

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZARNEM NA ROK 2015 Z OSOBAMI WYKAZUJĄCYMI INNE PRZEWLEKŁE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH

W roku 2015 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 następujące zajęcia terapeutyczne:

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

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

Dom dodatkowo:

- ✓ zapewnia możliwość skorzystania z jednego gorącego posiłku w czasie pobytu (obiad),
- ✓ zapewnia możliwość skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia i odwożeniu do domów po zakończeniu zajęć,
- ✓ dąży do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej,
- ✓ 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,
- ✓ zapewnia właściwy poziom usług,
- ✓ 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	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Terapeuta zajęciowy

	doświadczenia. Uczestnicy doskonalią umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania 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	Terapeuta zajęciowy
	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	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 domowych, nabycie/podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia gospodarstwa domowego (szycie, prasowanie, pranie, sprzątanie)	Grupowo Indywidualnie	2 godziny w tygodniu 1 godzina w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
	Trening zdrowotny – kształtowanie nawyków przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarskimi, nabycie odpowiedzialności za własne zdrowie	Grupowo	2 godziny w tygodniu	Terapeuta zajęciowy
	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	Terapeuta zajęciowy
	Zajęcia techniczno-plastyczne – usprawnianie manualne, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć, doskonalenie i uczenie się różnych technik plastycznych	Grupowo	3 godziny w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
	Zajęcia rękodzielniczo-krawieckie – usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności manualnej, doskonalenie umiejętności krawieckich	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	Terapeuta zajęciowy
	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 uczestników, zajęcia z zakresu ogrodnictwa, nauka utrzymania porządku, przygotowanie do udziału w warsztatach terapii zajęciowej oraz pracy w zakładach pracy chronionej	Grupowo Indywidualnie	1 godzina w tygodniu 2 godziny w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej
	Relaksacja - jej celem jest uzyskanie	Grupowo	2 godziny w	Instruktor

		stanu relaksu, a zatem opanowanie wegetatywnych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego		tygodniu	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	Według potrzeb Wrzesień	Zespół Wspierająco- Aktywizujący
		Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, prowadzeniu rozmów, kształtowaniu samodzielności, zasad współżycia w środowisku	Indywidualnie	Według potrzeb	Terapeuta zajęciowy/ 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	Według potrzeb	Terapeuta zajęciowy
		Współpraca z lekarzem psychiatrą – organizacja konsultacji psychiatrycznych, konsultacje w sprawie zaleconego przez psychiatrę sposobu dozowania leków, pilnowanie terminu wizyt psychiatrycznych	Indywidualnie	Według potrzeb	Terapeuta zajęciowy
		Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczą cy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego/ Kierownik
		Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami - podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz doraźne wsparcie	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczą cy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego o

3	Współpraca z innymi osobami oraz podmiotami w zakresie rehabilitacji zawodowej	Współpraca z Urzędem Gminy Baruchowo	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego o/Kierownik
		Współpraca z GOPS w Baruchowie	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego o/Kierownik
		Współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami oraz osobami prywatnymi	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego o/Kierownik
		Współpraca z innymi podmiotami o zasięgu ponadlokalnym	Indywidualnie	Według potrzeb	Przewodniczący Zespołu Wspierająco-Aktywizującego o/Kierownik

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
mgr Katarzyna Korpusińska

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNO-ROZRYWKOWYCH NA 2015 ROK

MIESIĄC	RODZAJ ZAJEĆ
STYCZEŃ	• Udział w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy • Dzień Babci i Dziadka • Kolęda w ŚDS • Imieniny uczestników: Genowefy, Edwarda, Mariusza, Angeliki
LUTY	• Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Kowalu, w Aleksandrowie Kujawskim, w Rypinie, w Radziejowie, w Inowrocławiu, w Nowej Wsi Wielkiej • Walentynkowa randka w ciemno z udziałem zaproszonych gości z DPS z Wilkowiczek
MARZEC	• Imieniny uczestniczek: Kazimiery, Heleny • Uroczystość Dnia Kobiet • Występy w Teatrze Impresaryjnym we Włocławku połączone z wystawą prac • Powitanie wiosny nad jeziorem Skrzynki • Imieniny uczestnika Tomasza
KWIECIEŃ	• Prima Aprilis – zabawy i konkursy • Wiosenny konkurs kanapkowy w ŚDS • Występ artystyczny w ŚDS zaproszonej grupy teatralnej • Wyjazd do Multikina we Włocławku • Śniadanie wielkanocne w ŚDS
MAJ	• Akademia z okazji 3 Maja • Udział w VI Turnieju Kręglarskim w Toruniu • Wyjazd na spektakl do Teatru Impresaryjnego we Włocławku • Obchody Dnia Matki i Ojca • Imieniny uczestników: Joanny, Marioli i Stanisława
CZERWIEC	• Zabawa plenerowa z okazji Dnia Dziecka • Szukanie kwiatu paproci – zabawa plenerowa z udziałem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Kowalu, w Aleksandrowie Kujawskim, w Rypinie, w Radziejowie, w Nowej Wsi Wielkiej, w Inowrocławiu, • Imieniny uczestników: Piotrow i Pawła
LIPIEC	• Udział w X Olimpiadzie Sportowej Środowiskowych Domów Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej • Przejazd kolejką trasą pn. „Najciekawsze miejsca przyrodnicze, rekreacyjne i kulturowe gminy Baruchowo” • Imieniny uczestnika Henryka • Biesiada przy ognisku (grillu)
SIERPIEŃ	• Wyjazd do ZOO, do Płocka • Imieniny uczestnika Bogusława

	• Udział w Gminnym Pikniku Rodzinnym
WRZESIEŃ	• Akademia z okazji rocznicy wybuchu II wojny światowej • Obchody XI rocznicy powstania ŚDS z udziałem rodzin uczestników • Udział w Kulinariadzie w Rypinie • Obchody Dnia Chłopaka w ŚDS
PAŹDZIERNIK	• Grzybobranie • Literackie Koło Fortuny z udziałem zaproszonych gości z zaprzyjaźnionych ŚDS • Wycieczka do Młyna Wiedzy w Toruniu • Obchody imienin uczestniczki Małgorzaty
LISTOPAD	• Akademia z okazji Święta Niepodległości • Występ artystyczny w ŚDS zaproszonej grupy teatralnej • Andrzejkowy wieczór wróżb • Imieniny uczestników: Katarzyny, Witolda, Andrzeja • Konkurs tenisa stołowego
GRUDZIEŃ	• Imieniny uczestniczki Barbary • Mikołajkowy konkurs kartek świątecznych • Udział w XV Wystawie Rękodzieła Artystycznego Osób Niepełnosprawnych w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu • Wigilia z udziałem zaproszonych władz samorządowych • Zabawa sylwestrowa

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
mgr Katarzyna Korpusińska