

Załącznik nr 1 do Uchwały Nr XXXIII/204/2016
Rady Gminy Oława z dnia 30 grudnia 2016 r.
w sprawie zatwierdzenia Programu działalności
oraz Planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy
w Oleśnicy Małej na 2017 rok

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W OLEŚNICY MAŁEJ

NA ROK 2017

TYP A i B

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W OLEŚNICY MAŁEJ

ustanowiony dla uczestników przewlekle psychicznie chorych (typ A)

NA ROK 2017

Rozdział I

Postanowienia ogólne

Środowiskowy Dom Samopomocy w Oleśnicy Małej nr 52 to ośrodek wsparcia dziennego pobytu, przeznaczony dla 30 osób przewlekle psychicznie chorych i dla osób upośledzonych umysłowo – typu A i typu B z terenu Gminy Oława oraz Miasta Oława (dzięki umowie międzygminnej Gminy i Miasta Oława) oraz z terenu Gminy Jelcz-Laskowice (dzięki porozumieniu międzygminnemu Gminy Oława i Gminy Jelcz-Laskowice).

Podstawowym zadaniem ŚDS-u jest zapewnienie pomocy do godnego życia w środowisku rodzinnym oraz społecznym, osobom przewlekle psychicznie chorym i upośledzonym umysłowo. Pomoc ta rozumiana jest jako zapewnienie oparcia społecznego, które pozwoli zaspokoić indywidualne potrzeby uczestników ŚDS, rozwijaniu umiejętności, które prowadzić będą do usamodzielnienia się i zwiększą integrację ze społeczeństwem.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Oleśnicy Małej 52 będąc jednostką wsparcia dziennego pobytu, świadczy usługi w celu poprawy funkcjonowania uczestników w życiu społecznym i rodzinnym poprzez indywidualne i grupowe zajęcia terapeutyczno–rehabilitacyjne, przy uwzględnieniu ich indywidualnych możliwości psychofizycznych.

Uczestnikami ŚDS mogą być osoby, które ukończyły 18 rok życia i zamieszkują na terenie Gminy Oława i / lub Miasta Oława oraz gminy Jelcz-Laskowice.

Skierowanie do ŚDS odbywa się na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Oławie, na wniosek osoby zainteresowanej lub opiekuna prawnego.

Rozdział II

Cele i zadania Środowiskowego Domu Samopomocy

Głównym celem działalności ŚDS jest aktywizacja społeczna i integracja społeczna osób niepełnosprawnych przewlekle psychicznie chorych i upośledzonych umysłowo w ramach proponowanych form wsparcia, które poprawiają jakość życia z naciskiem na ogólne usprawnienie, rozwój umiejętności wykonywania umiejętności życia codziennego, integrację ze społeczeństwem- wyjście z kręgu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz podniesienie kompetencji społecznych i osobistych.

Prowadzone zajęcia będą zmierzały do wzrostu kompetencji, umiejętności i kwalifikacji społecznych, osobistych oraz rozwoju umiejętności wykonywania umiejętności życia codziennego.

Dla osób niepełnosprawnych przewlekłe psychicznie chorych nacisk kładziony będzie na pomoc psychologiczną, natomiast dla osób niepełnosprawnych upośledzonych umysłowo na zajęcia z treningu umiejętności życia codziennego.

Główne cele Środowiskowego Domu Samopomocy zgodnie z jego Statutem:

- 1) ogólne usprawnienie- rozwój umiejętności wykonywania umiejętności życia codziennego oraz doskonalenie już nabytych umiejętności życia codziennego;
- 2) stwarzanie warunków do nabycia nowych umiejętności wykonywania podstawowych czynności życia codziennego;
- 3) usamodzielnienie uczestników ŚDS w zakresie podstawowych umiejętności życiowych;
- 4) zwiększenie własnej aktywności;
- 5) podniesienie kompetencji społecznych, osobistych;
- 6) zmiana postawy dotyczącej własnej osoby;
- 7) doprowadzenie do zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z ludźmi;
- 8) integracja ze społeczeństwem – wyjście z kręgu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym;
- 9) kształtowanie właściwych postaw społecznych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin, zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałanie ich dyskryminacji;
- 10) wykształcenie osobowości radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej i choroby upośledzenia umysłowego;
- 11) wsparcie psychologiczne i terapeutyczne,
- 12) zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi problemami, przeżyciami i wspólne poszukiwanie rozwiązań;
- 13) rehabilitacja społeczna;
- 14) stymulacja osobistego rozwoju poprzez opracowanie indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących;

- 15) umożliwienie udziału w terapii- zajęcia indywidualne, grupowe, spotkania klubowe, wspieranie działań samopomocowych w zakresie zdrowia psychicznego;
- 16) współpraca z rodzinami osób korzystających z działalności ŚDS;
- 17) poradnictwo i informacja- wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych itd.;
- 18) zapobieganie stanom powodującym konieczność ciągłej opieki ze strony rodziny, bądź instytucji, poprzez globalną rehabilitację środowiskową;
- 19) organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych poza ŚDS.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

TYP A

Oferta dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy Typu A jest skierowana do osób przewlekłe psychicznie chorych, którzy czują się osamotnieni, wyobcowani i mają trudności w nawiązaniu zdrowych relacji z innymi. Społeczeństwo nie znające problemu choroby psychicznej często odczuwa zagrożenie i niechęć do osób psychicznie chorych. Wynika to z lęku, strachu, a także z różnych niezrozumiałych dla społeczeństwa zachowań osoby przewlekłe psychicznie chorej. Przez to osoby przewlekłe psychicznie chore są pozostawione same sobie. Są odizolowane od społeczeństwa, przez co tracą wiarę we własne możliwości. Trudno odnaleźć im miejsce w społeczeństwie, przez co zaburzone zostają relacje w kontaktach z innymi. Prowadzi to do wyobcowania, do trudności w samodzielnym funkcjonowaniu społecznym. Odrzucenie i napiętnowanie osób chorych psychicznie prowadzi do zerwania kontaktów i izolacji od otoczenia. Podstawowym zadaniem Środowiskowego Domu Samopomocy Typu A jest przede wszystkim zapobieganie izolacji społecznej, integracja ze społeczeństwem – wyjście z kręgu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, zwiększenie własnej aktywności, zmiany postawy dotyczącej własnej osoby oraz udzielenie wsparcia psychicznego.

Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy usługi w formie zajęć indywidualnych i grupowych. Usługi w Domu obejmują w szczególności:

- 1) trening umiejętności życia codziennego;
- 2) trening umiejętności społecznych;
- 3) trening aktywnego spędzania czasu wolnego;
- 4) trening rehabilitacji ruchowej;
- 5) poradnictwo psychologiczne;
- 6) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- 7) trening kosmetyczny;
- 8) terapię zajęciową: arteterapia, biblioterapia, muzykoterapia;
- 9) pracę socjalną.

Treningi prowadzone w Środowiskowym Domu Samopomocy

Treningi są dostosowywane do potrzeb, możliwości psychofizycznych oraz do aktualnego stanu fizycznego, intelektualnego i psychicznego każdego uczestnika. Treningi prowadzone są w ramach indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego.

1. Trening umiejętności społecznych (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) –osoba prowadząca: Psychologa.

Cele i formy wsparcia:

- kształtowanie umiejętności komunikacyjnych;
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych;
- utrwalanie prawidłowych zachowań w społeczeństwie;
- współpraca w grupie: kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności;
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem;
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie;
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi);
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę;
- nabycie umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych;
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie źródła stresu, likwidowanie źródła stresu);
- uczenie się rozpoznawania emocji i potrzeb- kontrola nad własnymi uczuciami;
- odreagowanie napięć emocjonalnych;
- metody radzenia sobie z emocjami;
- rozwijanie cech moralnych: szacunek, koleżeństwo, tolerancja itd.

2. Trening umiejętności życia codziennego (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) – osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- nabycie, doskonalenie oraz rozwijanie umiejętności praktycznych, wzmacnianie samodzielności podczas wykonywania podstawowych czynności w gospodarstwie domowym np. obsługa sprzętu gospodarstwa domowego;
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy;
- nauka właściwego prowadzenia własnego gospodarstwa domowego;
- nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności planowania wydatków;
- nabycie wiedzy i doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych.

a) trening budżetowy

Cele i formy wsparcia:

- trening ekonomiczny/budżetowy, poznanie wartości pieniądza poprzez zabawę i ćwiczenia (rozpoznawanie pieniędzy, używanie ich);
- trening samodzielnego gospodarowania środkami pieniężnymi (wydawanie i oszczędzanie itp.) - uczenie się sposobów oszczędnego gospodarowania i planowania wydatków;
- trenowanie umiejętności wydatków miesięcznych;
- doskonalenie umiejętności decydowania o przeznaczeniu własnych środków finansowych-hierarchia;
- nabycie umiejętności kontrolowania własnych wydatków;
- trening zakupowy i planowania wydatków (planowanie i wykonywanie);
- poznanie zasad funkcjonowania instytucji finansowych na rynku oraz konsekwencji zaciągania zobowiązań;

b) trening umiejętności praktycznych

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie i nabywanie umiejętności praktycznych , dotyczących czynności dnia codziennego;
- wzmacnianie samodzielności;

- nauka prania, prasowania, korzystania z urządzeń służących do utrzymania czystości;
- kształtowanie właściwych nawyków;
- uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów gospodarstwa domowego, które są pod napięciem (pralka, żelazko, odkurzacz itd.);
- organizacja czasu i miejsca pracy;

c) trening higieniczny

Cele i formy wsparcia:

- nabycie, poszerzanie wiedzy i trenowanie umiejętności utrzymania czystości różnych części ciała z uwzględnieniem umiejętności codziennego wykonywania czynności higienicznych;
- wyrabianie wśród uczestników nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą;
- wyrabianie nawyku dbania o zachowanie czystości całego ciała;
- kształtowanie estetyki wyglądu zewnętrznego;
- nauka dobierania stosownej odzieży do okoliczności, pory dnia i roku;
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia;
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny;;
- wyrabianie nawyku codziennego mycia zębów itd.

3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne) –osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy i Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- poprawa samopoczucia psychicznego;
- zaspokojenie potrzeby samorealizacji i rozwój osobisty;
- wyrażanie swoich emocji;
- usprawnienie koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- pielęgnowanie i poszukiwanie własnych zainteresowań;
- odkrywanie nowych źródeł spędzania czasu wolnego.

a) trening arteterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki;

- redukowanie stresu- zmniejszenie poziomu napięcia i uwolnienie negatywnych emocji;
- rozwijanie spontaniczności;
- rozwijanie wyobraźni;
- rozwijanie sprawności manualnej;
- podniesienie samooceny;
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez różne techniki plastyczne;
- zapoznanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć plastycznych;
- uczenie się wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu;
- uczenie się dokładności.

b) trening muzykoterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka różnych form relaksu i wyciszenia;
- rozładowanie negatywnych emocji;
- poprawa samopoczucia psychicznego;
- dostarczenie pozytywnych przeżyć;
- rozwój, poszerzenie zainteresowań muzycznych;
- stymulacja rozwoju psychoruchowego;
- zmiana nieprawidłowych zachowań psychofizycznych;
- zaspokojenie potrzeb emocjonalnych;
- wzbogacenie osobowości;
- poszerzenie wrażliwości;
- integracja rytmiczno-ruchowa;
- integracja w grupie;

c) trening biblioterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka pisania i czytania;
- wzmocnienie motywacji do uczenia się;

- rozwój osobisty;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- samorealizacja;
- rozładowanie napięcia emocjonalnego;

d) trening kosmetyczny: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka umiejętności korzystania z kosmetyków;
- nauka dbania o wygląd zewnętrzny;
- nauka wykonywania prostych zabiegów kosmetycznych i higienicznych;
- zwiększenie poczucia własnej wartości;

e) trening informatyczny: osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- poznawanie i doskonalenie umiejętności pracy z komputerem;
- rozwijanie własnych zainteresowań;
- nauka gospodarowania czasem;
- nauka pisania i obsługi podstawowych programów komputerowych;
- nabycie umiejętności wyszukiwania informacji;
- praca z Internetem;
- wzrost kompetencji w zakresie obsługi komputera, drukarki;

f) trening ogrodniczy: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu;
- rozwijanie umiejętności do wykonywania prac ogrodowych;
- nauka pielęgnacji roślin doniczkowych;
- kształtowanie sprawności manualnych;
- nauka systematyczności poprzez uprawę ogródka;
- nauka pielęgnacji roślin w ogródku- sadzenie, podlewanie, itd.;

- relaks na wolnym powietrzu;
- współpraca w grupie;

4. Trening Kulinaryny (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne) – osoba prowadząca: Zespół wspierająco-aktywizujący.

Cele i formy wsparcia:

- nabycie i doskonalenie umiejętności przyrządzania prostych potraw;
- nabycie wiedzy jak estetycznie przygotować posiłek;
- nabycie wiedzy dotyczącej ilości i składu do przygotowania posiłków;
- nabycie umiejętności planowania wartościowego posiłku;
- gospodarowanie czasem podczas przygotowania posiłków;
- kształtowanie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania żywności;
- nauka radzenia sobie z obsługą sprzętu AGD;
- nauka prawidłowego zachowania się przy stole;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

5. Trening rehabilitacji ruchowej (praca indywidualna, metody praktyczne, fizjoterapia) – osoba prowadząca: Fizjoterapeuta.

Cele i formy wsparcia:

- rehabilitacja ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika;
- poprawa koordynacji ruchowej;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- poprawa sprawności fizycznej i wydolności;
- zwiększenie aktywności fizycznej;
- odprężenie nerwowe;
- poprawa nastroju;
- usprawnienie psychofizyczne;
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu;
- zlikwidowanie granic i przeszkód natury architektonicznej, urbanistycznej, transportowej;
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer i rekreacja;

- wykonywanie ćwiczeń i zabiegów fizjoterapeutycznych zleconych przez lekarza.

6. Indywidualne poradnictwo psychologiczne (praca indywidualna, metody teoretyczne) – osoba prowadząca: Psychologa,

Cele i formy wsparcia:

- wsparcie psychologiczne uczestników zajęć;
- praca nad motywacją;
- zidentyfikowanie trudności i poszukiwanie sposobów radzenia sobie z nimi;
- poszukiwanie nowych sposobów rozwiązania trudności;
- zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia;
- wzmacnianie mocnych stron, praca nad pozytywnym myśleniem;
- pomoc w akceptacji własnej choroby i radzenia sobie w relacjach z innymi;
- wspomaganie rozwoju cech sprzyjających poradzeniu sobie w aktualnych trudnościach;
- podniesienie samooceny;
- motywowanie do uczestnictwa w treningach w ramach indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących;

7. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w zakresie rozwiązywania problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, mieszkaniowej, urzędowej i zdrowotnej. Wsparcie w tym zakresie polega na informowaniu uczestników o posiadanych uprawnieniach i możliwościach, motywowaniu do podejmowania działania, doradzaniu oraz pomoc w pisaniu pism urzędowych i pomoc w kontakcie z urzędami. Osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

8. Współpraca z rodzinami uczestników, innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników. Osoba odpowiedzialna: Kierownik i zespół wspierająco-aktywizujący.

9. Organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych zgodnie z kalendarzem imprez w ramach, którego uczestnicy:

- skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek;
- uczestniczyć będą w wycieczkach o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne);

- uczestniczyć będą w wyjazdach na wycieczki i imprezy integracyjne, zajęciach sportowych.
Osoba odpowiedzialna: Kierownik.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzi działalność przez cały rok, pięć dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00.

Zajęcia terapeutyczne w dziennym oddziale Środowiskowego Domu Samopomocy odbywać się będą od godziny 8:30 do godziny 15:00. Przed każdym dniem roboczym na organizację pracy domu i zajęć dnia bieżącego poświęcone będzie 30 min. (usprawni to funkcjonowanie domu i współpracę kadry).

Do godziny 8:30 planowane jest przybycie wszystkich uczestników zajęć. Część terapeutyczna zajęć kończyć się będzie o godzinie 15:00 – pozostały czas poświęcony będzie na prace porządkowe i czas na powrót uczestników zajęć do domów oraz prace organizacyjne zespołu wspierająco-aktywizującego.

Istnieje możliwość prowadzenia w uzasadnionych przypadkach dodatkowych zajęć kulturalnych, sportowych i turystycznych w godzinach popołudniowych oraz w dni wolne od zajęć.

Dopuszcza się możliwość zamknięcia Domu w czasie ferii letnich lub zimowych, na okres świąteczny, itd. na okres nie dłuższy niż 15 dni roboczych w roku kalendarzowym, po uprzednim uzgodnieniu z uczestnikami lub/ i ich opiekunami.

W ramach działalności Środowiskowego Domu Samopomocy, za zgodą kierownika Domu, w wyznaczonych przez niego dniach i godzinach, mogą odbywać się zajęcia klubowe przeznaczone dla osób oczekujących na przyjęcie do Domu oraz byłych uczestników.

Dom zapewnia usługi transportowe polegające na dowożeniu uczestników ŚDS na zajęcia z miejsca zamieszkania lub z innego uzgodnionego miejsca i odwożeniu po zajęciach. Dom zapewnia uczestnikom spożywanie gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego.

Grupy terapeutyczne dobierane będą na podstawie indywidualnych cech i możliwości psychofizycznych uczestników zajęć i opracowanych planów terapeutycznych. Zajęcia terapeutyczne będą prowadzone indywidualnie i grupowo. Dobór rodzaju terapii jest zależny od indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego.

W ramach Środowiskowego Domu Samopomocy utworzone będą:

- a) Pracownia Umiejętności Społecznych;
- b) Pracownia Umiejętności Życia Codziennego;
- c) Pracownia Fizjoterapii;

- d) Pracownia Psychologiczna;
- e) Pracownia Terapii Zajęciowej;
- f) Pracownia Informatyczna;
- g) Pracownia Kulinarna.

Tygodniowy Plan Pracy:

Poniedziałek – Piątek

8:00 – 8:30	Przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne zespołu wspierająco-aktywizującego (przygotowanie zajęć), kawiarenka.
8:30 – 11:30	Zajęcia grupowe w pracowniach.
11:30 – 12:00	Gorący posiłek / Kawiarenka.
12:00 – 15:00	Zajęcia indywidualne i grupowe w pracowniach.
15:00 – 15:30	Czynności porządkowe.
15:30 – 16:00	Odwożenie uczestników zajęć do domów, omówienie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego (bilans zajęć, określenie celów na najbliższe zajęcia).

Tygodniowy Plan Pracy może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

Kadra ŚDS:

1. Kierownik ŚDS
2. Pracownik socjalny
3. Psycholog

4. Fizjoterapeuta
5. Terapeuta zajęciowy
6. Obsługa administracyjno-księgowa

W czasie działalności Środowiskowego Domu Samopomocy, planowane jest w celu zapewnienia integracji społecznej uczestników zapoczątkowanie oraz kontynuowanie współpracy z wieloma podmiotami, organizacjami, placówkami o podobnym charakterze, między innymi z :

- a) Rodzinami, opiekunami uczestników zajęć ŚDS i innymi osobami bliskimi;
- b) Ośrodkami pomocy społecznej, między innymi z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Oławie i Miejsko - Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Jelczu-Laskowicach;
- c) Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Oławie;
- d) Powiatowym Urzędem Pracy w Oławie;
- e) Domami Pomocy Społecznej, między innymi z Domem Pomocy Społecznej w Oławie;
- f) Poradniami Zdrowia Psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej;
- g) Organizacjami pozarządowymi;
- h) Ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno-rozrywkowymi;
- i) Kościołami i związkami wyznaniowymi;
- j) Placówkami oświatowymi;
- k) Jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych w tym: warsztatami terapii zajęciowej, spółdzielniami socjalnymi, zakładem aktywności zawodowej;
- l) Innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

TYP B

Nadrzędnym celem działalności Domu ukierunkowanym na osoby upośledzone umysłowo jest powrót do pełnego funkcjonowania w społeczeństwie, czyli budowanie samodzielności i niezależności od otoczenia, zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem poprzez współdziałanie ze środowiskiem rodzinnym oraz rozbudzaniem i rozwijaniem działań samopomocowych wśród samych uczestników.

GLÓWNE PRIORYTETY

Formy działalności Środowiskowego Domu Samopomocy to przede wszystkim treningi terapeutyczne oraz inne formy zajęć wspierająco-aktywizujących jak imprezy, wycieczki, zajęcia integracyjne.

Zajęcia terapeutyczne prowadzone są w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego, które określają zdolności uczestników zajęć i plany ramowe terapii oraz efekty do jakich ma dążyć terapia. Plany wspierająco-aktywizujące są aktualizowane minimum co 6 miesięcy przez zespół wspierająco-aktywizujący złożony z pracowników terapeutycznych. Zespół opracowuje plany i jest odpowiedzialny za ich wdrażanie.

Zespół wspierająco-aktywizujący zbiera się w zależności od potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy, celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji.

Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy usługi w formie zajęć indywidualnych i grupowych. Usługi w Domu obejmują w szczególności:

- 1) trening umiejętności życia codziennego;
- 2) trening umiejętności społecznych;
- 3) trening aktywnego spędzania czasu wolnego;
- 4) trening rehabilitacji ruchowej;
- 5) poradnictwo psychologiczne;
- 6) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- 7) trening kosmetyczny;

- 8) terapię zajęciową: arteterapia, biblioterapia, muzykoterapia;
- 9) pracę socjalną.

Treningi prowadzone w Środowiskowym Domu Samopomocy

Treningi są dostosowywane do potrzeb, możliwości psychofizycznych oraz do aktualnego stanu fizycznego, intelektualnego i psychicznego każdego uczestnika. Treningi prowadzone są w ramach indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego. Dla osób upośledzonych umysłowo nacisk kładziony będzie na:

- zwiększenie sprawności intelektualnej;
- zwiększenie sprawności funkcjonowania społecznego;
- zwiększenie sprawności ruchowej.

1. Trening umiejętności społecznych (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) –osoba prowadząca: Psychologa.

Cele i formy wsparcia:

- kształtowanie umiejętności komunikacyjnych;
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych;
- utrwalanie prawidłowych zachowań w społeczeństwie;
- współpraca w grupie: kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności;
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem;
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie;
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi);
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę;
- nabycie umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych;
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie źródła stresu, likwidowanie źródła stresu);

- uczenie się rozpoznawania emocji i potrzeb- kontrola nad własnymi uczuciami;
- odreagowanie napięć emocjonalnych;
- metody radzenia sobie z emocjami;
- rozwijanie cech moralnych: szacunek, koleżeńskość, tolerancja itd.

2. Trening umiejętności życia codziennego (praca indywidualna i grupowa, metody problemowe i praktyczne) – osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- nabycie, doskonalenie oraz rozwijanie umiejętności praktycznych, wzmacnianie samodzielności podczas wykonywania podstawowych czynności w gospodarstwie domowym np. obsługa sprzętu gospodarstwa domowego;
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy;
- nauka właściwego prowadzenia własnego gospodarstwa domowego;
- nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności planowania wydatków;
- nabycie wiedzy i doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych.

a) trening budżetowy

Cele i formy wsparcia:

- trening ekonomiczny/budżetowy, poznanie wartości pieniądza poprzez zabawę i ćwiczenia (rozpoznawanie pieniędzy, używanie ich);
- trening samodzielnego gospodarowania środkami pieniężnymi (wydawanie i oszczędzanie itp.) - uczenie się sposobów oszczędnego gospodarowania i planowania wydatków;
- trenowanie umiejętności wydatków miesięcznych;
- doskonalenie umiejętności decydowania o przeznaczeniu własnych środków finansowych- hierarchia;
- nabycie umiejętności kontrolowania własnych wydatków;
- trening zakupowy i planowania wydatków (planowanie i wykonywanie);
- poznanie zasad funkcjonowania instytucji finansowych na rynku oraz konsekwencji zaciągania zobowiązań;

b) trening umiejętności praktycznych

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie i nabywanie umiejętności praktycznych , dotyczących czynności dnia codziennego;
- wzmacnianie samodzielności;
- nauka prania, prasowania, korzystania z urządzeń służących do utrzymania czystości;
- kształtowanie właściwych nawyków;
- uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów gospodarstwa domowego, które są pod napięciem (pralka, żelazko, odkurzacze itd.);
- organizacja czasu i miejsca pracy;

c) trening higieniczny

Cele i formy wsparcia:

- nabycie, poszerzanie wiedzy i trenowanie umiejętności utrzymania czystości różnych części ciała z uwzględnieniem umiejętności codziennego wykonywania czynności higienicznych;
- wyrabianie wśród uczestników nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą;
- wyrabianie nawyku dbania o zachowanie czystości całego ciała;
- kształtowanie estetyki wyglądu zewnętrznego;
- nauka dobierania stosownej odzieży do okoliczności, pory dnia i roku;
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia;
- nauka prania, prasowania, składania ubrań, rozwieszania wypranej bielizny;;
- wyrabianie nawyku codziennego mycia zębów itd.

3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne) –osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy i Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- poprawa samopoczucia psychicznego, wyrażanie swoich emocji;
- zaspokojenie potrzeby samorealizacji, rozwój osobisty;
- usprawnienie koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- pielęgnowanie i poszukiwanie własnych zainteresowań;

- odkrywanie nowych źródeł spędzania czasu wolnego.

a) trening arteterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki;
- redukcja stresu- zmniejszenie poziomu napięcia i uwolnienie negatywnych emocji;
- rozwijanie spontaniczności;
- rozwijanie wyobraźni;
- rozwijanie sprawności manualnej;
- podniesienie samooceny;
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez różne techniki plastyczne;
- zapoznanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć plastycznych;
- uczenie się wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu;
- uczenie się dokładności.

b) trening muzykoterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka różnych form relaksu i wyciszenia;
- rozładowanie negatywnych emocji;
- poprawa samopoczucia psychicznego;
- dostarczenie pozytywnych przeżyć;
- rozwój, poszerzenie zainteresowań muzycznych;
- stymulacja rozwoju psychoruchowego;
- zmiana nieprawidłowych zachowań psychofizycznych;
- zaspokojenie potrzeb emocjonalnych;
- wzbogacenie osobowości;
- poszerzenie wrażliwości;
- integracja rytmiczno-ruchowa;
- integracja w grupie;

c) trening biblioterapii: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka pisanie i czytania;
- wzmocnienie motywacji do uczenia się;
- rozwój osobisty;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- samorealizacja;
- rozładowanie napięcia emocjonalnego;

d) trening kosmetyczny: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- nauka umiejętności korzystania z kosmetyków;
- nauka dbania o wygląd zewnętrzny;
- nauka wykonywania prostych zabiegów kosmetycznych i higienicznych;
- zwiększenie poczucia własnej wartości;

e) trening informatyczny: osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

Cele i formy wsparcia:

- poznawanie i doskonalenie umiejętności pracy z komputerem;
- rozwijanie własnych zainteresowań;
- nauka gospodarowania czasem;
- nauka pisanie i obsługi podstawowych programów komputerowych;
- nabycie umiejętności wyszukiwania informacji;
- praca z Internetem;
- wzrost kompetencji w zakresie obsługi komputera, drukarki;

f) trening ogrodniczy: osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy.

Cele i formy wsparcia:

- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu;
- rozwijanie umiejętności do wykonywania prac ogrodowych;

- nauka pielęgnacji roślin doniczkowych;
- kształtowanie sprawności manualnych;
- nauka systematyczności poprzez uprawę ogródka;
- nauka pielęgnacji roślin w ogródku- sadzenie, podlewanie, itd.;
- relaks na wolnym powietrzu;
- współpraca w grupie;

4. Trening Kulinaryny (praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne) – osoba prowadząca: Zespół wspierająco-aktywizujący.

Cele i formy wsparcia:

- nabycie i doskonalenie umiejętności przyrządzania prostych potraw;
- nabycie wiedzy jak estetycznie przygotować posiłek;
- nabycie wiedzy dotyczącej ilości i składu do przygotowania posiłków;
- nabycie umiejętności planowania wartościowego posiłku;
- gospodarowanie czasem podczas przygotowania posiłków;
- kształtowanie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania żywności;
- nauka radzenia sobie z obsługą sprzętu AGD;
- nauka prawidłowego zachowania się przy stole;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

5. Trening rehabilitacji ruchowej (praca indywidualna, metody praktyczne, fizjoterapia) – osoba prowadząca: Fizjoterapeuta.

Cele i formy wsparcia:

- rehabilitacja ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika;
- poprawa koordynacji ruchowej;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- poprawa sprawności fizycznej i wydolności;
- zwiększenie aktywności fizycznej;
- odprężenie nerwowe;
- poprawa nastroju;

- usprawnienie psychofizyczne;
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu;
- zlikwidowanie granic i przeszkód natury architektonicznej, urbanistycznej, transportowej
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacerowanie i rekreacja;
- wykonywanie ćwiczeń i zabiegów fizjoterapeutycznych zleconych przez lekarza.

6. Indywidualne poradnictwo psychologiczne (praca indywidualna, metody teoretyczne) – osoba prowadząca: Psychologa,

Cele i formy wsparcia:

- wsparcie psychologiczne uczestników zajęć;
- praca nad motywacją;
- zidentyfikowanie trudności i poszukiwanie sposobów radzenia sobie z nimi;
- poszukiwanie nowych sposobów rozwiązania trudności;
- zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia;
- wzmacnianie mocnych stron, praca nad pozytywnym myśleniem;
- pomoc w akceptacji własnej choroby i radzenia sobie w relacjach z innymi;
- wspomaganie rozwoju cech sprzyjających poradzeniu sobie w aktualnych trudnościach;
- podniesienie samooceny;
- motywowanie do uczestnictwa w treningach w ramach indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących;

7. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w zakresie rozwiązywania problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, mieszkaniowej, urzędowej i zdrowotnej. Wsparcie w tym zakresie polega na informowaniu uczestników o posiadanych uprawnieniach i możliwościach, motywowaniu do podejmowania działania, doradzaniu oraz pomoc w pisaniu pism urzędowych i pomoc w kontakcie z urzędami. Osoba prowadząca: Pracownik socjalny.

8. Współpraca z rodzinami uczestników, innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników. Osoba odpowiedzialna: Kierownik i zespół wspierająco-aktywizujący.

9. Organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych zgodnie z kalendarzem

imprez w ramach, którego uczestnicy:

- skorzystają z zaplanowanych i przygotowanych imprez i wycieczek;
- uczestniczyć będą w wycieczkach o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne);
- uczestniczyć będą w wyjazdach na wycieczki i imprezy integracyjne, zajęciach sportowych.

Osoba odpowiedzialna: Kierownik.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzi działalność przez cały rok, pięć dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00.

Zajęcia terapeutyczne w dziennym oddziale Środowiskowego Domu Samopomocy odbywać się będą od godziny 8:30 do godziny 15:00. Przed każdym dniem roboczym na organizację pracy domu i zajęć dnia bieżącego poświęcone będzie 30 min. (usprawni to funkcjonowanie domu i współpracę kadry). Do godziny 8:30 planowane jest przybycie wszystkich uczestników zajęć. Część terapeutyczna zajęć kończyć się będzie o godzinie 15:00 – pozostały czas poświęcony będzie na prace porządkowe i czas na powrót uczestników zajęć do domów oraz prace organizacyjne zespołu wspierająco-aktywizującego.

Istnieje możliwość prowadzenia w uzasadnionych przypadkach dodatkowych zajęć kulturalnych, sportowych i turystycznych w godzinach popołudniowych oraz w dni wolne od zajęć.

Dopuszcza się możliwość zamknięcia Domu w czasie ferii letnich lub zimowych, na okres świąteczny, itd. na okres nie dłuższy niż 15 dni roboczych w roku kalendarzowym, po uprzednim uzgodnieniu z uczestnikami lub/ i ich opiekunami.

W ramach działalności Środowiskowego Domu Samopomocy, za zgodą kierownika Domu, w wyznaczonych przez niego dniach i godzinach, mogą odbywać się zajęcia klubowe przeznaczone dla osób oczekujących na przyjęcie do Domu oraz byłych uczestników.

Dom zapewnia usługi transportowe polegające na dowożeniu uczestników ŚDS na zajęcia z miejsca zamieszkania lub z innego uzgodnionego miejsca i odwożeniu po zajęciach. Dom zapewnia uczestnikom spożywanie gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego.

Grupy terapeutyczne dobierane będą na podstawie indywidualnych cech i możliwości psychofizycznych uczestników zajęć i opracowanych planów terapeutycznych. Zajęcia

terapeutyczne będą prowadzone indywidualnie i grupowo. Dobór rodzaju terapii jest zależny od indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego.

W ramach Środowiskowego Domu Samopomocy utworzone będą:

- h) Pracownia Umiejętności Społecznych;
- i) Pracownia Umiejętności Życia Codziennego;
- j) Pracownia Fizjoterapii;
- k) Pracownia Psychologiczna;
- l) Pracownia Terapii Zajęciowej;
- m) Pracownia Informatyczna;
- n) Pracownia Kulinarna.

Tygodniowy Plan Pracy:

Poniedziałek – Piątek

8:00 – 8:30	Przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne zespołu wspierająco-aktywizującego (przygotowanie zajęć), kawiarenka.
8:30– 11:30	Zajęcia grupowe w pracowniach.
11:30– 12:00	Gorący posiłek / Kawiarenka.
12:00– 15:00	Zajęcia indywidualne i grupowe w pracowniach.
15:00 – 15:30	Czynności porządkowe.
15:30 – 16:00	Odwożenie uczestników zajęć do domów, omówienie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego (bilans zajęć, określenie celów na najbliższe zajęcia).

Tygodniowy Plan Pracy może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

Kadra ŚDS:

1. Kierownik ŚDS
2. Pracownik socjalny
3. Psycholog
4. Fizjoterapeuta
5. Terapeuta zajęciowy
6. Obsługa administracyjno-księgowa

W czasie działalności Środowiskowego Domu Samopomocy, planowane jest w celu zapewnienia integracji społecznej uczestników zapoczątkowanie oraz kontynuowanie współpracy z wieloma podmiotami, organizacjami, placówkami o podobnym charakterze, między innymi z :

- a) Rodzinami, opiekunami uczestników zajęć ŚDS i innymi osobami bliskimi;
- b) Ośrodkami pomocy społecznej, między innymi z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Oławie i Miejsko – Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Jelczu-Laskowicach;
- c) Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Oławie;
- d) Powiatowym Urzędem Pracy w Oławie;
- e) Domami Pomocy Społecznej, między innymi z Domem Pomocy Społecznej w Oławie;
- f) Poradniami Zdrowia Psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej;
- g) Organizacjami pozarządowymi;
- h) Ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno-rozrywkowymi;
- i) Kościołami i związkami wyznaniowymi;
- j) Placówkami oświatowymi;
- k) Jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych w tym: warsztatami terapii zajęciowej, spółdzielniami socjalnymi, zakładem aktywności zawodowej;
- l) Innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.