

PLAN PRACY NA 2018r.

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ZDUNSKIEJ WOLI, ul. Łaska 59

DLA OSÓB :

Przewlekle psychicznie chorych – typ A

Upośledzonych umysłowo - typ B

Wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – typ C

Statutowa liczba uczestników – 35 osób

Rodzaj i zakres zajęć terapeutycznych dla uczestników dobierany jest do potrzeb i możliwości psychofizycznych i jego realizacja następuje zgodnie z indywidualnymi programami postępowania wspierająco-aktywizującego.

Plan zajęć terapeutycznych ŚDS w Zduńskiej Woli, ul. Łaska 59

| Zadania | Formy realizacji, metody, techniki, narzędzia | Termin realizacji | Opis spodziewanych efektów. | Osoby odpowiedzialne za prowadzenie zajęć |
|---|---|---|--|--|
| TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM | | | | |
| <p>TRENIN KULINARNY ma za zadanie podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia tj. nauka gotowania, począwszy od parzenia herbaty do przygotowania prostych dań na ciepło, przechowywania żywności, układanie jadłospisów z uwzględnieniem zasad prawidłowego odżywiania. Trening kulinarny powiązany jest z zajęciami samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w życiu codziennym. Trening ten rozwija umiejętności wzajemnej</p> | <p>Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach) Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań: Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, obserwacja, wykorzystanie filmów instruktażowych, ilustracji</p> | <p>Zajęcia prowadzone codziennie z uwzględnieniem oczekiwań i potrzeb uczestników np. spotkanie integracyjne, świąteczne itp.</p> | <p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Potrafi samodzielnie/w asyście opiekuna przygotowywać posiłki ze składników w okresach sezonowych (wykonanie sałatek, kanapek, prostych dań obiadowych, nauka pieczenia ciast itp.) ○ nalewać płyny ○ korzystać z przepisów kulinarnych ○ zdobywa wiedze i umiejętności z zakresu obierania, mycia, i przyrządzania warzyw, owoców, mięs i innych produktów spożywczych ○ uczy się zasad i sposobów przechowywania żywności ○ zna zasady higieny i estetyki przygotowywania posiłków (nauka nakrywania do stołu, dekorowanie stołu, nauka mycia naczyń) ○ posiada umiejętności posługiwania się sprzętem AGD: kuchenka elektryczna, piekarnik elektryczny, kuchenka | <p>Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni kulinarnej, opiekun osoby niepełnosprawnej</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>współpracy i wzajemnej pomocy. Samodzielnie wykonana praca uwieczniona efektem pozytywnie wpływa na samopoczucie uczestnika i podnosi poczucie własnej wartości.</p> | | | <p>mikrofalowa, ekspres do kawy, robot kuchenny.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ zna zasady kulturalnego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków ○ Potrafi przygotować posiłki na specjalne okazje (imprezy okolicznościowe, urodziny, wigilia, Wielkanoc) | |
| <p>TRENING DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY I NAUKI HIGIENY OSOBISTEJ to wykonywanie wszystkich czynności związanych z higieną osobistą, ich nabywanie, kształtowanie, doskonalenie czynności związanych z wyglądem zewnętrznym, i systematyczne ich wykonywanie w codziennym funkcjonowaniu.</p> | <p>Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności; metody asymilacji wiedzy i problemowe</p> | <p>Praca ciągła, codziennie po 20-30 minut 1 raz w tygodniu zajęcia grupowe</p> | <p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ dba o schludny wygląd ○ utrwała nawyki higieniczne, pamięta o nawyku częstego mycia rąk: przed przystąpieniem do pracy, a co najważniejsze po wyjściu z toalety ○ zna podstawowe środki służące do utrzymania higieny osobistej i potrafi korzystać z nich w praktyce; ○ nabył umiejętności dbania o czystość odzieży, wyrabia nawyk zakładania odzieży ochronnej w postaci fartucha m.in. podczas zajęć kulinarnych ○ nabył umiejętność doboru odzieży stosownie do okoliczności, pogody | <p>Terapeuci odpowiedzialni za prowadzenie treningu higieny osobistej</p> |
| <p>TRENING FARMAKOLOGICZNY Ma na celu angażowanie uczestników do samodzielności, własnego udziału w leczeniu poprzez edukowanie pod kątem profilaktyki zdrowotnej. Uczestnik otrzymuje</p> | <p>Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach) Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań:</p> | <p>Zajęcia prowadzone codziennie z uwzględnieniem oczekiwań i potrzeb uczestników</p> | <p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ potrafi organizować wizytę lekarską ○ ma świadomość konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku ○ samodzielnie realizuje receptę lekarską | <p>Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie treningu farmakologicznego.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|------------|
| dokładne informacje o działaniu przepisanych przez lekarza prowadzącego leków i poznaje zasady ich przyjmowania. | | 1 raz w tygodniu zajęcia grupowe | | |
| TRENING BUDŻETOWY | Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach) Metody: dyskusje, instruktaż, pokaz, zajęcia praktyczne (wyjścia do sklepu, banku, na pocztę) | 1 raz w tygodniu zajęcia grupowe | Uczestnik treningu: <ul style="list-style-type: none"> o potrafi racjonalnie dysponować własnym budżetem o posiada orientację w cenach niezbędnych produktów o potrafi planować najpotrzebniejsze wydatki zna różne sposoby gospodarowania pieniędzmi | |
| TRENING GOSPODARCZO-TECHNICZNY ma na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności dbania o czystość otoczenia poprzez aktywizowanie uczestników w bieżące prace porządkowe na terenie domu oraz nabywanie i rozwijanie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego; kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem RTV i AGD pamiętając o przestrzeganiu zasad | Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach) Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań: | Praca ciągła, każdego dnia, lub w miarę potrzeb i możliwości | Uczestnik treningu: <ul style="list-style-type: none"> o potrafi samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o czystość i porządek o pamięta że zimą należy odśnieżyć, jesienią-pozagrabiać liście itp. o Samodzielnie obsługuje sprzęt domowego użytku-obsługa pralki (objaśnienie działania poszczególnych funkcji pralki, nauka wykorzystania różnych programów prania, rozwieszanie prania na suszarce), żelazka, odkurzacz, kuchenki elektrycznej o samodzielnie obsługuje i konserwuje narzędzia ogrodnicze (szpadel, grabie taczka) o dba o rośliny, pamiętają o podlewaniu, widzi potrzebę dbania o zieleń o poprzez udział w treningu odczuwa | Terapeuci, |

| | | | | |
|--|---|--------------------------|--|---|
| <p>bezpieczeństwa i higieny pracy przy korzystaniu z urządzeń technicznych i narzędzi.</p> | | | <p>potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ zna obsługę podstawowych narzędzi śrubokręt, młotek, itp. ○ kształtuje i rozumie istotę samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadanie | |
| <h2>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</h2> | | | | |
| <p>TRENING MUZYCZNO-TEATRALNY to zajęcia poprzez które uczestnicy mogą wyzwolić swój potencjał twórczy i przeżywać muzykę na wszelkie sposoby: tańczą śpiewają, grają na instrumentach, odtwarzają role, interpretują na nowo znane kreacje</p> | <p>Praca grupowa i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań, metody problemowe – klasyczna, przypadków, burza mózgów</p> | <p>2 razy w tygodniu</p> | <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zwiększa umiejętności pracy w grupie ○ Rozwinął zainteresowania muzyką popularną i poważną ○ Rozwinął zainteresowania literaturą, sztuką ○ zwiększył możliwości pamięciowe -- opanowanie na pamięć krótki tekstów ○ rozwinął umiejętności wokalne i taneczne śpiewa piosenki biesiadne, kolędy, polskie przeboje ○ nabył umiejętności gry na instrumentach ○ słuchając muzyki, relaksuje się ○ potrafi identyfikować się z postacią graną potrafi – wyrażać uczucia pozytywne, jak i negatywne, ○ potrafi pokonać treść, oswaja z szeroką publicznością ○ potrafi współdziałać w organizowaniu uroczystości okolicznościowych w ŚDS i przy różnych imprezach poza ośrodkiem | <p>Instruktor zajęć muzycznych, terapeuta</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE głównym celem tych zajęć jest integracja uczestników.</p> | <p>Zajęcia z elementami aktywizującymi uczestnika Praca indywidualna, grupowa Obserwacja, demonstrowanie czynności, instruktaż słowny</p> | <p>Praca ciągła, każdego dnia,</p> | <p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Zna korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego o Potrafi wybrać najkorzystniejszą dla niego formę spędzania czasu wolnego, zaplanować i zrealizować; o Relaksuje się i wypoczywają czynnie intelektualnie. o zna zasady różnorodnych gier stolikowych o samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące ulubionej gry o potrafi współpracować w grupie, bierze udział w grach zespołowych o samodzielnie sięga po czasopisma o słucha bądź czyta książki o potrafi analizować przeczytane teksty, książki, bajki o oglądając programy publicystyczne, przyrodnicze, sportowe, ulubione serie telewizyjne w ten sposób przypomina sobie i utrwała różne fakty | <p>zespół wspierająco-aktywizujący</p> |
| <p>ZAJĘCIA KOMPUTROWE obsługa komputera oraz umiejętność jego zastosowania zwiększa możliwości w funkcjonowaniu społecznym; nabycie umiejętności stosowania technik</p> | <p>Praca indywidualna, grupowa Trening praktyczny Demonstrowanie czynności Instruktaż słowny</p> | <p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p> | <p>Uczestnicy treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> o znają zasady i potrafią obsługiwać komputer lub doskonala już nabyte umiejętności: włączania komputera, korzystania z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików, folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD, drukowanie | <p>terapeuta odpowiedzialny za pracownię komputerową, opiekun</p> |

| | | | | |
|--|----------------------|---|--|---|
| <p>multimedialnych i umożliwieniu dostępu do informacji. Zastosowanie multimediiów sprzyja rozwojowi funkcji poznawczych, stymuluje do czytania, pisania.</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> o nabyli umiejętności stosowania technik multimedialnych o potrafią korzystać z komunikatorów elektronicznych, o potrafią samodzielnie napisać pismo, a następnie wydrukować; o potrafią wyszukiwać interesujących ich informacji o korzystając z Internetu rozszerzyli własne zainteresowania i wiedzę o otaczającym świecie. | |
| <p>TRENING KULTURALNO-TURYSTYCZNY ma na celu rozwijanie form umiejętności spędzania czasu wolnego jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, itp. wspólne wycieczki, spacer, wyjazdy do kina, muzeum. Trening ten realizowany jest z uwzględnieniem planu imprez kulturalno-oświatowych na dany rok.</p> | <p>Praca grupowa</p> | <p>Zgodnie z harmonogramem imprez kulturalno-oświatowych,</p> | <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> o nabył umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, kawiarnia) o brał udział w spotkaniach towarzyskich, udział w turniejach, olimpiadach sportowych, konkursach artystycznych, wycieczkach krajoznawczych o współdziałał przy organizacji imprez okolicznościowych (zabaw tanecznych np. bal karnawałowy, spotkanie wigilijne). | <p>Zespół wspierająco-aktywizujący, opiekun</p> |

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ma na celu kształtowanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, aktywne słuchanie, asertywność, znalezienie swojego miejsca w grupie, zasady pozytywnej komunikacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis oraz wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji.

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|------------------|
| <p>ZAJĘCIA PEDAGOGICZNE rozwijanie procesów poznawczych, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętności współżycia w grupie. Praca wyrównawcza w zakresie kształcenia mowy, doskonalenie czytania, pisanie, liczenia.</p> | <p>Zajęcia z elementami aktywizującymi danego uczestnika; rozmowy, ćwiczenia</p> | <p>Praca ciągła, każdego dnia</p> | <p>Uczestnik zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ potrafi nawiązać kontakt z otoczeniem ○ nawiązywać i prowadzić rozmowę ○ określić czas, dni tygodnia, miesiące, pory roku ○ prawidłowo się podpisać ○ czytać ze zrozumieniem teksty informacyjne ○ umiejętnie rozwiązuje problemy z jakimi się boryka ○ umiejętnie wyraża emocje ○ przestrzega normy społeczne i używa form grzecznościowych | <p>terapeuta</p> |
|--|--|-----------------------------------|---|------------------|

TRENING TWORCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ kształtuje wrażliwość estetyczną, uczy tworzenia wzrokowego, wyobraźniowego, intuicyjnego. Uczy wdrażania w proces twórczy prac, przedmiotów praktycznych, potrzebnych i estetycznych. Pozwala na odreagowanie nadmiernych napięć emocjonalnych. Zaspokajają potrzebę aktywności.

| | | | | |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|
| <p>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</p> | <p>Praca grupowa i indywidualna</p> <p>metody nauczania praktycznego: pokaz, ćwiczenie, instruktaż</p> | <p>Praca ciągła, każdego dnia</p> | <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ rozwija działania twórcze ○ zdobył umiejętność odbierania, przeżywania sztuki ○ poszerzył umiejętności stosowania różnych metod plastycznych m.in.: rysunku, | <p>Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni</p> |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|

| | | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|---|---|
| | | | <p>malarstwa, papieroplastyki - quillingu, origami; techniki kalkowania, itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ rozwinął zainteresowania, fantazje i twórcze myślenie; ○ wzmocnił poczucie własnej wartości ○ posiada umiejętność planowania pracy ○ potrafi wykonać ozdoby okolicznościowe, kartki świąteczne, kartki z życzeniami, upominki wykorzystując poznane techniki plastyczne | |
| ZAJĘCIA MANUALNE | Terapia zajęciowa metody nauczania praktycznego: pokaz, ćwiczenie, instruktaż | Praca ciągła, każdego dnia | <p>Uczestnik</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ poszerzył swoje umiejętności poprzez zapoznanie z różnymi technikami rękodzielniczymi, ○ potrafi wykonać prace serweta, obrus wykorzystując haft, ○ potrafi wykonać na drutach lub szydełku element odzieży np. szalik ○ potrafi naprawić odzież (cerowanie, przyszywanie guzika) ○ potrafi wykorzystać materiały ekologiczne tzw. „dary natury”: szyszki, kasztany, mech, muszle, liście. ○ Tworzy stroiki okazjonalne i dekoracje na „ cztery pory roku” ○ wykonuje obrazy z liści, z płatków kwiatów, z ścinek materiałów, z skóry; ○ Potrafi samodzielnie lub w asyście opiekuna obsługiwać maszynę do szycia | Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni. |

| TERAPIA RUCHOWA | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|
| <p>W ramach terapii ruchowej odbywają się:</p> <p>ZABIEGI FIZYKALNE</p> <p>KINEZYTERAPIA</p> <p>DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE, GRY I ZABAWY RUCHOWE</p> | <p>- praca w małych grupach i indywidualna, Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań</p> | <p>Praca ciągła, każdego dnia</p> | <p>Zajęcia wpływają na:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające, manualne, relaksacyjne, oddechowe, ćwiczenia przy muzyce z elementami choreografii, gry i zabawy sportowe, gimnastykę poranną, spacer ○ usprawniania i korygowania zaburzeń wynikających z niepełnosprawności poprzez ćwiczenia specjalistyczne zlecone przez lekarza ○ usprawnianie motoryczne ○ poprawa stanu psychofizycznego, rozładowanie napięć psychicznych ○ polepszenie samopoczucia ○ stymulowanie samodzielności ○ pobudzenie aktywności ○ współdziałanie uczestników w grupie podczas gier zespołowych | <p>fizjoterapeuta</p> |
| <p>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</p> | <p>Społeczność terapeutyczna (treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych z zakresu nawiązywania</p> | <p>Praca ciągła, każdego dnia, lub w miarę potrzeb</p> | <p>Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych na podstawie przeprowadzonych diagnoz psychologicznych; ○ Rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników; | <p>psycholog</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|------------------------------------|
| | kontaktów społecznych); przepracowywanie konfliktów grupowych, psychoedukacja | | <ul style="list-style-type: none"> ○ Rozwijanie empatii, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji, ○ Przepracowywanie konfliktów grupowych ○ Wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych ○ Pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów | |
| POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH, polega na wsparciu i pomocy podczas załatwiania spraw w urzędach, w sądach, w banku itp.; placówkach ochrony zdrowia np. w zakresie konsultacji lekarskich, umawianiu na wizyty lekarskie, asystowaniu podczas wizyt, pilnowanie terminów | Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika | Praca ciągła, każdego dnia, lub w miarę potrzeb i możliwości | Działania te wpływają na: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nabycie umiejętności odpowiedniego zachowania w miejscu publicznym ○ nauka komunikowania się z urzędnikami i pracownikami placówek ochrony zdrowia ○ zapoznanie się z funkcjonowaniem urzędów ○ sprecyzowanie problemu, który chce załatwić uczestnik | Zespół wspierająco - aktywizujący, |
| INNE FORMY WSPARCIA | | | | |
| WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI ma na celu poprawę funkcjonowania uczestników. Współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego; wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z niepełnosprawnością. Poprzez indywidualne kontakty z rodziną; zebrania z opiekunami, rodzicami; udział w uroczystościach. | | | | Zespół wspierająco-aktywizujący |

| | |
|---|---------------------------|
| WSPÓŁPRACA Z ŚRODOWISKIEM LOKALNYM w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników <ul style="list-style-type: none">○ Integracja○ Wymiana doświadczeń○ Nawiązywanie nowych znajomości○ Promocja twórczości osób niepełnosprawnych○ Organizacja spotkań integracyjnych | Dyrektor i pracownicy ŚDS |
|---|---------------------------|

Załączniki:

1. Liczba uczestników na zajęciach.
2. Skład zespołu wspierająco-aktywizującego i kwalifikacje jego członków.
3. Plan szkoleń dla pracowników ŚDS na 2018r.
4. Standardy funkcjonowania ŚDS.
5. Plan dnia.
6. Plan imprez kulturalno-oświatowych na 2018r.