

**ZARZĄDZENIE NR 286/2019
BURMISTRZA MIASTA SŁAWNO**

z dnia 13 grudnia 2019 r.

**w sprawie zatwierdzenia Ramowego Roczny Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy
w Sławnie na rok 2020**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 506) 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 zmianami) zarządzam co następuje:

§ 1. Zatwierdzam Ramowy Roczny Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie na rok 2020 stanowiący załącznik Nr 1 do zarządzenia.

§ 2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Burmistrz Miasta Sławno

**dr inż. Krzysztof
Marek Frankenstein**

**ŚRODOWISKOWY DOM
 SAMOPOMOCY**
 76-100 Sławno, ul. R. Mielczarskiego 1
 tel. 59 810 20 43

**RAMOWY ROCZNY PLAN PRACY
 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SŁAWNIE NA ROK 2020**

Lp.	FORMA USŁUG	PLANOWANE METODY, FORMY TERAPII	TERMIN REALIZACJI	RODZAJE ZAJĘĆ	REALIZATORZY
1.	TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU	<p>1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny</p> <p>Przeprowadzenie rozmów indywidualnych, pogadank grupowych na temat konieczności dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość otoczenia. Przypominanie o konieczności utrzymywania w czystości włosów, paznokci, jamy ustnej, ubioru, bielizny, otoczenia (porządek na stanowisku, w domu: kuchnia, łazienka).</p> <p>Uświadamianie konsekwencji zaniedbań tej sferze: choroby z brudu. Nauka obsługi pralki automatycznej, umożliwienie korzystania z niej oraz umożliwienie korzystania z kabiny natryskowej Domu.</p> <p>Kształtowanie nawyków codziennego prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru i otoczenia.</p> <p>2. Trening kulinarny</p> <p>Zajęcia w pracowni kulinarnej. 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</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta i socjoterapeuta
			Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta

	<p>itp.). Wspólne planowanie i dokonywanie 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>Cały rok (według wcześniejszego ustalonego dyżuru)</p>	<p>3. Trening umiejętności praktycznych Przypominanie o codziennym sprzątaniu pracowni, łazienek, toalet i innych pomieszczeń w Domu. Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności systematyczności.</p>	<p>Indywidualne i grupowe</p> <p>Terapeuta</p>
<p>Według potrzeb</p>	<p>4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi 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>	<p>indywidualne</p> <p>Terapeuta</p>
<p>Cały rok</p>	<p>1. Trening komunikacji interpersonalnej Nabywanie 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. Przetwarzanie barier językowych, umożliwienie porozumienia się z niesłyszącym uczestnikiem. Ciągła stymulacja procesów poznawczych. Stymulowanie umiejętności komunikacyjnych – pamięci słów i ich znaczenia</p>	<p>grupowe</p> <p>Socjoterapeuta, psycholog</p>
<p>2.</p> <p>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW</p>		

		<p>2. Trening rozwiązywania problemów Przeprowadzanie zajęć grupowych, które będą uczyć skutecznej komunikacji interpersonalnej, nawiązywaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, prowadzeniu rozmowy, asertywności- komunikat ja, wyrażanie własnych emocji, uczyć 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	socio terapeuta terapeuta
3.	<p>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</p>	<p>1. Zajęcia komputerowe Nauka podstaw obsługi komputera, pomoc w pasaniu dokumentów, które mogą być przydatne w życiu. Nauka korzystania z Internetu. Kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystania komputera, rozwijanie własnych zainteresowań.</p> <p>2. Muzykoterapia 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> <p>3. Biblioterapia 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> <p>4. Filmoterapia Wspólne oglądanie wybranych filmów,</p>	Cały rok	Grupowe i indywidualne	terapeuta
			Cały rok	grupowe	terapeuta
			Według potrzeb	Indywidualne, grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
			Według potrzeb	grupowe	Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

	<p>inicjowanie dyskusji na temat obejrzanego filmu, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy.</p> <p>Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.</p> <p>5. Teatrotterapia</p> <p>Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, pantomima.</p> <p>Ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie bądź wywołanie, rozładowanie uczuć, opanowanie tremy przed publicznym występem.</p> <p>6. Gry i zabawy stolikowe</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>	okolicznościowo	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
4.	<p>ERGOTERAPIA</p> <p>1. Dzwiarstwo</p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonywanie takich czynności jak: fastrygowanie, szycie ręczne i na maszynie, szycie artystyczne, dzierganie na drutach i szydelku. Zdobywanie nowych umiejętności związanych z dziewiarstwem, doskonalenie zdolności manualnych(mała motoryka).</p> <p>Rozwijanie wyobraźni, kreatywności, cierpliwości, stwarzanie sytuacji do swobodnego rozładowania negatywnych emocji, podwyższanie poczucia własnej wartości.</p> <p>2. Hafciarstwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżykowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.</p> <p>3. Krawiectwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej: nauka prasowania, nauka obsługi</p>	Cały rok	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
	<p>1. Dzwiarstwo</p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonywanie takich czynności jak: fastrygowanie, szycie ręczne i na maszynie, szycie artystyczne, dzierganie na drutach i szydelku. Zdobywanie nowych umiejętności związanych z dziewiarstwem, doskonalenie zdolności manualnych(mała motoryka).</p> <p>Rozwijanie wyobraźni, kreatywności, cierpliwości, stwarzanie sytuacji do swobodnego rozładowania negatywnych emocji, podwyższanie poczucia własnej wartości.</p> <p>2. Hafciarstwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżykowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.</p> <p>3. Krawiectwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej: nauka prasowania, nauka obsługi</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
	<p>1. Dzwiarstwo</p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonywanie takich czynności jak: fastrygowanie, szycie ręczne i na maszynie, szycie artystyczne, dzierganie na drutach i szydelku. Zdobywanie nowych umiejętności związanych z dziewiarstwem, doskonalenie zdolności manualnych(mała motoryka).</p> <p>Rozwijanie wyobraźni, kreatywności, cierpliwości, stwarzanie sytuacji do swobodnego rozładowania negatywnych emocji, podwyższanie poczucia własnej wartości.</p> <p>2. Hafciarstwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżykowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.</p> <p>3. Krawiectwo</p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej: nauka prasowania, nauka obsługi</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej

		<p>maszyny do szycia, reperacja odzieży, przygotowanie kostiumów do przedstawień, dekoracji. Ćwiczenie sprawności manualnej, zachęcanie do samodzielności.</p> <p>4. Majsterkowanie 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> <p>5. Hortikuloterapia Nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w przydomowym ogródku. Wykształcenie poczucia obowiązku i odpowiedzialności.</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p>1. Rysunek 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> <p>2. Malarstwo Powiększanie umiejętności z zakresu technik malowania farbami plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, tuszem. Pobudzanie sensoryczne, rozwijanie działania twórczego, kreowanie pozytywnego myślenia</p> <p>3. Sztuki użytkowe Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonanie kartek okolicznościowych. Wykańczanie prac z pracowni majsterkowiec (malowanie wykonanych prac ze sklejk). Praca techniką pergaminową, filcowanie na mokro, decoupage. Przygotowywanie projektów prac z witrażu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i wg. Wcześniej przygotowanego projektu. Techniki: witraż okienne, fotografia, plakaty, ulotki, collage, (wycinanie, wklejanie,</p>	Według potrzeb	Indywidualne grupowe	terapeuta
5.	ARTTERAPIA	<p>1. Rysunek 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> <p>2. Malarstwo Powiększanie umiejętności z zakresu technik malowania farbami plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, tuszem. Pobudzanie sensoryczne, rozwijanie działania twórczego, kreowanie pozytywnego myślenia</p> <p>3. Sztuki użytkowe Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonanie kartek okolicznościowych. Wykańczanie prac z pracowni majsterkowiec (malowanie wykonanych prac ze sklejk). Praca techniką pergaminową, filcowanie na mokro, decoupage. Przygotowywanie projektów prac z witrażu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i wg. Wcześniej przygotowanego projektu. Techniki: witraż okienne, fotografia, plakaty, ulotki, collage, (wycinanie, wklejanie,</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
			Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta

	<p>wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi).</p> <p>4. Zdobnictwo i dekoratorstwo</p> <p>Powiększanie zakresu umiejętności poprzez wykonanie: stroików okazjonalnych, świątecznych ozdób, ozdób wykorzystywanych podczas różnego rodzaju imprez integracyjnych. Wykarczanie prac z pracowni majsterkowicza (malowanie wykonanych prac ze sklejk), 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.</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
<p>6. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH</p>	<p>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.</p>	Według potrzeb	indywidualnie	Terapeuta socjoterapeuta
<p>7. TERAPIA RUCHOWA</p>	<p>1. Prowadzenie gimnastyki</p> <p>Gimnastyka ogólnospornawiająca, ćwiczenia na sprężenie rehabilitacyjnym. Terapia tańcem, jogoterapia. Prowadzenie pogadanek propagujących zdrowy styl życia</p> <p>Przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.</p> <p>2. Rekreacja</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 przedświąteczne) Motywowanie do udziału w lokalnych uroczystościach: Dni Miasta Sławno. Powitanie i pożegnanie lata itp.</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	terapeuta
		Cały rok	grupowe	Zespół wspierający aktywizujący

	Zachęcanie do udziału w imprezach organizowanych przez inne ośrodki: Dyskoteki integracyjne, piknik integracyjny dla osób niepełnosprawnych, nauka tańców integracyjnych.					
	3. Ruch na świeżym powietrzu Obowiązkowe codzienne spacery, marszobieg, wycieczki, gry, i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.	Cały rok	grupowe	terapeuta		
8.	PSYCHOEDUKACJA 1. Trening lekowy Rozmowy, pogadanki na temat systematycznego przyjmowania leków, konsekwencje łączenia leków z alkoholem, współudział i współodpowiedzialność za proces własnego leczenia 2. Trening radzenia sobie z objawami choroby	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta terapeuta		
9.	TERAPIA PSYCHOLOGICZNA Elementy psychodramy, bieżąca korekta aktualnego zachowania uczestnika, elementy terapii poznawczo-behawioralnej, wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta 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 Socjoterapeuta Psycholog Lekarz psychiatra		
11.	NIEZBEDNA OPIEKA Działania mające na celu zapewnienie uczestnikowi długotrwałej i stałej opieki, włączenie rodziny w proces wsparcia	Cały rok	Indywidualne grupowe	Zespół wspierający aktywizujący		
12.	INTEGROWANIE UCZESTNIKÓW Z ICH ŚRODOWISKIEM LOKALNYM W TYM RODZINNYM 1. Spotkania okolicznościowe z członkami rodzin z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Dnia Matki, Powiatowy Piknik Integracyjny osób niepełnosprawnych 2. Zorganizowanie wyjazdu do stadniny koni 3. Wycieczka plenerowo poznawcza 4. Udział uczestników w imprezie	okazjonalnie V lub IX/2020 V/2020 IX/2020	grupowe	Zespół wspierający aktywizujący		

		integracyjnej „Grzybobranie”		aktywizujący
		5. Zorganizowanie Dnia Otwartych Drzwi dla mieszkańców miasta Sławno	IV/2020	Zespół wspierająco aktywizujący
		6. Udział w Prezentacji Twórczości z okazji Dnia Papińskiego	X/2020	Zespół wspierająco aktywizujący
		7. Wystawa prac uczestników na kiermaszu Wielkanocnym i Bożonarodzeniowym	IV/2020 i XII/2020	Instruktor terapii zajęciowej
		8. Udział uczestników w koncercie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	XII/2020	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		9. Jasełka -uroczystość wigilijna z rodzinami uczestników	XII/2020	Zespół wspierająco aktywizujący.
13.	SZKOLENIA WENĘTRZNE PRACOWNIKÓW	1. Asertywność w pracy z podopiecznymi	III/2020	psycholog
		2. Wzmacnianie relacji pracownik-podopieczny jako warunek skutecznej terapii i opieki	VI/2020	Zewnętrzny specjalista certyfikowany
		3. Zapobieganie agresji i autoagresji w SDS	X/2020	psychiatra

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Sławnie

Sporządził..... *mgr. Małgorzata Świątek* 12.11.2020r.....

z up. WOJEWÓDZKI ZACHODNIOPOMORSKI

Uzgodniono *BOR* 25.11.19r.....

BOR
mgr. Justyna Borzym
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej

BURMISTRZ

Zatwierdzono *mgr. Krzysztof Walecki Burmistrz*