

PLAN PRACY NA 2021 ROK
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY (ŚDS)
W ZDUŃSKIEJ WOLI
ul. Dąbrowskiego 15

Plan Pracy na rok 2021:

1. uwzględnia zapisy:

- ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 roku (tekst jednolity - Dz. U. z 2017 r., poz. 1769 z późn. zm.);
- rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586 ze zm.);
- statutu ŚDS;
- regulaminu ŚDS;
- programu działalności ŚDS dla każdego typu Domu (ABC)

2. został opracowany:

- na podstawie indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących uczestników.
- w uzgodnieniu z uczestnikami lub opiekunami prawnymi uczestników.

Środowiskowy Dom Samopomocy jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla osób:

1. przewlekłe psychicznie chorych - typ A
2. niepełnosprawnych intelektualnie (upośledzonych umysłowo)- typ B
3. wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - typ C

Dom jest przeznaczony dla 40 osób dorosłych mieszkających na terenie powiatu zduńskowolskiego, a środki na jego funkcjonowanie zapewnia budżet państwa.

Celem działalności ŚDS jest zapewnienie uczestnikom oparcia społecznego, pozwalającego na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną.

Do zadań ŚDS należy świadczenie usług w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługowych i treningów umiejętności społecznych osobom z zaburzeniami psychicznymi, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności społecznych w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

W 2021 roku, ŚDS w ramach bieżącej pracy wspierająco - aktywizującej będzie realizował działania wynikające z § 14 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z dnia 17 grudnia 2010 r. ze zm.) z zastosowaniem Rekomendacji MRiPS, GIS i MZ.

Rodzaj i zakres treningów / zajęć wspierająco - aktywizujących dla uczestników będzie ustalony odpowiednio do potrzeb i możliwości psychofizycznych każdego uczestnika, w tym celu tworzy się Indywidualne Plany Postępowania Wspierająco - Aktywizującego, za zgodą uczestnika lub jego opiekuna prawnego.

Wszystkie działania wspierająco - aktywizujące, które będą podejmowane i realizowane z poszanowaniem suwerenności uczestnika i jego prawa do dokonywania samodzielnych wyborów.

Kadra Domu w celu zapewnienia integracji społecznej uczestników będzie współpracowała z rodzinami i opiekunami uczestników, osobami pozostającymi w bliskiej relacji z uczestnikami, społecznością lokalną, ośrodkami pomocy społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Zduńskiej Woli, poradniami zdrowia psychicznego i innymi placówkami opieki zdrowotnej, szpitalem psychiatrycznym, Powiatowym Urzędem Pracy w Zduńskiej Woli, organizacjami pozarządowymi, reprezentującymi interesy osób niepełnosprawnych, ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno-rozrywkowymi, placówkami oświatowymi, innymi osobami i podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej w zależności od potrzeb. Ponadto, uczestnicy po zniesieniu obostrzeń nałożonych przez Rząd Polski na skutek pandemii COVID- 19, będą brali udział w imprezach okolicznościowych, w życiu kulturalnym i wydarzeniach lokalnych, organizowane będą spotkania z udziałem zaproszonych gości, spotkania integracyjne, wyjazdy rekreacyjne i wycieczki. Uczestnicy będą brali również udział w konkursach sportowych i artystycznych.

W Domu została powołana Rada Uczestników, reprezentująca interesy uczestników, współpracująca z Dyrektorem w sprawach dotyczących funkcjonowania Domu. Opiekunem Rady Uczestników jest terapeuta zajęciowy.

Niniejszy dokument ponadto zawiera:

- Plan szczegółowy postępowania wspierająco - aktywizujących z podziałem na treningi i opisem spodziewanych efektów wraz z liczbą uczestników biorących udział w poszczególnych formach wsparcia.
- Wykaz pracowników zatrudnionych w ŚDS, w tym członków zespołu wspierająco - aktywizującego wraz z podaniem kwalifikacji zawodowych.
- Plan szkoleń dla pracowników ŚDS.
- Plan imprez kulturalno - okolicznościowych na 2021 r.

Z uwagi na obostrzenia nałożone na skutek pandemii Covid-19 i wynikający z nich brak możliwości przeprowadzenia od 12.03.2020 r. zaplanowanych w harmonogramie na 2020 r. imprez okolicznościowych zostaną one zrealizowane w pełni zgodnie z wykazem za poprzedni rok (z uwzględnieniem zmian terminów Świąt Wielkanocnych o Bożego Narodzenia) po przywróceniu ośrodków wsparcia do normalnych warunków funkcjonowania. Zmianie ulegną również zawarte w harmonogramie z ubiegłego roku terminy zamknięcia Ośrodka, zaplanowane w 2021 roku następująco:

- 26-30.07.2021 r. i 2-6.08.2021 r. oraz 27-31.08.2021 r., o czym Wojewoda Łódzki zgodnie z ww. rozporządzeniem zostanie poinformowany odrębnym pismem. Od początku 2021 r. do odwołania zajęcia i treningi odbywają się w reżimie sanitarnym oraz zgodnie z rekomendacjami MRiPS, GIS i MZ.

- Partnerzy.
- Przewidywane rezultaty pracy wspierająco – aktywizującej.
- Dom spełnia standardy określone w ww. rozporządzeniu.

PLAN SZCZEGÓŁOWY POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCEGO NA 2021 r.

Od 01.01.2020 r. organizacja pracy w Ośrodku przebiega zgodnie z Rekomendacjami MRiPS, GIS i MZ. Po zniesieniu obostrzeń będzie wyglądała następująco:

I. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU - cele szczegółowe:

1. rozwój umiejętności potrzebnych do życia codziennego;
2. podtrzymanie i nabycie umiejętności potrzebnych do samoobsługi;
3. ogólne usprawnienie uczestników;
4. nabycie kompetencji społecznych;

- *Trening kulinarny* prowadzony w ramach treningu funkcjonowania w życiu codziennym - 28 uczestników - 30 godzin tygodniowo łącznie z treningiem praktycznym.

Trening prowadzony jest w nowoczesnej, w pełni wyposażonej sali, spełniającej funkcje kuchenne – poprzez instruktaż, pokaz, ćwiczenia praktyczne.

Efekty: Poprzez udział w treningu uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu obsługi sprzętu AGD oraz ręcznych narzędzi kuchennych (noże, deski, stolnica, obieraczki, łyżki, itp.). Ponadto, wyostrzą zmysł: powonienia i smaku, będą potrafili dobrać przyprawy i produkty do ustalonego dania, skoncentrują uwagę na wykonywanej czynności, zdobędą umiejętność współpracy w grupie. Dodatkowo uczestnicy wyrobią u siebie nawyk i umiejętności schludnego nakrywania do stołu, dokładnego zmywania naczyń oraz zadbają o porządek i higienę w pracowni.

- *Trening higieny osobistej, prowadzony w ramach treningu funkcjonowania w życiu codziennym* - 7 osób - na bieżąco, w zależności od potrzeb - przynajmniej 4 godziny tygodniowo;

Trening prowadzony jest poprzez instruktaż, pokaz, ćwiczenia praktyczne, rozmowy grupowe i indywidualne.

Efekty: Uczestnicy poprzez udział w treningu ukształtują nawyk systematycznego dbania o higienę osobistą oraz swój schludny i czysty wygląd zewnętrzny. W zależności od indywidualnych potrzeb uczestnicy zajęć nabędą umiejętność dobierania stroju adekwatnego do pogody, dbania o mycie rąk przed i po posiłku oraz po skorzystaniu z toalety.

- *Trening umiejętności praktycznych prowadzony w ramach treningu funkcjonowania w życiu codziennym – połączony z treningiem kulinarnym*

Trening prowadzony jest poprzez instruktaż, pokaz, ćwiczenia praktyczne, rozmowy.

Efekty: Uczestnicy będą umieli samodzielnie lub przy pomocy terapeuty obsługiwać podstawowe sprzęty gospodarstwa domowego, będące na wyposażeniu Domu (pralka automatyczna, żelazko, deska do prasowania, odkurzacz, mop). Uczestnicy nabędą umiejętność segregowania, rozwieszania oraz składania prania po wyschnięciu. Uczestnicy będą w stanie zadbać o porządek w pomieszczeniach domu oraz w sezonie wiosenno-letnim uprawiać ogródek i dbać o tereny zielone na terenie ŚDS.

- *Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi prowadzony w ramach treningu funkcjonowania w życiu codziennym – 7 osób – 2 razy w miesiącu po 1 godz. 20 min.*

Trening prowadzony jest w nowoczesnej, w pełni wyposażonej sali – poprzez instruktaż, pokaz, ćwiczenia praktyczne, rozmowy indywidualne oraz grupowe.

Efekty: Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu gospodarowania własnym budżetem, będą potrafili racjonalnie zaplanować wydatki, stworzyć i zrealizować listę zakupów adekwatnie do rzeczywistych potrzeb, porównać ceny sklepowe, znać nominały i wartości pieniężne, stworzyć plan wydatków miesięcznych.

- *Trening farmakologiczny prowadzony w ramach treningu funkcjonowania w życiu codziennym – 7 osób, 1 godzina w tygodniu, rozmowy indywidualnie według potrzeb. Głównym celem treningu jest wypracowanie u uczestników odpowiedzialności za swój stan zdrowia, stosowanie się do zaleceń lekarza prowadzącego oraz świadomość ważności farmakoterapii w procesie radzenia sobie z chorobą.*

Efekty: Uczestnicy stosują się do zaleceń lekarza prowadzącego, nabędą umiejętności i stosują zasady prawidłowego przyjmowania zleconych leków, są świadomi konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku, rozwijają wiedzę na temat leków, sposobów ich przyjmowania oraz możliwych efektów ubocznych

II. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW - cele szczegółowe:

1. ukształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi osobami;
2. ukształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie;
3. ukształtowanie pozytywnych relacji z rodziną i opiekunami;
4. nabycie umiejętności komunikowania się i przekazywania informacji;
5. zintegrowanie uczestników ze środowiskiem;

Zadaniem **treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** jest rozwijanie prawidłowych relacji z innymi osobami (m.in. osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury). Ponadto uczestnicy uczą się przestrzegać obowiązujących norm społecznych, zachowań akceptowalnych społecznie. W zajęciach bierze udział 7 osób. Zajęcia odbywają się dwa razy w miesiącu, 1 godzina w tygodniu.

Efekty: Uczestnicy zdobędą umiejętność odmawiania, reagowania na krytykę, opierania się presji grupy, wyrażania próśb oraz przyjmowania komplementów. Nauczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące. Uczestnicy nabędą umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu.

III. Trening umiejętności komunikacyjnych polega na rozwijaniu prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi. Uczestnicy treningu poznają zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jak nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. W przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej możliwe jest wykorzystywanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się. W treningu bierze udział 8 osób, zajęcia odbywają się po 1 godzinie w tygodniu.

Efekty: Uczestnicy nabędą umiejętność prowadzenia rozmowy, zwiększą zakres słownictwa, nauczą się wyrażać swoje opinie, prośby.

IV. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO - cele szczegółowe:

1. rozwój indywidualnych zainteresowań i uzdolnień;
2. ukształtowanie umiejętności społecznych;
3. zintegrowanie uczestników ze środowiskiem;

Efekty: Uczestnicy potrafią konstruktywnie gospodarować czasem wolnym, integrując się mają możliwość wspólnej dyskusji, wymiany poglądów i konwersacji.

W treningu bierze udział 27 uczestników, zajęcia odbywają się 5 godzin w tygodniu.

Zajęcia ogólnoedukacyjne, w tym:

- Zajęcia rozwijające zainteresowania
- Zajęcia grupowe realizowane poprzez instruktaż, pokaz, ćwiczenia praktyczne, prezentacje.

Efekty: Uczestnicy ukształtują umiejętności społeczne i nawiązywania kontaktów z innymi osobami, będą potrafili podtrzymać rozmowy na określony temat, współpracować oraz komunikować się w grupie, rozwiną gotowość do samodzielnej wypowiedzi, urozmaicą słownik pojęciowy. Uczestnicy rozwiną również swoje zainteresowania poprzez oglądanie i słuchanie preencji na ciekawe tematy z różnorodnych dziedzin, rozwijają pamięć, koncentrację uwagi, spostrzegawczość, wytrwałość.

- Język angielski

Uczestnicy poznają angielskie słówka i zwroty, uczą się krótkich dialogów, wierszyków i piosenek oraz pisania w języku angielskim.

Efekty: W ramach treningu uczestnicy ćwiczą aparat mowy poprzez wypowiedzanie trudnych słów, pokonują nieśmiałość przez wypowiedzi w grupie, rozwijają zainteresowania, ćwiczą pamięć, uczą się skupiania uwagi.

- Zajęcia komputerowe - 9 osób – zajęcia 3 razy w tygodniu, łącznie ok. 3,5 godziny w tygodniu

Zajęcia prowadzone są grupowo z wykorzystaniem sprzętu oraz powszechnych programów komputerowych.

Efekty: Uczestnicy nabywają praktycznych umiejętności z zakresu obsługi sprzętu oraz podstawowych programów komputerowych, w tym z pakietu MS Office, przyswajają nazwy i oznaczenia komputerowe, korzystają z możliwości Internetu jako źródła informacji o świecie.

- Zajęcia matematyczne oraz język polski

Uczestnicy podczas zajęć doskonalą czytanie, pisanie i liczenie, poszerzają słownictwo.

Efekty: Uczestnicy rozwijają nowe i podtrzymują posiadane umiejętności edukacyjne (liczenie, czytanie, pisanie).

Oprócz wspomnianych zajęć w Ośrodku prowadzony jest również:

- *Trening kulturalno-turystyczny* - 40 osób – z częstotliwością zgodnie z kalendarzem imprez okolicznościowych.

Trening grupowy będzie realizowany poprzez uczestnictwo w spotkaniach integracyjnych oraz imprezach okolicznościowych, jak również w wycieczkach czy wyjazdach do kina, teatru.

Efekty: Uczestnicy nabędą umiejętności organizatorskie, współpracy w grupie, rozwiną swoje zainteresowania, bądź zdobędą nowe. Nabędą umiejętności społeczne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania w środowisku.

IV. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE - cele szczegółowe:

1. wsparcie uczestnika w sytuacjach kryzysowych i trudnościach dnia codziennego,
2. monitorowanie kondycji psychicznej i w razie potrzeby umawianie wizyt u lekarza psychiatry,
3. szukanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z symptomami choroby, próby zmniejszenia ich natężenia, częstości ich występowania oraz długości trwania,
4. rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, w sposób akceptowalny społecznie,
5. psychoedukacja w zakresie zarządzania emocjami (rozpoznawanie emocji, ekspresja emocji w sposób akceptowalny społecznie)

- Poradnictwo psychologiczne 40 osób - w zależności od potrzeb, 5 godzin tygodniowo w tym dokumentacja

Uczestnik otrzymuje wsparcie psychologiczne w sytuacjach kryzysowych również w domu uczestnika.

Efekty: Uczestnik wykazuje chęć szukania pomocy, rady, nabywa umiejętności potrzebne do prawidłowego funkcjonowania w rodzinie i społeczeństwie, poszukiwania wsparcia u specjalistów.

V. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH I PORADNICTWO SOCJALNE - cele szczegółowe

1. nabycie i rozwój umiejętności zachowania się w instytucjach;
2. zdobycie umiejętności prawidłowego wypełniania dokumentów;
3. zintegrowanie społeczne uczestników;
4. rozwój umiejętności szukania pomocy w odpowiednich instytucjach;
5. ukształtowanie odpowiednich postaw rodziny i środowiska w stosunku do osób z zaburzeniami psychicznymi;

- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i poradnictwo socjalne - 40 osób - w zależności od potrzeb.

Uczestnik otrzymuje indywidualne wsparcie i pomoc podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach (w tym: MOPS, GOPS, PCPR, PFRON, PZON), możliwość dofinansowania z środków NFZ zaopatrzenia ortopedycznego.

Efekty: Uczestnik nabył wprawę w załatwianiu spraw urzędowych, wie gdzie szukać pomocy i do kogo się zwrócić. Potrafi sam bądź z pomocą pracownika socjalnego wypełnić formularze. Wie jak zachowywać się w urzędzie.

VI. TERAPIA RUCHOWA - cele szczegółowe:

1. nabycie umiejętności aktywnego wypoczynku;
 2. wzrost sprawności fizycznej;
 3. ukształtowanie świadomości korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i życie człowieka;
 4. zintegrowanie uczestników ze środowiskiem;
- *Kinezyterapia, prowadzona w ramach terapii ruchem* – w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników
Ćwiczenia bierne czynno - bierne, czynne ćwiczeń za pomocą UGUL-a.

Efekty: Uczestnik dotleni komórki mózgowie, zrozumie celowość ruchów, usprawniani motorykę ciała, ogólną koordynację ruchów i kontrolę nad własnym ciałem, udoskonali ogólną sprawność ruchową, rozluźniani i uelastyczni zbyt silne napięcia mięśniowe, ukształtuje świadomość własnego ciała, zmysł równowagi, podniesie sprawność układu mięśniowo - ruchowego i aparatu oddechowego, nastąpi wzrost ogólnej sprawności uczestników.

- *Fizykoterapia, prowadzona w ramach terapii ruchowej* - w zależności od zgłaszanych potrzeb, ok. godzina w tygodniu
Zabiegi fizykoterapeutyczne.

Efekty: Poprzez zabiegi fizykoterapeutyczne uczestnik osiągnie lepsze ukrwienie danej okolicy ciała poddanej zabiegom, nastąpi zmniejszenie napięcia mięśniowego, stymulacja układu nerwów obwodowych oraz spowoduje zmniejszenie uczucia bólu.

- *Działania profilaktyczne, prowadzone w ramach terapii ruchem* – 31 osób – w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych
Zajęcia korekcyjne, gimnastyka ogólnousprawniająca zajęcia sportowe na świeżym powietrzu.

Efekty: Wzrost ogólnej sprawności uczestników, dotlenienie organizmu, zwiększenie wydolności płuc, świetna zabawa – wydzielanie endorfin. Łącznie 37 uczestników – 21,5 godziny tygodniowo

- *Zajęcia taneczne* – 8 osób, raz w tygodniu ok. 2 godziny
Zajęcia grupowe, nauka ruchów i układów tanecznych.

Efekty: Wzrost ogólnej sprawności uczestników, ich koordynacji ruchowej.

VII. INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA, W TYM W WARUNKACH PRACY CHRONIONEJ NA PRZYSTOSOWANYM RYNKU PRACY - cele szczegółowe:

1. rozwój zainteresowań, zdolności i umiejętności;
2. rozwój poczucia własnej wartości;

3. zdobycie umiejętności współpracy w grupie;
4. utrzymanie sprawności psychoruchowej;
5. zdobycie nawyków celowej aktywności;
6. nabycie umiejętności przygotowujących do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej;

- *Zajęcia plastyczne* prowadzone w ramach innych form postępowania przygotowującego do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy - 18 osób – 2 godziny dziennie.

Zajęcia prowadzone są grupowo – z wykorzystaniem różnych metod, technik i materiałów plastycznych oraz środków artystycznych.

Efekty: Zajęcia plastyczne są wspaniałym sposobem na rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji. Uczestnicy czerpią wiele radości podczas pracy z różnorodnymi materiałami plastycznymi. Dzięki zajęciom udoskonala swoje umiejętności techniczne, rozwijają zainteresowania i uzdolnienia artystyczne, w tym wyobraźnię, zdolność twórczego myślenia, zaspokoją potrzebę aktywności.

- *Zajęcia pedagogiczne* (terapia reki, zajęcia manualne) prowadzone w ramach innych form postępowania przygotowującego do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy - 8 osób – 20 godzin tygodniowo.

Zajęcia prowadzone są grupowo lub indywidualnie według potrzeb – z wykorzystaniem różnych metod, technik i materiałów plastycznych oraz pomocy dydaktycznych.

Efekty: Poprzez udział w zajęciach uczestnicy mają możliwość stymulowania i usprawniania rozwoju funkcji psychomotorycznych, wyrównywania braków w wiadomościach i umiejętnościach, a także eliminowania emocjonalnych i społecznych konsekwencji niepowodzeń. Zajęcia pedagogiczne mają również na celu wzmocnić uczestnika pozytywnie – podwyższyć jego samoocenę i motywację. Efektem uczestnictwa w terapii reki jest usprawnienie precyzji ruchów rąk, poprawienie sprawności manualnej, umiejętności chwytu oraz wzmocnienie koncentracji. Poprzez różne ćwiczenia uczestnicy pobudzają czucie powierzchniowe i głębokie oraz poprawiają koordynację wzrokowo – ruchową.

- *Terapia zajęciowa* prowadzona w ramach innych form postępowania przygotowującego do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym rynku pracy - 15 osób – 4 godziny dziennie.

Zajęcia prowadzone są trzema rodzajami terapii zajęciowej : arteterapia, ergoterapia, socjoterapia. Terapia odbywa się grupowo lub indywidualnie w zależności od możliwości i potrzeb. Wykorzystywane są różne metody min.: rysunek, malarstwo, grafika, rzeźba, sztuki użytkowe, zdobnictwo i dekoratorstwo, muzykoterapia, filmoterapia, biblioterapia, hafciarstwo, aromaterapia, ludoterapia, terapia ruchem i silwoterapia.

Efekty: Poprzez udział w terapii ruchowej uczestnicy angażują się w różne aktywności z dziedziny zajęć psychoruchowych. Podczas zajęć podejmowane są ćwiczenia, które działają zarówno na sprawność fizyczną jak i samopoczucie, rozrywkę i rozwój intelektualny. Zajęcia pozwalają odkryć uczestnikowi umiejętności i predyspozycji do pracy i tworzenia, które zmieniają stres i napięcie nerwowe. Aktywność wykonywana w ramach terapii zajęciowej poprawiają również zdolności interpersonalnych.

VIII. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH - cele szczegółowe:

1. rozwój nawyków i umiejętności dbania o własne zdrowie;
 2. zmotywowanie do stałych kontaktów z lekarzem neurologiem bądź psychiatrą;
 3. ukształtowanie dobrych stosunków społecznych wśród pracowników i uczestników;
- Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych – 36 osób - w ramach potrzeb.

Zajęcia prowadzone są grupowo i indywidualnie – rozmowy, prezentacje, wykłady, ćw. praktyczne.

Efekty: Poprzez udział w zajęciach u uczestników nastąpi rozwój nawyków i umiejętności dbania o własne zdrowie, ćwiczenia pomogą zapamiętywać potrzebne nr telefonów (pogotowie, przychodnie itp.). Uczestnik zrozumie potrzebę korzystania z rad i wizyt u lekarzy, w tym specjalistów.

Rodzaj i zakres postępowania wspierająco – aktywizującego będzie dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestnika. Treningi i zajęcia prowadzone będą w oparciu o indywidualny plan postępowania wspierająco – aktywizującego opracowywanego przez zespół wspierająco – aktywizujący indywidualnie dla każdego uczestnika

Dodatkowo mają miejsce następujące zajęcia:

- *Trening funkcji poznawczych* (zajęcia prowadzone przez terapeutów z wybranymi uczestnikami)

Zajęcia te mają na celu wspieranie funkcji poznawczych (pamięć, myślenie, spostrzeganie, kojarzenie itp.). Trening ten wiąże się również z podtrzymaniem umiejętności językowych (tj.: pisanie, czytanie i liczenie oraz umiejętność formułowania wypowiedzi na zadany temat). Zajęcia te szczególnie adresowane są do osób z procesami otępiennymi (w różnym stopniu), a także do osób z upośledzeniem intelektualnym.

Efekty: Uczestnicy usprawniają procesy poznawcze (tj.: pamięci, koncentracji uwagi, kojarzenia, spostrzegania, myślenia, analizowania)

- *Zajęcia relaksacyjno- oddechowe prowadzone w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego* – 16 osób, ok. 4 godzin w tygodniu.

Uczestnicy uczą się pracy z oddechem poprzez pogłębianie oddechu, dotlenienie organizmu i odprowadzenie toksyn z ciała. Ćwiczenia mają przekierować uwagę uczestników do wewnątrz, by podążać za wdechem i wydechem. Uczestnicy wykonują ćwiczenia połączone z oddechem, rozluźniają stawy, rozciągają mięśnie, uczą się skupiania uwagi na wykonywanej czynności, współpracują w grupie.

Efekty: Uczestnicy nabierają umiejętności współpracy, zaangażowania, umiejętnego wykorzystywania technik relaksacyjnych, kontroli własnych emocji, rozładowywania napięcia.

Ponadto kadra merytoryczna zapewnia opiekę uczestnikom w trakcie przywozu i odwozu z ośrodka.

Od 02.01.2021 roku w związku z zapobieganiem zakażeniom COVID-19 zajęcia dla uczestników realizowane są z zachowaniem reżimu sanitarnego oraz zgodnie z Procedurami opracowanymi na podstawie Rekomendacji Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwa Zdrowia i Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Z uwagi na powyższe nie jest możliwe realizowanie przez Uczestników indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego opracowanych zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Terapeuta prowadzący zajęcia ze stałą grupą uczestników na miarę możliwości realizuje zadania ujęte w IPPW-A poszczególnych uczestników będących pod jego opieką.

WYKAZ KADRY WRAZ Z OSOBAMI ODPOWIEDZIALNYMI ZA REALIZACJĘ PROPONOWANYCH FORM WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCYCH WRAZ Z PODANIEM KWALIFIKACJI ZAWODOWYCH DO ICH PROWADZENIA I STAŻU PRACY Z OSOBAMI Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Pracownicy zespołu wspierająco – aktywizującego, którzy prowadzą treningi umiejętności społecznych posiadają przeszkolenie zgodnie z § 11 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 ze zm.).

1. Dyrektor:

- zarządza placówką, koordynuje prace zespołu wspierająco - aktywizującego. Nawiązuje współpracę z urzędami, instytucjami pomocowymi (MOPS, GOPS, PCPR, PFRON, PZON), stowarzyszeniami, organizacjami pozarządowymi, szkołami (w tym ze szkołą specjalną), przychodniami specjalistycznymi i POZ oraz nawiązuje kontakty z twórcami kultury lokalnej, współpracuje z rodzinami uczestników;
- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:

- ✓ mgr pedagogiki społecznej;
- ✓ studia podyplomowe - organizacja pomocy społecznej;
- ✓ studia podyplomowe - resocjalizacja;
- ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 5 lata i 2 miesiące.

2. Pracownik socjalny:

- prowadzi dokumentację indywidualną i zbiorczą uczestników. Jest odpowiedzialny za aktualizacje wywiadów środowiskowych, monitorowanie sytuacji życiowej uczestników. Pomaga w załatwianiu spraw urzędowych, w tym ZUS, dotarciu do instytucji pomocowych (MOPS,GOPS,PCPR,PFRON,PZON) oraz przychodni lekarskich, w tym POZ oraz specjalistycznych. Udziela wskazówek w wypełnianiu i składaniu wniosków, w tym na dofinansowanie z PFRON i NFZ oraz PZON, współpracuje z rodzinami i opiekunami uczestników;
- nawiązuje współpracę z instytucjami pomocowymi (MOPS, GOPS, PCPR, PFRON, PZON);
- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr pedagogiki resocjalizacyjnej
 - ✓ licencjat: praca socjalna;
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 2 rok lata i 6 miesięcy.

3. Fizjoterapeuta:

- prowadzi zajęcia z zakresu rehabilitacji ruchowej. Jest odpowiedzialny przede wszystkim za wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych zgodnie z zaleceniami lekarza zlecającego oraz propagowanie aktywnego stylu życia. Ponadto, prowadzi trening farmakologiczny i terapię ruchem w postaci zajęć z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, siłowe oraz zajęcia profilaktyczne (nordic walking, gry i zabawy ruchowe).
- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr fizjoterapii;
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 5 lat

4. Terapeuta:

- prowadzi treningi i zajęcia wspierające tj.: trening umiejętności interpersonalnych i rozwijania problemów, trening kulturalnoturystyczny, zajęcia relaksacyjno-oddechowe, zajęcia plastyczne, zajęcia taneczne. Ponadto terapeuta współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;
- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr pedagogiki społecznej i terapii pedagogicznej;
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 5 lata i 2 miesiące.

5. Terapeuta:

prowdzi treningi i zajęcia wspierające tj.: trening kulturalnoturystyczny, zajęcia ogólnoedukacyjne (w tym zajęcia pedagogiczne, zajęcia rozwijające zainteresowania, język angielski, zajęcia komputerowe). Jest odpowiedzialna za PPK oraz ZFŚS w Ośrodku. Ponadto terapeuta współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;

- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr pedagogiki społecznej i pedagogiki wspierającej w zakresie niedostosowania społecznego
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 2 lata i 10 miesiące.

6. Terapeuta:

prowdzi treningi i zajęcia wspierające tj.: trening kulturalnoturystyczny, trening umiejętności komunikacyjnej, zajęcia pedagogiczne (terapia ręki, zajęcia manualne). Ponadto terapeuta współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;

- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr w zakresie pedagogiki dorosłych,
 - ✓ licencjat: pedagogika resocjalizacyjna, studia podyplomowe: oligofrenopedagogika
 - ✓ specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy i terapii osób z autyzmem
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 5 lata i 5 miesięcy.

7. Instruktor terapii

- prowadzi treningi i zajęcia wspierające tj.: trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych;
Ponadto, instruktor współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;
- zatrudniony na cały etat;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ technik włókiennik
 - ✓ szkolenia i kursy Wyznaczanie granic w kontakcie terapeuta-podopieczny, Kurs gastronomiczny – 120 godzin,
 - ✓ praca z osobą ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnością sprzężoną,
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 2 lata i 10 miesięcy

8. Terapeuta zajęciowy:

- prowadzi treningi i zajęcia wspierające tj.: trening kulturalnoturystyczny, trening higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening finansowy oraz terapię zajęciową. Ponadto terapeuta współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;
- zatrudniony na cały etat;
 - posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ wykształcenie średnie - ogólne,
 - ✓ studium w kierunku terapeuty zajęciowego,
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 2 lata i 2 miesiące

9. Psycholog:

- prowadzi treningi i zajęcia wspierające, indywidualne poradnictwo psychologiczne dla uczestników oraz ich rodzin i opiekunów; Ponadto, psycholog współpracuje z rodzinami uczestników oraz ze środowiskiem lokalnym;
- zatrudniony na 1/8 etatu (5 godzin w tygodniu) ;
- posiada następujące kwalifikacje zawodowe:
 - ✓ mgr psychologii ;
 - ✓ studia licencjackie – filologia angielska;
 - ✓ specjalistyczne szkolenia w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorymi i zaburzonymi psychicznie
- wymagany staż – 13 lat (umowa zlecenie)

Pracownicy merytoryczni mają ukończone szkolenia :

- Praca z osobą ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnością sprzężoną
- z zakresu udzielania Pierwszej Pomocy
- „RODO – szkolenie dla pracowników JST”,
- „Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się”, (wszyscy pracownicy zatrudnieni w Ośrodku)
- „Relaksacja i zajęcia antystresowe dla pracowników jako przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu”,
- „Praca z osobą chorą na Alzheimera”,
- „ Stymulacja funkcji poznawczych”,

- „Wyznaczanie granic w kontakcie terapeuta- podopieczny”,
- „Zasady właściwego kontaktu z rodzinami osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną”,
- „Praca z osobą z depresją”,
- „Trening umiejętności społecznych”,
- inne specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie, zaburzonymi i chorymi psychicznie.

Inni pracownicy Domu:

1. Sprzątaczką zatrudnioną na 0,88 etatu
2. Kierowca/ robotnik gospodarczy – posiada uprawnienia do przewozu osób, zatrudniony na cały etat,
3. Pomoc administracyjna zatrudniona na 0,5 etatu.

Obsługa finansowa, księgowość, kadrowa, informatyczna, prawna, Inspektor Ochrony Danych Osobowych dla Środowiskowego Domu Samopomocy ul. Dąbrowskiego 15 realizowana jest przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zduńskiej Woli, za którą Ośrodek na mocy stosownych porozumień ponosi comiesięczną odpłatność.

**PLANOWANE SZKOLENIA WEWNĘTRZNE DLA OSÓB WCHODZĄCYCH W SKŁAD ZESPOŁU WSPIERAJĄCO –
AKTYWIZUJĄCEGO**

<i>Lp.</i>	<i>Temat</i>	<i>Osoba odpowiedzialna</i>	<i>Czas realizacji</i>
1.	Opieka nad osobą niepełnosprawną na wózku – reguły postępowania	fizjoterapeuta	Maj
2.	Wprowadzanie do świata ciszy – podstawy języka migowego	terapeuta	Wrzesień

Z uwagi na charakter szkoleń nie odbyły się w 2020 roku i zostały przeniesione na rok 2021.

Planowane szkolenia zewnętrzne dla kadry merytorycznej:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się
2. Praca z osobą ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi
3. Inne specjalistyczne szkolenia wynikające z indywidualnego zapotrzebowania pracowników merytorycznych.

**WYKAZ PARTNERÓW SPOŁECZNYCH I INSTYTUCJI, Z KTÓRYMI WSPÓLPRACUJE DOM, DZIAŁAJĄCYMI NA RZECZ
INTEGRACJI SPOŁECZNEJ UCZESTNIKÓW**

<i>Lp.</i>	<i>Partner</i>	<i>Cele i zakres współpracy</i>	<i>Formy współpracy</i>
1	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zduńskiej Woli	Zapewnienie właściwej organizacji pracy w ŚDS, wspólna obsługa finansowo-kadrowo-organizacyjna w ramach Centrum Usług Wspólnych	Bieżąca współpraca w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa i zawartych porozumień dotyczących wspólnej obsługi.
2	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zduńskiej Woli	Bieżący kontakt z pracownikami socjalnymi dotyczący osób mogących korzystać z usług Ośrodka	Bieżący kontakt z pracownikami socjalnymi
3	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Centrum Opieki Socjalnej	j. w.	j. w.
4	Domy Pomocy Społecznej z terenu Powiatu Zduńskowolskiego	Integracja z mieszkańcami DPS-ów	Udział we wspólnych spotkaniach
5	Środowiskowe Domy Samopomocy, w tym z terenu Powiatu Zduńskowolskiego oraz ŚDS w Łasku, ŚDS w Rożdżalach, ŚDS w Sędziejowicach; ŚDS w Dąbrowie Widawskiej	Integracja uczestników ŚDS-ów	Udział w konkursach, festiwalach, spotkaniach integracyjnych

6	Szkoły, w tym Szkoła Podstawowa Nr 11, Zespół Szkół im. „Marii Grzegorzewskiej” w Zduńskiej Woli,	Integracja pokoleniowa z uczniami szkół	Udział w koncertach, festiwalach, zapraszanie uczniów szkół do Ośrodka
7	Organizacje pozarządowe, w tym Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych, Stowarzyszenie „Tkalnia”	Integracja z innymi osobami niepełnosprawnymi	Spotkania, wymiana doświadczeń pracy z osobami niepełnosprawnymi,
8.	MDK Zduńskowolskim Centrum Integracji „Ratusz”	Motywowanie i zachęcanie do aktywnego uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych	Korzystanie z dostępnej oferty kulturalnej
9.	Powiatowy Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Zduńskiej Woli	Promowanie Ośrodka, integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym	Organizacja imprez plenerowych, uroczystości świątecznych
10.	Warsztat Terapii Zajęciowej w Zduńskiej Woli	Integracja z innymi osobami niepełnosprawnymi	Udział we wspólnych spotkaniach
11.	Poradnie Zdrowia Psychicznego	Zapewnienie uczestnikom specjalistycznej, psychiatrycznej opieki	Systematyczny kontakt z lekarzem psychiatrą, psychologiem, umawianie wizyt
12.	Powiatowa Komenda Policji w Zduńskiej Woli	Zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa, wyposażenie ich w wiedzę z zakresu potencjalnych źródeł zagrożeń	Spotkania, prelekcje tematyczne z udziałem funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji
13.	Powiatowa Komenda Straży Pożarnej w Zduńskiej Woli	Zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa, wyposażenie ich w wiedzę	Spotkania, prelekcje tematyczne z udziałem funkcjonariuszy Komendy Straży Pożarnej w Zduńskiej Woli

		z zakresu potencjalnych źródeł zagrożeń	
14	Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zduńskiej Woli	Edukacja w zakresie występujących chorób zakaźnych, propagowanie zdrowego stylu życia	Otrzymywanie materiałów edukacyjnych ulotek, plakatów, broszur
15.	Powiatowy Urząd Pracy w Zduńskiej Woli	Doradztwo w zakresie możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych oferowanych przez lokalny rynek pracy, doradztwo w zakresie podjęcia aktywności zawodowej	Bieżący kontakt z doradcą zawodowym
16	Zespół ds. rehabilitacji osób niepełnosprawnych w PCPR w Zduńskiej Woli	Zapoznanie ze specyfiką działalności instytucji oraz przysługujących form wsparcia i świadczeń	Współpraca w zakresie pomocy uczestnikom w pozyskiwaniu dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych oraz sprzętu ortopedycznego
17	PZON w Zduńskiej Woli	Zapoznanie ze specyfiką działalności instytucji oraz przysługujących form wsparcia	Pomoc w zakresie wypełniania wniosków, kompletowania dokumentów, wyrabiania legitymacji osoby niepełnosprawnej oraz kart parkingowych
18	PFRON – oddział w Łodzi	Integracja poprzez sztukę	Udział w Ogólnopolskim Konkursie plastycznym „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”
19	Parafia Pod Wezwaniem NMP w Zduńskiej Woli	Integracja ze środowiskiem lokalnym	Udział duszpasterza w Spotkaniach Wielkanocnych oraz Wigilijnych organizowanych przez Ośrodek
20	ZUS w Zduńskiej Woli	Zapoznanie ze specyfiką działalności instytucji oraz przysługujących świadczeń	Pozyskiwanie informacji z zakresu uprawnień do przysługujących uczestnikom świadczeń długoterminowych, spotkanie informacyjne z przedstawicielem ZUS

21	Starostwo Powiatowe w Zduńskiej Woli	Integracja ze środowiskiem lokalnym	Udział uczestników w imprezach plenerowych organizowanych przez Powiat Zduńskowolski
22	RCPS w Łodzi	Integracja uczestników niepełnosprawnych intelektualnie z innymi osobami niepełnosprawnymi z terenu Województwa Łódzkiego	Coroczny udział w Wojewódzkiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych intelektualnie „ZIEMIA ŁÓDZKA”
23	Muzeum historii Miasta Zduńska Wola	Integracja ze środowiskiem lokalnym	Uczestnictwo w lekcjach muzealnych
24	Siłownia Family Center w Zduńskiej Woli	Integracja ze środowiskiem lokalnym	Udział w zajęciach sportowych dostosowanych do potrzeb i możliwości fizycznych uczestników pod nadzorem wykwalifikowanego trenera personalnego
25	Miejska Biblioteka Publiczna	Integracja ze środowiskiem lokalnym	Udział w wernisażach, korzystanie z zasobów czytelni i biblioteki, prelekcje tematyczne
26	Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratownicze w Zduńskiej	Zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa, wyposażenie ich w wiedzę z zakresu potencjalnych źródeł zagrożeń	Spotkania, prelekcje tematyczne z udziałem ratownika medycznego z WOPR w Zduńskiej Woli
27	Lokalne Media (ZW Media, Dziennik Łódzki)	Promowanie Ośrodka w lokalnym środowisku	Podtrzymywanie kontaktu z mediami lokalnymi, przekazywanie informacji na temat działalności Ośrodka.

PRZEWIDYWANE REZULTATY PRACY WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCEJ:

1. Nauczenie samodzielności w podstawowych sferach życia codziennego;
2. Nauczenie nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków);
3. Wzrost sprawności ruchowej i psychoruchowej;

4. Poprawa samooceny;
5. Poprawa relacji z rodziną i najbliższym otoczeniem;
6. Rozwój indywidualnych zainteresowań, zdolności i umiejętności;
7. Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego;
8. Zintegrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym.