

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Józefowie
23-460 Józefów, ul. Czesława Muzajca "Selima" 1
tel./fax 84 687 98 70
REGON: 950355503, NIP: 918-16-91-974

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU

SAMOPOMOCY

W JÓZEFOWIE

NA ROK

2020

Zadania	Formy realizacji, metody, techniki, narzędzia	Termin realizacji	Cel	Osoby odpowiedzialne
TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU				
1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: <ul style="list-style-type: none"> - systematyczne dbanie o swój wygląd, - dobór ubioru do pory roku i okoliczności, - samodzielne ubieranie się, - dbałość o czystość urania, - stosowanie odpowiednich kosmetyków, - korzystanie z lustra, - dbałość o włosy i ciało. 	Trening praktyczny. Instruktaż słowny. Demonstrowanie czynności.	praca ciągła	Nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych z dbaniem o wygląd zewnętrzny, czystość i estetykę ubioru, ciała i włosów. Podtrzymywanie zdobytych umiejętności.	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
2. Trening nauki higieny: <ul style="list-style-type: none"> - korzystanie z prysznicza, - toaleta całego ciała, mycie rąk, - higiena jamy ustnej, - pielęgnacja paznokci, włosów, - inne - według potrzeb 	Trening praktyczny. Instruktaż słowny. Demonstrowanie czynności. Pogadanki indywidualne i grupowe. Prezentacja.	praca ciągła	Nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą.	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
3. Trening kulinarny: <ul style="list-style-type: none"> - planowanie oraz estetycznego przygotowywanie i spożywanie posiłków, - kulturalne zachowanie się przy stole, - poznanie przepisów kulinarnych, - dobór artykułów spożywczych, - zasady zdrowego odżywiania się, - kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i 	Trening praktyczny. Instruktaż słowny. Demonstrowanie czynności.	praca ciągła	Nabywanie i utrwalanie umiejętności kulinarnych, przygotowywania prostych posiłków z uwzględnieniem higieny i estetyki pracy. Rozwijanie i podtrzymywanie zdobytych umiejętności.	Instruktor terapii zajęciowej odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni kulinarnej

wieczery wigilijnej (przygotowanie potraw, pieczenie ciast).					
4. Trening umiejętności praktycznych: <ul style="list-style-type: none"> - obsługa sprzętu AGD: pralka, żelazko, odkurzacz - korzystanie z jednostek-użyteczności publicznej, - dbałość o odzież i jej naprawa, - nauka wiązania obuwia, - nauka dbania o obuwie (czyszczenie i konserwacja), - dbanie o garderobę: przyszywanie guzików, - posługiwanie się zegarem, - pielęgnowanie roślin, - składanie podpisu na liście obecności, - prace porządkowe. 	<p>Trening praktyczny. Instruktaż słowny. Demonstrowanie czynności.</p>	praca ciągła	<p>Wypracowanie umiejętności w zakresie czynności porządkowych oraz zwiększanie zaradności i samodzielności życiowej.</p> <p>Wzmacnianie umiejętności potrzebnych w życiu codziennym.</p>	członkowie zespołu wspierająco - aktywnizującego	
5. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: <ul style="list-style-type: none"> - poznanie wartości pieniądza, - rozpoznawanie nominałów, - planowanie robienia zakupów, - planowanie dokonywania opłat, - robienie zakupów, - orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, - nauka gospodarowania własnym budżetem. 	<p>Trening praktyczny. Instruktaż słowny. Demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.</p>	praca ciągła	<p>Rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Nauka gospodarowania pieniędzmi zgodnie z potrzebami i możliwościami finansowymi.</p>	pracownicy świadczący usługi	

TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW				
<p>1. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z: - osobami bliskimi - sąsiadami - innymi osobami w czasie zakupów</p> <p>2. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami w: - środkach komunikacji publicznej - urzędach - instytucjach kultury</p>	<p>Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe, pogadanka. Zebrania społeczności.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Wypracowanie i podtrzymywanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, znalezienia swojego miejsca w grupie, zasady pozytywnej komunikacji, umiejętności rozwiązywania konfliktów, kompromisu, wyrabiania umiejętności podejmowania decyzji</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH				
<p>1. Trening umiejętności komunikacyjnych poprzez wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w tym: - rysunki, - litery, sylaby, wyrazy, - system symboli jednoznacznych, - gesty naturalne, - język migowy,</p>	<p>Indywidualne rozmowy i ćwiczenia</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Wypracowywanie umiejętności komunikacyjnych, technik zastępczych w mowie werbalnej w sytuacji ograniczonej wyrazistości wypowiedzi (ulepszenie ekspresji językowej), braku mowy lub jej rozumienia.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia relaksacyjne Jacobsona - poradnictwo psychologiczne 2. Diagnoza: - ocena poziomu funkcjonowania psychicznego, obserwacja, przeprowadzenie testów psychologicznych, rozmowy z uczestnikami i z terapeutami 				
POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH				
<p>1. Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka pisania i redagowania pism i podań, - wypełnianie dokumentów. <p>2. Praca socjalna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - monitorowanie sytuacji bytowej uczestników, - pomoc w załatwianiu spraw socjalnych. 	<p>Instruktaż słowny.</p> <p>Pogadanka.</p> <p>Trening praktyczny.</p> <p>Kontakt telefoniczny.</p> <p>Poczta elektroniczna, faks,</p> <p>Kontakt osobisty.</p> <p>Wyjazdy.</p> <p>Wysyłka pism.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Zwiększenie samodzielności w załatwianiu spraw urzędowych.</p>	<p>pracownik socjalny</p>
POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH				
<p>1. Pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pilnowanie terminów wizyt w PZP, - pilnowanie wizyt poradniach specjalistycznych, <p>2. Pomoc w zakupie leków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - planowanie wyjść, - wyjście do apteki, <p>3. Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia:</p>	<p>Pogadanka.</p> <p>Instruktaż słowny.</p> <p>Kontakt telefoniczny.</p> <p>Kontakt osobisty.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Utrzymanie dobrostanu psychicznego uczestnika wsparcie w sytuacjach choroby.</p>	<p>pielęgniarka</p>

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO				
<p>1. Rozwijanie zainteresowań:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Internet, TV, radio, - biblioterapia, - gry, zabawy, układy edukacyjne, - rozwiązywanie krzyżówek, 	<p>Zajęcia grupowe. Ćwiczenia. Pokaz.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Zdobywanie umiejętności korzystania z informacji. Nabywanie zdolności rozumienia i wnioskowania, koncentracji uwagi, pamięci, orientacji i wyobraźni przestrzennej, Nauka analizy i syntezy wzrokowej, myślenia przyczynowo - skutkowego, spostrzegania Zdobywanie wiadomości.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p>2. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.</p>	<p>organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem zainteresowań uczestników.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE				
<p>Poradnictwo psychologiczne</p> <p>1. Indywidualne i grupowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualna terapia psychologiczna - trening rozwiązywania sytuacji trudnych - trening umiejętności interpersonalnych - trening kompetencji społecznych - trening usprawniania procesów poznawczych - trening emocji i motywacji, 	<p>Rozmowy indywidualne. Rozmowy grupowe. Rozmowa kierowana. Pogadanka. Obserwacja. Metody problemowe. Warsztaty.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Poprawa funkcjonowania psychicznego uczestników, eliminacja negatywnych norm i obyczajów w zachowaniach społecznych.</p>	<p>psycholog</p>

<ul style="list-style-type: none"> - rejestrowanie uczestników do lekarza rodzinnego, - wyjazd z uczestnikami do instytucji służby zdrowia, 4. Farmakoterapia: - monitorowanie regularnej farmakoterapii. 	<p>Wyjście, wyjazd.</p> <p>Systematyczne rozmowy, wydawanie leków.</p>			
TERAPIA RUCHOWA				
<p>1. Zajęcia sportowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spacer, wyjazdy na imprezy sportowe, - proste ćwiczenia ruchowe, <p>2. Turystyka i rekreacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki krajoznawcze, - spacer, gry i zabawy sportowe. 	<p>Praca indywidualna. Zajęcia grupowe. Instruktaż. Pokaz.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej uczestników.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
TERAPIA ZAJĘCIOWA				
<p>1. Zajęcia w pracowni kulinarnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka samodzielnego przygotowania posiłku, - nauka robienia potrzebnych zakupów, - nauka nakrywania i podawania do stołu, - nauka prawidłowego postępowania się sztućcami - nauka mycia naczyń, - nauka sporządzania kanapek, - pomoc w przygotowywaniu deserów, pieczeniu ciast, - pomoc w przyrządzaniu surówek, - pomoc w przygotowywaniu wstępnej obróbki produktów, - mycie i obieranie warzyw i owoców, 	<p>Terapia zajęciowa, pokaz, ćwiczenia, instruktaż.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Zdobycie wiedzy z zakresu technik kulinarnych oraz nabycie umiejętności praktycznych w zakresie przygotowywania posiłków. Rozwijanie zainteresowań, wyrażanie przeżyć, odreagowanie napięć i emocji, ułatwienie nawiązywania kontaktów z otoczeniem - usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne.</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej pracowni kulinarnej</p>

<ul style="list-style-type: none"> - pomoc w przygotowywaniu składników i potrzebnych naczyń, - podtrzymywanie nabytych wcześniej ww. umiejętności. 				
<p>2. Zajęcia w pracowni rękodzieła artystycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka wykonywania robótek ręcznych, - nauka szycia ręcznego, - nauka szycia na maszynie, - nauka robótek na drutach, - nauka szydełkowania, - nauka drobnej naprawy odzieży, - nauka wyszywania, - nauka haftowania, - nauka malowania pędzłami, - nauka wyklejania, - nauka wycinania, - nauka lepienia - nauka wykonania maskotek, poduszek, - nauka wykonywania przedmiotów z wykliny papierowej, - podtrzymywanie nabytych wcześniej ww. umiejętności. 	<p>Terapia zajęciowa. Pokaz. Ćwiczenia. Instruktaż.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i wdrażanie ich do życia codziennego, wyrażanie przeżyć, odreagowanie napięć i emocji, ułatwienie nawiązywania kontaktów z otoczeniem - usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne.</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej pracowni rękodzieła artystycznego</p>
<p>3. Zajęcia w pracowni komputerowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka pracy z edytorami tekstu MS Word, Open Office: pisanie podań, CV, estetyka dokumentu, - nauka. pracy z edytorami grafiki: tworzenie rysunków, obróbka zdjęć cyfrowych, 	<p>Terapia zajęciowa. Pokaz. Ćwiczenia. Instruktaż. Wykład.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Rozwijanie zainteresowań, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wyrażanie przeżyć, odreagowanie napięć i emocji, ułatwienie nawiązywania</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej pracowni komputerowej / terapeuta</p>

<ul style="list-style-type: none"> - nauka pracy z arkuszem kalkulacyjnym: proste obliczenia w Excel, - nauka pracy z aplikacją Power Point, tworzenie prostych prezentacji multimedialnych, - nauka podstaw Internetu: wyszukiwanie potrzebnych informacji, zdjęć i obrazów, zapoznanie z działaniem urządzeń peryferyjnych: drukarki, skanera, ksera, - nauka elementów poligrafii, - nauka tworzenia notesów, broszur, - umiejętność używania gilotyny, bindownicy, laminarki, plotera rysującego – tnącego, - nauka multimedialnych gier edukacyjnych, - nauka rozwiązywania prostych problemów wynikających z użytkowania komputera, - nauka tworzenia prostych stron www oraz prowadzenia strony Domu, - podtrzymywanie nabytych już umiejętności. 			<p>kontaktyw z otoczeniem - usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne.</p>	
<p>4. Zajęcia w pracowni technicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka drobnych napraw, - nauka obsługi urządzeń: wyrzynarki, wiertarki, dłuta, wkrętarki, lutownicy, wypalanki, - nauka wymiany zamków, - nauka drobnych prac remontowych: szpachlowanie i malowanie ścian, - nauka wykonania ramek na obrazy, - nauka łączenia drewna przy pomocy kleju, gwoździ, wkrętów, - nauka cięcia piłą ręczną, - nauka wykonywania przedmiotów użytkowych, 	<p>Terapia zajęciowa. Trening praktyczny. Pokaz. Ćwiczenia. Instruktaż.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i wdrażanie ich do życia codziennego. Rozwijanie zainteresowań, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wyrażanie przeżyć, odragowanie napięć i emocji, ułatwienie nawiązywania kontaktów z otoczeniem -</p>	<p>Terapeuta pracowni technicznej</p>

<ul style="list-style-type: none"> - nauka wypalania w drewnie, - nauka lakierowania i barwienia powierzchni drewnianych, - nauka pielęgnacji kwiatów doniczkowych, - nauka hodowli sadzonek, - nauka dbania o rośliny ogrodowe, - nauka dbania o teren otaczający budynek, - strzyżenie trawników, - pielęgnacja rabatki kwiatowych, - grabienie liści, - odśnieżanie, - prowadzenie kącika zoologicznego, - podtrzymywanie nabytych już umiejętności. 			<p>usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne.</p>	
WSPÓŁPRACA Z RODZINĄ				
<p>1. Podtrzymywanie dobrych stosunków.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wsparcie w pokonywaniu trudności, - wymiana doświadczeń na temat radzenia sobie z chorobą bliskiej osoby, - odrzucanie izolacji społecznej, - umiejętności życia z osobą chorą, - promocja zdrowia, - rozpoznawanie symptomów choroby, - stwarzanie nowych perspektyw, - dodawanie odwagi, - wymiana informacji o instytucjach powołanych do pomocy ludziom z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnymi intelektualnie. <p>2. Nawiązywanie lepszej współpracy, poprawa relacji.</p>	<p>Wizyty domowe. Spotkania w ŚD. Rozmowy telefoniczne. Rozmowy indywidualne mające na celu poprawę relacji między uczestnikiem a członkami jego rodziny.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Poprawa funkcjonowania uczestnika. Czynne uczestnictwo rodzin/opiekunów w życiu ŚDS poprzez zapraszanie na uroczystości na terenie Domu.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

INTEGRACJA UCZESTNIKÓW

<p>1. Integracja uczestników z innymi osobami niepełnosprawnymi i społecznością lokalną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spotkania integracyjne, - ognisko, grill, - udział w festiwalach, turniejach, konkursach. <p>2. Integracja uczestników podczas imprez okolicznościowych organizowanych w naszym Domu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - urodziny uczestników, - dyskoteka karnawałowa, - walentynki, - dzień kobiet, - śniadanie wielkanocne, - wycieczka do Kazimierza Dolnego, - grzybobranie, - obchody dnia zdrowia psychicznego, - tradycja wszystkich świętych, - zabawa andrzejkowa, - mikołajki, - wieczera wigilijna. <p>2. Wycieczki Krajoznawcze po Roztoczu, wyjazdy do instytucji kultury: kino, muzeum.</p>	<p>Spotkania, wyjazdy integracyjne</p> <p>Organizowanie spotkań okolicznościowych przez uczestników Domu.</p>	<p>wg kalendarza imprez</p>	<p>Integracja, wymiana doświadczeń, nawiązanie nowych znajomości.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	---	-----------------------------	---	--

ZARZĄDZANIE I ADMINISTRACJA

1. Monitorowanie pracy zespołu wspierającego – aktywnizującego	Analiza, obserwacja, weryfikacja dokumentów.	praca ciągła	Zapewnienie wysokiej jakości usług w ŚDS.	dyrektor			
2. Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.	Analiza, weryfikacja dokumentów.	dwa razy do roku	Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.	dyrektor			
3. Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy.	Analiza, weryfikacja dokumentów, wykład, pogadanka.	praca ciągła	Zapewniony będzie właściwy poziom usług w ŚDS oraz bezpieczne i higieniczne warunki pracy.	dyrektor			
4. Organizowanie szkoleń i doskonalenie kadry.	Obserwacja, analiza potrzeb.	dwa razy do roku	Pracownicy podniosą swoje kwalifikacje, udoskonalą i nabeżdą umiejętności w zakresie organizacji pracy oraz pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	dyrektor			
5. Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami: ośrodkami pomocy społecznej, poradniami zdrowia psychicznego, PUP.	Spotkania,	praca ciągła	Zapewnienie optymalizacji działań wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Globalne wsparcie i poprawa funkcjonowania uczestnika.	dyrektor			
6. Opracowanie planu pracy Domu.	Analiza, obserwacja, weryfikacja potrzeb.	raz do roku	Plan pracy na 2021 r.	dyrektor			
7. Sprawozdanie z działalności Domu.	Analiza, weryfikacja dokumentów.	raz do roku	Sprawozdanie z działalności Domu za 2020 r.	dyrektor			

Robotnicom 31.01.2020. Uroczono 27.01.2021.

BURMISTRZ
Roman Dziura

Z up. Wojewody Lubelskiego

Sebastian Paul
Zastępca Dyrektora Biura Organizacji Kadry Urzędu

DYREKTOR

Maria Stuchlińska
mgr Magdalena Stuchlińska