

**UCHWAŁA NR 218/726/2024**  
**ZARZĄDU POWIATU W OSTRÓDZIE**  
**z dnia 15 stycznia 2024 r.**

**w sprawie zatwierdzenia planu pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie na 2024 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 uchwała, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się Plan Pracy na rok 2024 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie, który stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

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

§ 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 218/726/2024  
Zarządu Powiatu w Ostródzie  
z dnia 15 stycznia 2024 r.

## **ROCZNY PLAN PRACY POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W OSTRÓDZIE NA ROK 2024**

### **1. CEL GŁÓWNY**

Celem ogólnym działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 49 osób z niepełnosprawnością intelektualną – typ B.

### **2. CELE SZCZEGÓŁOWE**

2.1 Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i edukacyjnych w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników:

a) potrzeby bytowe realizowane są przez zapewnienie uczestnikom miejsca pobytu dziennego, wyposażonego w niezbędne sprzęty i meble oraz środki utrzymania higieny osobistej,

b) potrzeby opiekuńcze realizowane są przez:

- zapewnienie niezbędnej pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
- podnoszenie sprawności psychofizycznej i aktywizowanie,

- udzielanie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych,

c) potrzeby wspomagające realizowane są poprzez:

- organizowanie terapii zajęciowej,

- organizowanie wsparcia psychologicznego szczególnie w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie uczestników,

- inspirowanie i rozwijanie kontaktów z rodziną i środowiskiem,

- rozwijanie aktywności społecznej i samorządności, w szczególności poprzez udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych i społecznych.

d) potrzeby edukacyjne realizowane są poprzez:

- uczenie przez doświadczenie życiowe,

- uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych i kulturalno – edukacyjnych, w szczególności rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi, internetem itp.

2.2 Zapewnienie uczestnikom możliwie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez umożliwienie pełnienia jak największej liczby ról społecznych w rodzinie, środowisku, instytucjach itp.

2.3 Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w obrębie społeczności Domu.

2.4 Inicjowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością Miasta, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

2.5 Prowadzenie reintegracji zawodowej i społecznej uczestników.

### **3. DZIAŁANIA I METODY PRACY**

W 2024 r. Dom będzie realizował zadania wynikające z :

a) Ustawy z dnia 12.03.2004 r. o pomocy społecznej,

b) Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9.12.2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy,

c) Regulaminu organizacyjnego Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostródzie w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec uczestników realizowane będą w formie zajęć zorganizowanych: treningów indywidualnych i grupowych oraz terapii zajęciowej.

Metody pracy to: pogadanki, prezentacje, warsztaty, ćwiczenia, instruktaże i inne w zależności od potrzeb.

Formy i metody pracy będą w wysokim stopniu zindywidualizowane, specyficzne i z tego powodu nie mogą podlegać standaryzacji. Indywidualizacja działań dotyczy również oceny funkcjonowania uczestników, dokonywanej minimum raz na 6 miesięcy przez Zespół wspierający – aktywizujący.

Lp.	Obszar działania	Cel, działania i formy pracy	Metody pracy	Przewidywane efekty	Termin realizacji, osoba odpowiedzialna
1.	<p align="center"><b>TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM</b></p>	<p align="center"><b>Trening samoobsługowy (higieniczny)</b></p> <p>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</p> <p>w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dbanie o higienę jamy ustnej</li> <li>- dbanie o włosy i paznokcie</li> <li>- współpraca podczas zabiegów kąpieli oraz przebierania</li> <li>- posługiwanie się środkami higieny</li> <li>- dbanie o czystość</li> <li>- stosowanie wkładek i podpasek</li> <li>- zmiana bielizny</li> </ul> <p>Formy - zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- demonstracja</li> <li>- trening praktyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie umiejętności samoobsługowych</li> <li>- samodzielna na miarę możliwości kąpiel</li> <li>- korzystanie ze środków czystości</li> <li>- pamiętanie o zasadach mycia</li> <li>- samodzielne jedzenie przy pomocy sztućców</li> <li>- ubieranie, rozbieranie</li> <li>- pamiętanie o codziennym zmienianiu bielizny</li> <li>- załatwianie potrzeb fizjologicznych</li> <li>- znajomość zasad higieny</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>

		<p><b>Dbalność o wygląd zewnętrzny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dbanie o czystość ubioru, odpowiedni ubiór</li> <li>- pielęgnacja ciała</li> <li>- stosowanie suszarki</li> <li>- dobieranie ubioru ze względu na porę roku i pogodę</li> </ul> <p>Formy - zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- demonstracja</li> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- trening praktyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosowanie kremów, kosmetyków, odżywek, szamponów, antyperspirantów</li> <li>- stosowanie wyuczonych czynności codziennie</li> <li>- ubieranie się adekwatnie do pogody</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
		<p><b>Trening kulinarny</b></p> <p>Zdobycie przez uczestnika samodzielności w dziedzinie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych poprzez naukę/poszerzenie zakresu/doskonalenie i usprawnienie umiejętności takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowywanie posiłków prostych</li> <li>- przygotowywanie naczyń</li> <li>- dobieranie artykułów spożywczych</li> <li>- przestrzeganie zasad zdrowego żywienia</li> <li>- przestrzeganie zasad bhp</li> </ul> <p>Formy - zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- demonstracja czynności praktycznych</li> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- praca z książką kucharską</li> <li>- trening praktyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowywanie list zakupów</li> <li>- planowanie i przygotowywanie posiłku</li> <li>- pamiętanie o bezpieczeństwie</li> <li>- zapamiętanie zasad zdrowego odżywiania</li> <li>- przygotowywanie sztuców, naczyń</li> <li>- zmywanie ręczne</li> <li>- prawidłowe przechowywanie żywności</li> <li>- korzystanie ze sprzętu AGD,</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
		<p><b>Trening umiejętności praktycznych</b></p> <p>Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. W roku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- instruktaż słowny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posiadanie umiejętności posługiwania się żelazkiem,</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p>

		<p>2024 uczestnicy będą poddawani nauce lub będą kontynuować naukę z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trening obsługi prostego sprzętu agd i rtv np. czajnik, pralka, zmywarka, żelazko</li> <li>- dbanie o porządek w sali np. wycieranie kurzu, zamiatanie,</li> <li>- segregacja śmieci</li> <li>- dbanie o roślinność</li> <li>- dobór odpowiednich środków czystości</li> </ul> <p>Formy -zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstracja</li> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- trening praktyczny</li> </ul>	<p>pralką</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układać pranie</li> <li>- sprzątanie po pracy</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>- uczestnicy dbają o porządek</li> <li>- wykonują bardzo proste czynności naprawcze</li> <li>- obsługują sprzęty typu odkurzacze</li> <li>- znają środki czystości</li> </ul>	Zespół Wspierająco-Aktywizujący
		<p style="text-align: center;"><b>Trening budżetowy</b></p> <p>Wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem i zaoszczędzenie pieniędzy na pokrycie nieprzewidzianych wydatków poprzez naukę/poszerzanie zakresu/doskonalenie i usprawnianie umiejętności takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenie umiejętności planowania zakupów w sklepie samoobsługowym</li> <li>- w sklepie wielobranżowym</li> <li>- kupowanie artykułów w małych ilościach</li> </ul> <p>- rezygnacja z mniej potrzebnych artykułów</p> <p>Formy -zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- demonstracja</li> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- trening praktyczny</li> <li>- wyjścia do Sklepów</li> <li>- zajęcia z użyciem nominałów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnicy wykonują proste zakupy z kartką</li> <li>- uczestniczą w robieniu listy zakupów</li> <li>- rozpoznawanie nominałów pieniężnych</li> </ul>	Praca ciągła – przez cały rok Zespół Wspierająco-Aktywizujący

2.	<b>UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE, INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW</b>	<b>Trening umiejętności społecznych i komunikacyjnych</b> - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi - doskonalenie umiejętności utrzymania relacji ze społecznością lokalną - nauka zachowania się w miejscach publicznych. - kultywowanie różnych świąt i uroczystości, wg tradycji – organizowanie wspólnych spotkań okolicznościowych - aktywne włączenie uczestników do organizowania imprez i spotkań towarzyskich - współpraca z innymi ośrodkami i placówkami - promowanie własnej placówki - ćwiczenie i udoskonalanie umiejętności z zakresu komunikacji - wzbogacanie słownictwa - ćwiczenie analizatora słuchowego - rozwiązywanie prostych trudności - rozwijanie umiejętności przestrzegania zasad i norm społecznych Formy -zajęcia grupowe i indywidualne	- pogadanki - instruktaż słowny - wymiana poglądów - materiał obrazkowy - trening praktyczny - scenki sytuacyjne	- umiejętność odpowiedniego i adekwatnego zachowania w grupie - umiejętność nawiązywania dialogu - udoskonalenie umiejętności funkcjonowania w społeczności lokalnej - wyrażanie emocji i panowanie nad sobą - rozpoznawanie komunikatów - wykonywanie poleceń prostych i bardziej złożonych	Praca ciągła – przez cały rok Zespół Wspierająco-Aktywizujący
		<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b>	- pogadanki	- uczestnicy potrafią	

		<p>Wzrost umiejętności interpersonalnych, umiejętne współdziałanie w grupie, rozwój sfery emocjonalnej poprzez zwiększenie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałanie w grupie podczas zajęć (w zabawie i pracy) zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Natomiast rozwój osobisty nastąpi poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie</li> <li>- kształtowanie poczucia własnej wartości</li> <li>- zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji</li> <li>- zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych</li> <li>- poznawanie sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych</li> <li>- ćwiczenie umiejętności pomagania innym</li> </ul> <p>Formy -zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- demonstracja</li> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- trening praktyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nawiązywać kontakt</li> <li>- starają się rozwiązywać proste problemy</li> <li>- analizują własne zachowanie</li> <li>- starają się panować nad emocjami</li> <li>- uczą się zachowań asertywnych</li> <li>- reagują adekwatnie do sytuacji</li> <li>- dostrzegają indywidualność poszczególnych osób</li> <li>- zwiększenie poprawnego porozumiewania się</li> <li>- używają form grzecznościowych</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
3.	<p><b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</b></p>	<p><b>Trening umiejętności czasu wolnego</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętne zarządzanie czasem wolnym z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań poprzez zachęcenie do aktywnego sposobu spędzania czasu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rekreacja</li> <li>- zajęcia świetlicowe</li> <li>- terapia ruchowa</li> <li>- prezentacja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zainteresowań muzycznych, filmowych</li> <li>- aktywne spędzanie czasu wolnego</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>



		<p>wolnego przy realizacji własnych pasji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biblioterapia</li> <li>- muzykoterapia</li> <li>- choreoterapia</li> <li>- spacery</li> <li>- zabawy ruchowe</li> <li>- udział różnych imprezach</li> <li>- gry grupowe</li> <li>- oglądanie gazet, zdjęć</li> <li>- oglądanie filmów edukacyjnych</li> <li>- relaksacja</li> </ul> <p>Celem nadrzędnym stosowanych technik relaksacji jest uzyskanie stanu relaksu, a zatem :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opanowanie wegetatywnych objawów lęku</li> <li>- złego samopoczucia</li> <li>- napięcia emocjonalnego i uzyskanie odprężenia na płaszczyźnie zarówno psychicznej jak i fizycznej.</li> </ul> <p>Techniki relaksacyjne to sposoby na wyładowanie stresu dnia codziennego lub nadmiaru emocji na drodze odpowiednich ćwiczeń.</p> <p>Formy-zajęcia grupowe i indywidualne.</p>	<p>multimedialna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- materiał obrazkowy</li> <li>- gry</li> <li>- wyjazdy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znalezienie właściwych dla siebie form aktywności</li> <li>- poznanie własnych możliwości</li> <li>- współpracowanie w grupie</li> <li>- samodzielne podejmowanie decyzji o sposobie spędzania czasu</li> </ul>	
<b>INNE FORMY POSTĘPOWANIA- TERAPIA ZAJĘCIOWA</b>					
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>pedagogiczna I</u></li> <li>• <u>pedagogiczna II- z elementami metody behawioralnej</u></li> </ul>	<p>Praca instruktora terapii skupia się na utrzymaniu sprawności intelektualnej podopiecznego oraz pobudzaniu do aktywnego działania. Poprzez</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elementy metody behawioralnej</li> <li>- arteterapia</li> <li>- elementy metody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie umiejętności już nabytych na tym samym poziomie</li> <li>- udoskonalenie czynności</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>artystyczna</u></li> <li>• <u>plastyczna</u></li> <li>• <u>reżodzieła</u></li> </ul>		<p>ćwiczenia kojarzeniu osób i rzeczy klasyfikowaniu wg koloru, kształtu i wielkości nasi uczestnicy mogą 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. Formy-zajęcia grupowe i indywidualne.</p> <p>Głównym zadaniem instruktora terapii jest uwrażliwianie na sztukę. Instruktor dąży do celu pracując nad: rozwijaniem sprawności aparatu słuchowego, prowadząc zajęcia muzyczno-ruchowe, arteterapię, zajęcia z użyciem chusty animacyjnej, rozwijanie poczucia rytmu i wyobraźni, zajęcia dekoratorskie. Podczas tygodniowych zajęć uczestnicy doskonalą koncentrację uwagi i pamięć, prawidłowy oddech oraz wymowę.</p>	<p>Dobrego Startu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stymulacja polisensoryczna wg. Abel</li> <li>- elementy metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne</li> <li>- metoda Knilla</li> <li>- biblioterapia</li> <li>- kinezjologia</li> <li>- Edukacyjna Dennisona</li> <li>- techniki relaksacyjne</li> <li>- terapia małych kroków</li> <li>- chromoterapia</li> <li>- muzykoterapia</li> <li>- pedagogika zabawy</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia z użyciem chusty animacyjnej</li> <li>- stymulacja słuchowa</li> <li>- zajęcia dekoratorskie</li> <li>- elementy arteterapii</li> <li>- drama</li> <li>- doskonalenie umiejętności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z zakresu zaradności życiowej</li> <li>- rozwinięcie nowych zainteresowań</li> <li>- zwiększenie aktywności</li> <li>- wzrost umiejętności komunikacyjnych i społecznych</li> <li>- przedstawienie myślenia na pozytywne</li> <li>- wzrost poczucia własnej wartości</li> <li>- zmniejszenie napięcia</li> <li>- wzbogacenie życia emocjonalnego</li> <li>- aktywizacja i mobilizacja</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie umiejętności już nabytych na tym samym poziomie</li> <li>- udoskonalenie czynności z zakresu zaradności życiowej</li> <li>- rozwinięcie nowych zainteresowań</li> <li>- zwiększenie aktywności</li> <li>- wzrost umiejętności komunikacyjnych i społecznych</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

		<p>Wszystkie działania mają na celu uwrażliwianie na barwy, poszerzanie świadomości sensorycznej, odblokowanie uspiętej kreatywności, wspomaganie procesów psycho-terapeutycznych przez sztukę, a także odkrywanie uzdolnień osobistych osób z niepełnosprawnościami.</p> <p>Nabycie/wzrost umiejętności w zakresie technik i organizacji pracy. Wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności.</p> <p>Instruktor ma za zadanie poszerzyć zdolności manualne uczestników, poprawianie sprawności ruchów ich dłoni i palców, kształcenie zdolności ruchów precyzyjnych i dokładnych, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Rozwijanie wyobraźni, cierpliwości. Wszystkie działania mają na celu budowanie poczucia własnej wartości osób z niepełnosprawnością.</p> <p>Formy-zajęcia grupowe i indywidualne.</p>	<p>koncentracji uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenie pamięci</li> <li>- trening umiejętności komunikacyjnych</li> <li>- graficzne</li> <li>- malarstwo</li> <li>- deoupage</li> <li>- modelowanie</li> <li>- stymulacja polisensoryczna</li> <li>- stymulacja dotykowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawienie myślenia na pozytywne</li> <li>- wzrost poczucia własnej wartości</li> <li>- zmniejszenie napięcia</li> <li>- wzbogacenie życia emocjonalnego</li> <li>- aktywizacja i mobilizacja</li> </ul>	
5.	<b>TERAPIA RUCHOWA</b>	<p>Terapia mająca na celu dbanie o motorykę dużą i małą uczestników poprzez działania rehabilitanta wykonującego rehabilitację zleconą przez specjalistów w celu poprawy sprawności ruchowej, samodzielności i stanu psychofizycznego poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia wzmacniające mięśnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruktaż słowny</li> <li>- metoda zabawowa</li> <li>- zadaniowa</li> <li>- poglądowa</li> <li>- naśladownictwo</li> <li>- ćwiczenia</li> <li>- mechanoterapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie umiejętności już nabytych na tym samym poziomie</li> <li>- udoskonalenie czynności z zakresu zaradności życiowej</li> <li>-zwiększenie aktywności</li> </ul>	Praca ciągła – przez cały rok Fizjoterapeuci

		<p>brzucha, grzbietu, pośladków,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie i udział w imprezach sportowych,</li> <li>- ćwiczenia koordynacji nerwowo-mięśniowe,</li> <li>- trening stacyjny</li> <li>- ćwiczenia czynne wolne,</li> <li>- ćwiczenia z elementami gier zespołowych i rywalizacji grupowej,</li> <li>- ćwiczenia równoważne,</li> </ul> <p>Rehabilitacja przez zabawę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chodzenie po narysowanej linii,</li> <li>- rzuty do celu,</li> <li>- pokonywanie toru przeszkód,</li> <li>- zwroty w określonym kierunku,</li> <li>- naśladowanie ruchów,</li> <li>- dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana i na przemian,</li> <li>- toczenie piłki w określonym kierunku.</li> </ul> <p>Formy- zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podniesienie kondycji fizycznej</li> <li>- koordynacja ruchów ciała</li> <li>- prawidłowa postawa</li> </ul>	
6.	<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-SOCJALNE</b>	<p>Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego, również dla potrzeb orzecznictwa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poradnictwo psychologiczne dla uczestników oraz ich rodzin</li> <li>- wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowa</li> <li>- wywiad</li> <li>- obserwacja</li> <li>- techniki ankietowe</li> <li>- analiza dokumentacji</li> <li>- analiza wytworów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie umiejętności już nabytych na tym samym poziomie</li> <li>- udoskonalenie czynności z zakresu zaradności życiowej</li> <li>- zwiększenie aktywności</li> <li>- wzrost umiejętności</li> </ul>	Praca ciągła – przez cały rok Psycholog, Pracownik Socjalny

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- terapia oparta na Indywidualnym Planie Postępowania Wspierająco-Aktywizującym</li> <li>- budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości podczas wizyt)</li> <li>- współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika,</li> <li>- planowanie jego przyszłości gdy mnie zabraknie – Kręgi Wsparcia</li> <li>- kręgi Wsparcia – planowanie skoncentrowane na ON, tworzenie portretu osoby, planu na przyszłość</li> </ul> <p>Formy - zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metody testowe</li> <li>- kwestionariusze</li> <li>- informowanie</li> <li>- poradnictwo</li> <li>- wsparcie</li> </ul>	<p>komunikacyjnych i społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie własnych uwarunkowań niepełnosprawności</li> <li>- rozwój emocjonalny</li> <li>- zwiększanie własnej wartości</li> <li>- przełamanie barier</li> <li>- zmniejszenie izolacji społecznej</li> <li>- rozróżnianie emocji</li> <li>- asertywność</li> <li>- umiejętność podejmowania decyzji</li> </ul>	
7.	<p><b>POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH</b></p>	<p>Poprawa/utrzymanie dobrej kondycji uczestnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu,</li> <li>- do poradni specjalistycznych,</li> <li>- monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz innych</li> <li>- stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami /opiekunami (przekaz informacji o stanie zdrowia),</li> <li>- pomoc w organizacji wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne, wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny chorego)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontakt telefoniczny</li> <li>- osobisty</li> <li>- rozmowy Terapeutyczne</li> <li>- dyskusje</li> <li>- scenki sytuacyjne</li> <li>- pomoc w przejazdach</li> <li>- zorganizowanie przejazdu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usamodzielnienie w załatwianiu spraw zdrowotnych</li> <li>- aktywny udział we własnym leczeniu</li> <li>- wyćwiczenie w systematycznym zażywaniu leków</li> <li>- samodzielna kontrola zdrowia</li> <li>- podtrzymanie umiejętności już nabytych na tym samym poziomie</li> <li>- udoskonalenie czynności z zakresu zaradności</li> </ul>	<p>Praca ciągła – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący, Pielęgniarka, Pracownik Socjalny</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- edukacja i promocja zdrowia</li> <li>- udział w organizowanych akcjach zdrowotnych np. badanie słuchu, wzroku, przeglądy dentystyczne itp.</li> </ul> <p>Formy - zajęcia grupowe i indywidualne</p>		<p>życiowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie aktywności</li> <li>- wzrost umiejętności komunikacyjnych i społecznych</li> </ul>	
8.	<p style="text-align: center;"><b>POMOC W REALIZACJI SPRAW URZĘDOWYCH I W KONTAKTACH Z INSTYTUCJAMI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dbanie kontakty oraz współpraca z urzędami, uczelniami, podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników (ZUS, PCPR, GOPS, URZĄD GMINY, POCZTA POLSKA itp)</li> <li>- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej i zdrowotnej.</li> <li>- wspierani przez terapeutów podczas załatwiania samodzielnie swojej sprawy urzędowe,</li> <li>- pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowanie dokumentacji</li> <li>- wysyłanie dokumentów pod wskazany adres</li> <li>- pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowanie do czynszu, pomocy z ops itp.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontakt osobisty</li> <li>- wysyłanie pism</li> <li>- wizyty w instytucjach</li> <li>- zapoznanie się z ich zakresem działania</li> <li>- nawiązanie kontaktu z pracownikami instytucji</li> <li>- podejmowanie próby zakupu znaczka</li> <li>- wysłania karty pocztowej</li> <li>- samodzielność wyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość urzędów</li> <li>- usamodzielnienie w załatwianiu spraw urzędowych</li> <li>- zastosowanie zdobytych informacji</li> <li>- zwiększenie zaradności życiowej</li> <li>- przestawienie myślenia na pozytywne</li> <li>- wzrost poczucia własnej wartości</li> <li>- zmniejszenie napięcia</li> <li>- wzbogacenie życia emocjonalnego</li> <li>- aktywizacja i mobilizacja</li> </ul>	<p>Praca według potrzeb – przez cały rok</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący,</p>

		- Kręgi wsparcia - praca z instytucjami wspierającymi ON, plan na przyszłość, wspieranie ON w ich miejscu zamieszkania (deinstytucjonalizacja) Formy - zajęcia grupowe i indywidualne			
	<b>Obszar działania</b>	<b>Cel, działania i formy pracy</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Osoba odpowiedzialna</b>	
9.	<b>ORGANIZACJA PROCESU WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCEGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiedzenie Zespołu Wspierająco – Aktywizującego</li> <li>- Ocena efektywności pracy Zespołu Wspierająco - Aktywizującego oraz stopnia realizacji Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco – Aktywizującego</li> <li>- Ocena osiągniętych rezultatów oraz opracowanie dalszych kierunków działalności Zespołu Wspierająco – Aktywizującego</li> <li>- Dbanie o właściwy poziom świadczonych usług w Domu,</li> <li>- Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu</li> <li>- Organizacja szkoleń i doszkalać pracowników, udział w szkoleniach całego Zespołu Wspierająco – Aktywizującego w zakresie tematycznym niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania Domu</li> <li>- Opracowanie Planu Pracy na 2024 rok, kierunków dalszej działalności – <b>poszerzenie o 4 miejsca dzienne</b></li> <li>- Opracowanie Sprawozdania merytorycznego z działalności Domu za 2023 rok</li> <li>- meldunków miesięcznych,</li> <li>- sprawozdań finansowych</li> </ul>	<p>1 x na 6 miesięcy lub w zależności od potrzeb</p> <p>Cały rok</p> <p>1x na 6 miesięcy lub w zależności od potrzeb</p> <p>Do 31.10.2023 r.</p> <p>Do 15.02.2024 r.</p> <p>Cały rok 1x na kwartał</p>	<p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p> <p>Kierownik</p> <p>Kierownik lub osoba upoważniona</p> <p>Kierownik</p> <p>Kierownik</p> <p>Kierownik</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników prowadzonej zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie śds</li> <li>- Spotkania z rodzicami/opiekunami celem omówienia spraw bieżących wynikających z działalności PŚDS w formie indywidualnej i grupowej</li> <li>- Imprezy organizowane przez PŚDS – zgodnie z załączonym harmonogramem</li> </ul>	<p>Na bieżąco</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok zgodnie z harmonogramem</p>	<p>Kierownik</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p> <p>Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Opracował kierownik PŚDS – mgr Aneta Lis

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko - Mazurskim

Zatwierdziła jednostka zlecająca



## HARMONOGRAM PLANOWANYCH ZADAŃ, IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH I SPOTKAŃ W ROKU 2024

### **STYCZEŃ**

1. Zabawa karnawałowa (dekoracje, konkursy, poczęstunek, zabawa taneczna, przygotowane maski, strój )
2. Dzień Babci i Dziadka (wykonanie upominków, spotkanie )
3. Kulig – wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego w Ostrowinie
3. Urodziny uczestników Domu ( przygotowanie upominków, zorganizowanie spotkania wszystkich uczestników Domu)
4. Wyjazd do kina (trening umiejętności społecznych i komunikacyjnych, stymulacja polisensoryczna)

### **LUTY**

1. Walentynki (wręczanie wykonanych drobnych upominków, poczta walentynkowa, konkurs na najładniejszą walentynkę )
2. Zabawa ostatkowa ( zabawa muzyczna, spotkanie uczestników, trening społeczny i komunikacyjny)
3. Tłusty Czwartek (zajęcia kulinarne, kontynuowanie tradycji, trening komunikacyjno- społeczny )
4. Urodziny uczestników
5. Międzynarodowy Dzień Pizzy

### **MARZEC**

1. Dzień Kobiet (wręczanie przygotowanych, drobnych upominków )
2. Pierwszy Dzień Wiosny ( wykonanie i topienie Marzanny, ognisko)
3. Urodziny uczestników
4. Świąteczne przygotowania z okazji Świąt Wielkiej Nocy (porządki, tworzenie kartek świątecznych, stroików i dekoracji)
5. Kiermasz Wielkanocy w Centrum Użyteczności Publicznej

## **KWIECIEŃ**

1. Nasze Prima- Aprilis ( zabawy integracyjne)
2. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodowe, rozpoczęcie prac sezonowych od wiosny do jesieni)
3. Wyjazd do Papugarni w Olsztynie
4. Urodziny uczestników
5. Spotkanie z pielęgniarzką środowiskową ZOZ (pogadanka na temat higieny i dbania o czystość)

## **MAJ**

1. Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi (warsztaty o charakterze edukacyjnym)
2. Urodziny uczestników
3. Majówka (wspólne ognisko, gry i zabawy na świeżym powietrzu)
4. Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych ( impreza integracyjna)
5. Dzień Rodziny, Matki, Ojca (przygotowanie upominków, integracja rodzin )

## **CZERWIEC**

1. Wyjazd do kina
2. Światowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego – sprzątanie świata
3. Z wizyta u sąsiadów – udział w wyjazdowych warsztatach do innych środowiskowych domów samopomocy
4. Urodziny uczestników
5. Plener artystyczny - dwudniowy (wyjazd do Jantara integracja aktywizacja spędzania wolnego czasu )

## **LIPIEC**

1. Zajęcia w plenerze: spacer, wycieczka piesza, zajęcia plastyczne, gry i zabawy na wolnym powietrzu
2. Festyn integracyjny organizowany przez Urząd Marszałkowski
3. Wycieczka krajoznawcza – w najbliższej okolicy.
4. Urodziny uczestników
5. Spacer promujący zdrowy styl życia

## **SIERPIEŃ**

1. Hortikuloterapia (zajęcia ogrodnicze)
2. Wyjazd nad jezioro – piknik, gry i zabawy
3. Urodziny uczestników
4. Wyjście do kręgielni

## **WRZESIEŃ**

1. Międzynarodowy Dzień Ziemi ( zajęcia w plenerze)
2. Urodziny uczestników
3. Zakończenie lata – powitanie jesieni – Dożynki
4. Ogólnopolski Dzień Czytania
5. Dzień chłopaka
6. Dzień kultury fizycznej

## **PAŹDZIERNIK**

1. Światowy dzień muzyki
2. Święto dyni ( przygotowywanie potraw dyni, gry i zabawy na świeżym powietrzu)
3. Urodziny uczestników
4. Wyjście na cmentarz (odwiedzenie grobów byłych uczestników Domu, prace porządkowe)
5. Dzień Jana Pawła II

## **LISTOPAD**

1. Święto Zmarłych i Zaduszki (wyjście na cmentarz, modlitwa)
2. Udział w obchodach Święta Niepodległości
3. Warmińsko – Mazurska Spartakiada Sportowa Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
4. Urodziny uczestników
5. Dzień pracownika socjalnego
6. „Andrzejki” ( integracja)

## **GRUDZIĘŃ**

1. Mikołajki w naszym Domu ( spotkanie z Mikołajem)
2. Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia (porządki, tworzenie kartek świątecznych, stroików i dekoracji)
4. Spotkanie z okazji Bożego Narodzenia (wspólne kolędowanie)
5. Urodziny uczestników

Opracował kierownik PŚDS – mgr Aneta Lis

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko - Mazurskim

Zatwierdziła jednostka zlecająca