

378

RADCA PRAWNY  
dr Maciej Jabłoński

Zarządzenie Nr 378/2018  
Burmistrza Miasta Sławno  
z dnia 16 listopada 2018 roku

w sprawie zatwierdzenia Planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Sławnie na rok 2019

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t.Dz. U. z 2018 r. poz. 994 ze zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238 poz. 1586 ze zm.) zarządzam, co następuje:

§ 1

Zatwierdzam Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie na rok 2019 stanowiący załącznik Nr 1 do zarządzenia.

§ 2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

BURMISTRZ  
dr inż. Krzysztof Marek Frankenstein

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia Nr 378/2018  
Burmistrza Miasta Sławno z dnia 16.11.2018 r.

### RAMOWY ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SŁAWNIE NA ROK 2019

Lp.	Formy usług	Planowane metody, formy terapii	Termin realizacji	Rodzaj zajęć	Realizatorzy
1.	TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU	<p>1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny</p> <p>Przeprowadzanie rozmów indywidualnych, pogadańek 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 zaniechań w tej sferze: choroby z brudu. Nauka obsługi pralki automatycznej, umożliwienie korzystania z niej i z kabiny natryskowej w Domu. Kształtowanie nawyków codziennego prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru, otoczenia.</p> <p>2. Trening kulinarny</p> <p>Zajęcia w pracowni kulinarnej. Nakrywanie do stołu, wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności;</p>	cały rok	indywidualne grupowe	terapeuta socioterapeuta
			cały rok	indywidualne grupowe	terapeuta

	<p>systematyczności poprzez zmywanie naczyń zaraz po posiłku, sprzątanie pracowni kulinarnej. Nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego ( kuchenka, mikrofalówka, frytkownica, toster, zmywarka itp. ) Wspólne planowanie i dokonywanie zakupu artykułów niezbędnych do przygotowania posiłku. Zwracanie uwagi na prawidłowe zachowanie się przy stole podczas posiłku.</p> <p>Nauka przygotowywania prostych posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami. Wspólne układanie jadłospisu.</p>			<p>terapeuta</p>
	<p>3. Trening umiejętności praktycznych</p> <p>Przypominanie o codziennym sprzątaniu pracowni, łazienek, toalet i innych pomieszczeń w Domu.</p> <p>Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności, systematyczności.</p>	<p>cały rok (według wcześniejsz ustalonego dyżuru)</p>	<p>indywidualne grupowe</p>	<p>terapeuta</p>
	<p>4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p> <p>Pomoc w planowaniu wydatków, nauka racjonalnego dysponowania własnym budżetem, orientacja w cenach niezbędnych produktów, uświadamianie wartości pieniędzy i konsekwencji zaciągania kredytów.</p> <p>Kształtowanie nawyków racjonalnego</p>	<p>według potrzeb</p>	<p>indywidualne</p>	<p>terapeuta</p>

		dysponowania własnym budżetem			
2.	<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW</b>	<p>1. Trening komunikacji interpersonalnej: nabycie, doskonalenie umiejętności w zakresie nawiązywania kontaktów</p> <p>Prowadzenie zajęć w grupach, które przyczynią się do usprawniania procesów poznawczych: pamięci, logicznego myślenia, koncentracji uwagi, spostrzegania, myślenia przychytnowo - skutkowego. Przelamywanie barier językowych, umożliwienie porozumienia się z niesłyszącym uczestnikiem. Ciągła stymulacja procesów poznawczych. Stymulowanie umiejętności komunikacyjnych – pamięci słów i ich znaczenia.</p> <p>2. Trening rozwiązywania problemów</p> <p>Przeprowadzanie zajęć grupowych, które będą uczyć skutecznej komunikacji interpersonalnej, nawiązywaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, prowadzenie rozmowy, asertywności – komunikat ja, wyrażanie własnych emocji, uczyć, tak by nie urazić rozmówcy. Kształtowanie poprawnych postaw w sytuacjach ekspozycji społecznych. Wzbudzanie empatii, zrozumienie dla odmiennej cech osobowości. Nauka rozwiązywania konfliktów w sposób społecznie akceptowany.</p>	cały rok	grupowe	socioterapeuta psycholog
		cały rok	grupowe	socioterapeuta terapeuta	

3.	<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</b>	<p>1. Zajęcia komputerowe</p> <p>Nauka podstaw z obsługi komputera, pomoc w pisaniu dokumentów, które mogą być przydatne w życiu. Nauka korzystania z Internetu. Kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystywania komputera, rozwijanie własnych zainteresowań.</p> <p>2. Muzykoterapia</p> <p>Wspólne słuchanie muzyki, śpiew przy akompaniamencie posiadanych instrumentów muzycznych, karaoke. Ćwiczenia i zabawy rytmiczne, odwarzanie prostych układów tanecznych. Motywowanie do dyskusji na temat współczesnej muzyki i tej z dawnych lat.</p> <p>Wprowadzanie w pogodny nastrój, umożliwienie rozładowania napięcia.</p> <p>3. Biblioterapia</p> <p>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.</p> <p>Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.</p>	cały rok	indywidualne grupowe	terapeuta
			według potrzeb	indywidualne grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta

		<p>4. Filmoterapia</p> <p>Wspólne oglądanie wybranych filmów, inicjowanie dyskusji na temat obejrzanego filmu, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy.</p> <p>Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.</p>	według potrzeb	grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p>5. Teatrotapia</p> <p>Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, pantomima. Ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie bądź wywołanie, rozładowanie uczuć, opanowanie treny przed publicznym występowaniem.</p>	okolicznościowo	grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p>6. Gry i zabawy stołkowe</p> <p>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.</p>	cały rok	grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta
4.	ERGOTERAPIA	<p>1. Dzierwiarstwo</p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności</p>	cały rok	indywidualne	instruktor terapii zajęciowej

<p>poprzez wykonywanie takich czynności jak: fastygowanie, szycie ręczne i na maszynie, szycie artystyczne, dzierganie na drutach i szydełkowanie. Zdobywanie nowych umiejętności związanych z dziewiarstwem, doskonalenie zdolności manualnych ( mała motoryka ), rozwijanie wyobraźni, kreatywności, cierpliwości, stwarzanie sytuacji do swobodnego rozładowania negatywnych emocji, podwyższenie poczucia własnej wartości.</p>			
<p><b>2. Hańczarstwo</b>  Prowadzenie zajęć z zakresu technik: różnego rodzaju hańfy ( płaski, krzyżykowy, ritchelien, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.</p>	cały rok	indywidualne	instruktor terapii zajęciowej
<p><b>3. Krawiectwo</b>  Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej : nauka prasowania, nauka obsługi maszyny do szycia, reperacja odzieży, przygotowywanie kostiumów do przedstawień, dekoracji. Ćwiczenia manualne rąk, zachęcanie do samodzielności.</p>	cały rok	indywidualne	instruktor terapii zajęciowej terapeuta
<p><b>4. Majsterkowanie</b>  Nauka obsługi elektronarzędzi</p>	cały rok	indywidualne grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta

	<p>Z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w miarę potrzeb drobne prace naprawcze. Umożliwienie zaspokajania potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: święteczne ozdoby, dekoracje sceniczne na okazjonalne imprezy, ranki, aniołki ze sklejkki, różne pudełka ze sklejkki, świeczniki, wypalanie w drewnie, malowanie na szkłe, biżuteria.</p>			
<p>5. ARTETERAPIA</p>	<p>5. Hortikultura Nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w przydomowym ogródku. Wykształcenie poczucia obowiązku, odpowiedzialności.</p>	<p>według potrzeb</p>	<p>indywidualne grupowe</p>	<p>terapeuta</p>
<p>5.</p>	<p>1. Rysunek Prowadzenie zajęć z zakresu takich technik jak: rysowanie kredkami, ołówkiem, węglem, kredą itp. Poprawienie samopoczucia psychicznego, nawiązanie kontaktu z otaczającym światem, pogłębienie znajomości samego siebie.</p>	<p>cały rok</p>	<p>indywidualne grupowe</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej</p>
	<p>2. Malarstwo Powiększenie umiejętności z zakresu</p>	<p>cały rok</p>	<p>indywidualne grupowe</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej terapeuta</p>



	<p>techniki: malowanie farbami plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, do szkła, tuszem. Pobudzanie sensoryczne, rozwijanie działania twórczego, kreowanie pozytywnego myślenia.</p>			
	<p><b>3. Sztuki użytkowe</b>          Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonywanie kartek okolicznościowych. Wykańczanie prac z pracowni majsterkowicza (malowanie wykonanych prac ze sklejki). Praca technika: pergaminowa, filcowanie na mokro, decoupage. Przygotowywanie projektów witrażowych, wykonywanie prac z witrażu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i wg wcześniejszej przygotowanego projektu. Techniki: witraż okienny, fotografia, plakaty, ulotki, collage (wycinanie, wyklejanie, wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi).</p>	cały rok	indywidualne grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta
	<p><b>4. Zdobnicтво i dekoratorstwo</b>          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) Tkebana –</p>	cały rok	indywidualne grupowe	instruktor terapii zajęciowej terapeuta

		układanie kompozycji z suszonych i żywych kwiatów, roślin, owoców oraz darów natury np. kory drzewa, muszli, drewna, szyszek, piór itp., kompozycje w wazonie, w ramach obrazów, koszykach. Zdobienie różnych przedmiotów np. ramek.		
6.	POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH	Pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej. Udziałanie 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 podnoszenia wiary we własne siły i możliwości, wspieranie w dążeniu do samodzielności.	według potrzeb	indywidualne  terapeuta socjoterapeuta
7.	TERAPIA RUCHOWA	1. Prowadzenie gimnastyki Gimnastyka ogólnosprawniająca, ćwiczenia na sprężce rehabilitacyjnym. Terapia tańcem, jogoterapia. Prowadzenie pogadanek propagujących zdrowy styl życia. Przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.	cały rok	indywidualne grupowe  terapeuta
		2. Rekreacja	cały rok	grupowe  zespół wspierająco-aktywizujący

		<p>Organizowanie wycieczek jednodniowych, wyjazdów ( muzeum, teatr, kino, las ). Organizacja imprez integracyjnych ( imprezy, spotkania okolicznościowe – Dzień Matki, Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn, spotkania przedświąteczne). Motywowanie do udziału w lokalnych uroczystościach: Dni Miasta Sławno, Powitanie i pożegnanie lata itp.</p> <p>Zachęcanie do udziału w imprezach organizowanych przez inne ośrodki: dyskoteki integracyjne, piknik integracyjny dla osób niepełnosprawnych, nauka tańców integracyjnych.</p>			
8.	PSYCHOEDUKACJA	<p>3. Ruch na świeżym powietrzu</p> <p>Obowiązkowe codzienne spacery, marszobieg, wycieczki, gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.</p>	cały rok	grupowe	terapeuta
		<p>1. Trening lekowy</p> <p>Rozmowy, pogadanki na temat systematycznego przyjmowania leków, konsekwencje łączenia leków z alkoholem, współudział i współodpowiedzialność za proces własnego leczenia</p>	cały rok	indywidualne grupowe	terapeuta socioterapeuta
		<p>2. Trening radzenia sobie z objawami choroby</p>	cały rok	indywidualne grupowe	socioterapeuta psycholog

9.	TERAPIA PSYCHOLOGICZNA	Elementy psychodramy, bieżąca korekta aktualnego zachowania uczestnika, elementy terapii poznawczo – behawioralnej, wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych	cały rok	indywidualne grupowe	psycholog
10.	POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH	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 socioterapeuta psycholog lekarz psychiatra
11.	NIEZBĘDNA OPIEKA	Działania mające na celu zapewnienie uczestnikowi długotrwałej i stałej opieki, włączenie rodziny w proces wsparcia	cały rok	indywidualne grupowe	zespół wspierająco - aktywizujący
12.	INTEGROWANIE UCZESTNIKÓW Z ICH ŚRODOWISKIEM LOKALNYM – W TYM: RODZINNYM	1. Spotkania okolicznościowe z członkami rodzin z okazji: Świąt Wielkanocnych, Świąt Bożego Narodzenia, Dnia Matki, Powiatowy Piknik Integracyjny osób niepełnosprawnych	okazjonalnie	grupowe	zespół wspierająco- aktywizujący
	2. Zorganizowanie wyjazdu nad morze		VI Iub IX/2019	grupowe	zespół wspierająco- aktywizujący

	<p>3. Wycieczka edukacyjno-rekreacyjna do wybranej miejscowości z rodzinami/opiekunami</p>	<p>V-IX/2019 w zależności od akcesu uczestników i warunków pogodowych</p>	<p>grupowe</p>	<p>zespół wspierająco-aktywizujący</p>
	<p>4. Zorganizowanie Dnia Otwartych Drzwi dla mieszkańców miasta Sławno</p>	<p>VI/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>zespół wspierająco-aktywizujący</p>
	<p>5. Udział uczestników w imprezie integracyjnej pn. „Grzybobranie” organizowanej przez ŚDS w Sławowie</p>	<p>IX/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>zespół wspierająco-aktywizujący</p>
	<p>6. Udział w Prezentacji Twórczości Artystycznej z okazji Dnia Papieskiego</p>	<p>X/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej terapeuta</p>
	<p>7. Wystawa prac uczestników w Sławieńskim Domu Kultury i w Urzędzie Miejskim w Sławnie</p>	<p>XI/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej</p>
	<p>8. Udział uczestników w koncercie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych</p>	<p>XII/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>instruktor terapii zajęciowej terapeuta</p>
	<p>9. Jasełka – uroczystość wigilijna z rodzinami uczestników</p>	<p>XII/2019</p>	<p>grupowe</p>	<p>zespół wspierająco - aktywizujący</p>

13. SZKOLENIA WEWNĘTRZNE PRACOWNIKÓW	1. Ustalanie granic w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi	03/2019	grupowe	psycholog
	2. Postępowanie w przypadku zachowań agresywnych i niepokojących wśród podopiecznych	06/2019	grupowe	psychiatra
	3. Trening umiejętności komunikacyjnych	10/2019	grupowe	zewnętrzny specjalista certyfikowany

**KIEROWNIK**  
**Środowiskowego Domu Samopomocy**  
**w Sławnie**

*mgr Danuta Waderska*

Sporządził: ..... *AN. 10. 2018. nr.* .....  
z up. WOJEWÓDZKI ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Uzgodniono : .....  
*mgr inż. Justyna Borzgnin*  
*WYDZIAŁ KIEROWNIKÓW*  
*Wydział Zarządzania Polityką Społeczną*

*BUKMISTRZ*  
*mgr inż. Justyna Borzgnin*  
*WYDZIAŁ KIEROWNIKÓW*  
*Wydział Zarządzania Polityką Społeczną*

Zatwierdzono: .....  
*mgr inż. Justyna Borzgnin*  
*WYDZIAŁ KIEROWNIKÓW*  
*Wydział Zarządzania Polityką Społeczną*