

Uchwała Nr 7/16/2019
Zarządu Powiatu w Ostródzie
z dnia 7 stycznia 2019 r.

w sprawie zatwierdzenia planów pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu na 2019 rok

Na podstawie § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.). Zarząd Powiatu uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się plany pracy na rok 2019 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu, które stanowią załączniki Nr 1 i Nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie oraz Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia i podlega podaniu do publicznej wiadomości.

1. Andrzej Wiczkowski – Starosta
2. Jan Kacprzyk – Wicestarosta
3. Grażyna Ostas - Członek Zarządu
4. Marek Husar – Członek Zarządu
5. Piotr Strzylak- Członek Zarządu

PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAAMOPOMOCY NA ROK 2019

PRIORYTETY DZIAŁANIA

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy jako ośrodek wsparcia dziennego w swojej bieżącej działalności realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, udzielając oparcia społecznego osobom z niepełnosprawnością intelektualną, mającymi trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, pozwalającego na zaspokojenie ich podstawowych potrzeb życiowych i integrację społeczną.

W ramach pracy z uczestnikami Dom realizował będzie zadania wynikające z zapisów ustawy o pomocy społecznej : świadczenie usług specjalistycznych , zmierzających do podtrzymania i rozwijania umiejętności niezbędnych do samodzielnego, aktywnego życia oraz zapisów Rozporządzenia MPiPS z 09 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Swoimi działaniami Dom zamierza:

- 1) organizować całokształt spraw zmierzających do realizacji usług zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika,
- 2) budować społeczność opartą na zasadzie zrozumienia, życzliwości, wsparcia i samodzielności,
- 3) pomagać w dostępie do świadczeń zdrowotnych,
- 4) prowadzić zajęcia z zakresu terapii zajęciowej,
- 5) prowadzić profilaktykę w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego,
- 6) zapewnić możliwość skorzystania z jednego gorącego posiłku w czasie pobytu,
- 7) zapewnić możliwość skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia,
- 8) prowadzić grupowe bądź indywidualnie zajęcia rehabilitacji ruchowej zgodnie z zaleceniami lekarskimi, w celu ogólnej poprawy lub podtrzymania kondycji fizycznej uczestników,
- 9) umożliwiać rozwój kulturalny i osobowościowy uczestników,
- 10) rozwijać umiejętności aktywnego życia oraz organizacji czasu wolnego,
- 11) dążyć do pełnej integracji osób niepełnosprawnych z społecznością lokalną,
- 12) udzielać kompleksowej pomocy przy rozwiązywaniu indywidualnych spraw i problemów,
- 13) współpracować z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika oraz innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników,
- 14) dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu,
- 15) zapewnić właściwy poziom usług,
- 16) dążyć do poprawy jakości życia uczestników,
- 17) pozyskiwać fundusze pomocowe na potrzeby ponad standardowych zadań.

LP.	NAZWA ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	TERMINY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
1.	<u>Prowadzenie działalności informacyjno – edukacyjnej, praca socjalna.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie działań umożliwiających aktywne uczestnictwo w całym życiu lokalnym naszych beneficjentów wraz z całą ich rodziną, • Ukazywanie środowisku lokalnemu działań PŚDS i naszych podopiecznych, zachęcanie do współpracy poprzez między innymi: <ul style="list-style-type: none"> -organizowanie spotkań z rodzicami i opiekunami uczestników, - organizowanie spotkań otwartych z udziałem specjalistów, - występy artystyczne, - wystawy prac uczestników, • Udzielanie pomocy i wsparcia psychologicznego, socjalnego, rehabilitacyjnego i pedagogicznego w sytuacjach wymagających pomocy, • Zachęcanie uczestników i ich rodzin, znajomych i przyjaciół do aktywnego włączenia się w życie placówki, 	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Kierownik Pracownik socjalny</p> <p>Kierownik Pracownik socjalny</p> <p>Pracownik socjalny</p> <p>Kierownik Pracownik socjalny</p>
2.	<u>Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności uczestników w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie treningu dbania o własne zdrowie: <ul style="list-style-type: none"> - wyrabianie wśród uczestników nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą, przestrzegania zasad higieny, wygląd zewnętrzny i odpowiedni ubiór/ strój wyjściowy, - zachęcanie do usamodzielniania się podczas posiłków, podejmowanie prób przygotowywania posiłków prostych typu kanapka oraz bardziej złożonych np. sałatka, - wyrabianie i pielęgnowanie nawyku utrzymania czystości w miejscu pracy i w miejscu spożywania posiłków, przestrzegania znanych zasad BHP i PPOŻ, - motywowanie uczestników do dbania o czystość i porządek we własnym mieszkaniu, • Prowadzenie treningu umiejętności społecznych i zaradności życiowej, w ramach którego prowadzone będą: <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie świadomości własnego ciała i własnej osoby, - ograniczanie zachowań niepożądanych i stereotypowych, - doskonalenie komunikacji biernej i czynnej, - poszerzanie zasobu słownictwa i umiejętności komunikacyjnych, - rozwijanie zainteresowań i pobudzanie do nawiązywania interakcji z 	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Pielęgniarka, Instruktorzy terapii zajęciowej Pracownik socjalny</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej</p>

		<p>rówieśnikami,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie umiejętności przestrzegania zasad i norm panujących w grupie i społeczeństwie, - niwelowanie agresywnych i autoagresywnych zachowań, - nauka samodzielnego przygotowywania posiłków zgodnie z zasadami prawidłowego i zdrowego żywienia, - nauka estetycznego podawania posiłków i nakrywania do stołu, - nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, czajnik bezprzewodowy, zmywarka do naczyń, robot kuchenny, gofrownica, toster, opiekacz, kuchenka mikrofalowa, mikser, itp.) • Prowadzenie treningu umiejętności praktycznych (oddziaływania aktywizujące, zmierzające do poprawy praktycznej zaradności uczestników): - nauka prania ręcznego oraz przy pomocy pralki automatycznej (obsługa pralki, suszarki), - nauka prasowania – obsługa żelazka, - nauka wykonywania drobnych napraw odzieży i sprzętów domowych – cerowanie, przyszywanie guzika, - nauka utrzymania porządku w szafkach, szufladach, - nauka sprzątanía, posługiwania się szczotką, szufelką, odkurzaczem i mopem, stosowania odpowiednich detergentów i odpowiedniej ich ilości, • Trening samodzielnego poruszania się: - kształtowanie orientacji przestrzennej w najbliższym otoczeniu jak i obrębie swojej miejscowości, - podejmowanie prób przemieszczania się i poruszania komunikacją miejską, 	Cały rok	
3.	<u>Wsparcie psychologiczno – socjalne</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Poradnictwo specjalistyczne w szczególności psychologiczne, socjalne i prawne wg zdiagnozowanych potrzeb, • Psychoterapia indywidualna i grupowa, która wynika z indywidualnego planu wspierającego – aktywizującego uczestnika wg zdiagnozowanych potrzeb: - umiejętność radzenia sobie ze stresem, nadmiernym napięciem emocjonalnym, agresją oraz autoagresją, - kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach 	wg. zdiagnozowanych potrzeb	Psycholog Pracownik socjalny

		<p>wzorców spędzania wolnego czasu, rozwój zainteresowań i kształtowanie umiejętności aktywnej formy wypoczynku,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie się z formami spędzania wolnego czasu - teatr, kino, filharmonia, odwiedzanie muzeów, wystaw, - uczestniczenie w występach i pokazach artystycznych, - organizowanie wyjść, wycieczek i wyjazdów, - spotkania w ramach różnych kół zainteresowań, - aktywizowanie uczestników poprzez spacer, częste obcowanie z przyrodą, - zapoznanie się z różnymi świetlicowymi grami i zabawami towarzyskimi (domino, chińczyk), - zachęcanie do słuchania wybranych audycji radiowych i oglądania programów telewizyjnych, 	Cały rok	
5.	<p><u>Terapia zajęciowa z elementami pracy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>pedagogiczna I</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. <p>Praca instruktora terapii będzie skupiać się na podnoszeniu lub utrzymaniu sprawności intelektualnej podopiecznego oraz pobudzaniu go do aktywnego działania. Poprzez ćwiczenia w prawidłowym kojarzeniu osób i rzeczy klasyfikowaniu wg koloru, kształtu i wielkości nasi beneficjenci będą rozwijać wiedzę ogólną oraz kształtować logiczne myślenie. Dodatkowo ćwiczenie motoryki małej i koordynacji wzrokowo- ruchowej a także kształtowanie umiejętności wnioskowania o całości na podstawie części wspiera rozwój koncentracji uwagi. Całość pracy zamyka się na działaniach rozwijających podnoszenie poczucia własnej wartości.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metody i techniki terapeutyczne wykorzystywane w procesie aktywizacji: <ul style="list-style-type: none"> - elementy metody Dobrego Startu, - stymulacja polisensoryczna wg. Abel, - elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, - metoda M.Ch. Knilla, - kinezylogia Edukacyjna Dennisona, - techniki relaksacyjne, - arteterapia, - biblioterapia, - pedagogika zabawy. • Zajęcia grupowe i indywidualne. 	Praca ciągła wg. miesięcznych i tygodniowych planów pracy	Instruktor terapii zajęciowej i opiekun
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>kulinarna i umiejętności dnia</u> 			

<p><u>codziennego</u></p> <p>• <u>artystyczna</u></p> <p>• <u>plastyczna</u></p> <p>• <u>rękodzieła</u></p>		<p>Sala umiejętności dnia codziennego ma za zadanie jak najlepiej przygotować uczestników do samodzielnego radzenia sobie w domu. Ma nauczyć przygotowywania list zakupów, wykonywania zakupów w sklepie, planowania posiłku oraz ćwiczenie samodzielnego przygotowywania posiłków – śniadań, przygotowywania potraw, ciasta i ciasteczek na uroczystości okolicznościowe, przyrządzania prostych dań obiadowych, sałatek, surówek i deserów.</p> <p>Instruktor terapii uczy samodzielnego korzystania ze sprzętu AGD, RTV, wdraża zasady higieny i bezpieczeństwa oraz zdrowego odżywiania. Aby grupa chętnie się integrowała dodatkowo instruktor prowadzi będzie zajęcia mające na celu podnoszenie sprawności manualnych, tworzenie gazetki ściennej o tematyce kulinarnej oraz zabawy w dramę- kulturalne zachowanie się przy stole.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. <p>Głównym zadaniem instruktora terapii w tej grupie jest uwrażliwienie na sztukę. Aby dojść do założonego celu prowadzone będą takie ćwiczenia jak: rozwijanie sprawności aparatu słuchowego, zajęcia muzyczno-ruchowe (drama), zajęcia zawierające elementy arteterapii, zajęcia z użyciem chusty animacyjnej, rozwijanie poczucia rytmu i wyobraźni, zajęcia dekoratorskie. Podczas tygodniowych zajęć podopieczni doskonaląc będą koncentrację uwagi i pamięć, prawidłowy oddech oraz wymowę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. <p>Uczestnicy w tej sali mają za zadanie zapoznać się z rysunkiem, grafiką, malarstwem, zdobienia za pomocą decoupage, wykonywaniem elementów dekoratorskich. Doświadczać będą również zabaw z wydzierankami, kulkami, bibułą, plasteliną, masą solną i plastyczną itp.</p> <p>Wszystkie działania mają na celu uwrażliwienie beneficjentów na barwy, poszerzenie świadomości sensorycznej, odblokowanie uśpionej kreatywności, wspomaganie procesów psycho- terapeutycznych przez sztukę, a także odkrywanie uzdolnień osobistych osób z niepełnosprawnościami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. <p>Instruktor sali starać się będzie pogłębiać wrażliwość podopiecznych na kulturę ludową poprzez zapoznanie uczestników z wycinankami,</p>		
---	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>pedagogiczna II</u> 	<p>filcowaniem, biżuterią, lepieniem w glinie, robieniem odlewów glinianych i gipsowych, pracami z papieru, tkaniny, pasmanterii. Ma za zadanie poszerzyć zdolności manualne podopiecznych, poprawianie sprawności ruchów ich dłoni i palców, wspierać ich w nabywaniu umiejętności drobnych prac w zakresie naprawy odzieży oraz w wykonywaniu elementów dekoratorskich. Wszystkie działania mają na celu budowanie poczucia własnej wartości osób z niepełnosprawnością.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. Praca instruktora terapii ma za zadanie podnoszenie lub utrzymanie sprawności intelektualnej podopiecznego oraz pobudzanie go do aktywnego działania. Poprzez ćwiczenia w prawidłowym kojarzeniu osób i rzeczy klasyfikowaniu wg koloru, kształtu i wielkości nasi beneficjenci rozwijają wiedzę ogólną oraz kształtują logiczne myślenie. Dodatkowo ćwiczenia motoryki małej i koordynacji wzrokowo- ruchowej a także kształtowanie umiejętności wnioskowania o całości na podstawie części wspiera rozwój koncentracji uwagi. Całość pracy zamyka się na działaniach rozwijających podnoszenie poczucia własnej wartości. • Metody i techniki terapeutyczne wykorzystywane w procesie aktywizacji: <ul style="list-style-type: none"> - elementy metody Dobrego Startu, - stymulacja polisensoryczna wg. Abel, - elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, - metoda Knilla, - kinezylogia Edukacyjna Dennisona, - techniki relaksacyjne, - arteterapia, - biblioterapia, - muzykoterapia, - terapia małych kroków, - chromoterapia, - arteterapia, - pedagogika zabawy. • Zajęcia grupowe i indywidualne. Praca instruktora terapii skupiać się będzie na podnoszeniu lub utrzymaniu sprawności intelektualnej podopiecznego oraz pobudzaniu 		
--	--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>pedagogiczna III- z elementami metody behawioralnej</u> 	<p>go do aktywnego działania. Poprzez ćwiczenia w prawidłowym kojarzeniu osób i rzeczy klasyfikowaniu wg koloru, kształtu i wielkości nasi beneficjenci rozwijają wiedzę ogólną oraz kształtują logiczne myślenie. Dodatkowo ćwiczenia motoryki małej i koordynacji wzrokowo- ruchowej a także kształtowanie umiejętności wnioskowania o całości na podstawie części wspiera rozwój koncentracji uwagi.</p> <p>Całość pracy zamykać się będzie na działaniach rozwijających podnoszenie poczucia własnej wartości.</p> <p>Główną techniką pracy w danej sali jest metoda behawioralna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metody i techniki terapeutyczne wykorzystywane w procesie aktywizacji: <ul style="list-style-type: none"> -elementy metody behawioralnej, - elementy metody Dobrego Startu, - stymulacja polisensoryczna wg. Abel, - elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, - metoda Knilla, - kinezylogia Edukacyjna Dennisona, - techniki relaksacyjne, - arteterapia, - biblioterapia, - muzykoterapia, - terapia małych kroków, - chromoterapia, - arteterapia, - pedagogika zabawy. 		
6.	<u>Rehabilitacja ruchowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia grupowe i indywidualne. <p>Ćwiczenia specjalistyczne – zlecone przez lekarza oraz ćwiczenia i zajęcia mające na celu: podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności, korekcja braków rozwojowych m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków, - ćwiczenia koordynacji nerwowo-mięśniowe, - ćwiczenia czynne wolne, 		Fizjoterapeuta w przypadku zajęć grupowych instruktorzy terapii zajęciowej i opiekunowie

		<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia równoważne, - trening stacyjny - ćwiczenia z elementami gier zespołowych i rywalizacji grupowej, - przygotowanie i udział w imprezach sportowych, <ul style="list-style-type: none"> • Rehabilitacja przez zabawę: <ul style="list-style-type: none"> - chodzenie po narysowanej linii, - zwroty w określonym kierunku, - naśladowanie ruchów, - pokonywanie toru przeszkód, - toczenie piłki w określonym kierunku, - rzuty do celu, - dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana i na przemian. 		
7.	<u>Współpraca z instytucjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz rodzicami.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymywanie systematycznych kontaktów w zakresie wspólnego podejmowania działań na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną, • udział w projektach skierowanych na integrację społeczną, • realizacja wspólnych działań poszerzających możliwości wsparcia uczestników, • nawiązanie stałej współpracy z Centrum Integracji Społecznej, Powiatowym Urzędem Pracy, Uczelniami w celu odbycia stażu, praktyk w naszej placówce i integracji z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, • wymiana doświadczeń i systematyczny udział uczestników w zajęciach wybranych pracowni zaprzyjaźnionego Środowiskowego Domu Samopomocy, • utrzymywanie systematycznych kontaktów z rodzinami/ opiekunami uczestników w celu realizacji wspólnego planu terapeutycznego. 	Według potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
8.	<u>Organizacja imprez okolicznościowych i integracyjnych,</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Wsparcie w zakresie przeciwdziałania izolacji uczestników i kształtowanie właściwych więzi społecznych, - zdobywanie umiejętności przygotowywania i organizacji różnych spotkań towarzyskich, - pomoc w obchodach uroczystości osobistych tj. urodziny, imieniny 	Według potrzeb zgodnie z kalendarzem	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

		<p>uczestników,</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizacja zabaw tanecznych, - zabawa integracyjna z zaprzyjaźnionymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, - organizacja spotkania walentynkowego, - organizacja imprezy integracyjnej pt. „Powitanie wiosny”, - organizacja Spotkania Wielkanocnego z udziałem przedstawicieli rodzin i opiekunów oraz władz miasta, organizacji społecznych i kościoła, - obchody Dnia Flagi i rocznicy Konstytucji 3 go maja, 11 Listopada, - obchody Dnia Rodziny, - wystawa rękodzieła na zamku, - udział w festynie integracyjnym organizowanym przez Urząd Marszałkowski, - impreza plenerowa „Pożegnanie lata”, - wycieczka turystyczno – krajoznawcza , - udział w festynie „Łączymy ludzi nikt się nie nudzi” w ŚDS „, Barka” w Olsztynie, - organizacja zabawy andrzejkowej, - organizacja Spotkania Wigilijnego z udziałem przedstawicieli rodzin i opiekunów oraz władz miasta, organizacji społecznych i kościoła, - udział w „TOPPO” – wystawa prac, występ artystyczny. 		
9.	<u>Organizacja turystyki i rekreacji.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie możliwości udziału w wycieczkach turystyczno – krajoznawczych: <ul style="list-style-type: none"> - rozbudzenia zainteresowań historią, geografią oraz turystyką, - umożliwienie uczestnikom zobaczenia najpiękniejszych i najciekawszych miejsc kraju, - rozbudzenie postaw patriotycznych oraz miłości do ojczyzny poprzez zapoznanie z historią i tradycjami regionu. • Organizacja imprez sportowych rekreacyjnych. <ul style="list-style-type: none"> - zapewnienie możliwości rozwiązywania problemów związanych z zabezpieczeniem imprez, - mobilizowanie do wzmożonego wysiłku w celu osiągnięcia lepszych rezultatów sportowych, - rozbudzanie wiary we własne siły i możliwości. 	Według potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

10.	<u>Diagnoza środowiska lokalnego w zakresie rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Stała współpraca z rodzicami i opiekunami uczestników PŚDS, • Współpraca z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, szkołami, organizacjami pozarządowymi oraz innymi ośrodkami wsparcia w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań, • Wyszukiwanie nowych kontaktów do PŚDS, gromadzenie ich dokumentacji, prowadzenie ewidencji osób oczekujących na przyjęcie do PSDS. 	Cały rok Cały rok Cały rok	Pracownik socjalny, instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, Pielęgniarka, Kierownik Pracownik socjalny
11.	<u>Organizacja procesu wspierająco – aktywizującego</u>	<ul style="list-style-type: none"> - posiedzenie zespołu wspierająco – aktywizującego, - omówienie i opracowanie indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego, - ocena osiągniętych rezultatów oraz opracowanie dalszych kierunków działalności 	1 x kwartał	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
		- szkolenie zespołu wspierająco – aktywizującego w zakresie tematycznym niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania Domu	1 x kwartał	Kierownik lub osoba upoważniona
		- ocena efektywności pracy zespołu wspierająco – aktywizującego oraz stopnia realizacji indywidualnych planów	Cały rok	Kierownik
		- opracowanie planów pracy, kierunków dalszej działalności na kolejny rok	Listopad	Kierownik
		- opracowanie sprawozdawcze z działalności Domu w roku budżetowym, meldunków miesięcznych, sprawozdań finansowych kwartalnych	Zgodnie z harmonogramem sprawozdań	Kierownik

Opracował kierownik PŚDS – mgr Aneta Lis

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko - Mazurskim

Zatwierdziła jednostka zlecająca

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Morągu na 2019 rok**

Lp.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Typ Domu
1	2	3	4	5	6
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	<p>1. Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami i planem wspierająco-aktywizującym każdego uczestnika. W roku 2019 uczestnicy będą poddawani nauce lub będą kontynuować naukę z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - higiena jamy ustnej, - zabiegi pielęgnacyjne: dbanie o włosy- mycie, strzyżenie, - pielęgnacja dłoni i paznokci, pielęgnacja stóp, golenie się, toaleta całego ciała, - posługiwanie się środkami higieny osobistej, - nauka dbania o higienę: zastosowanie preparatów do higieny intymnej, preparatów do pielęgnacji włosów, kremów do rąk i stóp, dezodorantów itp. - edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, - kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, konserwacja i przechowywanie odzieży, - dbanie o czystość odzieży i obuwia - stosowanie podpasek i wkładek higienicznych, - zastosowanie lokówki, suszarki, itp. <p>2. Trening umiejętności praktycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka samodzielnego poruszania się środkami komunikacji, - nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, - utrwalenie umiejętności regularnego przyjmowania 	praca ciągła	terapeuci, instruktor terapii, opiekun medyczny, psycholog,	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie

		<p>leków, - nauka obsługi żelazka - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i uniknięcie poparzenia, - nauka prania ręcznego oraz w pralce automatycznej, - dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału, - prawidłowe wieszanie prania, - dobór detergentów - poznanie sposobów wywabiania różnych plam itp. - doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, obsługi maszyny do szycia, - nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp.</p> <p>3. Trening kulinarny Trening realizowany w ramach sali kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy w 2019 roku. Nauka estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków, poznawanie przepisów kulinarnych, doboru i optymalnego wykorzystywania artykułów spożywczych, zasad zdrowego odżywiania się, obsługi sprzętu AGD itp.</p> <p>4. Trening budżetowy W roku 2019 uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalów, orientacji w cenach danych produktów, planowania wydatkowania miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego itp.</p>			
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	<p>1.Relacje z pracownikami i uczestnikami: - nauka inicjowania, podtrzymywania kontaktu z jedną osobą i z grupą osób, - nauka współpracy z jedną osobą i z grupą osób, - kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, - modelowanie prawidłowego zachowania w grupie osób, 2.Kształtowanie zachowań asertywnych, 3. Nauka zwrotów grzecznościowych, 4. Nauka powitania i pożegnania z użyciem form grzecznościowych, 5. Nauka pomagania i dzielenia się z innymi, 6.Uwarażliwianie na potrzeby innych.</p>	praca ciągła	psycholog, instruktor terapii i terapeuti, kierownik	A – w pełnym zakresie B- W ograniczonym zakresie

III.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	<p>Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form spędzania czasu wolnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udział w warsztatach tanecznych i muzycznych, - udział w zajęciach biblioterapii i muzykoterapii, - udział w imprezach okolicznościowych wewnętrznych i zewnętrznych, - wyjścia na wystawy, prelekcje, spotkania, - udział w konkursach organizowanych przez instytucje kulturalno –oświatowe oraz przez ośrodki wsparcia dla osób niepełnosprawnych, - czytanie i słuchanie książek /audiobooki/, - rozwiązywanie krzyżówek, czytanie czasopism, prowadzenie kroniki- pisanie artykułów, - nauka układania puzzli tradycyjnych, drewnianych, magnetycznych, dźwiękowych, - nauka układania klocków drewnianych, - ćwiczenia z zakresu kaligrafii oraz prostych zadań matematyczno-logicznych, - rozwijanie zainteresowań wydarzeniami społeczno-gospodarczymi regionu i świata, - udział w wycieczkach krajoznawczych, turystycznych, przyrodniczych, - udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych poprzez m.in – wyjście do kina, teatru , opery, muzeum, Morąskiego Domu Kultury, restauracji ... - rozwijanie zainteresowań sztuką. 	praca ciągła	kierownik, terapeuci, instruktor terapii, fizjoterapeuta, opiekun medyczny	A,B – w pełnym zakresie
IV.	Pomoc w załatwieniu spraw urzędowych i dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	<p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, poradnictwo zdrowotne.</p> <p>Pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw urzędowych: w sądach, ZUS, bankach, Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i innych instytucjach.</p>	praca ciągła	kierownik, opiekun medyczny	A,B – w pełnym zakresie

<p>V.</p>	<p>Zajęcia prowadzone w poszczególnych salach</p>	<p>Sala rękodzielniczo-plastyczna Uczestnicy poszerzają i doskonalą swoje umiejętności z zakresu technik: - wydzieranka (z gazet, kolorowych papierów), - wyklejanka (bibuła, włóczka, plastelina), - collage, - witraż, -papieroplastyka Zapoznają się z techniką wydrapywani na podkładzie świecowym oraz plastelinie. Pracują z wykorzystaniem form plastycznych takich jak: masa solna, zimna porcelana. Poznają proste techniki tkackie. Tworzą kwiaty z krepiny oraz bibuły. Pozyskują i suszą dary natury (szyszki, trawy, kłosa zbóż), układają z nich bukiety oraz inne formy przestrzenne. Wykonują kartki i ozdoby świąteczne. Malują farbami akwarelowymi, plakatowymi, akrylowymi oraz farbami do szkła. Doskonalą swoje umiejętności w tworzeniu wikliny papierowej. Ponadto pomagają w organizacji wystaw oraz konkursów plastycznych.</p> <p>Sala kulinarna - codzienne przygotowywanie posiłku według ustalonego jadłospisu - nabywanie i doskonalenie umiejętności przygotowywania posiłków, -nauka przygotowywania przetworów z owoców i warzyw sezonowych, - nauka przygotowywania dań jednogarnkowych (np. bigos z młodej kapusty, leczo, fasola po bretońsku), - nauka przygotowywania kompotów z owoców sezonowych, -nauka przygotowywania tradycyjnych potraw wigilijnych i wielkanocnych, - nauka wypieku ciast i ciasteczek. - tworzenie książki kucharskiej – wyszukiwanie w kolorowej prasie ciekawych przepisów kulinarnych.</p>		<p>instruktor terapii, terapeuci</p>	<p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie</p> <p>A – w pełnym</p>
-----------	--	--	--	--------------------------------------	---

	<p>półprodukty do stroików okolicznościowych, np. odlewy gipsowe, masa solna, papierowa wiklina, malują gałęzie i szyszki.</p> <p>Zdobywają wiedzę z zakresu hodowli i pielęgnacji roślin: przygotowanie gleby do uprawy, uprawa roślin ozdobnych, rozmnażanie i sadzenie roślin, zbieranie materiałów przyrodniczych, prace gospodarczo - porządkowe.</p> <p>Nabywają umiejętności z zakresu posługiwania się narzędziami i sprzętami ogrodniczymi (kosiarka, grabie, szpadel, sekator). Wykonują określone czynności związane z pracą w ogrodzie (pielenie, koszenie, podlewanie roślin i krzewów, grabienie, zamiatanie i odśnieżanie terenu). Kształtują nawyk dbałości o estetyczny wygląd terenu wokół ośrodka. Udział w proponowanych formach terapii ma na celu rozwijanie aktywności, sprawności fizycznej, zainteresowań, zdolności plastycznych, poprawę motoryki małej oraz koordynacji wzrokowo - ruchowej. Prace w ogrodzie prowadzone są od wczesnej wiosny do późnej jesieni. W pozostałym czasie prowadzone są czynności mające na celu konserwację i naprawę narzędzi i urządzeń używanych do pracy w ogrodzie oraz pielęgnacja roślin doniczkowych znajdujących się na terenie ośrodka.</p> <p>Sala rękodzielniczo-krawiecka Zasadniczym celem działalności sali rękodzielniczo-krawieckiej będzie podtrzymywanie oraz rozwijanie sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz logicznego myślenia uczestników. Cel ten zostanie osiągnięty poprzez codzienne wykonywanie czynności i prac związanych ze specyfiką sali takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka bezpiecznego posługiwania się narzędziami typu: maszyna do szycia, nożyczki, szpilki, igły, szydełko, krosna dziewiarskie itp., - rozwijanie umiejętności w zakresie szycia ręcznego różnymi ściegami: za igłą, przed igłą, okrętkowym, dzierganym oraz przyszywanie guzików różnego rodzaju, -nauka posługiwania się narzędziami plastycznymi i rękodzielniczymi np. pędzle, farby, sizzix, pergamano, pirografia, -wykonywanie prac plastycznych przy wykorzystaniu 			
--	---	--	--	--

		różnych technik (w tym prac konkursowych), -nauka wykonywania półproduktów oraz stroików i kartek okolicznościowych,			
VI.	Terapia ruchowa	<p>Zajęcia fizjoterapeuty mają formę pracy indywidualnej i grupowej, wynikają z indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego uczestnika.</p> <p>Formy aktywizacji i wsparcia uczestników:</p> <p>1.Rehabilitacja indywidualna</p> <p>Kinezyterapia</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia ogólnorozwojowe, - ćwiczenia bierne, czynno-bierne, czynno-wolne, - ćwiczenia pulmonologiczne, oddechowe, - ćwiczenia wzmacniające, - ćwiczenia rozciągające (poizometryczna relaksacja mięśni), - ćwiczenia korygujące wady postawy, pionizacja - ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia równowagi - ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające, masaż - ćwiczenia rozluźniające, - mobilizacja tkanek miękkich (metoda FDM), - zastosowanie kinesiotaping. <p>Fizykoterapia</p> <p>Lampa sollux, elektrostymulacja TENS.</p> <p>2.Rehabilitacja grupowa</p> <ul style="list-style-type: none"> - gry i zabawy, - zajęcia z elementami rzutnymi i kopnymi, -nauka podstawowych zasad w grach zespołowych, - tenis stołowy, - trening zasad fair play, - zajęcia na pływalni, - przygotowanie do zawodów w Boccia, - zajęcia -rekreacyjno ruchowe (orlik, lodowisko), - pogadanki na temat zdrowego trybu życia, - przygotowanie do udziału w zawodach i imprezach sportowych. 	praca ciągła	fizjoterapeuta	A,B – w pełnym zakresie
VII.	Poradnictwo	Zajęcia psychologa mają formę pracy indywidualnej i			

	psychologiczne	<p>grupowej, wynikające z indywidualnego planu wspierająco – aktywizującego uczestnika.</p> <p>Uczestnicy w ramach tych zajęć uczą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętności radzenia sobie ze stresem, nadmiernym napięciem emocjonalnym, - kształtowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, - kształtowania pozytywnej samooceny, - uzyskania dobrego samopoczucia psychofizycznego poprzez umożliwienie przebywania w grupie, uczestniczenia we wspólnych zajęciach, uzyskiwanie pomocy i wsparcia ze strony innych osób, - rozwijania samoświadomości i samoakceptacji. <p>Uczestnicy biorą udział w zajęciach grupowych z psychologiem, które mają charakter psychoedukacyjny.</p>	praca ciągła	psycholog	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie
VIII.	Współpraca z rodziną i społecznością lokalną	<p>1. Stała współpraca z rodzicami, opiekunami i innymi osobami bliskimi- uczestników ŚDS.</p> <p>2. Współpraca ze społecznością lokalną, Ośrodkami Pomocy Społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, poradniami zdrowia psychicznego i innymi zakładami opieki zdrowotnej, organizacjami pozarządowymi, urzędami, ośrodkami kultury, organizacjami kulturalno-rozrywkowymi.</p> <p>3. Jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: Warsztatem Terapii Zajęciowej w Morągu.</p> <p>4. Współpraca ze szkołami, przedszkolami z terenu gmin, których działalność obejmuje ŚDS.</p> <p>5. Innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.</p>	praca ciągła	kierownik, terapeuci, opiekun medyczny, instruktor terapii zajęciowej, psycholog	A,B - w pełnym zakresie

IX.	Organizacja Domu	<p>1. Zebrania zespołu wspierająco-aktywizującego mające na celu omówienie realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji.</p> <p>2. Dbanie o wysoką jakość świadczonych usług i jak najwyższą ich skuteczność.</p> <p>3. Planowanie i organizacja szkoleń wewnętrznych kadry.</p> <p>4. Opracowanie planu pracy na 2020r.</p> <p>5. Sprawozdanie z działalności Domu za 2018r.</p> <p>6. Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.</p> <p>7. Zaplanowanie zamknięcia Domu w 2019r., po uzgodnieniu z uczestnikami lub ich opiekunami, w czasie ferii letnich.</p>	praca ciągła	kierownik	A,B – w pełnym zakresie
-----	-------------------------	--	--------------	-----------	-------------------------

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko-Mazurskim

Zatwierdziła jednostka prowadząca lub zlecająca

Opracowała: Kierownik ŚDS Małgorzata Kwiatkowska Morąg 06.11.2018r