i efektywnego korzystania z Internetu, poruszania się po portalach społecznościowych, kopiowania zdjęć, zapoznanie z podstawowym sprzętem (komputer, ksero, drukarka);	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Terapeuta
		d) pracownia kulinarna (zajęcia indywidualne i grupowe) • wprowadzenie zasad zdrowego żywienia; • nauka dekorowania i nakrywania do stołu; • przygotowywanie śniadań, ciast; • dbanie o porządek i czystość pracowni; • przestrzeganie zasad BHP; • nauka samodzielnego przygotowania prostego posiłku, parzenia herbaty, kawy; • obsługa sprzętu AGD; • w przypadku zagrożenia zarażenia wirusem, w pracowni będzie tylko opiekun odpowiedzialny za wysoką dbałość o czystość naczyń, blatów, sprzętu oraz o częstą dezynfekcję powierzchni i sprzętu;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Opiekun
		10. Zebranie uczestników z zespołem wspierająco - aktywizującym • omówienie bieżących spraw, działań, planu zajęć, bądź spotkań na kolejny tydzień;		Raz w tygodniu	Zespół Wspierająco – Aktywizujący

	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	• indywidualne wypowiedzi uczestników podsumowujące dany tydzień;			
	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	11. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia • rozwijanie zainteresowań uczestników; • doskonalenie umiejętności manualnych; • rozwijanie wyobraźni i kreatywności; • promocja prac uczestników i Domu w środowisku lokalnym; • rozwijanie postaw patriotycznych; 12. Współpraca z rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi dla naszych uczestników: • pomoc w rozwiązywaniu problemów dotyczących uczestników; • informowanie o przepisach prawa dotyczącego osób niepełnosprawnych; • kształtowanie odpowiednich postaw wobec bliskich; • organizacja spotkań integracyjnych; • w sytuacji epidemiologicznej kontakt telefoniczny z rodziną, opiekunami;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
			Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2022	Zespół Wspierająco – Aktywizujący

	Zarządzanie i administracja i organizacja Domu Pozostałe formy działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie Kierowanie i monitorowanie pracą zespołu wspierająco – aktywizującego. Dbanie o bezpieczeństwo i warunki higieniczne pobytu, zapewnienie reżimu sanitarnego zgodnie z wprowadzonymi zaleceniami. Współpraca z rodziną uczestnika, instytucjami, ośrodkami kultury działającymi na terenie gminy. Organizacja szkoleń i doskonalenie pracowników Spotkania z rodzicami/ opiekunami, rozmowy telefoniczne Imprezy integracyjne, wyjazdy do innych placówek, udział w przeglądach, konkursach, Spotkania zespołu Wspierająco – Aktywizującego Dowóz uczestników na zajęcia – organizacja transportu Wyjazdy rekreacyjno - sportowe				Kierownik
--	--	--	--	--	-----------

Plan pracy opracował:

Arleta Szumacher – Kierownik ŚDS

Plan pracy ŚDS na 2022 rok

uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

2021-12-07

Gdańsk,.....

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Przechlewie
77-320 PRZECHEWO, ul. Szkolna 4
NIP: 8431621969 tel. 59 821 18 41

z up. WOJEWODY POMORSKIEGO

ch
Ewa Myć-Szopińska
DYREKTOR
Wydziału Polityki Społecznej

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Przechlewie

Arleta Szumacher

.....
Data i podpis Kierownika ŚDS

Przechlewo, 22.11.2021r.

Zatwierdziła jednostka prowadząca:

WÓJT
mgr Krzysztof Michałowski