

Uchwała nr 178/569/2023
Zarządu Powiatu w Ostródzie
z dnia 12 stycznia 2023 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu na 2023 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. z 2020 r. poz. 249) Zarząd Powiatu uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się plan pracy na rok 2023 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 178/569/2023
Zarządu Powiatu w Ostródzie
z dnia 12 stycznia 2023 r.

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

w Morągu na 2023 rok

| 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 | <p>1.Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. W roku 2023 uczestnicy będą poddawani nauce lub będą doskonalili posiadane umiejętności z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - higieny jamy ustnej, - dbania o włosy; mycie, strzyżenie, - pielęgnacji dłoni i paznokci, - posługiwania się środkami higieny osobistej, - dbania o higienę intymną z zastosowaniem preparatów do higieny intymnej, - edukacji na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, - kształtowania potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, - doboru odzieży do okoliczności i pory roku, - odpowiedniego mycia rąk i poszczególnych części ciała, - stosowania podpasek i wkładek higienicznych, - używania kremów do rąk i stóp, - zastosowanie lokówki, suszarki, - używania kremów do twarzy a typ cery, - zapobiegania nadpotliwości- używanie | praca ciągła | Członkowie Zespołu wspierają co – aktywizują tego | A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>odpowiednich preparatów.</p> <p>2. Trening lekowy. Tematyka zajęć opierać się będzie na następujących zagadnieniach:</p> <ul style="list-style-type: none">- ćwiczenie systematyczności oraz samodzielności w przyjmowaniu leków,- edukacja na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby,- edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków,- edukacja na temat płynów jakimi wolno popijać leki,- uświadamianie ważności posiłku w sytuacji zażywania leków, kiedy zażywam leki przed a kiedy po posiłku,-przechowywanie leków, w jakiej temperaturze,-jak mogę ułatwić sobie system zażywania leków- zakup pojemnika na lekarstwa,- negatywny wpływ alkoholu na organizm, skutki uboczne- w sytuacji przyjmowania leków psychotropowych łącznie z alkoholem,- edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego zażywania leków. <p>3.Trening umiejętności praktycznych i porządkowy. Poszerzenie zakresu/doskonalenie i usprawnianie umiejętności wykonywania czynności takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none">- w zakresie dbałości o czystość i porządek w salach, łazienkach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów,- zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używania rękawic ochronny,- segregacja śmieci z podziałem na makulaturę, szkło plastik, | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- nauka prania ręcznego oraz w pralce automatycznej,- dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału,- prawidłowe wieszanie prania,- dobór detergentów do prania,- sposoby wywabiania różnych plam,- obsługa sprzętu AGD/RTV. <p>4. Trening kulinarny.</p> <p>Trening realizowany w ramach sali kulinarnej w tym umiejętności życia codziennego. Zakres realizowanych tematów w roku 2023 będzie obejmował:</p> <ul style="list-style-type: none">- parzenie kawy i herbaty,- naukę gotowania zupy oraz drugiego dania- pieczenie deserów i ciast,- naukę 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,- naukę sposobów przechowywania i konserwacji warzyw na zimę poprzez kiszenie, przygotowanie mrożonek i przetworów z warzyw,- higienę pracy podczas przygotowywania posiłku,- naukę kulturalnego zachowania się przy stole,-naukę dekoracji potraw i stołu,- nabycie przez uczestników umiejętności związanych z przygotowaniem się do świąt,- edukację uczestników na temat obecności w jadłospisie witamin zawartych w owocach i warzywach,-higienę podczas przechowywania i przetwarzania żywności,-znajomość zasad savoir – vivre,-poznanie kuchni z różnych stron świata,-przygotowanie grilla w ogrodzie, | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------------|---|--|--------------|---|---|
| | | <p>-wykorzystanie w kuchni sezonowych owoców i warzyw, -przygotowanie chłodzących napojów.</p> <p>5. Trening ekonomiczny Realizowany we wszystkich salach. W roku 2023 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. Tematyka zajęć poruszana podczas treningu ekonomicznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie monet i banknotów, -poznanie wartości pieniądza – co mogę za to kupić, - torba ekologiczna na zakupy, - zakupy w sklepie samoobsługowym, zakupy z listą zakupów, - moje zachowanie w sklepie, - rachunki a mój budżet, - rosnące ceny - bankomat – jak z niego korzystać, -oszczędzanie /skarbonka/ -porównywanie cen artykułów w różnych sklepach – wybór najkorzystniejszej oferty, -chwyty reklamowe – jak im nie ulegać, -bezpieczne przechowywanie pieniędzy – w tym; jak ustrzegam się przed kradzieżą, bezpieczne noszenie portfela. | | | |
| II. | Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się | <ul style="list-style-type: none"> - poszerzenie, doskonalenie i usprawnianie umiejętności z zakresu komunikowania się werbalnego i niewerbalnego, - przewyżczanie barier komunikacyjnych, - poszukiwanie odpowiedniej metody komunikacji, - szukanie wspomagających i alternatywnych sposobów porozumiewania się, | praca ciągła | Członkowie Zespołu wspierają co – aktywizują tego | A – w pełnym zakresie B- W pełnym zakresie |

| | | | | | |
|-------------|---|--|---------------------|--|---|
| III. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów | <p>Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką, obejmującą tematy, które wymagają stałego powtarzania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność współpracy z jedną osobą oraz grupą osób, - umiejętność rozwiązywania problemów w środowisku rodzinnym oraz w środowisku rówieśniczym, w tym umiejętności radzenia sobie z agresją, - umiejętności podejmowania, prowadzenia i kończenia rozmowy, - znajomości zwrotów grzecznościowych, - nauka powitania i pożegnania prostym gestem , oraz z użyciem form grzecznościowych, - mowa ciała/gestykulacja, mimika twarzy/, - asertywność- potrafię powiedzieć NIE, - koleżeństwo i przyjaźń, - nauka zachowań prospołecznych, - nauka pomagania innym, - nauka dzielenia się z innymi, - uwrażliwiania na potrzeby innych, - nauka zachowania się w instytucjach użyteczności publicznej, - znaczenie uczuć i emocji w relacjach interpersonalnych, - agresja słowna i werbalna, - zachowanie antyspołeczne i buntownicze – jak nie okazywać zachowań nieaprobowanych, - zachowania aprobowane – prawidłowe zachowanie się w sklepie, urzędzie pocztowym, kościele, banku, ośrodka zdrowia. | <p>praca ciągła</p> | <p>Członkowie Zespołu wspierają co –aktywizującego</p> | <p>A – w pełnym zakresie B- W ograniczonym zakresie</p> |
| IV. | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego | <p>Trening ten obejmuje działania zmierzające do poszukiwania, wyuczenia i rozwijania potrzeb konstruktywnego spędzania czasu wolnego m.in. poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi i filmami, | <p>praca ciągła</p> | <p>Członkowie Zespołu wspierają co –</p> | <p>A, B – w pełnym zakresie</p> |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--------------|--|--------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> -rozwijanie zainteresowań literaturą w tym oddziaływania terapeutyczne, -rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach rekreacyjno-towarzyskich, okolicznościowych, -udział w spotkaniach kulturalnych, konkursach i imprezach, -zachęcanie do wypoczynku czynnego intelektualnie – gry planszowe, gry towarzyskie, kalambury, krzyżówki, quizy. -zachęcanie do aktywności artystycznej poprzez: udział w zajęciach teatralnych, muzycznych i tanecznych, - naukę relaksacji i odpoczynku. - zajęcia edukacyjne z zakresu wiedzy o otaczającym świecie. | | aktywizują cego | |
| V. | Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, niezbędna opieka | <ul style="list-style-type: none"> -pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do poradni specjalistycznych , - wspieranie i motywowanie uczestników do stałych kontaktów z poradniami specjalistycznymi, - dbanie o jak najmniejszą absencję uczestnika, - monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w Przechodni Zdrowia Psychicznego oraz w innych poradniach specjalistycznych, - stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie zdrowia, - pomoc w ponawianiu zleconych leków, - wsparcie podczas hospitalizacji - monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu oraz w czasie wyjazdów plenerowych, - sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, pomoc osobom z zaburzeniami | praca ciągła | <p>Członkowie Zespołu wspierają co – aktywizują cego</p> | A, B – w pełnym zakresie |

| | | | | | |
|-------------|---|--|--------------|--|---|
| | | <p>równowagi w przemieszczaniu się po Ośrodku,</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania. | | | |
| VI. | Pomoc w załatwieniu spraw urzędowych | <p>Uczestnicy wspierani przez pracowników załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontakt telefoniczny, - dowóz uczestników do ww. instytucji, - pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, - kompletowanie dokumentacji, - wysyłanie dokumentacji pod wskazany adres, - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ops), - ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR. MOPS, URZĄD MIASTA itp. | praca ciągła | <p>Członkowie Zespołu wspierają co – aktywizują tego</p> | A, B – w pełnym zakresie |
| VII. | Prowadzenie terapii zajęciowej w poszczególnych salach | <p>Sala rękodzielniczo-plastyczna Tworzenie przez uczestników sztuki użytkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kartek i ozdób świątecznych, - laurek dla solenizantów z okazji urodzin, - dekoracji sali, - tworzenie stroików okazjonalnych, - tworzenie prac na konkursy organizowane wewnętrznie oraz przez inne instytucje, <p>Tworzenie prac z wykorzystaniem różnorodnych technik plastycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rysowanie, - malowanie na papierze, drewnie, płótnie, | praca ciągła | terapeuci | <p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--------------|-----------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - wycinanie, - wydzieranie, - modelowanie w masach plastycznych, - odlewy gipsowe, - szycie ręczne, - haftowanie obrazów i serwetek, - papieroplastyka: kwiaty z bibuły i krepiny. <p>Sala kulinarna w tym umiejętności życia codziennego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, - 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, | praca ciągła | terapeuci | A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie |
|--|--|---|--------------|-----------|--|

| | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|--|-----------|--|
| | | <p>związanych z pracą w ogrodzie (pielenie, koszenie, podlewanie roślin i krzewów, grabienie, zmiatanie i odśnieżanie terenu).</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyku dbałości o estetyczny wygląd terenu wokół ośrodka. <p>Sala rękodzielniczo-krawiecka</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie prac plastycznych przy wykorzystaniu różnych technik (w tym prac konkursowych), - nauka posługiwania się narzędziami plastycznymi i rękodzielniczymi np. pędzle, farby, kredki, plastelina, sizzix, przyrządy do pergamano i pirografii, - 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 wykonywania półproduktów do stroików i kartek okolicznościowych, - nauka układania puzzli tradycyjnych, drewnianych i magnetycznych, - nauka układania klocków drewnianych, - ćwiczenia grafomotoryczne oraz proste zadania matematyczno-logiczne, - doskonalenie umiejętności z zakresu wcześniej poznanych technik rękodzielniczych takich jak: ikebana, mozaika diamentowa, wykonywanie mas plastycznych (porcelanowa, kukurydziana, solna). | | terapeuci | <p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie</p> |
| VIII. | Terapia ruchowa - rehabilitacja | <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 | | | |

| | | | | | |
|------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia pulmonologiczne, oddechowe -ćwiczenia siłowe -ćwiczenia rozciągające (poizometryczna relaksacja mięśni), - ćwiczenia korygujące wady postawy, pionizacja, -ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia równowagi, -ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające, masaż, - terapie przeciwobrzękowe (IFDMO), - mobilizacja tkanek miękkich (metoda FDM), - ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, - zastosowanie kinesiotaping. <p>Fizykoterapia</p> <ul style="list-style-type: none"> -ultradźwięki, -zegarek sportowy (diagnostyka), -tester siły kończyn górnych. <p>2.Rehabilitacja grupowa</p> <ul style="list-style-type: none"> -aktywność ruchowa w formie gier i zabaw rozwijająca zdolności motoryczne, - zajęcia z elementami rzutnymi i kopnymi, - nauka podstawowych zasad w grach zespołowych, - tenis stołowy. - trening zasad fair play, - przygotowanie do zawodów w Boccia, - zajęcia -rekreacyjno ruchowe (orlik, lodowisko), - zwiększenie wiedzy uczestników na temat zdrowego trybu życia. | praca ciągła | fizjoterapeuta | A,B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi. |
| IX. | Poradnictwo psychologiczne | <p>Psycholog prowadzi terapię indywidualną i grupową, dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego uczestnika. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin.</p> <p>Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.</p> | praca ciągła | psycholog | A – w pełnym zakresie B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi. |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|-------------------------|
| X. | 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 i Towarzystwem Przyjaciół Dzieci Koło Dzieci Specjalnej Troski 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 | Członkowie Zespołu wspierają co – aktywizują tego | A,B - w pełnym zakresie |
| XI. | 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 2024r.</p> <p>5.Sprawozdanie z działalności Domu za 2022r.</p> <p>6.Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.</p> <p>7.Zaplanowanie zamknięcia Domu w 2023r., po zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów.</p> | <p>praca ciągła</p> <p>praca ciągła</p> <p>co najmniej raz na 6 miesięcy do 31.10.2023r do 15.02.2022r</p> <p>praca ciągła</p> <p>do 30.06.2023r</p> | kierownik | A,B – w pełnym zakresie |

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko-Mazurskim

Zatwierdziła jednostka prowadząca lub zlecająca

.....
Opracowała: Kierownik ŚDS Małgorzata Kwiatkowska Morąg 20.10.2022 r.