

PLAN ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH NA 2016 R.

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

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>TRENING 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</p>	<p>Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach)</p> <p>Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań:</p> <p>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 przygotowywać posiłki ze składników w okresach sezonowych (wykonanie sałatek, kanapek, prostych dań obiadowych, nauka pieczenia ciast itp.) ○ korzystać z przepisów kulinarnych ○ zdobywa wiedzę i umiejętności z zakresu obierania, mycia, i przyrządzania warzyw, owoców, mięs i innych produktów spożywczych ○ uczy się zasad i sposobów przechowywania żywności ○ zapoznaje się z higieną i estetyką przygotowywania posiłków (nauka nakrywania do stołu, dekorowanie stołu, nauka mycia naczyń) ○ nabywa i rozwija umiejętności posługiwania się sprzętem AGD: kuchenka elektryczna, piekarnik elektryczny, kuchenka 	<p>Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni kulinarnej, opiekun</p>

<p>Trening ten rozwija umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.</p> <p>Samodzielnie wykonana praca uwieczona 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"> ○ poznaje 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</p> <p>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</p>	<p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Uczy się dbania o schludny wygląd ○ utrwała nawyki higieniczne, pamięta o nawyku częstego mycia rąk: przed przystąpieniem do pracy, a co najważniejsze po wyjściu z toalety ○ potrafi korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków; ○ nabywa umiejętności dbania o czystość odzieży, wyrabia nawyk zakładania odzieży ochronnej w postaci fartucha m.in. podczas zajęć kulinarnych ○ nabywa umiejętność doboru odzieży stosownie do okoliczności, pogody 	<p>Terapeuci odpowiedzialni za prowadzenie treningu higieny osobistej</p>

<p>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 bezpieczeństwa i higieny pracy przy korzystaniu z urządzeń technicznych i narzędzi.</p>	<p>Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach)</p> <p>Metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań:</p>	<p>Praca ciągła, każdego dnia, lub w miarę potrzeb i możliwości</p>	<p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ potrafi naprawić odzież, przyszyć guzik ○ potrafi samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i wokół budynku, zimą – odśnieżyć, jesienią- grabienie liści itp. ○ samodzielnie obsługuje i konserwuje narzędzia ogrodnicze (szpadel, grabie taczka) ○ dba o rośliny, pamiętają o podlewaniu, widzi potrzebę dbania o zieleń ○ poprzez udział w treningu odczuwa potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu ○ zna obsługę podstawowych narzędzi śrubokręt, młotek, itp. ○ kształtuje i rozumie istotę samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadanie 	<p>Terapeuci,</p>
--	--	---	--	-------------------

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

<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>Trening ten ma na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zwiększenie umiejętności pracy w grupie ○ Rozwijanie zainteresowania muzyką popularną i poważną ○ Rozwijanie zainteresowania literaturą, sztuką ○ zwiększenie możliwości pamięciowych -- opanowanie na pamięć krótki tekstów ○ zwiększenie kompetencji emocjonalnych – wyrażania uczuć pozytywnych, jak i negatywnych, pokonywanie tremy, osvajanie z szeroką publicznością ○ rozwijanie umiejętności wokalnych i tanecznych ○ motywowanie do czynnego udziału w organizowaniu uroczystości okolicznościowych w ŚDS i do udziału w różnych imprezach poza ośrodkiem <p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ śpiewają piosenki biesiadne, kolędy, polskie przeboje ○ nabywają umiejętności gry na instrumentach ○ słuchając muzyki, relaksują się 	<p>Instruktor zajęć muzycznych, terapeuta</p>
--	---	--------------------------	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> ○ potrafi identyfikować się z postacią graną 	
<p>ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE głównym celem tych zajęć jest integracja uczestników.</p>	<p>Zajęcia z elementami aktywizującymi uczestnika</p> <p>Praca indywidualna, grupowa</p> <p>Obserwacja, demonstrowanie czynności, instruktaż słowny</p>	<p>Praca ciągła, każdego dnia,</p>	<p>Uczestnik treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. ○ Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych ○ samodzielnie podejmują decyzje dotyczące ulubionej gry ○ potrafią współpracować w grupie, biorą udział w grach zespołowych ○ samodzielnie sięgają po czasopisma ○ słuchają bądź czytają książki ○ potrafią analizować przeczytane teksty, książki, bajki ○ oglądają programy publicystyczne, przyrodnicze, sportowe, ulubione serie telewizyjne w ten sposób przypominają sobie i utrwalają 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 multimedialnych i umożliwieniu dostępu do informacji. Zastosowanie multimediiów sprzyja</p>	<p>Praca indywidualna, grupowa</p> <p>Trening praktyczny</p> <p>Demonstrowanie czynności</p> <p>Instruktaż słowny</p>	<p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Uczestnicy treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Potrafią obsługiwać komputer; nabywają lub udoskonalają już nabyte umiejętności: włączania komputera, korzystania z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików, folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płytce CD, drukowanie ○ Nabywają umiejętności stosowania technik multimedialnych 	<p>terapeuta odpowiedzialny za pracownię komputerową, opiekun</p>

<p>rozwojowi funkcji poznawczych, stymuluje do czytania, pisanie.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ korzystają z komunikatorów elektronicznych, ○ doskonałą umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word ○ potrafią wyszukiwać interesujących ich informacji ○ korzystając z Internetu rozwijają własne zainteresowania, poszerzają swoją 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.</p> <p>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>Trening ma na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nabycie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, kawiarnia) ○ udział w spotkaniach towarzyskich, ○ organizacja wycieczek krajoznawczych ○ organizacja imprez okolicznościowych (zabaw tanecznych np. bal karnawałowy, spotkanie wigilijne) ○ udział w turniejach, olimpiadach sportowych ○ udział w konkursach artystycznych: muzycznych, plastycznych itp. 	<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.</p> <p>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.

ZAJĘCIA PLASTYCZNE	Praca grupowa i indywidualna metody nauczania praktycznego: pokaz, ćwiczenie, instruktaż	Praca ciągła, każdego dnia	Zajęcia pomagają w: <ul style="list-style-type: none">○ umiejętności odbierania, przeżywania sztuki○ nauce, umiejętności stosowania różnych metod plastycznych: rysunku, malarstwa, papieroplastyki - quillingu, origami; techniki kalkowania, itp.○ rozwijaniu zainteresowań, fantazji i twórczego myślenia○ umiejętność planowania pracy○ motywowaniu do twórczości własnej uczestnika Uczestnicy na zajęciach m.in.: <ul style="list-style-type: none">○ wykorzystują do malowania – farby plakatowe, akwarelowe, akrylowe, farby do szkła, kredki ołówkowe i świecowe, pastele;○ wykonują prace z masy solnej, papierowej○ wykonują z bibuły i krepiny kwiaty○ wyklejają obrazki kulkami z bibuły	Terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni
---------------------------	---	----------------------------	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> ○ malują na szkle, ozdabiają naczynia ○ wykonują 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>Uczestnicy na zajęciach m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ uczą się i doskonalą umiejętności w zakresie haftu – płaskiego, krzyżkowego ○ wykonają proste ściegi szydełkowania ○ poznają metodę zdobienia decoupage ○ tworzą obrazy metodą collage ○ uczą się wykorzystywania materiałów ekologicznych tzw. „darów natury”: szyszek, kasztanów, mchu, muszli, liści. ○ Tworzą stroiki okazjonalne i dekoracje na „ cztery pory roku” ○ Uczą się tworzenia obrazów z liści, płatków kwiatów, ścinek materiałów, skóry; 	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,</p> <p>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 zleczone 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>
--	--	-----------------------------------	--	-----------------------

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	Społeczność terapeutyczna (treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych z zakresu nawiązywania kontaktów społecznych); przepracowywanie konfliktów grupowych, psychoedukacja	Praca ciągła, każdego dnia, lub w miarę potrzeb	Zajęcia mają na celu: <ul style="list-style-type: none"> ○ Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych na podstawie przeprowadzonych diagnoz psychologicznych; ○ Rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników; ○ Rozwijanie empatii, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji, ○ Przepracowywanie konfliktów grupowych ○ Wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych ○ Pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów 	psycholog
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, opiekun

INNE FORMY WSPARCIA

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