



PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W PRZECHEWIE
NA 2021 ROK

LISTOPAD 2020

I. Cel główny

Celem głównym działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie jest osiągnięcie przez osoby z niego korzystające 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 przewlekle 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:
 - prowadzenie 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

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

3.3 Kształtowanie prawidłowych relacji wśród uczestników Domu

3.4 Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom i pracownikom Domu i zapobieganie rozprzestrzenianiu się COVID

IV. Działania i metody

W 2021 r. Dom będzie realizował zadania wynikające z :

- a) Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12.04.2004 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 samoobsługowy, 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, powtarzanie zasad bezpieczeństwa związanych z wirusem COVID -19;
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 pogadań związanych z racjonalnym wykorzystaniem artykułów spożywczych, zdrowym sposobem odżywiania, dbanie o czystość i dezynfekcję naczyń, urządzeń oraz blatów;
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;
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, w czasie pracy zdalnej dostarczanie kart pracy oraz zadań dostosowanych do możliwości psychofizycznych danego uczestnika;
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;
12.	Poradnictwo psychologiczne	Działania motywujące do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie współpracy i komunikowania się grupie, w czasie pracy zdalnej częste rozmowy telefoniczne z terapeutami;
13.	Rozwijanie umiejętności praktycznych	Zadania zmierzające do rozwijania umiejętności praktycznych podnoszących samodzielność uczestnika oraz rozwijających jego zainteresowania: Terapia zajęciowa: - pracownia plastyczno – techniczna - pracownia stolarska - pracownia komputerowa - pracownia kulinarna
14.	Zebranie społeczności domu	Omówienie bieżących spraw, trening rozwiązywania problemów;

V. Harmonogram spotkań okolicznościowych, integracyjnych, edukacyjnych na 2021 rok

Miesiąc	Wydarzenie
Styczeń	Karnawałowe inspiracje Urodziny uczestników Warsztaty z rodzicami i opiekunami Dzień łamigłówek i składanek
Luty	III Przegląd twórczości „Podziel się miłością” Walentynki Międzynarodowy Dzień Pizzy Tłusty Czwartek Wyzwolenie Przechlewa Urodziny uczestników

Marzec	Dzień Kobiet Wyjazd do teatru Dzień chorego Powitanie wiosny Dzień kolorowej skarpetki Urodziny uczestników
Kwiecień	Spotkanie Wielkanocne Targi Ogrodnicze Dzień Ziemi Wycieczka do lasu - spotkanie z leśnikiem Wycieczka do Gdyni Wyjście do kina Urodziny uczestników
Maj	Święto Flagi i Konstytucji Dzień Godności Osoby Niepełnosprawnej Dzień Rodziny Urodziny uczestników
Czerwiec	II Festyn sportowy „Łączy nas uśmiech” Wycieczka integracyjna Piknik Dni Przechlewa Wyjście do kina Urodziny uczestników
Lipiec	Wycieczka integracyjna Urodziny uczestników Spacery, wycieczki rowerowe
Sierpień	Łowienie ryb Wycieczka integracyjna Urodziny uczestników Spacery promujące zdrowy styl życia

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
Listopad	Dzień Wszystkich Świętych Święto Niepodległości Andrzejki 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;

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie na rok 2021

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; b) trening kulinarny - nauka przygotowania i spożycia 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; • nauka zasad zdrowego żywienia;	Typ A,B Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2021 Praca w ciągu całego roku 2021	Członkowie Zespołu Wspierająco – Aktywizującego Członkowie Zespołu Wspierająco - Aktywizującego

	• 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; 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,	Typ A,B Typ A,B Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2021 Praca w ciągu całego roku 2021 Praca w ciągu całego roku 2021	Członkowie zespołu Wspierająco-Aktywizującego Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego
--	---	--	---	--

	podtrzymywania rozmowy, pomoc w rozwiązywaniu problemów uczestnika, 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; 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; 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 2021	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego
		Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2021	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego

	• zapoznanie z różnymi stylami muzyki; • zachęcanie do aktywnych form spędzania czasu wolnego m.in. spacerów, przejażdżek rowerem, nordic walking; • udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych; • nabywanie umiejętności korzystania z instytucji kulturalno – rozrywkowych oraz rozmowy na temat właściwego zachowania;			
	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 2021	Członkowie zespołu Wspierająco-Aktywizującego
	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 2021	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego

	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 2021	Członkowie zespołu Wspierająco – Aktywizującego Rehabilitant Instruktor tańca
	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
	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 prac w domu (praca zdalna), dbanie o estetykę otoczenia i czystości sali; • zapoznanie z technikami i materiałami plastycznymi, nauka	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2021	Terapeuta

		dbania o estetykę pomieszczeń; rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, 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 2021	Terapeuta
		c) pracownia stolarska (zajęcia indywidualne i grupowe) - nauka przybijania gwoździ, szlifowania, malowania; - przygotowywanie elementów i wyrobów świątecznych; - doskonalenie i nauka posługiwania się narzędziami; - utrzymanie porządku w miejscu pracy; - przestrzeganie zasad BHP;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku z wyjątkiem pracy zdalnej	Stolarz
		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	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku z wyjątkiem ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa	Opiekun

		naczyń, blatów, sprzętu oraz o częstą dezynfekcję powierzchni i sprzętu; 10. Zebranie uczestników z zespołem wspierająco - aktywizującym • omówienie bieżących spraw, działań, planu zajęć, bądź spotkań na kolejny tydzień; • indywidualne wypowiedzi uczestników podsumowujące dany tydzień;	Typ A,B	Raz w tygodniu	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
		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; • pozwywanie postaw patriotycznych;	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku 2021	Zespół Wspierająco – Aktywizujący
		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 2021	Zespół Wspierająco – Aktywizujący

	Pozostałe formy działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie	Typ A,B	Praca w ciągu całego roku	Kierownik
	13. Kierowanie i monitorowanie pracą zespołu wspierająco – aktywizującego. 14. Dbanie o bezpieczeństwo i warunki higieniczne pobytu, przestrzeganie procedury związanej z COVID, w razie konieczności organizacja pracy zdalnej. 14. Współpraca z rodziną uczestnika, instytucjami, ośrodkami kultury działającymi na terenie gminy.			

Plan pracy opracował:

Arleta Szumacher – Kierownik ŚDS
POMORSKI URZĄD WOJEWÓDZKI
w GDANSKU

Wydział Polityki Społecznej
ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk
tel.: 58 30 77 287, fax: 58 30 14 337

Plan pracy ŚDS na 2021 rok

uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

Katarzyna Kaniakiewicz
DYREKTOR

Gdańsk, 14.12.2020, Wydziału Polityki Społecznej

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Przechlewie

Arleta Szumacher

..14.12.2020.....

Data i podpis Kierownika ŚDS

Zatwierdziła jednostka prowadząca:



mgr Krzysztof Michałowski

SPEKTOR WOJEWÓDZKI

Arleta Ziętek - Walenciej