

UCHWAŁA NR 28/96/2024
ZARZĄDU POWIATU W OSTRÓDZIE
z dnia 30 grudnia 2024 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Morągu na 2025 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 2025 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. Krzysztof Żynda – Wicestarosta | |
| 3. Jolanta Dakowska – Członkini Zarządu | |
| 4. Kacprzyk Henryk Jan- Członek Zarządu | |
| 5. Piotr Strzylak - Członek Zarządu | |

Załącznik
do uchwały nr 28/96/2024
Zarządu Powiatu w Ostródzie
z dnia 30 grudnia 2024 r.

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

w Morągu na 2025 rok.

Lp.	ZADANIA	CELE, TREŚCI I FORMY PRACY	TERMIN REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TYP DOMU
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	<p>1. Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny. Cel: kształtowanie i doskonalenie zasad utrzymania higieny osobistej i wyrabianie nawyków higienicznych. Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyku systematycznego dbania o higienę całego ciała (codzienna kąpiel oraz zmiana bielizny i odzieży na czystą), - mycie rąk przed posiłkami oraz po wyjściu z toalety, - czesanie i modelowanie włosów, - wycieranie twarzy i rąk chusteczkami nawilżanymi oraz ręcznikami papierowymi, - pogadanki nt. zasad dbania o higienę osobistą, doboru odzieży do warunków pogodowych, zasad korzystania ze środków higienicznych, - doskonalenie umiejętności dbania o higienę jamy ustnej – zębów i protez zębowych, - doskonalenie umiejętności z zakresu stosowania podpasek i wkładek higienicznych, - kształtowanie umiejętności samodzielnego ubierania się i rozbierania, zapinania guzików, zatrzasków oraz nakładania i sznurowania obuwia, - kształtowanie umiejętności doboru odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji poszczególnych części ciała; 	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

		<p>2. Trening umiejętności praktycznych i porządkowy. Cel: doskonalenie zasad dbania o czystość i zwiększenie zaradności, samodzielności, niezależności życiowej od otoczenia. Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none">- zapoznanie uczestników ze środkami służącymi do zachowania czystości, umiejętne wykorzystanie ich w codziennym życiu,- doskonalenie, nauka i usprawnianie umiejętności wykonywania czynności porządkowych takich jak: odkurzanie, zamiatanie, wycieranie kurzy, mycie luster, mycie i konserwacja podłóg, wynoszenie śmieci,- nauka segregacji odpadów. <p>3. Trening kulinarny. Cel: nauka samodzielności w przyrządzaniu posiłków. Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none">- poznawanie i doskonalenie przepisów kulinarnych, - wykonywanie wstępnej obróbki produktów tj. mycie i obieranie warzyw, owoców,- naukę planowania posiłków, układania jadłospisów, planowania zakupów i wydatków,- naukę i doskonalenie gotowania zupy oraz drugiego dania,-naukę i doskonalenie umiejętności przygotowywania sałatek i surówek,-doskonalenie umiejętności przygotowywania kompotów z owoców sezonowych,-naukę przygotowywania potraw na specjalne okazje (Wigilia, Wielkanoc, urodziny uczestników i inne imprezy okolicznościowe),- naukę i doskonalenie wypieku ciast i ciasteczek,-wdrażanie informacji na temat prawidłowego przechowywania żywności,-wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów,- naukę dekoracji potraw i stołu,-poznawanie kuchni z różnych stron świata,- przygotowywanie grilla w ogrodzie,			
--	--	---	--	--	--

		<p>-naukę sposobów przechowywania i konserwacji warzyw na zimę poprzez kiszenie, przygotowanie mrożonek i przetworów z warzyw.</p> <p>4. Trening ekonomiczny. Cel: zwiększenie samodzielności w zakresie racjonalnego planowania wydatków związanych z zaspokajaniem własnych potrzeb. Cel będzie realizowany po przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wsparcie w dokonywaniu zakupów, - nauka planowania zakupów, - doskonalenie umiejętności dokonywania wyboru towaru, - nauka prawidłowego odczytywania cen towarów, -nauka poruszania się w sklepach wielkopowierzchniowych, - nauka i doskonalenie umiejętności rozróżniania nominałów, liczenie pieniędzy, - nauka orientacji w cenach poprzez przegląd gazetek z ofertą spożywczą i przemysłową. 			
II.	Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się	<p>Cel: nawiązywanie kontaktu z drugim człowiekiem, budowanie więzi komunikacyjnych. Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi, - naukę prawidłowej komunikacji, formułowania logicznych wypowiedzi, aktywnego słuchania, rozwijania zasobu słownictwa, wykonywania ćwiczeń językowych, <p>pokonywania barier komunikacyjnych. - naukę wyrażania swoich potrzeb przy użyciu piktogramów, rebusów piktograficznych, gestów naturalnych.</p>	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A – w pełnym zakresie B- W pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.
III.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Celem treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów jest kształtowanie właściwych relacji z innymi osobami oraz relacji społecznych.	praca ciągła		

		<p>Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami podczas zakupów, spotkań, wyjść, -kształtowanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, -podtrzymywanie kultury słowa, umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych (spotkania, wyjazdy, wyjścia), -kształtowanie umiejętności komunikowania się i współpracy w grupie, praca nad kształtowaniem postaw koleżeńskich, -nabywanie umiejętności wyrażania prośb, odmawiania, przyjmowania komplementów, reagowania na konstruktywną krytykę, - nauka kulturalnego prowadzenia konwersacji, - nauka współpracy w grupie i respektowania zasad w niej panujących. 		<p>Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>A – w pełnym zakresie B - W ograniczonym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi</p>
IV.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	<p>Cel: zachęcanie do aktywnego udziału w imprezach kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych, uczenie umiejętnego korzystania ze środków masowego przekazu, rozwijanie indywidualnych zainteresowań oraz pasji życiowych.</p> <p>Cel będzie realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - słuchanie muzyki i śpiewanie piosenek, -oglądanie programów rozrywkowych, informacyjnych, - przeglądanie oraz czytanie czasopism, -układanie puzzli tradycyjnych, drewnianych i magnetycznych oraz różnego rodzaju klocków edukacyjnych, - gry towarzyskie (warcaby, chińczyk, inne gry planszowe, gry w karty), - wspólne rozwiązywanie krzyżówek oraz łamigłówek, - spacerów oraz wyjścia do ogrodu ŚDS i parku, - ćwiczenia na przyrządach na świeżym powietrzu (fitt park), - wyjścia do kina, teatru, restauracji, - wyjazdy na wycieczki krajoznawczo-turystyczne, - organizowanie spotkań okolicznościowych, 	<p>Praca ciągła</p>	<p>Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>A, B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -organizowanie dyskotek, - udział w zajęciach grupowych: „Gry i zabawy integracyjne”, muzykoterapia, biblioterapia, arteterapia, - udział w konkursach, prezentacjach, przeglądach, -ćwiczenia pamięciowe, wzbogacające słownictwo, poprawiające umiejętności logicznego myślenia, -ćwiczenia grafomotoryczne, ćwiczenia podtrzymujące podstawowe umiejętności matematyczne: dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie. 			
V.	Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, niezbędna opieka	<p>Cel: utrwalenie nawyków i umiejętności dbania o własne zdrowie, opieka nad uczestnikami.</p> <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, - pomoc w ponawianiu zleconych leków, -ćwiczenie systematyczności i samodzielności w przyjmowaniu leków, -uświadamianie konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leków, - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania, - opieka nad uczestnikiem podczas pobytu w placówce (podawanie płynów, zmiana pieluch jednorazowych, wstawania z krzesła lub kanapy, wyjścia do toalety lub łazienki, poprawiania pozycji ciała na wózku inwalidzkim). 	Praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	A, B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi
VI.	Pomoc w załatwieniu spraw urzędowych	<p>Cele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Nabycie i rozwój umiejętności zachowania się w instytucjach, 2.Zdobycie umiejętności prawidłowego wypełniania dokumentów, 	Praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego	

		<p>3. Rozwój umiejętności szukania pomocy w odpowiednich instytucjach.</p> <p>Pracownicy zespołu aktywizująco- wspierającego udzielają pomocy w załatwianiu spraw urzędowych uczestnikom wymagającym takiej pomocy: wypełniają i kompletują dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami np. MOPS, PCPR, ZUS.</p>			<p>A, B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>
VII.	<p>Prowadzenie terapii zajęciowej w poszczególnych salach</p>	<p>Sala rękodzielniczo-plastyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - malowanie różnymi technikami: farba plakatowa, akwarelowa, akrylowa, kredki ołówkowe, świecowe itp. - papieroplastyka - decoupage - bibułkarstwo - Quisling - naukę tworzenia mozaiki - nauka nowych technik plastycznych: collage, technika pointylizmu (tworzenie obrazów za pomocą kropek farby) - tworzenie stroików świątecznych i okazjonalnych - nauka układania kompozycji kwiatowych <p>Sala kulinarna w tym umiejętności życia codziennego</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapewnienie gorącego posiłku dla uczestników, -poznawanie i doskonalenie nowych przepisów kulinarnych, doskonalenie umiejętności gotowania zupy oraz drugiego dania oraz wykonywania sałatek i surówek -nauka i doskonalenie umiejętności przygotowywania potraw na specjalne okazje (Wigilia, Wielkanoc, urodziny uczestników i inne imprezy okolicznościowe) - nauka i doskonalenie wypieku ciast i ciasteczek -wdrażanie informacji na temat prawidłowego przechowywania żywności, wyrabianie nawyku sprawdzania 	Praca ciągła	terapeuci	<p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie. Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w ograniczonym zakresie.</p>

		<p>terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka i doskonalenie umiejętności mycia bieżących naczyń, wycierania naczyń - podtrzymywanie nawyku odnoszenia naczyń po spożytym posiłku <p>Sala artystyczno– ogrodnicza</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z rodzajami i właściwościami materiałów do plastyki i rękodzieła artystycznego, poznanie właściwości i faktury różnych materiałów (papier, gips, różne masy, dary natury), - doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami plastycznymi i rękodzielniczymi (nożyczki, pędzle, kredki, plastelina itp.) - papieroplastyka – wyklejanki z papieru, bibuły, krepiny, gazet, kartki okolicznościowe, papierowa wiklina; - prace plastyczne z wykorzystaniem naturalnych materiałów (ziarna, szyszki, kamyki, nasiona, liście), -nauka wykonywania półproduktów do stroików okolicznościowych, np. odlewy gipsowe, masa solna, papierowa wiklina, malowanie gałęzi i szyszek, - nabywanie i rozwijanie umiejętności aktorskich poprzez przygotowywanie różnego rodzaju występów artystycznych: przedstawienia teatralne, układy taneczne, scenki pantomimiczne; - wykonywanie dekoracji i rekwizytów do przedstawień teatralnych, - nabywanie i doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami i sprzętami ogrodniczymi (kosiarka, grabie, szpadel, sekator), - zdobywanie wiedzy z zakresu hodowli i pielęgnacji roślin: przygotowanie gleby do uprawy, uprawa roślin ozdobnych, rozmnażanie i sadzenie roślin, zbieranie materiałów przyrodniczych, prace gospodarczo – porządkowe, - doskonalenie umiejętności wykonywania określonych czynności związanych z pracą w ogrodzie (pielenie, koszenie, podlewanie roślin i krzewów, grabienie, zamiatanie i odśnieżanie terenu), 	praca ciągła	terapeuci	<p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w ograniczonym zakresie.</p>
--	--	--	--------------	-----------	--

		<p>Sala rękodzielniczo-krawiecka</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie prac plastycznych przy wykorzystaniu różnych technik (w tym prac konkursowych), - wykonywanie dekoracji sali (wazony, obrazy, stroiki stojące wiszące itp.), - nauka posługiwania się narzędziami plastycznymi i rękodzielniczymi np. pędzle, farby, kredki, plastelina, sizzix, ozdobne dziurkacze, - nauka bezpiecznego posługiwania się narzędziami typu: maszyna do szycia, nożyczki, szpilki, igły, szydełko, krosna dziewiarskie itp., żelazko, suszarka do włosów, - rozwijanie umiejętności w zakresie szycia ręcznego różnymi ściegami: za igłą, przed igłą, okrętkowym, dzierganym oraz przyszywanie guzików różnego rodzaju, - nauka wykonywania półproduktów do stroików (odlewy gipsowe, masa solna, porcelanowa wiklina papierowa, malowanie gałęzi i szyszek) oraz kartek okolicznościowych, - tworzenie stroików okazjonalnych oraz ozdób świątecznych, - nauka wykorzystywania „darów natury” do prac rękodzielniczych. 	praca ciągła	terapeuci	<p>A – w pełnym zakresie B – w ograniczonym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w ograniczonym zakresie.</p>
VIII .	Terapia ruchowa – rehabilitacja	<p>Terapia ruchowo-rehabilitacyjna będzie prowadzona przez fizjoterapeutę w postaci grupowej i indywidualnej. Podczas zajęć fizjoterapeuta będzie dobierać ćwiczenia (gry i zabawy dostosowane do preferencji uczestnika), które stymulują zmysły, poprawiają umiejętności odbierania i przetwarzania wrażeń zmysłowych, uczą planowania ruchu, opanowania ruchów precyzyjnych itp.</p>			

		<p>Formy aktywizacji i wsparcia uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności - ćwiczenia ruchów naprzemiennych - ćwiczenia kształtujące obraz i schemat własnego ciała oraz orientację przestrzenną - stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego - usprawnianie układu dotykowego - ćwiczenia siłowe - ćwiczenia bierne - ćwiczenia wspomagane - ćwiczenia czynne wolne - ćwiczenia rozciągające - ćwiczenia pionizacyjne - ćwiczenia izometryczne - nauka chodu - ćwiczenia izometryczne - test Eurofit - monitorowanie wydolności (pasek h10, zegarek) - terapia punktów spustowych <p>Podczas zajęć grupowych uczestnicy będą doskonalić umiejętność gry w boccie, unihokej oraz wykonywać ćwiczenia ruchowe z elementami gier zespołowych w formie zabaw. Ponadto będą również przygotowywani do zawodów rekreacyjno-sportowych.</p>	Praca ciągła	fizjoterapeuta	A, B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w ograniczonym zakresie.
IX.	Poradnictwo psychologiczne	<p>Psycholog będzie wykonywał diagnozę psychologiczną podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy, okresową ocenę efektów prowadzonej terapii, będzie prowadził indywidualne rozmowy i konsultacje z uczestnikami zajęć.</p> <p>Do jego zadań będzie należała stała współpraca z terapeutami w zakresie współtworzenia i oceny planów postępowania wspierająco – aktywizującego.</p> <p>Będzie stwarzał warunki do nabycia, podtrzymywania i rozwijania u podopiecznych umiejętności i kompetencji niezbędnych do samodzielnego życia.</p>	Praca ciągła	psycholog	A – w pełnym zakresie B – w pełnym zakresie Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

		<p>Podczas spotkań indywidualnych i warsztatów grupowych z psychologiem uczestnicy zajęć będą uczyć się poprawnego funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym.</p> <p>Zajęcia z psychologiem to również wsparcie edukacyjno – terapeutyczne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usprawnienia w zakresie funkcjonowania emocjonalno-motywacyjnego i intelektualnego, - przeciwdziałanie i rozwiązywanie konfliktów wśród uczestników - motywowanie do aktywnej pracy, kształtowanie postaw sprzyjających poprawie funkcjonowania w otoczeniu, uświadamianie celowości podejmowanych działań, zachęcanie do pracy nad własnym warsztatem, usprawnianie sposobów komunikowania się w grupie, otoczeniu, - psychoedukacja. 			
X.	Terapia logopedyczna	<p>Indywidualną terapię logopedyczną, prowadzi logopeda. Terapia dostosowana jest do potrzeb i możliwości uczestników. W ramach pracy prowadzona będzie kompleksowa diagnoza logopedyczna, terapia wad wymowy, terapia opóźnionego rozwoju mowy, terapia zaburzeń mowy i komunikacji.</p>	Praca ciągła	logopeda	<p>A – w pełnym zakresie</p> <p>B – w pełnym zakresie</p> <p>Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>
XI.	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,</p> <p>poradniami zdrowia psychicznego i innymi zakładami opieki zdrowotnej, organizacjami pozarządowymi, urzędami, ośrodkami kultury, organizacjami kulturalno-rozrywkowymi.</p> <p>3. Współpraca z jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: Warsztatem Terapii Zajęciowej i Towarzystwem Przyjaciół Dzieci Koło Dzieci Specjalnej Troski w Morągu.</p>	praca ciągła	Członkowie Zespołu wspierającego – aktywizującego	<p>A, B - w pełnym zakresie</p> <p>Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi.</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>			
XII.	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 2026r.</p> <p>5. Sprawozdanie z działalności Domu za 2025r.</p> <p>6. Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.</p> <p>7. Zaplanowanie zamknięcia Domu na okres 15 dni roboczych w 2025r., po zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów.</p> <p>8. Robocze spotkania operacyjne zespołu wspierająco – aktywizującego.</p> <p>8. W 2025r nie planuję się zmian w strukturze zatrudnienia, zwiększenia liczby uczestników.</p> <p>9. Dom spełnia standardy zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.</p>	<p>praca ciągła</p> <p>praca ciągła</p> <p>co najmniej raz na 6 miesięcy do 31.10.2025r do 15.02.2026r</p> <p>praca ciągła</p> <p>do 30.06.2025r</p> <p>raz w tygodniu</p>	kierownik	A, B – w pełnym zakresie

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko-Mazurskim

Zatwierdziła jednostka prowadząca lub zlecająca

.....

.....

Opracowała: Kierownik ŚDS Małgorzata Kwiatkowska Morąg 30.10.2024r