

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZARNEM NA ROK 2016 Z OSOBAMI PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYMI

W roku 2016 Dom zamierza organizować całokształt spraw zmierzających do realizacji usług zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika, w ramach indywidualnych lub zespołowych form postępowania, prowadząc:

- trening funkcjonowania w życiu codziennym,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
- trening umiejętności komunikacyjnych,
- trening spędzania czasu wolnego,
- trening lekowy,
- trening zdrowotny,
- poradnictwo psychologiczne,
- terapię ruchową,
- ergoterapię,
- terapię zajęciową,
- kulturoterapię,
- relaksację,

Środowiskowy Dom Samopomocy udziela również pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych oraz świadczy niezbędną opiekę.

Dom dodatkowo:

- 1) zapewnia możliwość skorzystania z jednego gorącego posiłku w czasie pobytu (obiad),
- 2) zapewnia możliwość skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia i odwożeniu do domów po zakończeniu zajęć,
- 3) dąży do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej,
- 4) współpracuje z rodzinami w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika oraz z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników,
- 5) zapewnia właściwy poziom usług,
- 6) dąży do poprawy jakości życia uczestników.

Szczegółowy plan pracy terapeutycznej:

L.p	Zakres	Zadania/zajęcia – cele	Sposób realizacji	Termin realizacji/ czas realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	Trening interpersonalny i rozwiązywania problemów – kształtowanie pozytywnych relacji uczestników z osobami bliskimi, sąsiadami oraz innymi osobami w różnych sytuacjach życia codziennego. Trening ma na celu podnoszenie samoświadomości uczestników i ich umiejętności głębszego poznawania siebie i wglądu we własne doświadczenia. Uczestnicy doskonalą umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Pedagog

		rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczą się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, kształtują się postawy lojalności, uczciwości, wartości moralne.			
		Trening umiejętności komunikacyjnych , w tym: umiejętności słuchania, nawiązywania i kończenia rozmowy, zadawania pytań, wyrażania prośb, zbieranie informacji, udzielanie informacji zwrotnych, wydawanie poleceń, prowadzenie dyskusji, negocjowanie i przekonywanie innych.	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Pedagog
		Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań kulturą, teatrem, audycjami radiowymi oraz telewizyjnymi, Internetem. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych – umożliwia uczestnikom rozrywkę i rekreację, a także rozwijanie zainteresowań. Kształtują się prawidłowe zachowania w miejscach publicznych (biblioterapia, spacer, wycieczki, gry towarzyskie)	Grupowo	5 godzin w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
		Terapia ruchowa – zajęcia sportowe, turystyka. Rekreacja ma na celu podtrzymanie ogólnej aktywności ruchowej, usprawnianie, rozładowywanie napięć, usprawnianie motoryczne, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności	Grupowo	5 godzin w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
		Trening budżetowy – nauka właściwego dysponowania środkami pieniężnymi przez uczestników, planowanie wydatków, nabycie umiejętności prawidłowego dokonywania zakupów	Grupowo	1 godzina w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
		Terapia kulinarna – nabycie bądź podtrzymywanie umiejętności przygotowywania posiłków, wyrabianie umiejętności prawidłowego żywienia, kulturalnego spożywania posiłków, dbania o higienę własną i otoczenia podczas przygotowywania potraw, poznawanie przepisów	Indywidualnie Grupowo	12 godzin w tygodniu 1 godzina w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
		Trening umiejętności praktycznych – nauka obsługi sprzętów i urządzeń	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Instruktor terapii

	domowych, nabycie umiejętności niezbędnych do prowadzenia gospodarstwa domowego (szycie, prasowanie, pranie sprzątanie)	Indywidualnie	1 godzina w tygodniu	zajęciowej
	Trening lekowy – kształtowanie nawyków przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarskimi, nabycie odpowiedzialności za własne zdrowie, radzenie sobie z chorobą	Grupowo	1 godzina w tygodniu	Pedagog
	Trening zdrowotny – kształtowanie postawy prozdrowotnej, motywowanie uczestników do prowadzenia higienicznego trybu życia	Grupowo	1 godzina w tygodniu	Pedagog
	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne – rozwijanie i doskonalenie zmysłów uczestników, rozwijanie orientacji przestrzennej, rozwijanie procesów poznawczych, sprawności motorycznej i manualnej, rozwijanie i doskonalenie pamięci, mowy i innych systemów komunikowania się, wydłużanie czasu koncentracji, podtrzymywanie umiejętności czytania, pisanie, liczenia	Grupowo Indywidualnie	1 godzina w tygodniu 2 godziny w tygodniu	Pedagog
	Zajęcia techniczno-plastyczne – usprawnianie manualne, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć, nabycie umiejętności dokonywania drobnych napraw w gospodarstwie domowym, posługiwanie się odpowiednimi narzędziami w gospodarstwie domowym	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
	Zajęcia rękodzielniczo-krawieckie – usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności manualnej, doskonalenie umiejętności krawieckich oraz doskonalenie i uczenie się różnych technik plastycznych	Grupowo	1 godzina w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
	Kulturoterapia – zmniejszanie introwersji, lęku, doświadczanie uczucia satysfakcji, odprężenia wywołanego udziałem w różnych formach aktywności intelektualnej, rozwijanie współpracy w grupie	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Pedagog
	Trening higieniczny – wyrabianie nawyków w zakresie utrzymania prawidłowej higieny osobistej i otoczenia, dbanie o czystość poszczególnych części ciała, dbałość o wygląd zewnętrzny	Indywidualnie	3 godziny w tygodniu	Terapeuta zajęciowy
	Ergoterapia – zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Instruktor terapii

		uczestników, zajęcia z zakresu ogrodnictwa, nauka utrzymania porządku, przygotowanie do udziału w warsztatach terapii zajęciowej oraz pracy w zakładach pracy chronionej	Indywidualnie	2 godziny w tygodniu	zajęciowej
		Relaksacja - jej celem jest uzyskanie stanu relaksu, a zatem opanowanie wegetatywnych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej Psycholog
		Poradnictwo psychologiczne, terapia psychologiczna – wyciszanie lęków u uczestników, zmniejszanie ich napięć, wzrost odporności na frustrację, pomoc w adekwatnym wyrażaniu emocji do sytuacji, sposoby radzenia sobie ze stresem, depresją	Indywidualnie Grupowo	Według potrzeb raz w tygodniu	Psycholog
		Organizowanie imprez okolicznościowych		Według kalendarza imprez (stanowiący m załącznik do planu pracy)	Zespół Wspierająco-Aktywizujący
		Współ/praca z rodziną w szerokim aspekcie spraw dotyczących funkcjonowania uczestnika i wpływu rodziny na jego funkcjonowanie	Indywidualnie Grupowo – spotkanie z rodzinami uczestników	Według potrzeb Wrzesień	Zespół Wspierająco-Aktywizujący
		Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, prowadzeniu rozmów, kształtowanie samodzielności, zasad współżycia w środowisku	Indywidualnie	Według potrzeb	Pedagog/ instruktor terapii zajęciowej
2.	Współpraca z innymi osobami i podmiotami działającymi w zakresie udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym	Współpraca z ośrodkiem zdrowia w Kłótnie: – przedłużanie recept dla uczestników, umawianie na wizyty lekarskie, - wizyta lekarza rodzinnego w ŚDS u uczestników	Indywidualnie Grupowo	Według potrzeb Według potrzeb	Pedagog
		Współpraca z lekarzem psychiatrą – organizacja konsultacji psychiatrycznych, konsultacje w sprawie zaleconego przez psychiatrę sposobu dozowania leków, pilnowanie terminu wizyt psychiatrycznych	Indywidualnie	Według potrzeb	Pedagog
		Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego / Kierownik

		uczestników			
		Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami - podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz doraźne wsparcie	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego
3	Współpraca z innymi osobami oraz podmiotami w zakresie rehabilitacji zawodowej	Współpraca z Urzędem Gminy Baruchowo	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego/Kierownik
		Współpraca z GOPS w Baruchowie	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego/Kierownik
		Współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami oraz osobami prywatnymi	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego/Kierownik
		Współpraca z innymi podmiotami o zasięgu ponadlokalnym	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego/Kierownik

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
mgr Katarzyna Korpusińska

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNO-ROZRYWKOWYCH NA 2016 ROK

MIESIĄC	RODZAJ ZAJĘĆ
STYCZEŃ	• Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Kowalu i mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Wilkowiczkach, • Dzień Babci i Dziadka • Kolęda w ŚDS • Imieniny uczestników: Genowefy, Edwarda, Mariusza,
LUTY	• Zabawa ostatkowa połączona z walentynkową randką w ciemno z udziałem zaproszonych gości ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Kowalu, Janikowie, Radziejowie, Rypinie, Nowej Wsi Wielkiej, Inowrocławiu • Udział w Turnieju w Piłkarzyki organizowanym przez Fundację Brata Alberta w Toruniu,
MARZEC	• Imieniny uczestników: Kazimierzy, Heleny, Grzegorza, Zbigniewa i Tomasza, • Uroczystość Dnia Kobiet, • Występy w Teatrze Impresaryjnym we Włocławku połączone z wystawą prac, • Powitanie wiosny, • Udział w XIX Wystawie Rękodzieła Artystycznego o tematyce Świąt Wielkanocnych w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu • Śniadanie wielkanocne w ŚDS połączone z konkursem na najładniejszą pisanekę,
KWIECIEŃ	• Prima Aprilis – zabawy i konkursy, • Wiosenny konkurs kanapkowy w ŚDS, • Występ artystyczny w ŚDS zaproszonej grupy teatralnej, • Wyjazd do Kina „Warszawa” w Gostyninie,
MAJ	• Akademia z okazji 3 Maja, • Udział w Turnieju Szachowym w ŚDS w Kowalu, • Obchody Dnia Matki i Ojca, • Imieniny uczestników: Marioli i Stanisława, • Wyjazd do ZOO, do Płocka,
CZERWIEC	• Obchody Dnia Dziecka - wspólne grillowanie, • Szukanie skarbu – zabawa plenerowa (podchody) z udziałem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Kowalu, w Aleksandrowie Kujawskim, w Rypinie, w Radziejowie, w Nowej Wsi Wielkiej, w Inowrocławiu, • Imieniny uczestników: Piotra i Pawła,

LIPIEC	• Udział w XI Olimpiadzie Sportowej Środowiskowych Domów Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej, • Imieniny uczestnika Henryka, • Biesiada przy ognisku (grillu), • Wyjazd na basen w Gostyninie,
SIERPIEŃ	• Imieniny uczestnika Bogusława, • Pobyt na Zielonej w Szkole połączony z rajdem rowerowym, • Wycieczka do Ciechocinka,
WRZESIEŃ	• Akademia z okazji rocznicy wybuchu II wojny światowej, • Obchody XII rocznicy powstania ŚDS z udziałem rodzin uczestników, • Udział w Kulinariadzie w Rypinie, • Udział w konkursie fotograficznym organizowanym przez ŚDS w Radziejowie, • Obchody Dnia Chłopaka w ŚDS,
PAŹDZIERNIK	• Grzybobranie, • Turniej „Jeden z dziesięciu” z udziałem zaproszonych gości z zaprzyjaźnionych ŚDS, • Obchody imienin uczestniczki Małgorzaty, • Udział w Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych fART, organizowanym przez Fundację "Wiatrak"
LISTOPAD	• Akademia z okazji Święta Niepodległości, • Występ artystyczny w ŚDS zaproszonej grupy teatralnej, • Andrzejkowy wieczór wróżb, • Imieniny uczestników: Katarzyny, Witolda, Andrzejów, • Konkurs tenisa stołowego,
GRUDZIEŃ	• Wystawa prac uczestników ŚDS w Urzędzie Gminy Baruchowo połączona z akcją informacyjną nt. niepełnosprawności z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, • Imieniny uczestniczki Barbary, • Mikołajkowy konkurs kartek świątecznych, • Udział w XX Wystawie Rękodzieła Artystycznego o tematyce Świąt Bożego Narodzenia w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu, • Wigilia z udziałem zaproszonych władz samorządowych, • Zabawa sylwestrowa,

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
mgr Katarzyna Korpusińska