

**ZARZĄDZENIE NR 224/2022**  
**BURMISTRZA MIASTA SŁAWNO**

z dnia 16 grudnia 2022 r.

**w sprawie zatwierdzenia Ramowego Roczego Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Sławnie na rok 2023**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t. Dz.U. z 2022 r. poz. 559, ze zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (j.t. Dz.U. z 2020 r. poz. 249) zarządzam co następuje:

**§ 1.** Zatwierdzam Ramowy Roczny Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie na rok 2023 stanowiący załącznik nr 1 do zarządzenia.

**§ 2.** Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Burmistrz Miasta Sławno

**dr inż. Krzysztof  
Marek Frankenstein**

**RAMOWY ROCZNY PLAN PRACY  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SŁAWNIE NA ROK 2023**

Lp.	FORMA USŁUG	PLANOWANE METODY, FORMY TERAPII	TERMIN REALIZACJI	RODZAJE ZAJĘĆ	REALIZATORZY
1.	<b>TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU</b>	<p><b>1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny</b> Przeprowadzenie rozmów indywidualnych, pogadań grupowych na temat konieczności dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość otoczenia. Przypominanie o konieczności utrzymania w czystości włosów, paznokci, jamy ustnej, ubioru, bielizny, otoczenia ( porządek na stanowisku, w domu: kuchnia, łazienka). Uświadamianie konsekwencji zaniedbań w tej sferze: choroby z brudu. Nauka obsługi pralki automatycznej, umożliwienie korzystania z niej oraz umożliwienie korzystania z kabiny natryskowej Domu. Kształtowanie nawyków codziennego prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru i otoczenia.</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta i socjoterapeuta
		<p><b>2. Trening kulinarny</b> Zajęcia obejmują: Przygotowanie posiłków: śniadanie i obiad, nakrywanie do stołu, wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności, systematyczności poprzez zmywanie naczyń zaraz po posiłku, sprzątanie pracowni kulinarnej. Nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchenka mikrofalowa, frytkownica, toster, zmywarka itp.). Wspólne planowanie i dokonywanie</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta

		<p>zakupu artykułów niezbędnych do przygotowania posiłku. Zwracanie uwagi na prawidłowe zachowanie się przy stole podczas posiłku.</p> <p>Nauka przygotowania prostych posiłków (wspólne śniadanie i gorący posiłek w porze obiadowej) z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości. Nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami. Wspólne układanie jadłospisu.</p>			
		<p><b>3. Trening umiejętności praktycznych</b> Przypominanie o codziennym sprzątanii i dezynfekcji pracowni, łazienek, toalet i innych pomieszczeń w Domu. Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności systematyczności.</p>	Cały rok (według wcześniej ustalonego dyżuru)	Indywidualne i grupowe	Terapeuta
		<p><b>4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b> Pomoc w planowaniu wydatków, nauka racjonalnego dysponowania własnym budżetem, orientacja w cenach niezbędnych produktów, uświadamianie wartości pieniędzy i konsekwencji zaciągania kredytów. Kształtowanie nawyków racjonalnego dysponowania własnym budżetem.</p>	Według potrzeb	indywidualne	Terapeuta
2.	<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW</b>	<p><b>1. Trening komunikacji interpersonalnej</b> Zajęcia w grupach. Nabycie i doskonalenie umiejętności w zakresie nawiązywania kontaktów. Prowadzenie zajęć w grupach, które przyczyniają się do usprawnienia procesów poznawczych: pamięci, logicznego myślenia, koncentracji uwagi, spostrzegania, myślenia przyczynowo-skutkowego. Przełamywanie barier językowych, umożliwienie porozumienia się z niesłyszącym uczestnikiem. Ciągła stymulacja procesów poznawczych. Stymulowanie umiejętności komunikacyjnych – pamięci słów i ich znaczenia</p>	Cały rok	grupowe	Socjoterapeuta, psycholog

		<p><b>2. Trening rozwiązywania problemów</b> Przeprowadzanie zajęć grupowych, które będą uczyć skutecznej komunikacji interpersonalnej, nawiązywaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, prowadzeniu rozmowy, asertywności- komunikat ja, wyrażanie własnych emocji, uczuć tak by nie urazić rozmówcy. Kształtowanie poprawnych postaw w sytuacjach ekspozycji społecznych. Wzbudzanie empatii, zrozumienia dla odmiennych cech osobowych. Nauka rozwiązywania konfliktów w sposób społecznie akceptowany</p>	Cały rok	grupowe	socjoterapeuta terapeuta
3.	<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</b>	<p><b>1. Zajęcia komputerowe</b> Nauka podstaw obsługi komputera, pomoc w pisaniu dokumentów, które mogą być przydatne w życiu. Nauka korzystania z Internetu. Kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystania komputera, rozwijanie własnych zainteresowań.</p>	Cały rok	Grupowe i indywidualne	terapeuta
		<p><b>2. Muzykoterapia</b> Wspólne słuchanie muzyki, śpiew przy akompaniamencie posiadanych instrumentów muzycznych, karaoke. Ćwiczenia i zabawy rytmiczne, odtwarzanie prostych układów tanecznych. Motywowanie do dyskusji na temat współczesnej muzyki i tej z dawnych lat. Wprowadzenie w pogodny nastrój, umożliwienie rozładowania napięcia</p>	Cały rok	grupowe	terapeuta
		<p><b>3. Biblioterapia</b> Zachęcanie do przeglądania prasy codziennej z uwzględnieniem artykułów na temat zdrowia, głośne czytanie fragmentów wybranych książek, opowiadań, artykułów, motywowanie do dyskusji o przeczytanych opowiadaniach umożliwienie wypowiedzenia się na forum grupy. Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.</p>	Według potrzeb	Indywidualne, grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p><b>4. Filmoterapia</b> Wspólne oglądanie wybranych filmów,</p>	Według potrzeb	grupowe	Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

		inicjowanie dyskusji na temat obejrzanego filmu, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy. Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.			
		<b>5. Teatrotterapia</b> Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, pantomima. Ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie bądź wywołanie, rozładowanie uczuć, opanowanie tremy przed publicznym występem.	okolicznościowo	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<b>6. Gry i zabawy stolikowe</b> Nauka zasad i reguł poszczególnych gier, kształtowanie umiejętności skupienia uwagi i koncentracji, kształtowanie cech charakteru, umiejętne współdziałanie w zespole, odpowiednie zachowanie się w toku współzawodnictwa oraz walki.	Cały rok	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
4.	<b>ERGOTERAPIA</b>	<b>1. Dziewiarstwo</b> Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonywanie takich czynności jak: fastrygowanie, szycie ręczne i na maszynie, szycie artystyczne, dzierganie na drutach i szydełku. Zdobywanie nowych umiejętności związanych z dziewiarstwem, doskonalenie zdolności manualnych(mała motoryka). Rozwijanie wyobraźni, kreatywności, cierpliwości, stwarzanie sytuacji do swobodnego rozładowania negatywnych emocji, podwyższanie poczucia własnej wartości.	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<b>2. Hafciarstwo</b> Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżykowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<b>3. Krawiectwo</b> Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii

		<p>zyciowej: nauka prasowania, nauka obsługi maszyny do szycia, reperacja odzieży, przygotowanie kostiumów do przedstawień, dekoracji. Ćwiczenie sprawności manualnej, zachęcanie do samodzielności.</p>			zajęciowej
		<p><b>4. Majsterkowanie</b> Nauka obsługi elektronarzędzi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w miarę potrzeb drobne prace naprawcze. Umożliwienie zaspokojenia potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: świąteczne ozdoby, dekoracje sceniczne na okazjonalne imprezy, ramki, aniołki itp. Wypalanie w drewnie, malowanie na szkle, biżuteria.</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p><b>5. Hortikuloterapia</b> Nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w przydomowym ogródku. Wykształcenie poczucia obowiązku i odpowiedzialności.</p>	Według potrzeb	Indywidualne grupowe	terapeuta
5.	<b>ARTTERAPIA</b>	<p><b>1. Rysunek</b> Prowadzenie zajęć z zakresu takich technik jak: rysowanie kredkami, ołówkiem, węglem, kredą itp. Poprawianie samopoczucia psychicznego, nawiązanie kontaktu z otaczającym światem, pogłębianie znajomości samego siebie.</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p><b>2. Malarstwo</b> Powiększanie umiejętności z zakresu technik malowania farbami plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, tuszem. Pobudzanie sensoryczne, rozwijanie działania twórczego, kreowanie pozytywnego myślenia</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p><b>3. Sztuki użytkowe</b> Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonanie kartek okolicznościowych. Wykańczanie prac z pracowni majsterkowicza (malowanie wykonanych prac ze sklejki). Praca techniką pergaminową, filcowanie na mokro, decoupage. Przygotowywanie projektów prac z witrażu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i wg. Wcześniej przygotowanego projektu. Techniki: witraż okienny, fotografia, plakaty,</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta

		garncarstwo, ulotki, collage, (wycinanie, wklejanie, wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi).			
		<p><b>4. Zdobnictwo i dekoratorstwo</b></p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonanie: stroików okazjonalnych, świątecznych ozdób, ozdób wykorzystywanych podczas różnego rodzaju imprez integracyjnych. Wykańczanie prac z pracowni majsterkowicza (malowanie wykonanych prac ze sklejki), ikebana- układanie kompozycji z suszonych i żywych kwiatów, roślin, owoców i innych darów natury np. kory, muszli, drewna, szyszek, piór itp. Kompozycje w wazonie, w ramach obrazów, koszykach. Zdobienie różnych przedmiotów. Wykonywanie przedmiotów z gliny.</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
6.	<b>POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH</b>	Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej i bytowej. Udzielanie porad w zakresie załatwiania spraw urzędowych zarówno uczestnikom jak i osobom z najbliższej rodziny, udzielanie wsparcia w podejmowaniu decyzji w sytuacjach kryzysowych, wzmacnianie poczucia wartości i podnoszenie wiary we własne siły i możliwości, wspieranie w dążeniu do samodzielności.	Według potrzeb	indywidualnie	Terapeuta socjoterapeuta
7.	<b>TERAPIA RUCHOWA</b>	<p><b>1. Prowadzenie gimnastyki</b></p> <p>Gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym. Terapia tańcem, jogoterapia. Prowadzenie pogadań propagujących zdrowy styl życia</p> <p>Przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	terapeuta
		<p><b>2. Rekreacja</b></p> <p>Organizowanie wycieczek jednodniowych, wyjazdów (muzeum teatr, kino, las).</p> <p>Organizacja imprez integracyjnych (imprezy spotkania okolicznościowe – Dzień Matki, Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn. Spotkania</p>	Cały rok	grupowe	Zespół wspierający aktywizujący

		przedświąteczne) Motywowanie do udziału w lokalnych uroczystościach: Dni Miasta Sławno. Powitanie i pożegnanie lata itp. Zachęcanie do udziału w imprezach organizowanych przez inne ośrodki: Dyskoteki integracyjne, piknik integracyjny dla osób niepełnosprawnych, nauka tańców integracyjnych.			
		<b>3. Ruch na świeżym powietrzu</b> Obowiązkowe codzienne spacer, marszobieg, wycieczki, gry, i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.	Cały rok	grupowe	terapeuta
8.	<b>PSYCHOEDUKACJA</b>	<b>1. Trening lekowy</b> Rozmowy, pogadanki na temat systematycznego przyjmowania leków, konsekwencje łączenia leków z alkoholem, współudział i współodpowiedzialność za proces własnego leczenia	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta terapeuta
		<b>2. Trening radzenia sobie z objawami choroby</b>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta psycholog
9.	<b>TERAPIA PSYCHOLOGICZNA</b>	Elementy psychodramy, bieżąca korekta aktualnego zachowania uczestnika, elementy terapii poznawczo-behawioralnej, wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych	Cały rok	Indywidualne grupowe	psycholog
10.	<b>POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH</b>	Wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom dostępu do podstawowej, psychiatrycznej opieki zdrowotnej. Ustalanie kalendarza wizyt w poradni zdrowia psychicznego, przestrzeganie kalendarza wizyt w poradni, pomoc w dotarciu do lekarza danej specjalności, pomoc w organizowaniu wizyt u lekarzy różnych specjalności	Cały rok	indywidualne	Terapeuta Socjoterapeuta Psycholog Lekarz psychiatra
11.	<b>NIEZBĘDNA OPIEKA</b>	Działania mające na celu zapewnienie uczestnikowi długotrwałej i stałej opieki, włączenie rodziny w proces wsparcia	Cały rok	Indywidualne grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
12.	<b>INTEGROWANIE UCZESTNIKÓW Z ICH ŚRODOWISKIEM LOKALNYM W TYM RODZINNYM</b>	1. Spotkania okolicznościowe z członkami rodzin z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Dnia Matki, Powiatowy Piknik Integracyjny osób niepełnosprawnych.	okazjonalnie	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		2. Zorganizowanie pikniku lub wycieczki po najbliższej okolicy.	V lub IX/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący

		Udział w imprezach z zaprzyjaźnionymi Ośrodkami.			
		3. Wycieczka plenerowo poznawcza	V/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		4. Udział uczestników w imprezie integracyjnej „Grzybobranie”	IX/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		5. Zorganizowanie Dnia Otwartych Drzwi dla mieszkańców miasta Sławno	IV/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		6. Udział w Prezentacji Twórczości z okazji Dnia Papieskiego	X/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		7. Wystawa prac uczestników na kiermaszu Wielkanocnym i Bożonarodzeniowym	IV/2022 i XII/2022	grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
		8. Udział uczestników w koncercie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	XII/2022	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		9. Jasełka -uroczystość wigilijna z rodzinami uczestników	XII/2022	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący.
13.	<b>SZKOLENIA WEWNĘTRZNE PRACOWNIKÓW</b>	1. Ustalanie granic w pracy z osobami niepełnosprawnością intelektualną lub zaburzeniami psychicznymi..	III/2022	grupowe	psycholog
		2. Specyfika i metody pracy oraz wspieranie rozwoju osób z niepełnosprawnością sprzężoną.	VI/2022	grupowe	Zewnętrzny specjalista certyfikowany
		3. Współpraca z rodzicami, opiekunami: sytuacje trudne i możliwości działań.	X/2022	grupowe	psychiatra

**Sporządził** Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie **mgr Małgorzata Szvec 03.11.2022 r.**

**Uzgodniono** Dyrektor Wydz. Zdrowia i Polityki Społecznej ZUW w Szczecinie **mgr inż. Justyna Borzym 17.11.2022 r.**

**Zatwierdzono** Burmistrz Miasta Sławno **dr inż. Krzysztof Marek Frankenstein 16.12.2022 r.**