

PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W OSIEKU NA ROK 2022 – TYP A

Środowiskowy Dom Samopomocy w Osieku w 2022 roku, świadczył będzie usługi w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej uczestników zajęć.

Usługi w placówce realizowane będą zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco – aktywizującego. Osoby chorujące psychicznie mają możliwość aktywnego uczestniczenia w codziennym życiu ośrodka, otwartego wyrażania swoich opinii i potrzeb. Uczestnicy współdecydują o ważnych bieżących kwestiach związanych z życiem placówki.

Szczegółowe działania ŚDS w Osieku :

- kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności w zakresie samoobsługi (usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego, rozwój sfery osobistej i emocjonalnej),
- wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychologicznej i psychiatrycznej opieki zdrowotnej (współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego, lekarzem Psychiatrą, Psychologiem i Pedagogiem),
- umiejętność radzenia sobie z zaburzeniami psychicznymi,
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, rodzinnym (zdobywanie umiejętności współpracy w grupie i komunikowanie się, udział w konkursach, spotkaniach integracyjnych, prezentowanie własnej twórczości, okolicznościowe spotkania, udział w cyklicznym projekcie: „*Na żaglach bez barier*” – organizowanym przez Stowarzyszenie ONI i Środowiskowy Dom Samopomocy w Osieku, udział w cyklicznej imprezie integracyjnej „*Razem Raźniej*” – organizowanej przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Osieku.
- rozwój zainteresowań poprzez uczestnictwo w różnych formach postępowania, zajęcia terapeutyczne.
- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa uczestnikom podczas zajęć,
- wsparcie socjalne (współpraca z pracownikami GOPS w Osieku).

W przypadku funkcjonowania placówki w trakcie trwania pandemii kierownik placówki opracował szereg procedur i zasad postępowania, których zakres obejmuje uczestników zajęć i pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy w Osieku. Zasady te zostały przedstawione w Zarządzeniu 1/2020 Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Osieku z dnia 01.06.2020 roku w sprawie działań mających na celu zapobieganie oraz przeciwdziałanie zakażeniom koronawirusem SARS-CoV-2 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku. Zasady te dotyczą m.in. systemu prowadzenia codziennych zajęć, dojazdu uczestników busem do placówki, zachowania odległości, dezynfekcji uczestników i pomieszczeń.

Zespół Wpierająco-Aktywizujący stworzył również działania dla uczestników w przypadku trwającego zawieszenia placówki. Metody i formy pracy w poszczególnych pracowniach i treningach proponowane podczas zawieszenia działalności placówki:

- 1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:** dostarczanie uczestnikom art. związanych z utrzymaniem czystości, dostarczanie wydruków poglądowych dotyczących prawidłowego wykonywania czynności higienicznych. Dostarczanie wydruków i art. plastycznych związanych z czystością, pieniędzmi, czasem, porami roku dostarczanie plansz edukacyjnych.
- 2. Trening umiejętności społecznych:** konsultacje telefoniczne z psychologiem, rozmowy telefoniczne z pracownikami placówki, kontakt podczas odwiedzin uczestników w ich domach.
- 3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:** konsultacje telefoniczne z psychologiem i pracownikami placówki. Wyjaśnianie uczestnikom zaistniałej sytuacji, nauka radzenia sobie ze stresem. Zachęcanie rodzin uczestników do wspólnego wykonywania zajęć, wspólnego spędzania czasu.
- 4. Terapia ruchowa:** w miarę potrzeb zajęcia z fizjoterapeutą z osobami z niepełnosprawnością sprzężoną w miejscu zamieszkania. Dostarczanie uczestnikom kart pracy związanych z aktywnością fizyczną, wykonywaniem ćwiczeń. Dostarczanie sprzętów pomagających w utrzymaniu wydolności organizmu. Spacerzy z uczestnikami w obrębie miejsca zamieszkania.

5. **Pracownia stolarska:** dostarczanie uczestnikom materiałów i gotowych artykułów ze sklejki, farb i lakierów, które trzeba wyszlifować, pomalować i polakierować. Wydruki różnego rodzaju narzędzi i krótka charakterystyka ich.
6. **Pracownia kulinarna (trening kulinarny):** dostarczanie uczestnikom produktów żywnościowych wraz z przepisami, aby mogli samodzielnie przygotować w domu proste posiłki. Dostarczanie gotowych wydruków dotyczących zdrowego odżywiania się. Wydruki dotyczące tradycji kulinarnych. Dostarczanie wydruków z opisami sprzętów AGD.
7. **Pracownia komputerowa:** w miarę możliwości utrzymywanie kontaktu przez komunikator internetowy.
8. **Pracownia plastyczno – rękodzielnicza:** dostarczanie uczestnikom art. plastyczne i rękodzielnicze. Dostarczanie kart pracy wg. których uczestnicy będą wykonywać konkretne prace.
9. **Zajęcia z psychologiem:** konsultacje telefoniczne z psychologiem.
10. **Zajęcia z pedagogiem:** dostarczanie uczestnikom kart pracy z działaniami pedagogicznymi.
11. **Organizacja spotkań okolicznościowych:** przed świętami pracownicy odwiedzają uczestników w domach i dostarczają im upominki, składają życzenia świąteczne, dostarczają kartki okolicznościowe i ozdoby związane ze świętami.
12. **Poradnictwo psychiatryczne:** lekarz prowadzący uczestników, przeprowadza co dwa miesiące stałe konsultacje telefoniczne. Pracownicy realizują zapisane e-recepty i dostarczają uczestnikom wykupione lekarstwa.

Uczestnikom samotnym pracownicy placówki dostarczają posiłki obiadowe, uczestnicy którzy w domach nie mają odpowiednich warunków sanitarnych mogą przyjechać do placówki w celu wykąpania się i wyprania odzieży. Ze względu na dobro psychiczne uczestników pracownicy, utrzymują stały kontakt z uczestnikami i spotykają się z nimi. Rozłąka źle wpływa na stan uczestników, tym bardziej ważne jest aby nasi uczestnicy wiedzieli i czuli, że jesteśmy dla nich dostępni, mimo sytuacji która ma miejsce.

**PLAN PRACY
TYP A - 2022 rok**

Lp	Zakres	Formy, metody pracy	Realizacja	Osoba odpowiedzialna	Cele, założone efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I.	Postępowanie wspierająco – aktywizujące	<p>1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening, kulinarny, trening budżetowy) praca indywidualna i grupowa, praktycznego działania, pogładowa)</p> <p>2. Trening umiejętności społecznych praca indywidualna i grupowa, pogadanka, metoda czynna,</p>	<p>praca ciągła,</p> <p>1 raz w miesiącu</p> <p>Praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p> <p>Psycholog</p> <p>Terapeuci zajęciowi posiadający odpowiednie przeszkolenie.</p>	<p>Podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego jedzenia, mycia, załatwiania potrzeb fizjologicznych, określania pór roku, pór dnia, zaznajomienie z zegarem i kalendarzem, zapamiętywanie, poznanie wartości pieniądza, samodzielne zakupy i przygotowanie posiłku</p> <p>Podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanego przez otoczenie zachowania, nawyków celowej aktywności i trening zachowania społecznego, wskazywanie możliwości poznawczych i rozwojowych uczestników oraz ich potrzeb, prowadzenie treningu umiejętności społecznych i treningu doskonalenia umiejętności komunikacyjnych.</p>

	<p>3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów praca indywidualna i grupowa</p> <p>4. Pracownie i pozostałe treningi:</p> <p>- terapia ruchowa zajęcia z fizjoterapeutą, w pozostałe dni chętne osoby ćwiczą rano w siłowni z terapeutą,</p> <p>- pracownia stolarska praca indywidualna i grupowa metody praktyczne, poglądowe</p> <p>- pracownia kulinarna – trening kulinarny praca indywidualna i grupowa metody praktyczne i poglądowe</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>2 razy w tyg.</p> <p>Praca ciągła</p> <p>1 raz w tyg.</p> <p>zajęcia prowadzone codziennie</p>	<p>Członkowie Zespołu wspierająco - aktywizującego</p> <p>Fizjoterapeuta</p> <p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p> <p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p> <p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z rodziną, osobami nieznanymi, umiejętność korzystania z środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw w urzędach, poznanie instytucji kultury.</p> <p>Ćwiczenia usprawniające, poprawa wydolności i kondycji, masaże</p> <p>Podnoszenie sprawności manualnej i umiejętności w posługiwaniu się narzędziami stolarskimi i nie tylko. Uczestnicy poznają proces obróbki drewna jak również nabywają umiejętności w posługiwaniu się narzędziami typu wiertarka, wyrzynarka, szlifierka, młotek, pilnik itp.</p> <p>Doskonalenie umiejętności do pracy w gospodarstwie domowym: obsługa sprzętu AGD, samodzielne przygotowanie posiłków, wypiekanie ciast, przygotowanie poczęstunków na uroczystości w ŚDS.</p>
--	--	---	---	--

					<p>Uczestnicy samodzielnie przygotowują listy zakupów, wychodzą z opiekunem do sklepu. W pracowni prowadzony jest trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w życiu codziennym.</p>
		<p>- pracownia komputerowa praca indywidualna metody praktycznego działania, pogładowe W tym zajęcia: aktywizacja zawodowa</p>	<p>Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>Podtrzymywanie i rozwijanie posługiwania się komputerami, cyfrowym aparatem fotograficznym, poznanie Internetu, nauka pisania CV, listów motywacyjnych, wydruk dokumentów.</p>
		<p>- pracownia plastyczna – rękodzielnicza Praca indywidualna i grupowa Metoda czynna</p>	<p>Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>Rozwijanie różnorodnych form i metod pracy, można tu doskonalić uzdolnienia, pobudzać kreatywność i wyobraźnię twórczą, jak również usprawnić zdolności manualne.</p>
		<p>5. Poradnictwo psychologiczne praca indywidualna i grupowa</p>	<p>1 raz w miesiącu</p>	<p>Psycholog</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe z psychologiem. Przeprowadzanie diagnoz psychologicznych.</p>
		<p>6. Zajęcia z pedagogiem praca indywidualna i grupowa</p>	<p>1 raz w miesiącu</p>	<p>Pedagog</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe z pedagogiem.</p>

	<p>7. Poradnictwo psychiatryczne praca indywidualna</p>	<p>Raz w roku konsultacja lekarska w placówce, oprócz tego korzystanie z pomocy psychiatrycznej co dwa miesiące w ramach NFZ</p>	<p>Psychiatra</p>	<p>Stałe wyjazdy do Poradni Zdrowia Psychicznego Stały kontakt z lekarzem Psychiatrą, jak również z rodzinami uczestników w celu przekazu informacji o stanie zdrowia. Raz w roku konsultacja w placówce w celu zaktualizowania dokumentacji.</p>
	<p>8. Organizacja spotkań okolicznościowych</p> <p>Spotkanie wigilijne i wielkanocne z rodzinami, cykliczna impreza Integracyjna Razem Rażniej, potańcówki dla zaproszonych placówek Wyjazdy na wycieczki, do kina, na kręgle i wyjazdy na spotkania organizowane przez inne placówki.</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>Nabycie i doskonalenie umiejętności współpracy, poczucia przynależności, wcielenie się w rolę gospodarza. Integracja z rodzinami i uczestnikami innych placówek.</p>
	<p>9. Współpraca z innymi osobami, placówkami lub podmiotami mająca na celu integrację i wzajemną pomoc.</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>	<p>Zoptymalizowanie działań na rzecz osób niepełnosprawnych.</p>

II	Organizacja placówki	<p>- koordynowanie i nadzór pracy nad Zespołem i placówką</p>	Praca ciągła	Kierownik	Nadzór nad prawidłowym przebiegiem zajęć i funkcjonowaniem placówki.
		<p>- opracowanie i zastosowanie planów pracy</p>	Praca ciągła	Kierownik	Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok.
		<p>- dbanie o bezpieczeństwo i higienę, zapewnienie właściwego poziomu usług</p>	praca ciągła	Kierownik	Monitorowanie potrzeb w tym zakresie .
		<p>- organizacja szkoleń</p>	Wg. potrzeb	Kierownik	Podnoszenie poziomu kwalifikacji pracowników.
		<p>- pozyskiwanie funduszy</p>	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego	Wysyłanie próśb dotyczących wsparcia w zakresie przekazania art. żywnościowych, gadżetów itp.

Adresaci planu pracy :

Wyżej wymienione działania prowadzone są dla osób przewlekle chorych psychicznie przebywających w Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku. Mają na celu rozwijanie wszelkich umiejętności związanych z życiem codziennym. Osoby chorujące przeżywają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań, tracą wiarę w własne możliwości, można zauważyć u nich poczucie niepewności.

Efekty pracy realizowanej w Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku Typ A :

- większa aktywność,
- pewniejszy kontakt z innymi osobami,
- zdobyta wiedza dotycząca chorób psychicznych i sposobów radzenia sobie z objawami,
- rozwój zainteresowań, zdolności i talentów,
- zwiększenie poczucia własnej wartości,
- nawiązanie przyjaźni,
- odkrycie nowych sposobów spędzania czasu wolnego

Zespół wspierająco – aktywizujący w 2022 roku będą tworzyć:

- **Psycholog** (1 raz w miesiącu – umowa zlecenie) - studia magisterskie – Psychologia
- **Pedagog** (1 raz w miesiącu – umowa zlecenie) – Oligofrenopedagogika
- **Fizjoterapeuta** (8 razy w miesiącu – umowa zlecenie) - Fizjoterapia
- **Terapeuta zajęciowy** (13 razy w miesiącu po 4 godziny – umowa zlecenie) – Policealne studium zawodowe – terapia zajęciowa,
- **Kierownik** (cały etat) - Pedagogika resocjalizacyjna, Organizacja Pomocy Społecznej, Policealne studium zawodowe – terapia zajęciowa , studium informatyczne,
- **Terapeuta zajęciowy** (cały etat) – Policealne studium zawodowe – terapia zajęciowa
- **Terapeuta zajęciowy** (cały etat) – Policealne studium zawodowe – dwa kierunki: opiekun medyczny i terapeuta zajęciowy.

**DODATKOWE PRZEDSIĘWZIĘCIA W ŚRODOWISKOWYM DOMU
SAMOPOMOCY W OSIEKU ZAPLANOWANE NA 2022 ROK**
Prowadzone w ramach współpracy Domu z innymi podmiotami

Gminny Ośrodek Zdrowia w Osieku – świadczenia medyczne w ramach NFZ, spotkania profilaktyczne z pielęgniarkami.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osieku – wsparcie dotyczące współpracy z pracownikami socjalnymi, wydawanie decyzji administracyjnych, pomoc socjalna.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Starogardzie Gd. – udział podopiecznych w dofinansowanych projektach, turnusach.

Poradnia Zdrowia Psychicznego w Starogardzie Gd. – systematyczne konsultacje psychiatryczne w ramach NFZ.

Urząd Gminy w Osieku – pomoc w zakresie finansowym odnośnie zakupu oleju opałowego, pomoc i współpraca podczas organizacji imprez integracyjnych. Prace naprawcze, modernizacyjne są wykonywane w placówce przez pracowników gospodarczych zatrudnionych w Urzędzie Gminy.

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lalkowach – wspólna integracja, udział w spotkaniach, zabawach tanecznych i konkursach.

Środowiskowy Dom Samopomocy Tęcza w Lalkowach – wspólna integracja, udział w spotkaniach, zabawach tanecznych i konkursach.

Ochotnicza Straż Pożarna i Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza w Osieku - pomoc w realizacji spotkań integracyjnych, zajęcia warsztatowe.

Agroturystyczna Stanica Żeglarska w Osieku – udział uczestników w warsztatach mających na celu zaznajomienie się z żeglarstwem.

ONI – lokalne stowarzyszenie – udział uczestników w projektach i działaniach warsztatowych.

Sołectwo Osiek i KGW Osiek - współdziałanie podczas gminnych festynów, jarmarków, działania integracyjne, zajęcia warsztatowo – integracyjne,

Bank żywności w Tczewie – współpraca w ramach nieodpłatnego otrzymywania żywności ze sklepu Biedronka w Skórczu (Prawie codziennie otrzymujemy, produkty żywnościowe. Produkty mają krótki termin ważności, jednak jak najbardziej nadają się do spożycia. Z produktów korzystamy podczas treningu kulinarnego, uczestnicy otrzymują również paczki żywnościowe do domów.

**Planowane imprezy i wydarzenia proponowane przez Zespół
Wspierająco – Aktywizujący na rok 2022 w Środowiskowym Domu Samopomocy
w Osieku:**

1. Organizacja urodzin dla uczestników zajęć – wykonanie upominków w ramach pracowni, przygotowanie podczas treningu kulinarnego ciast, poczęstunku.
2. Spotkania warsztatowe z ciekawymi osobami, przedstawicielami innych placówek, jednostek.
3. Wycieczki, wyjazdy do kina lub teatru, zwiedzanie ciekawych miejsc, wyjazdy do większych miejscowości.
4. Wyjazdy do kręgielni.
5. Potańcówki, zabawy organizowane w celu integracji uczestników zajęć w ŚDS w Osieku z innymi uczestnikami placówek (zabawy tematyczne).
6. Uczestnictwo w konkursach (konkursy fotograficzne, Spartakiady osób niepełnosprawnych, konkursy plastyczne, konkurs poezji miłosnej, wojewódzki konkurs kulinarny, wojewódzki jarmark folklorystyczny).
7. Spotkania z rodzinami uczestników – Święta Bożego Narodzenia. Przygotowanie posiłków w ramach treningu kulinarnego, przygotowanie upominków w ramach pracowni, stroików.
8. Organizowanie przez ŚDS w Osieku cyklicznej imprezy integracyjnej Razem Raźniej – zaproszenie uczestników z innych placówek.
9. Letnie grillowanie, spacer do lasu, nad jeziora.
10. Organizacja wycieczek pieszych, lokalne szlaki.
11. Spotkanie Andrzejkowe – przybliżanie tradycji.
12. Obchody Dnia Kobiet – przygotowanie laurek, kwiatów.
13. Coroczne spotkanie z uczestnikami mające na celu podsumowanie kończącego się roku, wysłuchanie propozycji uczestników co chcieliby zwiedzić, gdzie pojechać w przyszłym roku. Spotkanie połączone jest również z oglądaniem zdjęć z ważniejszych wydarzeń mijającego roku.
14. Udział w spotkaniach, wystawach, jarmarkach.
15. Udział w zajęciach organizowanych przez Stowarzyszenie ONI i Agroturystyczną Stację Żeglarską – zajęcia są współtworzone z ŚDS w Osieku. Do udziału w cyklicznych zajęciach zapraszamy również placówki z sąsiednich miejscowości.
16. Eko Spacer – udział w gminnych akcjach - „Sprzątnij Śmiecia”.

Opracowała:

.....

Osiek, data.....

Uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

Zatwierdziła jednostka prowadząca
lub zlecająca

.....

.....

Gdańsk, data.....

Osiek, data.....