

ZARZĄDZENIE NR 57.2025
BURMISTRZA MIASTA I GMINY KUNÓW

z dnia 28 marca 2025 r.

**w sprawie zatwierdzenia programu działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich
oraz planu pracy Domu**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1465, 1572, 1907 i 1940), §4 ust. 2-3 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) oraz §3 ust. 1 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich, stanowiącego załącznik do uchwały Nr LXIII.399.2021 Rady Miejskiej w Kunowie z dnia 28 października 2021 r. w sprawie utworzenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich (Dz. Urz. Woj. Św. poz. 3534 oraz z 2022 r. poz. 1097), po uzgodnieniu projektów przez kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich z Wojewodą Świętokrzyskim (pisma z dnia 04.03.2025 r. oraz z dnia 20.03.2025 r., znak: PSZ.V.9421.88.2025), zarządza się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się:

- 1) Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich dla typów A, B, C i D na rok 2025 przedłożony do pisma z dnia 25 marca 2025 r., stanowiący załącznik nr 1 do zarządzenia;
- 2) Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich - Typ A, B, C i D na rok 2025, przedłożony do pisma z dnia 25 marca 2025 r., stanowiący załącznik Nr 2 do zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierza się kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Burmistrz Miasta i Gminy
Kunów

Lech Łodej

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

W DOŁACH BISKUPICH NA 2025 ROK



**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Dołach Biskupich**

Doły Biskupie 2025

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich Typ A, B, C, D jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, jest jednostką organizacyjną Gminy Kunów, przeznaczoną dla osób dorosłych:

1. przewlekłe psychicznie chorych – typ A,
2. z niepełnosprawnością intelektualną - typ B,
3. wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – typ C,
4. ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi – typ D.

Placówka jest czynna 5 dni w tygodniu w godzinach 7.30 -15.30. ŚDS mieści się w budynku dwukondygnacyjnym dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych, pozbawionym barier architektonicznych.

Podopieczni to mieszkańcy gminy Kunów. W przypadku wolnych miejsc może ubiegać się o skierowanie do niego osoba spoza terenu gminy Kunów, pod warunkiem zawarcia porozumienia pomiędzy właściwymi jednostkami samorządu terytorialnego. Uczestnicy kierowani są do ŚDS przez MGOPS Kunów.

Do realizacji zadań w ŚDS zatrudniony jest zespół wykwalifikowanych pracowników w składzie: kierownik, terapeuci zajęciowi, psycholog, rehabilitant, główna księgowa. Dodatkowo na umowę zlecenie zatrudniony jest specjalista BHP i p. poż., Inspektor Ochrony Danych oraz pracownik gospodarczy do obsługi kotłowni ŚDS (w sezonie grzewczym).

W placówce funkcjonuje Zespół Wspierająco-Aktywizujący, który czuwa nad realizacją planów wspierająco-aktywizujących, a skład zespołu jest dostosowany wprost proporcjonalnie do ilości podopiecznych przebywających w ośrodku z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb psychofizycznych uczestników. Działania zaplanowane w indywidualnym planie postępowania wspierająco-aktywizującego, będą konsultowane w miarę możliwości z rodziną uczestnika, lekarzem prowadzącym oraz całym zespołem wspierająco-aktywizującym, a przede wszystkim musi być dostosowany do potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestnika. Podlegać będą bieżącej ocenie i aktualizacji.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich, przeznaczony jest dla 18 podopiecznych, docelowo zatrudniona będzie następująca kadra:

- Terapeuci zajęciowi – 2 etaty
- Rehabilitant/fizjoterapeuta – 1 etat
- Psycholog – 1/5 etatu

- Opiekun – 1/4 etatu
- Główny księgowy – 1/4 etatu
- Kierownik - 1 etat

Placówka oferuje zajęcia w czterech wyposażonych w niezbędny sprzęt i pomoce pracowniach:

1. Pracownia kulinarna
2. Pracownia plastyczno-artystyczna
3. Pracownia rehabilitacyjna
4. Pracownia multimedialno-przyrodnicza

Usytuowanie pomieszczeń w budynku przedstawia się następująco ŚDS:

Parter:

- Łazienka/pralnia
- Pracownia kulinarna
- Pracownia rehabilitacyjna nr 1
- Pracownia rehabilitacyjna nr 2
- Łazienka z prysznicem (dostosowana do osób niepełnosprawnych)
- Pokój psychologa
- Pokój wyciszeń
- Łazienka/ubikacja

Piętro:

- Sala konferencyjna
- Biuro kierownika i głównego księgowego
- Pomieszczenie magazynowe x2
- Łazienka/ubikacja (dostosowana do osób niepełnosprawnych)
- Pracownia multimedialno-przyrodnicza
- Pracownia plastyczno-artystyczna

Dodatkowe przedsięwzięcia

Postępowanie wspierająco-aktywizujące obejmować będzie także współpracę z rodzinami i najbliższym środowiskiem uczestników, a także pośredniczenie w kontaktach z różnymi instytucjami np.: ośrodkami pomocy społecznej, ośrodkami zdrowia, urzędem gminy, szkołami znajdującymi się na terenie gminy, środowiskowymi domami samopomocy,

poradniami zdrowia psychicznego, Kościołami, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami zajmującymi się problemami osób niepełnosprawnych.

Poza codziennymi zajęciami w poszczególnych pracowniach i warsztatach ŚDS w Dołach Biskupich oferuje uczestnikom:

- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych,
- poradnictwo socjalne,
- ciepły posiłek,
- niezbędną opiekę,
- systematyczne utrzymywanie kontaktu z rodziną uczestnika,
- udział w imprezach organizowanych na terenie ŚDS i poza placówką.

Poradnictwo psychologiczne

ŚDS w Dołach Biskupich zapewnia wszystkim uczestnikom wsparcie psychologa, które obejmuje:

- pełną diagnozę psychologiczną,
- diagnozę funkcjonalną czyli ocenę możliwości rozwojowych oraz potrzeb emocjonalno-społecznych opartą na testach psychologicznych, wywiadzie i obserwacji klinicznej,
- podstawy terapii behawioralno-poznawczej,
- wsparcie psychologiczne, również w domu uczestnika (w sytuacjach kryzysowych),
- zajęcia z elementami socjoterapii,
- warsztaty edukacyjne dla rodziców i opiekunów osób niepełnosprawnych.

Przyjęte kierunki dalszego rozwoju.

Nieodłącznym czynnikiem warunkującym prawidłowy przebieg pracy będzie stworzenie

w ŚDS właściwej atmosfery. Życzliwa przyjazna i partnerska atmosfera stworzy właściwy klimat dla wspólnej i efektywnej działalności wspierająco-aktywizującej.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W DOŁACH BISKUPICH
Typ A - dla osób przewlekłe psychicznie chorych

I . Założenia ogólne.

ŚDS jest placówka dziennego pobytu o charakterze lokalnym utworzoną w celu wsparcia społecznego dla osób pełnoletnich przewlekłe chorych psychicznie, które z uwagi na dysfunkcje psychofizyczne potrzebują pomocy drugiej osoby lecz nie wymagają leczenia szpitalnego.

II . Cele działalności.

Cel główny:

Nadrzędnym celem ŚDS w Dołach Biskupich jest rozwijanie umiejętności uczestników, umożliwiających im samodzielne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, integrację oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki,
- udzielanie wsparcia psychicznego,
- stwarzanie warunków sprzyjających integracji ze środowiskiem zewnętrznym poprzez ułatwienie kontaktów z osobami z najbliższego otoczenia, wpływanie na relacje między uczestnikami, zapobieganie izolacji od społeczeństwa i zamykaniu się w sobie, stwarzanie warunków do poczucia bezpieczeństwa i akceptacji samego siebie, poczucia własnej wartości,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, kształtowanie samodzielności, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc i nauka radzenia sobie z nasilającymi się symptomami choroby oraz w przypadku pogorszenia się stanu psychicznego, umożliwienie konsultacji lekarskich, zarejestrowanie, a w razie potrzeby wizyta u specjalisty, przypominanie o konieczności zażywania leków,
- samorealizowanie się uczestników poprzez rozwijanie zainteresowań,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi.

III . Formy działalności.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, prowadzone będzie postępowanie wspierająco-aktywizujące polegające na indywidualnych lub zespołowych treningach oraz formach zajęć, które oparte będą na elastycznym planie dostosowanym do potrzeb psychofizycznych uczestników.

W realizacji celów pracownicy współpracują z rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników.

Postępowanie wspierająco - aktywizujące obejmuje następujące obszary działań:

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym.

Osoby chore psychicznie mają wyuczony szereg umiejętności, jednak z powodu choroby, ulegają one zapomnieniu lub nie są wykonywane z powodu złego stanu psychofizycznego. Przywracanie tych umiejętności, korygowanie ich, rozwijanie, realizowane będzie za pomocą następujących metod:

- zwracanie uwagi na estetyczny wygląd i utrwalanie nawyku dbania o higienę osobistą,
- utrwalanie umiejętności praktycznych w zakresie obsługi domowego sprzętu AGD tj. pralka, kuchenka, żelazko, mikser, odkurzacz, poprzez wykonywanie zadań porządkowych poprzedzone odpowiednim instruktażem,
- utrwalenie nawyku estetyki i dbania o porządek w ŚDS oraz własnym domu, wyznaczanie dyżurów porządkowych,
- dbanie o utrzymanie właściwej diety, umiejętne przygotowanie odpowiednio zbilansowanego posiłku, doskonalenie umiejętności posługiwania się sztucami, nauka estetycznego nakrywania do stołu oraz dekoracji potraw,
- utrwalanie wiadomości związanych z prawidłowym przechowywaniem żywności,
- trening ekonomiczny w zakresie gospodarowania środkami finansowymi: planowanie, organizacja zakupów zgodnie z jadłospisem, kulturalne zachowanie się w sklepie.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- podtrzymywanie umiejętności komunikacji w grupie (podejmowanie i podtrzymywanie rozmowy),
- zapobieganie izolacji społecznej,

- trening zachowań społecznych poprzez umiejętność prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego załatwiania spraw urzędowych, samodzielne umawianie wizyt lekarskich,
 - umiejętność rozwiązywania konfliktów oraz kształtowania właściwych relacji w grupie,
 - prowadzenia zajęć grupowych z zakresu: akceptacji, komunikacji, otwartości, asertywności,
 - podnoszenie własnej wartości,
 - indywidualna terapia - sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, problemami, stresem, lękami, eliminowanie zachowań agresywnych i autoagresywnych.
- 3. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.**

- posługiwanie się piktogramami oraz tabletem z oprogramowaniem MÓWIK, doskonalenie mowy gestu.

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

W ramach powyższego treningu proponujemy następujące zajęcia:

- wycieczki oraz spacer i piesze rajdy, do udziału w których motywuje się uczestników,
- projekcja filmów o różnorodnej tematyce, analiza i dyskusje na temat obejrzanego filmu,
- zachęcanie do udziału w organizowanych na terenie ŚDS i poza nim, imprezach kulturalnych i sportowych,
- organizowanie wyjść do kina, muzeum,
- organizowanie różnego rodzaju konkursów tematycznych,
- motywowanie do udziału w zajęciach scenicznych, teatralnych,
- zajęcia taneczne z elementami choreoterapii,
- zajęcia relaksacyjne z aromaterapią.

5. Trening umiejętności społecznych:

- nauka zachowań powszechnie akceptowanych,

- trening inicjowania i podtrzymywania kontaktów międzyludzkich,
- odgrywanie scenek sytuacyjnych nawiązujących do różnych interakcji społecznych.

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:

- udzielanie porad w zakresie spraw socjalnych,
- pomoc w sprawach problemowych,
- współpraca z placówkami pomocy społecznej, wymiana informacji,
- współpraca z rodziną.

7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

- ustalanie wizyt lekarskich w razie potrzeby, pilnowanie wyznaczonego terminu,
- pomoc w zakupie leków,
- pomoc w przypadku nasilenia się objawów chorobowych,
- profilaktyka zdrowotna poprzez różnego rodzaju pogadanki tematyczne.

8. Terapia ruchowa:

- zachęcanie do udziału w gimnastyce grupowej,
- aktywny udział w indywidualnych ćwiczeniach ogólnousprawniających,
- zajęcia typu: tenis, gry zespołowe, rzuty do kosza, rzuty do celu, biegi, spacerzy z kijkami Nordic Walking, trening na rowerku stacjonarnym, orbitreku, bieżni, ćwiczenia na stepperach, itp.,
- zachęcanie do udziału w spacerach, rajdach pieszych i wycieczkach krajoznawczych,
- pikniki,
- wykonywanie indywidualnie dopasowanych zabiegów fizykalnych (biopton, elektroterapia, UD).

9. Terapia zajęciowa:

Terapia w pracowni kulinarnej:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się zasad zdrowego odżywiania, układania jadłospisu, przygotowywania posiłków, estetycznego nakrywania do stołu, umiejętnego podawania przygotowanych potraw, prawidłowego przechowywania produktów, przygotowania listy zakupów zgodnie z potrzebami i z zasobami finansowymi,
- nauka bezpiecznego posługiwania się małymi i dużymi sprzętami AGD.

Terapia w pracowni plastyczno- artystycznej:

- nabywanie umiejętności bezpiecznego używania podstawowych narzędzi stolarskich,
- nauka wykorzystywania materiałów drewnianych i drewnopochodnych,
- zdobywanie umiejętności renowacji sprzętu użytkowego typu: ławki, huśtawki ogrodowe, kwietniki,
- rozwijanie umiejętności takich jak: szycie na maszynie, haftowanie, wyszywanie,
- wykonywanie ozdób z bibuły, krepiny, sznurka i innych dostępnych materiałów,
- wykonywanie obrazów malowanych farbami akrylowymi,
- wykonywanie obrazów techniką wydzieranki.

Terapia w pracowni mulimedialno - przyrodniczej:

- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, zapoznanie z programami komputerowymi, ich obsługą i zastosowaniem,
- nauka bezpiecznego korzystania z internetu,
- nauka obsługi urządzeń biurowych np. drukarka, skaner i inne,
- rozwój manualny poprzez wykonywanie prac ogrodniczych, tworzenie inspektów z warzywami,
- wdrażanie uczestników do poszanowania własnej i cudzej pracy, rozwijanie nowych zainteresowań,
- poznawanie zasad dobrej współpracy i organizacji pracy podczas zajęć, dbałość o narzędzia ogrodnicze,
- rozróżnianie podstawowych gatunków drzew i roślin ozdobnych, poszerzanie wiedzy na temat otaczającego nas środowiska (zmiana pór roku, sezonowość prac wykonywanych w ogrodnictwie),
- nauka hodowli rybek akwariowych i żółwia, zabezpieczanie potrzeb zwierząt i ich pielęgnacja.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu nastąpi:

- wszechstronna poprawa funkcjonowania w życiu codziennym,
- zminimalizowanie bezczynności uczestników,

- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej uczestników,
- postęp w zakresie aktywności psychoruchowej uczestników,
- poprawa umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,
- poprawa samopoczucia i samoceny, nabycie pewności siebie,
- poprawa relacji z innymi uczestnikami oraz z rodziną,
- nabycie umiejętności wczesnego rozpoznawania symptomów chorobowych i radzenia sobie z nimi,
- umiejętność gospodarowania pieniędzmi w sposób przemyślany i rozważny.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W DOŁACH BISKUPICH
Typ B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

I . Założenia ogólne.

ŚDS jest placówka dziennego pobytu o charakterze lokalnym utworzoną w celu wsparcia społecznego dla osób pełnoletnich z niepełnosprawnością intelektualną, które z uwagi na dysfunkcje intelektualne potrzebują pomocy drugiej osoby, lecz nie wymagają leczenia szpitalnego.

II . Cele działalności.

Cel główny:

Głównym celem ŚDS w Dołach Biskupich jest rozwijanie umiejętności uczestników umożliwiających im samodzielne i niezależne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania w środowisku społecznym.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki oraz pomoc w zaspokajaniu potrzeb dnia codziennego,
- kształtowanie i doskonalenie umiejętności w zakresie samoobsługi,
- usprawnianie psychofizyczne, poprawa procesów myślowych i stymulacja doznań,
- usprawnianie społeczne oraz integracja ze środowiskiem lokalnym,
- rozbudzanie i rozwijanie twórczej i patriotycznej postawy wobec siebie i świata,
- nabywanie i rozwijanie kompetencji korzystania z komputera.

III . Formy działalności.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, prowadzone jest postępowanie wspierająco-aktywizujące prowadzone w formie zajęć indywidualnych bądź grupowych, dostosowanych do aktualnych potrzeb psychofizycznych uczestników.

W realizacji powyższych celów zespół wspierająco- aktywizujący ściśle współpracuje z rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników.

Postępowanie wspierająco- aktywizujące obejmuje następujące obszary:

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- wyuczenie i egzekwowanie w praktyce podstawowych umiejętności w zakresie

samoobsługi oraz rozwijanie już istniejących takich jak: samodzielne przygotowanie i spożywanie prostych posiłków, samodzielne dbanie o estetyczny wygląd zewnętrzny (mycie się, czesanie, adekwatny, schludny ubiór, itp.),

- nauka obsługi podstawowych urządzeń i sprzętów domowych (czajnik elektryczny, zmywarka, pralka, kuchenka, itp.),
- wyrabianie nawyku dbania o czystość w ŚDS oraz w miejscu zamieszkania, poprzez „dyżury porządkowe”.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywanie problemów:

- kształcenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych poprzez naukę nawiązywania i podtrzymywania rozmowy oraz wzbogacanie posiadanego słownictwa,
- nauka poprawnego wypowiadania się, budowanie zdań złożonych, wypowiadanie się adekwatne do zaistniałej sytuacji, ćwiczenia mięśni mimicznych poprawiające wyraźną mowę,
- nauka właściwego zachowywania się w miejscach publicznych,
- uwrażliwienie i budowanie zachowań empatycznych, niesienie pomocy słabszym, mniej sprawnym,
- nauka tolerancji wobec innych, umiejętność współpracy w grupie,
- nauka pokojowego rozwiązywania konfliktów i zaistniałych problemów,
- nauka wyrażania własnych emocji, bez krzywdzenia innych,
- nauka zachowań asertywnych,
- przezwycięzanie własnych słabości (nieśmiałość, wypowiadanie się na forum, branie udziału w imprezach grupowych).

3. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

- Posługiwanie się piktogramami oraz tabletem z oprogramowaniem MÓWIK, doskonalenie mowy gestu (wykorzystywanie podczas prób komunikacji z uczestnikami niewerbalnymi).

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- rozwijanie zainteresowań literaturą poprzez samodzielne czytanie dostosowanych

trudnościowo tekstów lub słuchanie czytanych książek,

- projekcja filmów tematycznych, mająca na celu pogłębianie wiedzy oraz jako forma spędzania czasu wolnego,
- rozwijanie dotychczasowych zainteresowań oraz pokazywanie alternatywnych, nowych form hobby,
- zachęcanie do spacerów, wyjazdów, wycieczek,
- wspólne organizowanie pikników, rajdów, imprez integracyjnych,
- zachęcanie do udziału w imprezach kulturalnych organizowanych na terenie ośrodka i poza nim,
- rozwijanie zainteresowań informatycznych: proste gry komputerowe, nauka tworzenia kartek i zaproszeń okolicznościowych,
- doskonalenie sprawności manualnych przez ćwiczenia grafomotoryczne,
- rozwijanie zainteresowań muzycznych poprzez karaoke, rozpoznawanie i naśladowanie dźwięków, choreoterapię,
- niwelowanie ubytków sensorycznych poprzez prowadzenie zajęć integracji sensorycznej,
- relaksacja z aromaterapią i muzykoterapią (muzyka relaksacyjna, trening autogenny Schultza i Jacobsona).

5. Trening umiejętności społecznych:

- kształtowanie zachowań powszechnie akceptowanych poprzez odpowiednią pozytywną motywację,
- kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika ze współuczestnikami zajęć, pracownikami, osobami bliskimi i innymi spotykanymi na co dzień osobami,
- trening inicjowania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, ćwiczenia rozwiązywania konfliktów.

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych :

- rozeznanie problemu i wsparcie w jego rozwiązaniu,
- pomoc w załatwianiu spraw socjalno- bytowych,
- kontakt z rodzinami, pomoc w trudnościach wychowawczych,
- udzielanie porad dotyczący spraw socjalnych, pomoc w kontakcie z odpowiednimi jednostkami, wypełnianie wniosków,

- współpraca z innymi instytucjami pomocy społecznej.

7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

- Działania profilaktyczne w postaci pogadarek, instruktażu, treningu w zakresie higieny, zdrowego odżywiania, nałogów,
- Pomoc w rejestracji do lekarza i zakupie leków,
- Uświadomienie konieczności systematycznego zażywania leków i kontrola nad prawidłowością ich przyjmowania.

8. Terapia ruchowa:

- udział w gimnastyce porannej,
- aktywny udział w zajęciach indywidualnych (wykonywanie ćwiczeń biernych, korygujących istniejące wady postawy, ćwiczeniach koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczeniach równoważnych oraz ogólnousprawniających),
- zajęcia typu: aerobik, spacer z kijkami Nordic Walking, treningi indywidualne z wykorzystaniem rowerka stacjonarnego, orbitreku i bieżni,
- prowadzenie indywidualnie dopasowanej fizykoterapii z wykorzystaniem lampy bioptron z koloroterapią, elektroterapii i UD.
- zachęcanie do brania udziału w rajdach pieszych, wycieczkach krajoznawczych, imprezach sportowych na terenie gminy Kunów.

9. Terapia zajęciowa:

Terapia w pracowni kulinarnej:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się obierać, ścierać na tarce i kroić w kostkę warzywa, myć i osuszać naczynia, przygotowywać wg przepisu proste potrawy, estetycznie nakrywać do stołu,
- trening ekonomiczny - pomoc w robieniu zakupów,
- przygotowanie listy potrzebnych produktów na podstawie przepisu i dostępnych zasobów finansowych,
- nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych
- bezpieczne posługiwanie się sprzętem małego i dużego AGD zgodnie z obowiązującymi zasadami BHP.

Terapia w pracowni plastyczno- artystycznej:

- wykonywanie prostych prac stolarskich takich jak czyszczenie papierem ściernym,

lakierownie, malowanie farbą gotowych elementów,

- nabywanie umiejętności bezpiecznego posługiwania się narzędziami niezbędnymi w codziennym funkcjonowaniu,
- wykonywanie kartek okolicznościowych i innych prac plastycznych z wykorzystaniem różnych metod (malowanie farbami, lepienie z gliny lub modeliny, wydzieranki),
- wykonywanie dekoracji świątecznych w zależności od możliwości uczestnika.

Terapia w pracowni multimedialno- przyrodniczej:

- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, proste gry zręcznościowe i logiczne
- nauka pisania w edytorze tekstu,
- nauka rysowania i kolorowania w Paint (tworzenie prostych grafik),
- wyszukiwanie odpowiednich wiadomości w internecie,
- tworzenie inspektów z warzywami i dbałość o nie,
- dbanie o rośliny zielone na terenie ośrodka jak i w jego obejściu,
- wdrażanie uczestników do poszanowania własnej i cudzej pracy, rozwijanie nowych zainteresowań,
- nauka dbałości o narzędzia ogrodnicze i bezpieczne posługiwanie się nimi,
- nauka hodowli rybek akwariowych, poznanie gatunków oraz nauka regularnego kamienia i utrzymywania porządku w akwariach,
- nauka zabezpieczenia potrzeb oraz czynności pielęgnacyjne żółwia i patyczaków

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu nastąpi:

- opanowanie podstawowych umiejętności życiowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w życiu codziennym,
- poprawa kondycji fizycznej oraz wzrost aktywności ruchowej uczestników, propagowanie zdrowego stylu życia,
- wzrost pewności siebie, poczucie bycia potrzebnym i wartościowym człowiekiem,
- postęp w zakresie umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,

- wzrost zainteresowania uczestnictwem w bieżących wydarzeniach organizowanych w okolicy,
- poprawa relacji z innymi uczestnikami oraz z rodziną,
- przygotowanie do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W DOŁACH BISKUPICH

Typ C- dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

I . Założenia ogólne.

ŚDS jest placówka dziennego pobytu o charakterze lokalnym utworzoną w celu wsparcia społecznego dla osób pełnoletnich wykazujących inne przewlekłe zaburzenia psychiczne, które z uwagi na posiadane dysfunkcje psychofizyczne potrzebują pomocy drugiej osoby lecz nie wymagają leczenia szpitalnego.

II . Cele działalności.

Cel główny:

Nadrzędnym celem ŚDS w Dołach Biskupich jest rozwijanie umiejętności uczestników, umożliwiających im maksymalnie możliwe, samodzielne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, integrację oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki,
- udzielanie wsparcia psychicznego,
- stwarzanie warunków sprzyjających integracji ze środowiskiem zewnętrznym poprzez ułatwienie kontaktów z osobami z najbliższego otoczenia, wpływanie na relacje między uczestnikami, zapobieganie izolacji od społeczeństwa i zamykaniu się w sobie, stwarzanie warunków do poczucia bezpieczeństwa i akceptacji samego siebie, poczucia własnej wartości,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, kształtowanie samodzielności, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc i nauka radzenia sobie z nasilającymi się symptomami choroby oraz w przypadku pogorszenia się stanu psychicznego, umożliwienie konsultacji lekarskich, zarejestrowanie, a w razie potrzeby wizyta u specjalisty, przypomnienie o konieczności zażywania leków,
- samorealizowanie się uczestników poprzez rozwijanie zainteresowań,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi,
- zwiększenie zaradności życiowej,

- rozbudzanie wszechstronnego rozwoju uczestników oraz inspirowanie ich do ujawniania i realizacji własnych zainteresowań,
- nabywanie umiejętności efektywnego spędzania czasu wolnego, propagowanie zdrowego stylu życia,
- poprawa lub utrzymanie na zadowalającym poziomie stanu psychofizycznego.

III . Formy działalności.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, prowadzone jest postępowanie wspierająco-aktywizujące realizowane w formie zajęć indywidualnych bądź grupowych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb psychofizycznych uczestnika.

W realizacji powyższych celów zespół wspierająco- aktywizujący ściśle współpracuje z rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników.

Postępowanie wspierająco- aktywizujące obejmuje następujące obszary:

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

Osoby chore psychicznie mają wyuczony szereg umiejętności, które z powodu choroby, ulegają zapomnieniu lub nie są wykonywane poprawnie z powodu złego stanu psychofizycznego spowodowanego zaostrzeniem objawów chorobowych. Przywracanie tych umiejętności, korygowanie ich, rozwijanie, realizowane będzie za pomocą następujących metod:

- wyuczenie i egzekwowanie w praktyce podstawowych umiejętności w zakresie samoobsługi oraz rozwijanie już istniejących takich jak: samodzielne przygotowanie prostych posiłków zgodnie z przepisem,
- wyrabianie nawyku dbania o czystość w ŚDS oraz w miejscu zamieszkania, poprzez „dyżury porządkowe”.
- zwracanie uwagi na estetyczny wygląd oraz dobieranie ubioru adekwatnie do okazji lub warunków pogodowych, utrwalanie nawyku dbania o higienę osobistą,
- utrwalanie umiejętności praktycznych w zakresie obsługi domowego sprzętu AGD tj. pralka, kuchenka, żelazko, mikser, odkurzacz, poprzez wykonywanie zadań porządkowych poprzedzone odpowiednim instruktażem,
- dbanie o utrzymanie właściwej diety, umiejętne przygotowanie odpowiednio zbilansowanego posiłku, doskonalenie umiejętności posługiwania się sztucami, nauka estetycznego nakrywania do stołu oraz dekoracji potraw,

- utrwalenie i podtrzymywanie umiejętności związanych z prawidłowym przechowywaniem żywności, zwracanie uwagi na datę przydatności do spożycia,
- trening ekonomiczny w zakresie gospodarowania środkami finansowym: planowanie, organizacja zakupów zgodnie z jadłospisem, kulturalne zachowanie się w sklepie.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

- podtrzymywanie umiejętności komunikacji w grupie poprzez naukę nawiązywania rozmowy oraz wzbogacanie posiadanego słownictwa, (podejmowanie i podtrzymywanie rozmowy),
- zapobieganie izolacji społecznej,
- trening zachowań społecznych poprzez umiejętność prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych,
- podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności samodzielne go załatwiania spraw urzędowych, samodzielne umawianie wizyt lekarskich,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów oraz kształtowania właściwych relacji w grupie,
- podnoszenie własnej wartości,
- indywidualna terapia- sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, problemami, stresem, lękami, eliminowanie zachowań agresywnych i autoagresywnych,
- nauka poprawnego wypowiadania się, budowanie zdań złożonych, wypowiadanie się adekwatne do zaistniałej sytuacji,
- nauka właściwego zachowywania się w miejscach publicznych,
- uwrażliwienie i budowanie zachowań empatycznych, niesienie pomocy słabszym, mniej sprawnym, nauka tolerancji wobec innych,
- umiejętność współpracy w grupie,
- nauka pokojowego rozwiązywania konfliktów i zaistniałych problemów,
- nauka wyrażania własnych emocji, bez krzywdzenia innych,
- nauka zachowań asertywnych,
- przewycięzanie własnych słabości (nieśmiałość, wypowiadanie się na forum, branie udziału w wystąpieniach teatralnych i imprezach okolicznościowych i patriotycznych).

3. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:

- Nauka posługiwania się piktogramami oraz tabletem z oprogramowaniem MÓWIK, doskonalenie mowy gestu (wykorzystywane podczas komunikacji z uczestnikami niewerbalnymi).

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

W ramach powyższego treningu proponujemy następujące zajęcia:

- rozwijanie zainteresowań literaturą poprzez samodzielne czytanie dostosowanych tekstów lub słuchanie czytanych tekstów opowiadań, wierszy,
- rozwijanie dotychczasowych zainteresowań oraz pokazywanie nowych form i możliwości samorozwoju,
- zachęcanie do spacerów, wyjazdów, wycieczek, pieszych rajdów,
- wspólne organizowanie pikników, imprez integracyjnych,
- rozwijanie zainteresowań informatycznych: proste gry logiczne i zręcznościowe, nauka tworzenia prezentacji multimedialnych, wyszukiwanie wiadomości w internecie,
- doskonalenie sprawności manualnych przez ćwiczenia grafomotoryczne,
- rozwijanie zainteresowań muzycznych poprzez karaoke, rozpoznawanie i naśladowanie dźwięków, choreoterapię,
- relaksacja z aromaterapią i muzykoterapią (muzyka relaksacyjna, trening autogenny Schultza i Jacobsona),
- projekcja filmów o różnorodnej tematyce, analiza i dyskusje na temat obejrzanego filmu,
- zachęcanie do udziału w imprezach kulturalnych i sportowych organizowanych na terenie ŚDS i poza nim,
- organizowanie wyjść do kina, muzeum,
- organizowanie różnego rodzaju konkursów tematycznych, artystycznych,
- motywowanie do udziału w zajęciach scenicznych, teatralnych,
- zajęcia taneczne z elementami choreoterapii.

5. Trening umiejętności społecznych:

- kształtowanie zachowań powszechnie akceptowanych poprzez odpowiednią pozytywną motywację,
- kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika ze współuczestnikami zajęć, pracownikami, osobami bliskimi i innymi spotykanymi na co dzień osobami,
- trening inicjowania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych, ćwiczenia rozwiązywania konfliktów, nauka alternatywnych, niefarmakologicznych metod radzenia sobie ze stresem,
- nauka zachowań powszechnie akceptowanych,
- trening inicjowania i podtrzymywania kontaktów międzyludzkich,
- odgrywanie scenek sytuacyjnych nawiązujących do różnych interakcji społecznych.

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych :

- kontakt z rodzinami, pomoc w trudnościach życia codziennego z osobą wykazującą inne przewlekłe zaburzenia psychiczne,
- udzielanie porad dotyczący spraw socjalnych, pomoc w kontakcie z odpowiednimi jednostkami, pomoc w wypełnianiu wniosków,
- współpraca z instytucjami pomocy społecznej,
- pomoc w sprawach problemowych,
- wizyty w placówkach świadczących usługi z zakresu pomocy socjalnej.

7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

- działania profilaktyczne w postaci pogadarek, instruktażu, treningu w zakresie higieny, zdrowego odżywiania, przeciwdziałania nałogom,
- pomoc w rejestracji do lekarza rodzinnego bądź specjalisty, pomoc w zakupie leków,
- uświadomienie konieczności systematycznego zażywania leków i kontrola nad prawidłowością ich przyjmowania,
- pomoc w przypadku nasilenia się objawów chorobowych,
- profilaktyka zdrowotna poprzez różnego rodzaju pogadanki prozdrowotne.

8. Terapia ruchowa:

- udział w zajęciach ruchowych prowadzonych w grupie,
- aktywny udział w zajęciach indywidualnych (wykonywanie ćwiczeń biernych, ćwiczeniach korygujących istniejące wady postawy, ćwiczeniach koordynacji

- wzrokowo- ruchowej, ćwiczeniach równoważnych oraz ogólnousprawniających),
- spacer z kijkami Nordic Walking, treningi indywidualne z wykorzystaniem roweru stacjonarnego, orbitreku i bieżni,
 - prowadzenie indywidualnie dopasowanej fizykoterapii z wykorzystaniem lampy bioptron z koloroterapią, elektroterapii i UD.
 - zachęcanie do brania udziału w rajdach pieszych, wycieczkach krajoznawczych, imprezach sportowych na terenie gminy Kunów.

9. Terapia zajęciowa:

Terapia w pracowni kulinarnej:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się obierać, ścierać na tarce i kroić w kostkę warzywa i owoce, przygotowywać wg. przepisu proste dania obiadowe, sałatki i słodkie desery, uczą się estetycznie nakrywać do stołu,
- trening ekonomiczny - pomoc w robieniu zakupów, zaplanowanie listy zakupów z zachowaniem posiadanego budżetu oraz tworzenie listy zakupów w oparciu o potrzebne produkty,
- rozpoznawanie nominałów pieniężnych
- bezpieczne posługiwanie się sprzętem małego i dużego AGD zgodnie z obowiązującymi zasadami BHP.

Terapia w pracowni plastyczno- artystycznej:

- wykonywanie prostych prac stolarskich takich jak czyszczenie papierem ściernym, lakierownie, malowanie farbą gotowych elementów drewnianych i drewnopochodnych,
- nabywanie umiejętności bezpiecznego posługiwania się narzędziami niezbędnymi w codziennym funkcjonowaniu,
- wykonywanie kartek okolicznościowych i innych prac plastycznych z wykorzystaniem różnych metod (lepienie z gliny lub modeliny, wydzieranki),
- wykonywanie dekoracji świątecznych w zależności od możliwości uczestnika,
- zdobywanie umiejętności renowacji sprzętu użytkowego typu: ławki, huśtawki ogrodowe, kwietniki,

- rozwijanie umiejętności takich jak: szycie na maszynie, haftowanie, wyszywanie,
- wykonywanie ozdób z bibuły, krepiny, sznurka i innych dostępnych materiałów,
- wykonywanie obrazów malowanych farbami akrylowymi.

Terapia w pracowni multimedialno- przyrodniczej:

- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, proste gry zręcznościowe i logiczne,
- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu biurowego drukarki, skanery, laminator,
- nauka pisania w edytorze tekstu,
- nauka rysowania i kolorowania w Paint (tworzenie prostych grafik),
- nauka tworzenia prezentacji w programie Power Point,
- wyszukiwanie potrzebnych wiadomości w internecie,
- tworzenie inspektów z warzywami i dbałość o nie (sianie, pielienie, zbiór),
- dbanie o rośliny zielone na terenie ośrodka jak i w jego obejściu,
- wdrażanie uczestników do poszanowania własnej i cudzej pracy, rozwijanie nowych zainteresowań,
- nauka dbałości o narzędzia ogrodnicze i bezpieczne posługiwanie się nimi,
- nauka hodowli rybek akwariowych, poznanie gatunków oraz nauka regularnego kamienia i utrzymywania porządku w akwariach,
- nauka zabezpieczenia potrzeb oraz czynności pielęgnacyjne żółwia i patyczaków,
- rozwój manualny poprzez wykonywanie prac ogrodniczych,
- rozróżnianie podstawowych gatunków drzew i roślin ozdobnych, poszerzanie wiedzy na temat otaczającego nas środowiska (zmiana pór roku, sezonowość prac wykonywanych w ogrodnictwie),

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu nastąpi:

- opanowanie podstawowych umiejętności życiowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w życiu codziennym,
- poprawa kondycji fizycznej oraz wzrost aktywności ruchowej uczestników, propagowanie zdrowego stylu życia,

- wzrost pewności siebie, poczucie bycia potrzebnym i wartościowym człowiekiem,
- wzrost zainteresowania uczestnictwem w bieżących wydarzeniach organizowanych w okolicy,
- poprawa relacji z innymi uczestnikami oraz z rodziną,
- przygotowanie do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym na zadowalającym poziomie,
- zminimalizowanie bezczynności uczestników,
- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej uczestników,
- poprawa umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,
- poprawa samopoczucia i samoceny, nabycie pewności siebie,
- nabycie umiejętności wczesnego rozpoznawania symptomów chorobowych i radzenia sobie z nimi.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W DOŁACH BISKUPICH
Typ D - dla osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi

I. Założenia ogólne.

ŚDS jest placówką dziennego pobytu o charakterze lokalnym utworzoną w celu wsparcia społecznego dla osób pełnoletnich chorych psychicznie, ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi, które z uwagi na dysfunkcje psychofizyczne potrzebują pomocy drugiej osoby lecz nie wymagają leczenia szpitalnego.

II. Cele działalności.

Cel główny:

Do celów głównych ŚDS należy aktywizacja psychofizyczna i uspołecznianie, kształtowanie samodzielności w zakresie samoobsługi i podstawowych czynności dnia codziennego.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie niezbędnej opieki,
- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w tym potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności,
- aktywizacja do samodzielności w zakresie samoobsługi,
- dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych aktywnościach uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych,
- ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych,
- wspieranie komunikacji niewerbalnej,
- rehabilitacja i usprawnianie fizyczne,
- umożliwianie i zachęcanie do aktywności własnej.

III. Formy działalności.

Planując pracę z osobami ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi należy wziąć pod uwagę konieczność indywidualizacji podejścia ze względu na rodzaj i specyfikę niepełnosprawności wraz z wszystkimi ograniczeniami i deficytami z zakresu funkcjonowania osoby, zwłaszcza brak samodzielności i obniżenie większości funkcji poznawczych.

W związku z powyższym realizując zamierzone cele proponuje się następujące formy aktywności i metody ich realizacji:

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- podtrzymywanie nabytych umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego, zwłaszcza samodzielności w zakresie samoobsługi, dbałości o higienę w podstawowym zakresie i możliwie najbardziej samodzielnego korzystania z toalety, ubierania się, samodzielnego spożywania posiłków, posługiwania się sztucami,
- nauka czynności rutynowych,
- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych,
- aktywizacja do udziału we wszystkich czynnościach codziennych, również nowych
- wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb, w tym fizjologicznych,
- zwiększanie aktywności w życiu codziennym poprzez działania praktyczne,
- adaptacje i dostosowanie sprzętów i przedmiotów do potrzeb i możliwości Uczestników.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywani problemów:

- nawiązywanie pozytywnych relacji pomiędzy uczestnikiem a terapeutą i innymi uczestnikami,
- nagradzanie postaw właściwych, eliminowanie postaw nieakceptowalnych, zachowań trudnych, w tym agresywnych i autoagresywnych,
- trening zachowań społecznych poprzez przeciwdziałanie izolacji społecznej,
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez zapewnienie potrzeby przynależności, wzmocnienia,
- uspołecznianie, zwłaszcza poprzez naukę prawidłowego zachowania się w grupie i w miejscach publicznych,
- nauka adekwatnego do sytuacji zachowania w grupie,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego.

3. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się:

- wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywizacja do werbalizacji potrzeb, emocji, uczuć,

- poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji (piktogramy, MÓWIK),
- dążenie do lepszego rozumienia komunikatów intencjonalnych i nieintencjonalnych,
- budowanie systemu komunikacji poprzez odczytywanie i interpretowanie znaczenia sygnałów,
- kształtowanie prawidłowych interakcji z terapeutą i innymi uczestnikami,
- wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb,
- utrwalanie wzorców zachowań, eliminowanie wzorców nieakceptowalnych,
- utrwalanie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozumienia komunikatów,
- komunikacja poprzez fizyczne naprowadzanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów,
- wspieranie gestykulacji i mowy ciała.

4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- aktywność fizyczna, usprawnianie,
- relaksacja i odpoczynek w odpowiednio przystosowanych pomieszczeniach,
- indywidualizacja skupiona na przeciwdziałanie nudzie i bezczynności,
- zachęcanie do aktywności własnej - przeciwdziałanie zachowaniom stereotypowym, autostymulacji i unikanie deprivacji sensorycznej,
- rozwijanie zainteresowań,
- relaksacja i wyciszenie z wykorzystaniem muzyki, kołdry obciążeniowej,
- ludoterapia - gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem dostępnych pomocy,
- biblioterapia i bajkoterapia - wpieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni,
- silwoterapia- terapia przez kontakt z naturą, zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości,
- filmoterapia projekcja filmów o różnorodnej tematyce,
- muzykoterapia bierna i czynna śpiew z elementami rytmiki, rozwijanie zainteresowań muzyką służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć,
- czas wolny z użyciem komputera adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu,
- udział w imprezach okolicznościowych w Ośrodku i poza nim,

- aktywizowanie do poszukiwania nowych form aktywności i spędzania czasu wolnego,
- wyjścia rekreacyjne, udział w przedstawieniach, zajęciach tematycznych adekwatnie do potrzeb i możliwości.

5. Trening umiejętności społecznych:

- doświadczanie nowych sytuacji i kształtowanie prawidłowych reakcji na bodźce,
- zapoznanie z oczekiwaniami, przyzwyczajanie do przestrzegania zasad,
- wdrażanie do przestrzegania norm i zasad,
- dbałość o właściwe relacje w grupie,
- nauka adekwatnego do sytuacji zachowania,
- kształtowanie nawyków celowej aktywności,
- włączanie do codziennych aktywności,
- nauka przez doświadczanie i stymulacja polisensoryczna,
- nauka prawidłowego wyrażania potrzeb i emocji, radzenia sobie z emocjami, prawidłowego odreagowanie.

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:

- współpraca z innymi placówkami i instytucjami pomocy społecznej,
- kontakt z rodziną, wsparcie i pomoc w trudnościach wychowawczych,
- wsparcie opiekunów w zakresie załatwiania spraw socjalno-bytowych.

7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

- działania profilaktyczne, uświadamianie zwłaszcza w zakresie ochrony zdrowia i wdrażanie do samoobsługi w zakresie higieny,
- pomoc w dostępie do opieki lekarskiej,
- pomoc w załatwieniu opieki pielęgniarstwa i środowiskowej,
- uświadamianie konieczności systematycznego przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza, w tym uświadamianie rodziców i opiekunów.

8. Terapia ruchowa:

- aktywizacja psychofizyczna, usprawnianie fizyczne,
- poznawanie i rozwijanie schematu własnego ciała,
- rozwijanie umiejętności poruszania się w przestrzeni,
- przezwyciężanie trudności ruchowych, dążenie do maksymalizacji samodzielności,
- motywowanie do aktywności ruchowej i samodzielnego wykonywania ruchów,

- stwarzanie możliwości doświadczania równych form aktywności fizycznej,
- aktywizacja do udziału w ćwiczeniach ogólnousprawniających grupowych i indywidualnych,
- ćwiczenia motoryki małej i dużej, prawidłowej postawy ciała, równowagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, również z użyciem dostępnego sprzętu,
- indywidualna terapia ruchowa, rehabilitacja, masaże - dostosowane do potrzeb i możliwości osoby, również z użyciem dostępnych sprzętów rehabilitacyjnych,
- ćwiczenie podstawowych schematów ruchowych, zwłaszcza prawidłowego pozycjonowania ciała i pionizacji oraz normalizację napięcia mięśniowego,
- terapia manualna przełamywanie barier w eksploracji dotykem, koordynacja wzrokowo- ruchowa, przyzwyczajanie do różnych struktur, stymulacja percepcji, eksploracja otoczenia i rozwój poznawczy,
- indywidualnie dopasowana fizykoterapia (zabiegi z wykorzystaniem lampy bioptron z filtrami do koloroterapii, elektroterapii i UD).

9. Terapia zajęciowa:

- wykonywanie prac plastycznych, ozdób w zależności od możliwości,
- rozwijanie zainteresowań, stwarzanie możliwości aktywności własnej i ekspresji twórczej,
- trening umiejętności praktycznych, terapia manualna, usprawnianie motoryki małej i koordynacji wzrokowo ruchowej,
- przeciwdziałanie nudzie poprzez wdrażanie różnych metod i technik arteterapii,
- aktywne spędzanie czasu wolnego indywidualnie i w grupie,
- indywidualne zajęcia edukacyjne i usprawniające funkcje poznawcze.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu przewiduje się:

- wszechstronną poprawę funkcjonowania w życiu codziennym,
- wzrost samodzielności w zakresie podstawowych czynności codziennych,
- wzrost umiejętności przystosowawczych i adaptacyjnych,
- zminimalizowanie bezczynności uczestników,
- podtrzymanie nabytych już umiejętności,
- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej uczestników,

- przezwyciężenie trudności w zaspokajaniu własnych potrzeb,
 - usprawnienie komunikacji, zwłaszcza w zakresie werbalizacji i sygnalizowania potrzeb,
 - wzrost umiejętności społecznych,
 - wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach grupowych,
 - wypracowanie umiejętności adekwatnego reagowania na bodźce i radzenia sobie z emocjami,
 - poprawa samopoczucia,
 - poprawa relacji i kontaktów z innymi ludźmi,
 - wzrost aktywności życiowej,
 - zniwelowanie zachowań trudnych, zwłaszcza agresji, autoagresji i autostymulacji.
-

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W DOŁACH BISKUPICH NA 2025 ROK



Doły Biskupie 2025

I. Cel główny

Celem głównym działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich jest osiągnięcie, przy aktywnym udziale uczestników, możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i w życiu społecznym.

II. Uczestnicy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich zapewnia miejsca dla 18 uczestników, pełnoletnich, obojga płci. Udzielając wsparcia osobom niepełnosprawnym zaliczamy ich do typu:

- Typ A – dla osób przewlekłe psychicznie chorych;
- Typ B – dla osób niepełnosprawnych intelektualnie;
- Typ C – dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych;
- Typ D – dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.

III. Czas pracy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich jest czynny 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 – 15:30. Zajęcia, treningi prowadzone są przez terapeutów zajęciowych, rehabilitanta, psychologa oraz innych specjalistów stosownie do potrzeb w odpowiednio przydzielonych salach lub innych pomieszczeniach do treningów, które odbywają się zgodnie z zaplanowanym rocznym planem pracy placówki, miesięcznymi planami pracy, planem dnia z uwzględnieniem Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco - Aktywizującego każdego uczestnika.

Po zaciągnięciu opinii Uczestników jak i ich rodziców i opiekunów ustalono, że 2 maja 2025 r., 20 czerwca 2025 r. oraz 10 listopada 2025 r. będą dniami wolnymi od zajęć i Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich będzie nieczynny, a pracownicy skorzystają z urlopu.

IV. Zadania wspierająco – aktywizujące

Środowiskowy Dom Samopomocy w Dołach Biskupich w roku 2025 będzie świadczył usługi, w szczególności w ramach treningów dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników:

Lp.	Trening/działanie	Szczegółowy trening/działanie
1	trening funkcjonowania w codziennym życiu	trening umiejętności praktycznych, trening samoobsługi, trening manualny, itp.
2	trening kulinarny	spożywanie gorącego posiłku przygotowanego w ramach treningu kulinarnego, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, umiejętne i rozsądne korzystanie ze sprzętu AGD zgodnie z ich przeznaczeniem, prowadzenie pogadanek związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną, sposobem zdrowego odżywiania, itp.
3	trening ekonomiczny	trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, działania nabycia/doskonalenia umiejętności w zakresie poznania wartości pieniądza, umiejętność samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych produktów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, dokonywanie terminowych opłat za np. wodę, energię, itp.
4	trening dbałości o wygląd zewnętrzny	trening higieniczny, nauka doboru ubrań stosownie do pory roku, nabycie umiejętności zapinania guzików, zamka, rzepów, zatrzasków, pasków, wiązania

		sznurówek, wzbudzanie konieczności zainteresowania własnym wyglądem i dbaniem o niego np. częste mycie włosów, czesanie się, schludny wygląd, nauka samodzielnego kompletowania garderoby, itp.
5	trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w różnych sytuacjach życiowych w przestrzeni publicznej.
6	trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych metod porozumiewania się (AAC) w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej	umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem poprzez: stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnych metod komunikacji, bez potrzeby stosowania mowy werbalnej np. program „Mówik”, piktogramy, „mowy ciała”, pismo.
7	trening umiejętności społecznych	trening umiejętności komunikacyjnych, trening modyfikowania zachowań na bardziej akceptowane społecznie, umiejętność współpracy w grupie, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, praca nad przestrzeganiem zasad, metody radzenia sobie z emocjami, uczenie się rozpoznawania emocji i potrzeb, odreagowanie napięć emocjonalnych, itp.
8	trening umiejętności spędzania czasu wolnego	rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, itp.

9	terapię ruchową	zajęcia sportowe, turystykę i rekreację, rehabilitację itp.
10	pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	uwzględnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek leczniczych, trening farmakologiczny, itp.
11	poradnictwo socjalne	pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, informowanie o uprawnieniach do świadczeń systemu zabezpieczenia społecznego, przedstawianie oferty wsparcia realizowanej przez instytucje i organizacje pozarządowe, udzielanie wskazówek, przekazywanie różnych sposobów i możliwości działania w celu rozwiązania trudnej sytuacji życiowej, itp.
12	poradnictwo psychologiczne	działania motywujące do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności, trening rozpoznawania emocji, psychodrama, psychorysunek.
13	trening współpracy z rodziną/opiekunami/bliskimi uczestników	rozmowy z rodzinami na temat realizacji IPPW-A uczestników, motywowanie do kontaktów, wspólne spędzanie czasu wolnego, trening rozwiązywania problemów dnia codziennego, trening rozwiązywania konfliktów, nauka alternatywnych metod radzenia sobie ze stresem, itp.

V. Dom w swojej bieżącej działalności będzie realizował harmonogram spotkań, wyjść oraz imprez na rok 2025, który jest zatwierdzony przez Kierownika placówki.

Harmonogram na rok 2025

<u>MIESIĄC</u>	<u>WYDARZENIA</u>
STYCZEŃ	• Dzień Popcornu • Dzień Bigosu • Urodziny Podopiecznych
LUTY	• Walentynki • Dzień Pizzy • Dzień Języka Ojczystego • Dzień Walki z Depresją • Tłusty Czwartek • Urodziny Podopiecznych
MARZEC	• Dzień Kobiet • Dzień Mężczyzny • Dzień Gier Planszowych • Dzień Piekarzy i Cukierników • Urodziny Podopiecznych
KWIECIEŃ	• Światowy Dzień Świadomości Autyzmu • Dzień Czekolady • Dzień Drzewa • Spotkanie Wielkanocne • Dzień koni – Rajd do Stadniny Baba Jagna i Grill w Dworku w Chocimowie • Poznajemy samorząd – udział w Sesji Miasta i Gminy Kunów • Urodziny Podopiecznych
MAJ	• Majówka – gry, zabawy, grill • Święto 3 Maja

	• Dzień Strażaka – Wizyta w OSP w Nietulisku Dużym • Dzień Bibliotekarza • Dzień Rodziny • Urodziny Podopiecznych
CZERWIEC	• Święto Muzyki • Dzień Dziecka • Dzień Przytulania • Dzień Roweru • Wycieczka 2-3 dniowa • Poznajemy Samorząd – udział w Sesji Rady Powiatu Ostrowieckiego` • Urodziny Podopiecznych
LIPIEC	• Dzień Frytek • Dzień Włóczykija – Rajd do Ruin Fabryki Staszica w Nietulisku Dużym • Dzień Policjanta • Urodziny Podopiecznych
SIERPIEŃ	• Święto Arbuza • Międzynarodowy Dzień Młodzieży – Spotkanie z Młodzieżową Radą Miejską w Kunowie • Święto Wojska Polskiego • Urodziny Podopiecznych
WRZESIEŃ	• Dzień I Pomocy • Dzień Fizjoterapii • Gry Terenowe • Urodziny Podopiecznych
PAŹDZIERNIK	• Dzień Origami • Dzień Terapeuty Zajęciowego

	• Urodziny podopiecznych
LISTOPAD	• Dzień Wszystkich Świętych • Święto Niepodległości • Dzień Kanapki • Dzień Pluszowego Misia • Andrzejk • Urodziny Podopiecznych
GRUDZIEŃ	• Mikołajkowy wyjazd do Kina • Spotkanie Opłatkowe • Międzynarodowy Dzień Niepełnosprawności • Urodziny Podopiecznych

VI. współpraca z rodzinami, opiekunami prawnymi i innymi osobami bliskimi:

Zakres współpracy z rodziną i opiekunami obejmuje:

- udzielanie porad i wskazówek;
- wsparcie psychiczne oraz psychologiczne;
- pomoc w poznaniu, rozumieniu i zaakceptowaniu potrzeb uczestnika;
- pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów rodzinnych, pokierowanie do odpowiednich instytucji;
- kształtowanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia rehabilitacji w warunkach domowych;
- pomoc w dostępie do leczenia;
- udzielenie informacji o aktualnych problemach i postępach w zakresie terapii i rehabilitacji uczestnika;
- organizowanie spotkań z rodzinami i opiekunami w zależności od potrzeb;
- pomoc w organizacji różnych form wypoczynku dla podopiecznych i ich rodzin.

Uzasadnienie

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1465, 1572, 1907 i 1940), §4 ust. 2 - 3 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249), kierownik domu jest odpowiedzialny za opracowanie regulaminu organizacyjnego oraz programu działalności domu i planu pracy domu na każdy rok, w uzgodnieniu z wojewodą. Dokumenty te zatwierdza jednostka prowadząca lub jednostka zlecająca. Jeżeli dom obejmuje wsparciem więcej niż jedną kategorię osób wymienionych w §3 ust. 1 ww. rozporządzenia, program działalności domu, o którym mowa w ust. 1 pkt 3, przygotowuje się dla każdego typu domu. § 3 ust. 1 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich, stanowiącego załącznik do uchwały Nr LXIII.399.2021 Rady Miejskiej w Kunowie z dnia 28 października 2021 r. w sprawie utworzenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Dołach Biskupich (Dz. Urz. Woj. Św. poz. 3534 oraz z 2022 r. poz. 1097), informuje, iż szczegółową strukturę i organizację ŚDS określa regulamin organizacyjny opracowany przez Kierownika ŚDS, w uzgodnieniu z Wojewodą Świętokrzyskim i zatwierdzony przez Burmistrza Miasta i Gminy Kunów, jak również rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249), zwane dalej "rozporządzeniem".