

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZARNEM  
DLA UCZESTNIKÓW Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM  
NA 2017 ROK**

**I. Cel ogólny funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czarnem jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. Działa na podstawie ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004r. (Dz.U.2016, poz.930) oraz rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy z dnia 9 grudnia 2010r. (Dz.U.2010.238.1586 z póź.zm.) Stanowi Dom następującego typu:

- typ A - dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- typ B - dla osób upośledzonych umysłowo,
- typ C - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

Jest zlokalizowany w zielonej, spokojnej, bezpiecznej okolicy, posiada rozległy teren rekreacyjny, sam budynek jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Powstał jako odpowiedź na zapotrzebowanie na specjalistyczną pomoc dla lokalnej gminnej społeczności osób niepełnosprawnych i ich rodzin, których potrzeby i problemy dotychczas były marginalizowane. Najbliższy tego typu Dom znajduje się ok. 30 kilometrów od granic gminy Baruchowo, podobnie jak wszystkie inne placówki świadczące usługi osobom z zaburzeniami psychicznymi.

Wszystkie osoby niepełnosprawne pochodzą z terenu gminy Baruchowo. Dom posiada 20 miejsc statutowych, natomiast decyzję kierującą posiadają 22 osoby: z tego 6 osób jest z upośledzeniem umysłowym. Osoby te posiadają ustalony stopień niepełnosprawności lub grupę inwalidzką: 3 osoby posiadają znaczny stopień niepełnosprawności, 2 - umiarkowany stopień niepełnosprawności, 1 osoba ma I grupę inwalidzką. Z tej grupy wszystkie osoby mieszkają z rodzinami; wszyscy mają zdolność do czynności prawnych. Źródłem ich utrzymania jest renta socjalna.

Z usług placówki w formie klubowej mogą korzystać również osoby nie posiadające decyzji natomiast oczekujące na przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy.

**Nadrzędnym celem Domu jest stworzenie osobom z upośledzeniem umysłowym systemu wsparcia, który pomoże im w przystosowaniu się do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności zwiększy ich zaradność i samodzielność życiową, a także integrację społeczną.**

**II. Cele szczegółowe działania Domu**

Aby osiągnąć nadrzędny cel Środowiskowy Dom Samopomocy realizuje następujące priorytetowe cele, jakimi są:

- rozwój i podtrzymywanie umiejętności społecznych i interpersonalnych niezbędnych do nawiązywania i utrzymywania kontaktów międzyludzkich,
- rozwój umiejętności z zakresu samoobsługi (w tym usprawnianie lub podtrzymywanie umiejętności podstawowych czynności dnia codziennego),
- wyposażenie w umiejętności niezbędne do podjęcia pracy (w tym w ramach terapii zajęciowej),
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym (w tym rodzinnym).

Natomiast w poszczególnych sferach funkcjonowania osób z upośledzeniem umysłowym zakłada się osiągnięcie następujących celów:

- **W sferze emocjonalno-motywacyjnej i osobowości:** obniżenie u uczestników poziomu lęku i napięcia, nabycie równowagi emocjonalnej, odporności na frustrację, wytrwałości i cierpliwości w wykonywaniu zadań, panowania nad emocjami, zwiększenie poczucia własnej wartości, przyjęcie odpowiedniego stosunku do autorytetów. W pracy terapeutycznej dąży się do tego, by uczestnicy mieli właściwy stosunek do swojej seksualności i właściwą postawę wobec płci przeciwnej.
- **W zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:** nabycie przez uczestników podstawowych nawyków higienicznych, nabycie umiejętności samoobsługi w myciu się, podczas jedzenia, przy zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych, nabycie umiejętności przygotowywania prostych posiłków, samodzielnego dokonywania zakupów, poruszania się przez uczestników po najbliższej okolicy, w miejscu zamieszkania, nabycie umiejętności utrzymywania porządku w swoim otoczeniu, nabycie umiejętności korzystania ze środków transportu publicznego;
- **W sferze społecznej:** nabycie umiejętności harmonijnego współżycia w grupie, tworzenia więzi i przyjaźni, dzielenia się i niesienia pomocy, umiejętności ponoszenia odpowiedzialności za mienie (np. materiały terapeutyczne,

przybory i narzędzia pracy), osobę, zadanie, nabycie przez uczestników umiejętności podporządkowania się przełożonym, właściwego zachowywania się w miejscach publicznych, przyjęcie odpowiedniego stosunku do obowiązków, nabycie umiejętności podejmowania zespołowych działań oraz zgłaszania w sposób zrozumiały swoich potrzeb;

- **W sferze intelektualnej:** poprawa w zakresie pamięci, koncentracji uwagi, spostrzegawczości, koordynacji wzrokowo-ruchowej, myślenia, mowy, pisanie, czytania, liczenia, nabycie umiejętności podpisywania się, odczytywania godzin na zegarze, określania daty, przyswojenie przez uczestników podstawowych danych dotyczących swojej osoby (imię, nazwisko, wiek, data urodzenia, miejsce zamieszkania, imiona rodziców, itp.), rozbudzenie zainteresowań;

- **W zakresie umiejętności zawodowych i dojrzałości zawodowej:** przyswojenie umiejętności wykonywania prostych czynności pomocniczych (np. mycie naczyń w pracowni kulinarnej, obieranie warzyw itp.), prostych czynności zawodowych (np. sprzątanie placówki, wykonywanie czynności pielęgnacyjnych i porządkowych przed obiektem ŚDS), umiejętności posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego, sprzętem rtv i agd. Wyrobienie wśród uczestników dokładności, pracowitości, samodzielności, wytrwałości, twórczości, systematyczności oraz dyscypliny na zajęciach i przestrzegania regulaminu ŚDS.

- **W zakresie motoryki małej i dużej:** poprawa kondycji fizycznej uczestników, usprawnienie manualne, zwiększenie ogólnej aktywności ruchowej, wzbudzenie zainteresowania kulturą fizyczną i rekreacją ruchową.

Realizacja w/w celów możliwa jest przy akceptacji i wsparciu rodzin i opiekunów osób z upośledzeniem umysłowym, dlatego też współpraca z rodzinami jest jednym z podstawowych elementów pracy terapeutycznej warunkującym jej skuteczność.

### III. Formy działalności prowadzonej przez Dom dla osiągnięcia wyznaczonych celów

Środowiskowy Dom Samopomocy realizuje powyższe cele głównie poprzez następujące działania:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- postępowanie usprawniające fizycznie,
- oddziaływania psychologiczno-pedagogiczne i edukacyjno-terapeutyczne,
- zabiegi mające na celu podtrzymywanie i rozwijanie u uczestników umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- działania mające na celu przygotowanie uczestników do podjęcia pracy (głównie w formie uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej,
- organizowanie imprez integracyjnych,
- współpraca z rodzinami oraz instytucjami w zakresie udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym.

W placówce prowadzone są następujące zajęcia wspierająco-aktywizujące:

1) **Trening funkcjonowania w codziennym życiu;** trening ten obejmuje podtrzymywanie i rozwijanie u osób z upośledzeniem umysłowym umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia poprzez udział w następujących treningach grupowych i indywidualnych:

- trening higieniczny – ma na celu wyrabianie nawyków w dziedzinie utrzymania higieny osobistej i otoczenia, dbanie o czystość poszczególnych części ciała (włosów, uszu, zębów, dłoni, stóp, itp.), dbałość o wygląd zewnętrzny,
- trening kulinarny – ma na celu naukę przyrządzania prostych posiłków, kulturalnego spożywania posiłków, dbania o higienę własną i otoczenia podczas przyrządzania potraw,
- trening budżetowy – ma na celu przyswojenie przez uczestników wiedzy do czego służą pieniądze i w jaki sposób się je zdobywa, gdzie można dokonywać zakupów, w jaki sposób dokonywać zakupów,
- trening umiejętności praktycznych – ma na celu naukę obsługi sprzętów i urządzeń domowych (pralki, miksera, kuchenki gazowej, piekarnika, żelazka, suszarki do włosów itp.), nabycia umiejętności niezbędnych do prowadzenia gospodarstwa domowego np. szycie, pranie, prasowanie;

2) **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,** w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestników z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w różnych sytuacjach życia codziennego.

3) **Trening umiejętności komunikacyjnych** - w tym umiejętności słuchania, nawiązywania i kończenia rozmowy, zadawania pytań, wyrażania prośb i zgłaszania potrzeb oraz problemów, udzielania informacji zwrotnych. Trening pomaga poprawnie komunikować się z innymi ludźmi, uczy umiejętności współżycia w grupie, a także kształtuje postawy egalitarne, lojalności, uczciwości, odpowiedzialności za innych oraz wartości moralne;

4) **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych; trening polega głównie na umożliwieniu uczestnikom rozrywki i rekreacji, a także na rozwijaniu ich zainteresowań. Terapeuci zwracają uwagę uczestnikom na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych: kinie, teatrze, kawiarni. Rozwój zainteresowań dotyczy również spędzania czasu wolnego w formach proponowanych przez szeroko pojęte środowisko, jak: parafia, szkoła, gminne ośrodki kultury;

5) **Zajęcia z psychologiem** obejmujące poradnictwo psychologiczne, psychoterapię indywidualną, socjoterapię; celem pracy psychologa z uczestnikami jest uruchomienie procesu zmian, poprawa stanu psychofizycznego uczestników oraz ich społecznego funkcjonowania, doskonalenie takich umiejętności uczestników, jak: komunikowanie się z innymi osobami, dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji, zaspokajanie własnych potrzeb oraz rozpoznawanie potrzeb innych osób, wzmacnianie zaufania wobec innych, stawanie się bardziej otwartym i szczerym, szukanie oparcia w otoczeniu i nawiązywanie trwałych więzi, współpraca i współdziałanie z innymi,

6) **Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne** – mają na celu rozwijanie i doskonalenie zmysłów uczestników, rozwijanie orientacji czasowej i przestrzennej, kształtowanie i rozwijanie różnych procesów poznawczych, sprawności motorycznej i manualnej, rozwijanie i doskonalenie pamięci, mowy i innych systemów komunikowania, wydłużanie czasu koncentracji i uwagi, podtrzymywanie umiejętności czytania, pisanie, liczenia itp.,

7) **Terapia ruchowa**, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja; ma na celu podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej uczestników, usprawnianie jej i rozładowanie napięć,

8) **Terapia zajęciowa** – ma na celu usprawnianie poprzez zastosowanie różnych planowych i celowych zajęć typu manualnego, jej celem jest też pobudzenie do spontanicznej twórczości, zaspokojenie u uczestników potrzeby osiągnięcia sukcesu, użyteczności ponieważ daje namiastkę pracy zawodowej; w jej ramach odbywają się następujące typy zajęć:

- zajęcia rękodzielniczo-krawieckie – mają na celu usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej jednocześnie rozładowywanie napięć emocjonalnych,

- zajęcia techniczno-plastyczne – mają na celu usprawnienie manualne, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć emocjonalnych, nabycie przez uczestników (w podstawowym zakresie) umiejętności dokonywania drobnych napraw w gospodarstwie domowym, posługiwanie się narzędziami używanymi w gospodarstwie domowym;

9) **Ergoterapia** – jej celem jest zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych przez uczestników, przygotowanie uczestników z upośledzeniem umysłowym do podjęcia zajęć w ramach warsztatów terapii zajęciowej; ma na celu nabycie przez uczestników odpowiedzialności za zadanie, cierpliwości, systematyczności, dokładności, wytrwałości, pracowitości, twórczości, dyscypliny, podnoszenie przez nich własnej samooceny (pewności i wiary w siebie) i zaspokajanie potrzeby użyteczności;

10) **kulturoterapia** – jej celem jest zmniejszenie introwersji oraz lęku, doświadczenie uczucia satysfakcji i odprężenia wywołanego bezpośrednim uczestnictwem w różnych formach aktywności twórczej, rozwijanie współpracy z grupą;

11) **Relaksacja** - jej celem jest uzyskanie stanu relaksu, a zatem opanowanie wegetatywnych objawów lęku i uzyskanie odprężenia psychicznego.

Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy uczestnikom pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, prowadzeniu rozmów.

Dom udziela również wsparcia rodzinom i opiekunom osób z upośledzeniem umysłowym poprzez:

- pomoc w akceptacji i zrozumieniu niepełnosprawności intelektualnej oraz w radzeniu sobie z nią,
- udzielanie wsparcia psychologicznego,
- kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób niepełnosprawnych intelektualnie, przeciwdziałanie pojawiającym się stereotypom.

Placówka prowadzi też współpracę z podmiotami działającymi na terenie gminy Baruchowo - Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Baruchowie, Zespołem Szkół w Baruchowie, NZOZ w Kłótnie, a także z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie we Włocławku, poradniami specjalistycznymi i innymi organizacjami czy osobami prywatnymi wspomagającymi uczestników.

Wybór wyszczególnionych powyżej form i metod działania spowodowany jest specyfiką pracy z osobami z upośledzeniem umysłowym. Wyżej wymieniona działalność terapeutyczno-pedagogiczna nakierunkowana na osoby z upośledzeniem umysłowym ma na celu zapobieganie pogłębianiu się istniejącego już u nich niedorozwoju lub powstawaniu innych dodatkowych upośledzeń, usprawnianie elementów chorych lub zaburzonych oraz wzmacnianie osłabionych, stymulowanie i dynamizowanie ogólnego rozwoju oraz kompensowanie istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych w celu podniesienia ogólnej sprawności tych osób.

#### **IV. Metody, sposoby i kryteria oceny efektów działalności Domu, w tym postępu uczestników**

1. Ocenie działalności Środowiskowego Domu Samopomocy służą następujące metody, sposoby i kryteria:

- sprawozdanie roczne, merytoryczno-finansowe z funkcjonowania ŚDS,
- sprawozdanie z wykonanej kontroli zarządczej,
- ocena funkcjonowania placówki sporządzona na podstawie kontroli merytorycznych,
- ilość instytucji środowiska lokalnego stale lub okazjonalnie współpracująca z placówką,
- udział Domu w projektach na rzecz budowania sieci oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi,
- liczba wydanych decyzji na pobyt w Domu,
- liczba uczestników rezygnujących z pobytu wraz z powodami ich odejścia,
- liczba uczestników korzystających z zajęć dodatkowych, w tym klubowych.

2. Ocenie postępu uczestników służą następujące metody, sposoby, narzędzia:

- uwagi i spostrzeżenia na temat aktywności, zachowania i motywacji do udziału w zajęciach uczestnika dołączane indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego,
- miesięczna ocena efektów procesu rehabilitacyjnego, w tym postępów czynionych przez uczestnika zajęć w Domu w zakresie funkcjonowania społecznego oraz postępów w zakresie umiejętności życia codziennego, funkcjonowania interpersonalnego, spędzania czasu wolnego oraz postępów w zakresie umiejętności niezbędnych w procesie leczenia uczestników zajęć odnotowywana na indywidualnym arkuszu oceny postępów w rehabilitacji,
- półroczna ocena i weryfikacja przez Zespół Wspierająco-Aktywizujący postępów terapeutycznych każdego z uczestników,
- końcowa ocena efektów realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego,
- ocena psychologiczna,
- obecności uczestników na poszczególnych zajęciach w placówce,
- dzienniki zajęć przeprowadzanych z poszczególnymi uczestnikami zawierające m.in. realizowane działania, osiągnięte efekty oraz uwagi.

#### **V. Możliwości realizacyjne poszczególnych form działania**

Środowiskowy Dom samopomocy w Czarnem jest usytuowany w dogodnym punkcie komunikacyjnym, w spokojnej, pełnej zieleni okolicy sprzyjającej bezpieczeństwu uczestników. Nie ma barier architektonicznych. Teren wokół placówki jest zagospodarowany z myślą o czynnym i biernym wypoczynku uczestników (altanka, zieleń, rabatki kwiatowe, boisko sportowe).

Kierownik Domu spełnia wymogi związane z wykształceniem i stażem pracy określone w § 9 pkt 1 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. Nr 238, poz. 1586 z późn.zm.), posiada 16-letni staż pracy w pomocy społecznej, w tym 14-letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

W Domu zatrudniony jest merytorycznie przygotowany personel w liczbie: pedagog – 1 etat, instruktorzy terapii zajęciowej 2,5 etatu, psycholog – umowa zlecenie, prowadzi zajęcia jeden raz w tygodniu w godzinach od 8.00 do 13.00.

Liczba pracowników wynika z przeznaczenia, zadań, wielkości placówki i jej możliwości finansowych.

Kwalifikacje kadry:

- pedagog – wykształcenie wyższe pedagogiczne, roczny kurs kwalifikacyjny z zakresu oligofrenopedagogiki, szkolenie dotyczące prowadzenia treningów umiejętności społecznych w zakresie specjalistycznych usług opiekuńczych – 14-letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi,
- instruktor terapii zajęciowej – wykształcenie wyższe pedagogiczne – 7-letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi,
- instruktor terapii zajęciowej – ukończona dwuletnia szkoła pomaturalna w zakresie terapii zajęciowej, wykształcenie wyższe pedagogiczne – 6 letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi,
- instruktor terapii zajęciowej – wykształcenie średnie zawodowe w zawodzie technik żywienia i gospodarstwa domowego, szkolenie dotyczące technik relaksacyjnych i wizualizacji w pracy z klientem – 11-letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi,
- psycholog - wykształcenie wyższe psychologiczne, dwuletnie studia podyplomowe w zakresie pomocy psychologicznej rodzinom, 31-letni staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

Zajęcia odbywają się w następujących pomieszczeniach:

- dwie pracownie zajęciowe wyposażone w materiały i narzędzia właściwe do prowadzenia zajęć techniczno-plastycznych i rękodzielniczo-krawieckich,

- sala terapeutyczna przeznaczona do prowadzenia różnego rodzaju treningów,
- pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego, socjalnego i pedagogicznego przeznaczony do zajęć psychologicznych i odpoczynku,
- jadalnia, która pełni funkcję sali zajęciowej – pomieszczenie wielofunkcyjne, gdzie oprócz spożywania posiłków uczestnicy podejmują inne aktywności (np. gry stolikowe, zajęcia edukacyjne itp.),
- sala ogólna (spotkań), w której w godzinach popołudniowych prowadzone są zajęcia fizyczne, w pozostałych wybranych godzinach odbywa się w niej trening spędzania czasu wolnego, a godzinach popołudniowych – zajęcia relaksacyjne,
- pracownia kulinarna.

Pomieszczenia wyposażone są w sprzęt niezbędny do realizacji zadań wspierająco-aktywizujących. Dom jest wyposażony w sprzęt do treningu samoobsługi i zaradności życiowej w postaci pralki automatycznej, żelazka, deski do prasowania, suszarki do włosów i w inne sprzęty w zależności od rodzaju prowadzonej terapii. Uczestnicy mają do dyspozycji sprzęt tv-audio-video oraz sprzęt do wykonywania ćwiczeń ogólnospornościowych.

W domu jest łazienka wyposażona w natrysk, gdzie uczestnicy mogą dokonywać codziennej kąpieli.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czarnem utrzymuje się z dotacji od Wojewody Kujawsko-Pomorskiego. Ze strony Gminy Baruchowo okresowo otrzymuje wsparcie kadrowe (np. w formie pracownika gospodarczego). Od 2016 roku Gmina zapewnia również obsługę księgową jednostki. Placówka stara się pozyskiwać od sponsorów środki rzeczowe z przeznaczeniem na nagrody dla uczestników różnorodnych konkursów organizowanych przez ŚDS.

## VI. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju

W celu jak najbardziej efektywnego wykonywania działań terapeutycznych pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Czarnem biorą udział, przynajmniej jeden raz w roku, w różnych szkoleniach dotyczących zagadnień związanych z ich pracą terapeutyczną. Kolejnym działaniem jest wzbogacanie form terapii poprzez wprowadzanie nowych technik terapii, stałe doposażanie sal terapeutycznych w nowe urządzenia i sprzęt.

Środowiskowy Dom Samopomocy w celu aktywizacji zawodowej uczestników współpracuje z różnymi instytucjami, podmiotami i osobami fizycznymi z terenu gminy Baruchowo, dzięki czemu niektórzy z upośledzonych umysłowo uczestników mają możliwość podejmowania tymczasowych krótkotrwałych prac; w przyszłości zamierza tę współpracę poszerzyć o nowe podmioty i instytucje o zasięgu ponadlokalnym.

Ważnym zadaniem Środowiskowego Domu Samopomocy jest również reprezentowanie interesów osób z upośledzeniem umysłowym na zewnątrz. Chcąc zapobiec powszechnemu zjawisku dyskryminacji czy może raczej złej kategoryzacji upośledzonych umysłowo Środowiskowy Dom Samopomocy jako cel stawia sobie pedagogizację środowiska lokalnego, czyli przybliżenie sprawnym jednostkom problemów, specyfiki rozwojowej i warunków życia osób z dysfunkcjami.

Biorąc pod uwagę istniejącą w środowisku lokalnym tendencję do izolowania osób niepełnosprawnych kolejnym ważnym zadaniem Środowiskowego Domu Samopomocy jest docieranie do osób z upośledzeniem umysłowym przebywających w domach i ich rodzin, ze skierowaną do nich ofertą placówki oraz próba przekonania ich do skorzystania z szansy wyjścia do ludzi, jaką daje ŚDS.

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy

mgr Anna Korpińska