

# **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI** **Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu**

## **Gmina Dąbrowa Biskupia**

### **TYP A, B, C**

#### **Rozdział I**

#### **Postanowienia ogólne**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu działa na podstawie:

- a) Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. 2016 poz. 930 z późn. zm.).
- b) Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. 2016 poz. 546 z późn. zm.).
- c) Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2010 nr 238 poz. 1586 z późn. zm.).
- d) Ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. 2016 poz. 446 z późn. zm.).
- e) Ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (Dz. U. 2016 poz. 1870 z późn. zm.).
- f) Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 18 marca 2009 r. w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych (Dz. U. z 2014 poz. 1786).
- g) Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu.
- h) Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu.

Ilekcóż w Regulaminie jest mowa o ŚDS należy przez to rozumieć Dom lub Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu.

Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną z siedzibą w Wonorzu nr 36, 88 – 133 Dąbrowa Biskupia a jego obszar działania stanowi teren Gminy Dąbrowa Biskupia.

Jest ośrodkiem wsparcia typu A, B i C przeznaczony dla 25 osób dorosłych przewlekle psychicznie chorych, upośledzonych umysłowo oraz wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych. Każda z grup korzystających ze Środowiskowego Domu Samopomocy potrzebuje innych form pomocy środowiskowej, form leczenia i metod terapii.

Środowiskowy Dom Samopomocy będzie działać od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 15.00 za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy. Zajęcia z uczestnikami prowadzone będą co najmniej 6 godzin dziennie, a pozostały czas może być przeznaczony na czynności porządkowe, przygotowanie do zajęć, prowadzenie dokumentacji czy zorganizowanie przywozu i odwozu uczestników.

## **Rozdział II**

### **Cele działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:**

#### 1. Cel główny:

Głównym celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest dążenie do poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych, w tym psychicznie chorych na terenie Gminy Dąbrowa Biskupia poprzez niesienie pomocy i opieki osobom z zaburzeniami psychicznymi, upośledzonym umysłowo i wykazującym inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Ponadto Środowiskowy Dom Samopomocy wspierać będzie uczestników oraz ich rodziny i opiekunów, które z powodu choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem w zakresie edukacji, zatrudnienia oraz zaspokojenia potrzeb bytowych, których samodzielnie nie są w stanie przezwyciężyć wykorzystując swoje uprawnienia, środki i możliwości.

#### 2. Cele szczegółowe:

- a) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi (m. in. wyrobienie umiejętności wykonywania podstawowych zadań życiowych jak samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego, dbanie o higienę osobistą, racjonalne kierowanie budżetem, umiejętność załatwiania spraw urzędowych, branie odpowiedzialności za swoje działania i in.).
- b) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom opieki psychiatrycznej, psychologicznej i medycznej.
- c) integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym.
- d) zapobieganie nawrotom choroby i powtórnym hospitalizacjom oraz minimalizowanie doznań chorobowych przez stosowanie zaleceń terapeutycznych i udział w oferowanych zajęciach.
- e) mobilizowanie, utrzymywanie sprawności, aktywizowanie uczestników bezczynnych oraz rozwijanie ich zainteresowań i uzdolnień.
- f) tworzenie naturalnej grupy wsparcia i kształtowanie umiejętności współżycia w grupie.
- g) zapewnienie uczestnikom poczucia zrozumienia, tolerancji, życzliwości, ochronę godności osobistej i poczucia intymności.
- h) dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.
- i) aktywizacja do podjęcia zatrudnienia w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.
- j) organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych w Domu jak i poza nim.

### **Rozdział III**

#### **Formy działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:**

Pracownicy ŚDS dostosują treści, metody i organizację zajęć terapeutycznych do możliwości psychofizycznych uczestników. Każdy z uczestników traktowany będzie podmiotowo, uczestniczyć będzie w zajęciach zgodnie z możliwościami psychofizycznymi oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco – aktywizującym.

Dom będzie świadczyć usługi w formie zajęć zespołowych lub indywidualnych, które obejmują w szczególności:

- a) treningi funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania środkami finansowymi, racjonalne planowanie wydatków, naukę korzystania z pralki automatycznej, naukę korzystania z dostępnych środków czystości i higieny osobistej, nauka przygotowywania prostych posiłków, integracja grupy poprzez wspólne przygotowywanie i jedzenie posiłku, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie, rozwijanie umiejętności racjonalnego planowania zakupów, nauka obsługi podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego i in.
- b) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym kształtowania pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury, podtrzymywanie nabytych oraz uczenie się nowych umiejętności stosownego zachowania w różnych sytuacjach społecznych, wzbogacanie wiedzy z zakresu kultury osobistej i obyczajów, rozwijanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów towarzyskich i in.
- c) trening umiejętności spędzania czasu wolnego w tym rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich oraz kulturalnych i in.
- d) poradnictwo psychologiczne obejmujące:
  - indywidualne spotkania mające na celu rozwój osobisty, pracę nad indywidualnymi problemami uczestnika, poszerzanie obszaru świadomości, radzenie sobie z chorobą i in.
  - zajęcia grupowe mające na celu przekazanie wiedzy o podstawowych sposobach dobrego komunikowania się, rozpoznawanie, różnicowanie, wyrażanie emocji, poszerzanie wiedzy na temat własnych przeżyć w oparciu o doświadczenia, historię, biografię, poszerzanie wiedzy

o sobie, badanie granic obszaru osobistego, przyjmowanie i udzielanie wsparcia, naukę świadomego poświęcania czasu i uwagi na odpoczynek i troskę o własny stan psychofizyczny, treningi relaksacyjne i in.

- e) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
- f) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, pomoc w zakupie leków i in.
- g) niezbędną opiekę i wsparcie.
- h) terapię ruchową w tym zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne, które mają na celu zwiększenie lub utrzymanie sprawności fizycznej na dotychczasowym poziomie oraz wykształcenie nawyku dbania o zdrowie poprzez aktywny tryb życia.
- i) terapię zajęciową w pracowni plastyczno – rękodzielniczej, krawieckiej, kulinarnej, komputerowej i ogrodniczej, która pobudza kreatywność, zainteresowanie spontaniczną twórczością plastyczną, rozwój intelektualny, rozwija wrażliwość estetyczną i artystyczną, pobudza do pracy nad nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych wpływających pozytywnie na integrację grupy, na umiejętność wyrażania uczuć w sposób jasny i jednoznaczny, dokonuje analizy własnych przekonań, myśli, uczuć oraz postaw i inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika

#### **Rozdział IV**

##### **Metody, sposoby i kryteria oceny efektów działalności Środowiskowego Domu Samopomocy**

Środowiskowy Dom Samopomocy wykorzysta ogólnodostępne metody oceny działalności Domu m. in. sprawozdania merytoryczne z działalności poszczególnych pracowni terapeutycznych, sprawozdania pracowników z pracy w ŚDS, sprawozdania finansowe z funkcjonowania Domu, ocena funkcjonowania placówki wynikająca z przeprowadzonych kontroli finansowych i merytorycznych, opinie od rodzin i opiekunów uczestników zajęć, przeprowadzanie ankiety na temat działalności Domu wśród uczestników, rodzin i opiekunów a także pracowników i in.

## **Rozdział V**

### **Działania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego**

Praca z uczestnikami Domu odbywać się będzie w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizującego. Plan przygotowuje terapeuta zajęciowy (asystent wspierający) w porozumieniu i za zgodą uczestnika oraz Zespołu Wspierająco – Aktywizującego. Zawiera on cele, metody i formy pracy (rodzaj zajęć) oraz ramy czasowe do ich osiągnięcia i jest dostosowany do potrzeb oraz możliwości psychofizycznych uczestnika. Plan przygotowuje się na okres 6 miesięcy (w przypadku pierwszego przyjęcia na 3 miesiące), po których następuje ocena postępów. Na podstawie oceny weryfikuje się wyznaczone cele i zadania oraz planuje zadania na następny okres. Podstawą oceny są informacje zebrane od poszczególnych pracowników na temat osiągniętych wyników. Zespół Wspierająco – Aktywizujący tworzą osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje zawodowe oraz wymagany staż pracy z osobami chorymi psychicznie. Zespół Wspierająco – Aktywizujący zbiera się przynajmniej raz w miesiącu celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących oraz bieżących problemów.

## **Rozdział VI**

### **Partnerzy w realizacji działań**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu będzie funkcjonować w środowisku lokalnym i dążyć do budowania właściwych relacji z otoczeniem, a przez to do integracji społecznej. Organizowanie przedsięwzięć wspólnie z różnymi instytucjami ma zmierzać w kierunku integracji wokół zdrowia i życia codziennego uczestników zajęć. Aby temu sprostać Środowiskowy Dom Samopomocy współpracować będzie m. in. z:

1. rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników.
2. ośrodkami pomocy społecznej oraz powiatowym centrum pomocy rodzinie.
3. poradniami zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej.
4. powiatowym urzędem pracy.
5. organizacjami pozarządowymi.
6. kościołami i związkami wyznaniowymi.
7. ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno – rozrywkowymi.

8. placówkami oświatowymi, innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym warsztatami terapii zajęciowej, zakładami aktywizacji zawodowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej i klubami integracji społecznej.
9. innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.

## **Rozdział VII**

### **Zakładane rezultaty realizacji programu:**

Głównym i najważniejszym rezultatem jest przystosowanie uczestników do życia poza Środowiskowym Domem Samopomocy oraz wykształcenie u uczestników umiejętności niezbędnych do codziennego i samodzielnego funkcjonowania w środowisku społecznym.

## **Rozdział VIII**

### **Przyjęte kierunki dalszego rozwoju**

Dom pozyska wykwalifikowaną kadrę oraz będzie umożliwiał dalszy rozwój zawodowy swoich pracowników. W miarę potrzeb oferować będzie nowe formy wsparcia dla uczestników zgodnie z ich zapotrzebowaniem. Ponadto w miarę możliwości pozyskiwać również będzie środki finansowe na bieżącą modernizację obiektu, odświeżanie wnętrza Domu i inne zadania. W przypadku osiągnięcia przez uczestnika poziomu samodzielności umożliwiającego podjęcie uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy Kierownik Domu po konsultacjach z Zespołem Wspierająco – Aktywizującym zawnioskuje do Kierownika Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Biskupiej o umożliwienie uczestnikowi korzystania z tej formy wsparcia w celu kontynuacji procesu usamodzielniania i aktywizacji życiowej, zawodowej i społecznej.

# PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

## Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

### Typ A

Oferta dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy Typu A jest skierowana do osób przewlekle psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej bardzo często wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach interpersonalnych. Osoby te najczęściej odczuwają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Tracą wiarę we własne siły i możliwości. Często dochodzi u nich do zamknięcia się w sobie, życia we własnym świecie, zerwania kontaktów towarzyskich i wszelkich znajomości. Osoby te bardzo często wstydzą się swojej choroby, wolą przebywać w domu w samotności. Taki stan rzeczy prowadzi do tego, że chory pozbawiony bliskości, życzliwości i przyjaznych osób coraz bardziej oddala się od rzeczywistości i przestaje samodzielnie radzić sobie ze sprawami codziennego życia.

Podstawowym zadaniem ŚDS Typu A jest przede wszystkim zapobieganie izolacji tych osób, integracja ze środowiskiem społecznym i udzielenie wsparcia psychicznego i terapeutycznego. Działania terapeutyczne koncentrować się będą w dużej mierze na rozwijaniu i przywracaniu umiejętności potrzebnych do wykonywania czynności dnia codziennego jak i czynności samoobsługowych. Ponadto działania terapeutyczne zmierzać będą do doprowadzenia do zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z ludźmi, zwiększenia własnej aktywności, wykształcenia umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej, zapewnienia możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań, poprawy wzajemnych relacji interpersonalnych, integracji społecznej, zmiany postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzić będzie działania, które obejmą:

#### 1. **trening funkcjonowania w codziennym życiu:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

a. *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.).

b. *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku oraz chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)

c. *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży, dbanie o porządek w pomieszczeniach i in.)

d. *trening budżetowy i gospodarowania własnymi środkami finansowymi* (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów i in.)

*Cele szczegółowe wsparcia:*

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

**2. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.



Cele i formy wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).
- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

**3. trening umiejętności spędzania wolnego czasu:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych i in.

Cele i formy wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.
- wzrost poczucia własnej wartości.
- rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
- nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.

#### 4. **poradnictwo psychologiczne:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

##### Cele i formy wsparcia:

- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
- psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).
- wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
- profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
- rozróżniania objawów chorobowych.
- psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).

#### 5. **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

##### Cele i formy wsparcia:

- integracja społeczna.
- poprawa samooceny.
- umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu społecznym.

#### 6. **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, pomoc w zakupie leków i in.

##### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
- utrwalanie nawyków higienicznych.
- rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

## 7. niezbędną opiekę i wsparcie:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć codziennych.
- umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
- pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.
- integracja społeczna.

## 8. terapię ruchową:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

### Cele i formy wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
- wzrost aktywności psychoruchowej.
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka i rekreacja i in.

## 9. terapię zajęciową:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach:

a. *plastyczno – rękodzielniczej* m. in. malowanie na szkle, na płótnie, malowanie butelek, wyklejanie obrazów skrawkami skóry, dekoracja Domu różnymi ozdobami okolicznościowymi, klejenie z modeliny, plasteliny, gliny, gipsu, wydzieranka, wyklejanka, monotypia, origami, łączenie różnych technik malarskich i plastycznych i in.

### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.

- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników i Domu w regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

b. **krawieckiej** m. in. szydełkowanie, robienie na drutach, korzystanie z maszyny krawieckiej, wyszywanie, naprawy odzieży, przyszywanie guzików, zszywanie brzegów ubrania, cerowanie, modelowanie i in.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).
- Promocja uczestników i Domu w regionie.

c. **kulinarnej** m. in. korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego, zasady spożywania posiłku, zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowany jest posiłek, nakrywanie do stołu wg zasad savoir vivre, utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.

Cele i formy wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.

- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

d. **komputerowej** m. in. korzystanie z komputera oraz innych urządzeń i programów komputerowych, praca z klawiaturą, gry i ćwiczenia edukacyjne, korzystanie z Internetu, zajęcia edukacyjne, rewalidacyjne, konwersatorium z języka obcego i in.

Cele i formy wsparcia:

- nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera, włączanie i wyłączenie komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD/DVD, drukowanie
- nabycie lub doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, zaznaczanie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu.
- wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
- nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie kroniki, gazetki.
- rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.
- nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
- nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
- rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.

e. **ogrodniczej** m. in. spacerowanie (tlenoterapia, silwoterapia), korzystanie z narzędzi ogrodowych, nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu, przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci i in.

Cele i formy wsparcia:

- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

#### **10. współpraca z rodzinami uczestników:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Obejmująca również pracę z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym i gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.

#### **11. organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych:**

(praca ciągła, grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania powyższe odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez lub z zaproszeniami z innych ośrodków, podczas których uczestnicy skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek, uczestniczyć będą w różnych przedsięwzięciach terapeutycznych oraz współpracować będą z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne) i in.

#### **12. zarządzanie i administracja:**

(praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu oraz głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo, higienę pracy oraz o właściwy poziom usług.
- współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników.
- opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.
- i in.

### Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy:

<b>Godz.</b>	<b>Działania:</b>
7.00 – 8.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne.
8.00 – 12.00	Zajęcia grupowe w pracowniach.
12.00 – 12.30	Obiad.
12.30 – 14.00	Zajęcia indywidualne i grupowe w pracowniach.
14.00 – 15.00	Zajęcia indywidualne, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, prace porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

# PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

## Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

### Typ B

Oferta dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy Typu B jest skierowana do osób upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osób z lekkim upośledzeniem umysłowym, gdy jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne. Działania terapeutyczne w Domu Typu B wychodzą naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują środowiskowego wsparcia z uwzględnieniem terapii społecznej dającej im możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej, aktywnego spędzania czasu wolnego, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi. Program ukierunkowany jest na rozwój indywidualny osób upośledzonych umysłowo poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz przywrócenia im własnego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzić będzie działania, które obejmą:

#### 1. trening funkcjonowania w codziennym życiu:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

a. *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.).

b. *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku, chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)

c. *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży, dbanie o porządek w pomieszczeniach i in.)

d. *trening budżetowy i gospodarowania własnymi środkami finansowymi* (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów i in.)



### Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

## **2. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.

### Cele i formy wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).

- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

### **3. trening umiejętności spędzania wolnego czasu:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

Cele i formy wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.
- wzrost poczucia własnej wartości.
- rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
- nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.

### **4. poradnictwo psychologiczne:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Cele i formy wsparcia:

- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
- psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).
- wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
- profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
- rozróżniania objawów chorobowych.
- psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).

## **5. pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

### Cele i formy wsparcia:

- integracja społeczna.
- poprawa samooceny.
- umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu społecznym.

## **6. pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, pomoc w zakupie leków i in.

### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
- utrwalanie nawyków higienicznych.
- rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.
- integracja społeczna.

## **7. niezbędną opiekę i wsparcie:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć codziennych.
- umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
- pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.

## **8. terapię ruchową:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cele i formy wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
- wzrost aktywności psychoruchowej.
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka i rekreacja i in.

**9. terapię zajęciową:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach:

a. **plastyczno – rękodzielniczej** m. in. malowanie na szkle, na płótnie, malowanie butelek, wyklejanie obrazów skrawkami skóry, dekoracja Domu różnymi ozdobami okolicznościowymi, klejenie z modeliny, plasteliny, gliny, gipsu, wydzieranka, wyklejanka, monotypia, origami, łączenie różnych technik malarskich i plastycznych i in.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- Nabycie lub doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników w Domu i w regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

b. **krawieckiej** m. in. szydełkowanie, robienie na drutach, korzystanie z maszyny krawieckiej, wyszywanie, naprawy odzieży, przyszywanie guzików, zszywanie brzegów ubrania, cerowanie, modelowanie i in.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).

c. **kulinarnej** m. in. korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego, zasady spożywania posiłku, zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowany jest posiłek, nakrywanie do stołu wg. zasad savoir vivre, utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.

Cele i formy wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

d. **komputerowej** m. in. korzystanie z komputera oraz innych urządzeń i programów komputerowych, praca z klawiaturą, gry i ćwiczenia edukacyjne, korzystanie z Internetu, zajęcia edukacyjne, rewalidacyjne, konwersatorium z języka obcego i in.

Cele i formy wsparcia:

- nauka gospodarowania czasem i organizacji pracy.
- nauka pisania i obsługi podstawowych programów komputerowych.
- rozwijanie zainteresowań edukacyjnych.
- praca z Internetem.

e. *ogrodniczej* m. in. spacery (tlenoterapia, silwoterapia), korzystanie z narzędzi ogrodowych, nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu, przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci i in.

Cele i formy wsparcia:

- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

**10. współpraca z rodzinami uczestników:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Współpraca obejmuje również pracę 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.

**11. organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych:**

(praca ciągła, grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania powyższe odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez lub z zaproszeniami z innych ośrodków, podczas których uczestnicy skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek, uczestniczyć będą w różnych przedsięwzięciach terapeutycznych oraz współpracować będą z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne) i in.

**12. zarządzanie i administracja:**

(praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu oraz głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo, higienę pracy oraz o właściwy poziom usług.
- współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- organizacja szkoleń i doksztalcanie pracowników.
- opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.

### Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym domu Samopomocy:

<b>Godz.</b>	<b>Działania:</b>
7.00 – 8.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne.
8.00 – 12.00	Zajęcia grupowe w pracowniach.
12.00 – 12.30	Obiad.
12.30 – 14.00	Zajęcia indywidualne i grupowe w pracowniach.
14.00 – 15.00	Zajęcia indywidualne, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, zajęcia porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

# PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

## Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

### Typ C

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C przeznaczony jest dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, z wyłączeniem osób czynnie uzależnionych od środków psychoaktywnych. Poważnym problemem w/w grupy osób jest niemożność pełnego funkcjonowania w społeczeństwie i trudności w integracji ze społecznością lokalną. Bardzo często osoby z zaburzeniami psychicznymi izolują się od społeczeństwa. Aby temu zapobiec ŚDS podejmie odpowiednie działania, mające na celu przede wszystkim nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych, usamodzielnianie ich poprzez uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, motywowanie do aktywności zawodowej w ramach zajęć terapii zajęciowej, doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi, integracja ze środowiskiem lokalnym, motywowanie do leczenia i rehabilitacji (dyscyplina przyjmowania systematycznie leków, kształtowanie potrzeb kontaktu z lekarzem psychiatrą, praca nad samoświadomością swojej choroby), przysposobienie do podjęcia pracy, przełamywanie lęku przed nowymi wyzwaniami, usamodzielnianie i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania np. załatwianie mieszkania, dodatku mieszkaniowego, wyrobienie dowodu osobistego.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzić będzie działania, które obejmą:

#### **1. trening funkcjonowania w codziennym życiu:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

a. *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.).

b. *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku, chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)



c. *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży, dbanie o porządek w pomieszczeniach i in.)

d. *trening budżetowy* i gospodarowania własnymi środkami finansowymi (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów i in.)

*Cele szczegółowe wsparcia:*

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

**2. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.

*Cele i formy wsparcia:*

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.

- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).
- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

### **3. trening umiejętności spędzania wolnego czasu:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

*Cele i formy wsparcia:*

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.
- wzrost poczucia własnej wartości.
- rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
- nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.

### **4. poradnictwo psychologiczne:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

*Cele i formy wsparcia:*

- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
- psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).

- wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
- profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
- rozróżniania objawów.
- psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).

### **5. pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

#### Cele i formy wsparcia:

- integracja społeczna.
- poprawa samooceny.
- umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu społecznym.

### **6. pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, pomoc w zakupie leków i in.

#### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
- utrwalanie nawyków higienicznych.
- rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.
- untegracja społeczna.

### **7. niezbędną opiekę i wsparcie:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

#### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywania zajęć codziennych.
- umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
- pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.

## 8. terapię ruchową:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

### Cele i formy wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
- wzrost aktywności psychoruchowej.
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka i rekreacja i in.

## 9. terapię zajęciową:

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach:

a. **plastyczno – rękodzielniczej** m. in. malowanie na szkle, na płótnie, malowanie butelek, wyklejanie obrazów skrawkami skóry, dekoracja Domu różnymi ozdobami okolicznościowymi, klejenie z modeliny, plasteliny, gliny, gipsu, wydzieranka, wyklejanka, monotypia, origami, łączenie różnych technik malarskich i plastycznych i in.

### Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce, etc.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- nabycie lub doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.

- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

b. **krawieckiej** m. in. szydełkowanie, robienie na drutach, korzystanie z maszyny krawieckiej, wyszywanie, naprawy odzieży, przyszywanie guzików, zszywanie brzegów ubrania, cerowanie, modelowanie i in.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).

c. **kulinarnej** m. in. korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego, zasady spożywania posiłku, zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowany jest posiłek, nakrywanie do stołu wg. zasad savoir vivre, utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.

Cele i formy wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.

d. **komputerowej** m. in. korzystanie z komputera oraz innych urządzeń i programów komputerowych, praca z klawiaturą, gry i ćwiczenia edukacyjne, korzystanie z Internetu, zajęcia edukacyjne, rewalidacyjne, konwersatorium z języka obcego i in.

Cele i formy wsparcia:

- nauka gospodarowania czasem i organizacji pracy.
- nauka pisania i obsługi podstawowych programów komputerowych.
- rozwijanie zainteresowań edukacyjnych.
- praca z Internetem.

e. **ogrodniczej** m. in. spacery (tlenoterapia, silwoterapia), korzystanie z narzędzi ogrodowych, nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu: przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci i in.

Cele i formy wsparcia:

- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

**10. współpraca z rodzinami uczestników:**

(praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Obejmująca również pracę 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.

**11. organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych:**

(praca ciągła, grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania powyższe odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez lub z zaproszeniami z innych ośrodków, podczas których uczestnicy skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek, uczestniczyć będą w różnych przedsięwzięciach terapeutycznych oraz współpracować będą z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne) i in.

**12. zarządzanie i administracja:**

(praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu i głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy.
- dbanie o właściwy poziom usług.

- o współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- o organizacja szkoleń i doksztalcanie pracowników.
- o opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- o prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- o prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.

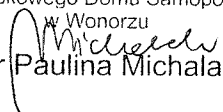
#### Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym domu Samopomocy:

Godz.	Działania:
7.00 – 8.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne.
8.00 – 12.00	Zajęcia grupowe w pracowniach.
12.00 – 12.30	Obiad.
12.30 – 14.00	Zajęcia indywidualne i grupowe w pracowniach.
14.00 – 15.00	Zajęcia indywidualne, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, zajęcia porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

Sporządziła:

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Wonorzu

mgr  Paulina Michalak

Dąbrowa Biskupa, dnia 09. 12. 2016 r.