Uchwała Nr 134/407/2021

Zarządu Powiatu w Ostródzie

z dnia 31 grudnia 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu na 2022 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. 2020 poz. 249) Zarząd Powiatu uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się plan pracy na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu, który stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się 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 ……..

Załącznik
do Uchwały Nr 134/407/2021
Zarządu Powiatu w Ostródzie
z dnia 31 grudnia 2021 r.

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

w Morągu na 2022rok.

Lp.	ZADANIA	CELE, TREŚCI I FORMY PRACY	TERMIN REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TYP DOMU
1	2	3	4	5	6
I.	**Trening funkcjonowania w codziennym życiu**	**1.Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny.** Ukształtowanie i udoskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrobienie u uczestników nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia poprzez kształtowanie nowych nawyków oraz podtrzymywanie już nabytych w zakresie: - mycia całego ciała, włosów, higieny jamy ustnej, pielęgnacja paznokci, - stosowania zabiegów pielęgnacyjnych (golenie, strzyżenie itp.) - używania przyborów toaletowych i kosmetyków, - sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, - doboru ubioru stosownie do pory roku, - doboru środków piorących, -konieczności utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej, obuwia. **2. Trening lekowy.** Nabywanie i pogłębianie zasady prawidłowego przyjmowania zleconych leków,	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie

		ćwiczenie systematyczności oraz samodzielności w przyjmowaniu leków. Uzyskanie przez uczestników świadomości konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku. **3.Trening umiejętności praktycznych i porządkowy.** Poszerzenie zakresu/doskonalenie i usprawnianie umiejętności wykonywania czynności takich jak: - umiejętność dbania o czystość (trening sprzątania) –aktywizowanie uczestników w bieżące prace porządkowe na terenie ośrodka oraz w salach terapeutycznych tj. ścieranie kurzy, odkurzanie, zamiatanie i mycie podłóg, okien, drzwi, parapetów, armatury, urządzeń sanitarnych, dobór odpowiednich detergentów, segregacja i wynoszenie śmieci. - umiejętność prania - nauka prania ręcznego i automatycznego, obsługa pralki automatycznej, dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału, dobór detergentów, składanie bielizny, segregacja odzieży, prawidłowe rozwieszanie prania. - obsługa sprzętu AGD/RTV. -uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz, prostownica, itp. **4. Trening kulinarny.** - przygotowywanie posiłków w postaci obiadu,			

		- pieczenie deserów i ciast, - nauka optymalnego wykorzystywania artykułów spożywczych i zapoznanie się z zasadami ich przechowywania, - poznanie nowych przepisów kulinarnych, - wykonywanie obróbki wstępnej brudnej i czystej warzyw i owoców oraz obróbki mięsa. - poznawanie i utrwalanie techniki przyrządzania posiłków, - nauka sposobów przechowywania i konserwacji warzyw na zimę poprzez kiszenie, przygotowanie mrożonek i przetworów z warzyw. **5. Trening ekonomiczny** - nauka gospodarowania małą kwota pieniężną, - zapoznanie się z cenami produktów, - nauka dokonywania wyboru towaru i określenia własnych potrzeb, -pomoc w dokonywaniu zakupów.			
II.	**Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się**	- poszerzenie, doskonalenie i usprawnianie umiejętności z zakresu komunikowania się werbalnego i niewerbalnego, - przezwyciężanie barier komunikacyjnych, - poszukiwanie odpowiedniej metody komunikacji, - szukanie wspomagających i alternatywnych sposobów porozumiewania się,	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A – w pełnym zakresie B- W pełnym zakresie
III.	**Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**	-kształtowanie umiejętności interpersonalnych, -nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, -aktywne słuchanie, asertywność, -znalezienie swojego miejsca w grupie, -zasady pozytywnej komunikacji,	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco –	A – w pełnym zakresie B- W ograniczonym

		-umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis, - wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji.		aktywizującego	zakresie
IV.	**Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**	- nauka umiejętnego zarządzania czasem wolnym z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań uczestników, - zachęcanie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego przy realizacji własnych pasji i zainteresowań, - rozwijanie zainteresowań audycjami telewizyjnymi, -rozwijanie zainteresowań czytelniczych, muzycznych, -udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, -udział w wycieczkach krajoznawczych i imprezach okolicznościowych. -rozwijanie zainteresowań sztuką, - rozwijanie umiejętności korzystania z gier edukacyjno-towarzyskich, - ćwiczenia z zakresu kaligrafii oraz prostych zadań matematyczno-logicznych, - nauka korzystania z miejsc kulturalno-rozrywkowych, - zachęcanie do udziału w konkursach wewnętrznych i zewnętrznych, festiwalach, przeglądach, - aktywizowanie poprzez spędzanie czasu na świeżym powietrzu np. spacer, piknik, ognisko, grill. - nauka układania puzzli tradycyjnych, drewnianych i magnetycznych, - nauka układania klocków drewnianych.	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A, B – w pełnym zakresie

V.	**Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, niezbędna opieka**	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia. Konsultacje psychiatryczne. Opieka nad uczestnikiem sprawowana będzie przez cały pobyt w ŚDS, a w przypadku osób dojeżdżających od momentu wejścia do samochodu do czasu odwiezienia go do domu. Pracownicy ŚDS dbają o bezpieczeństwo uczestników, wspomagają w sytuacjach, w których uczestnik nie radzi sobie samodzielnie.	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A, B – w pełnym zakresie
VI.	**Pomoc w załatwieniu spraw urzędowych**	Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach.	praca ciągła	kierownik, opiekun medyczny	A, B – w pełnym zakresie
VII.	**Prowadzenie terapii zajęciowej w poszczególnych salach**	**Sala rękodzielniczo-plastyczna** Uczestnicy rozwijają wyobraźnię, kształtują poczucie estetyki oraz wyrażają emocje poprzez stosowanie różnorodnych technik plastycznych takich jak: malowanie farbami na papierze, płótnie, rysowanie ołówkiem. Doskonalą wcześniej poznane techniki: makrama, quilling. Wykonują dekoracje z mas plastycznych: masa solna. zimna porcelana, gips. Tworzą wiklinę papierową i poznają jej zastosowanie w tworzeniu przedmiotów użytkowych. Wykonują kartki okolicznościowe oraz ozdoby świąteczne.	praca ciągła	instruktor terapii, terapeuci	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie

		Poszerzają i doskonalą umiejętności z zakresu technik: wydzieranka z kolorowego papieru, wyklejanka z bibuły. Wykonują kwiaty z krepiny i tworzą z nich kompozycje. Poprzez stosowane techniki plastyczne uczestnicy usprawniają funkcje manualne oraz kształtują koordynację wzrokowo- ruchową. Są motywowani do udziału w konkursach plastycznych organizowanych wewnętrznie oraz przez inne instytucje. **Sala kulinarna w tym umiejętności życia codziennego.** - wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej, - nauka utrzymywania w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w sali kulinarnej, - nauka na temat planowania posiłków, układania jadłospisów, - wdrażanie informacji na temat prawidłowego przechowywania żywności, wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów, - nabycie i rozwijanie umiejętności posługiwania się sprzętem AGD: płyta indukcyjna, piekarnik elektryczny, kuchenka mikrofalowa, pralka automatyczna, zmywarka, czajnik elektryczny, - nauka i podtrzymywanie nawyku odnoszenia naczyń po spożytym posiłku, - nauka nakrywania do stołu, kulturalnego zachowania się przy stole, - wdrażanie zasad spożywania posiłków jako umiejętność społeczna (trening rozmowy, zwyczaje przy stole), - poznawanie i doskonalenie przepisów kulinarnych,	praca ciągła	instruktor terapii, terapeuci	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie

		- wykonywanie wstępnej obróbki produktów tj. mycie i obieranie warzyw, owoców, - nauka przygotowywania przetworów z owoców i warzyw sezonowych, - nauka przygotowywania kompotów z owoców sezonowych, - nauka przygotowywania potraw na specjalne okazje (wigilia, Wielkanoc i inne imprezy okolicznościowe), - nauka i doskonalenie wypieku ciast i ciasteczek, **Sala multimedialno – ogrodnicza** Uczestnicy nabywają umiejętności z zakresu praktycznej obsługi komputera - zapoznają się z obsługą komputera i pojęciami informatycznymi, doskonalą umiejętność posługiwania się myszką, klawiaturą oraz korzystania z programów multimedialnych. Każdy z uczestników wykonuje prace i ćwiczenia zależnie od stopnia posiadanej wiedzy i umiejętności zdobytych w czasie zajęć. W pracy z komputerem wykorzystywane są również gry i programy edukacyjne rozwijające spostrzegawczość, umiejętność logicznego myślenia, pamięć oraz pobudzające wyobraźnię. Uczestnicy poznają wirtualny świat Internetu poprzez wyszukiwanie informacji na określone tematy. Nabywają umiejętności związane z obsługą urządzeń znajdujących się w sali (odbiornik telewizyjny, drukarka, gilotyna, laminarka, aparat fotograficzny, tablet, głośnik). Ponad to uczestnicy kształtują umiejętność		instruktor terapii, terapeuci	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie A – w pełnym zakresie

		korzystania z portali społecznościowych poprzez prowadzenie Facebooka Środowiskowego Domu Samopomocy - uczą się redagowania tekstu i zamieszczania zdjęć. Wykonują zdjęcia pamiątkowe i tworzą galerię prac. Doskonalą umiejętności związane z obsługą drukarki, dzięki którym powstaje gazetka ścienna oraz kronika z życia Ośrodka. Zajęcia w ogrodzie są dostosowane do zmieniających się pór roku, warunków atmosferycznych oraz indywidualnych predyspozycji uczestników. Prace wykonywane w ramach zajęć w sali to obsługa prostych narzędzi ogrodniczych, uprawa i pielęgnacja roślin, podlewanie kwiatów, roślin, krzewów, koszenie trawy, kompostowanie odpadów organicznych, pielęgnacja roślin znajdujących się wewnątrz budynku, a także utrzymywanie porządku wokół budynku Środowiskowego Domu Samopomocy. W okresie zimowy do zadań uczestników należy także, odśnieżanie terenów wokół ośrodka w miarę możliwości psycho-fizycznych uczestnika. W ciągu roku prowadzone są czynności mające na celu naprawę i konserwację narzędzi i urządzeń używanych do pracy w ogrodzie. W okresach przedświątecznych uczestnicy wykonują stroiki okolicznościowe (bożonarodzeniowe i wielkanocne), oraz półprodukty do stroików okolicznościowych jak np. odlewy gipsowe, masa solna, papierowa wiklina, malują oraz dekorują		instruktor terapii, terapeuci instruktor terapii, terapeuci	B – w ograniczonym zakresie A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie

		szyszki, gałęzie, kolorowe kamyki, suszone kwiaty. **Sala rękodzielniczo-krawiecka** Stałym i głównym celem działalności sali rękodzielniczo-krawieckiej jest podtrzymywanie oraz rozwijanie sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz ćwiczenie pamięci i logicznego myślenia uczestników. Cel ten zostanie osiągnięty poprzez codzienne wykonywanie czynności i prac związanych ze specyfiką pracowni takich jak: - 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, kredki, plastelina, sizzix, przyrządy do pergamano i pirografii, - wykonywanie prac plastycznych przy wykorzystaniu różnych technik, - nauka wykonywania półproduktów do stroików i kartek okolicznościowych, - doskonalenie umiejętności z zakresu wcześniej poznanych technik rękodzielniczych takich jak: haft koralikowy, ikebana, mozaika diamentowa, wykonywanie			

		mas plastycznych (porcelanowa, kukurydziana, solna).			
VIII.	**Terapia ruchowa - rehabilitacja**	**Formy rehabilitacji uczestników:** **1.Rehabilitacja indywidualna** **Kinezyterapia** 1.Ćwiczenia zwiększające sprawność. 2.Ćwiczenia usprawniające układ mięśniowy. 3.Ćwiczenia zwiększające objętość płuc. 4.Ćwiczenia zwiększające masę mięśniową. 5.Ćwiczenia rozluźniające napięte tkanki miękkie. 6. Ćwiczenia niwelujące wady postawy. 7. Ćwiczenia zwiększające wydolność organizmu. 8.Ćwiczenia rozluźniające mięśnie i regulujące układ nerwowy. 9. Terapie przeciwobrzękowe (IFDMO). 10. Mobilizacja tkanek miękkich (metoda FDM). 11.Trening psychomotoryczny z udziałem platformy wibracyjnej i okularami VR. 12. Ćwiczenia kształtujące równowagę. 13. Zastosowanie kinesiotaping. **Fizykoterapia** 1. Ultradźwięki. 2. Diagnostyka pulsometrami. 3. Diagnostyka zegarkiem z gps. **2.Rehabilitacja grupowa** 1.Aktywność ruchowa w formie gier i zabaw rozwijająca zdolności motoryczne. 2. Zajęcia z elementami rzutnymi i kopnymi. 3. Nauka podstawowych zasad w grach zespołowych.	praca ciągła	fizjoterapeuta	A,B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

		4. Tennis stołowy. 5. Trening zasad fair play. 6. Zajęcia na pływalni. 7. Przygotowanie do zawodów w Boccia. 8. Zajęcia -rekreacyjno ruchowe (orlik, lodowisko). 9. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat zdrowego trybu życia.			
IX.	**Poradnictwo psychologiczne i zajęcia rewalidacyjne**	Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego uczestnika poprzez badania testami psychologicznymi. Sporządza opinie psychologiczne. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Udziela szeroko rozumianej pomocy poprzez spotkania o charakterze indywidualnym i grupowym z uczestnikami, podczas których prowadzone są rozmowy na temat problemów i trudności życia codziennego. Podczas spotkań psycholog pomaga w rozwiązywaniu utrudnień życiowych, a także pomaga w osiąganiu lepszej jakości życia. **Zajęcia rewalidacyjne** - ćwiczenia usprawniające motorykę i doskonalące sprawność manualną. - ćwiczenia ruchowe charakterze relaksacyjnym i usprawniającym. - ćwiczenia rozmachowe połączone z doskonaleniem technik plastycznych, - ćwiczenia doskonalące sprawność grafomotoryczną, - ćwiczenia orientacji w schemacie ciała, - ćwiczenia orientacji w przestrzeni,	praca ciągła	psycholog	A – w pełnym zakresie B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

		rozpoznawanie ich stron, - ćwiczenia orientacji w czasie, - doskonalenie integracji zmysłowej, - ćwiczenia analizy i syntezy wzrokowej.			
X.	**Współpraca z rodziną i społecznością lokalną**	1.Stała współpraca z rodzicami, opiekunami i innymi osobami bliskimi- uczestników ŚDS. 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. 3.Jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: Warsztatem Terapii Zajęciowej i Towarzystwem Przyjaciół Dzieci Koło Dzieci Specjalnej Troski w Morągu. 4.Współpraca ze szkołami, przedszkolami z terenu gmin, których działalność obejmuje ŚDS. 5.Innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A,B - w pełnym zakresie
XI.	**Organizacja Domu**	1.Zebrania zespołu wspierająco-aktywizującego mające na celu omówienie realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji. 2. Dbanie o wysoką jakość świadczonych usług i jak najwyższą ich skuteczność. 3. Planowanie i organizacja szkoleń wewnętrznych kadry.	praca ciągła praca ciągła co najmniej raz na 6 miesięcy	kierownik	A,B – w pełnym zakresie

		4. Opracowanie planu pracy na 2023r. 5.Sprawozdanie z działalności Domu za 2021r. 6.Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy. 7.Zaplanowanie zamknięcie Domu w 2022r., po zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów. 8. Zaplanowanie rozbudowy budynku w którym się mieści ŚDS /budowa piętra/ i zwiększenie liczby uczestników do 50 osób.	do 31.10.2022r do 15.02.2022r praca ciągła do 30.06.2022r 31.12.2022r		

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko-Mazurskim

Zatwierdziła jednostka prowadząca lub zlecająca

……

……

Opracowała: Kierownik ŚDS Małgorzata Kwiatkowska