

**ZARZĄDZENIE NR 292/2020**  
**BURMISTRZA MIASTA SŁAWNO**

z dnia 25 listopada 2020 r.

**w sprawie zatwierdzenia Ramowego Roczego Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Sławnie na rok 2021**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca o samorządzie gminnym (j.t. Dz.U. z 2020 r. poz. 713, 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 2021 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 2021**

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 zachowania dystansu, dezynfekcji rąk oraz konieczności w okresie pandemii zakrywania nosa i ust, 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 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 w pracowni odbywać się będą po ustaniu pandemii i będą obejmowały: Nakrywanie do stołu, wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności, systematyczności poprzez zmywanie naczyń</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta

		<p>zaraz po posiłku, sprzątanie pracowni kulinarnej. Nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchenka mikrofalowa, 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 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 sprzątaniu 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 małych grupach z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii. 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. Przelamywanie</p>	Cały rok	grupowe	Socjoterapeuta, psycholog

		barier językowych, umożliwienie porozumienia się z niesłyszącym uczestnikiem. Ciągła stymulacja procesów poznawczych. Stymulowanie umiejętności komunikacyjnych – pamięci słów i ich znaczenia			
		<b>2. Trening rozwiązywania problemów</b> Przeprowadzanie zajęć grupowych ( małe grupy dostosowane do zasad panujących podczas pandemii), 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	Cały rok	grupowe	socjoterapeuta terapeuta
3.	<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</b>	<b>1. Zajęcia komputerowe</b> 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. Zajęcia prowadzone z zachowaniem wszystkich zasad dystansu, dezynfekcji .	Cały rok	Grupowe i indywidualne	terapeuta
		<b>2. Muzykoterapia</b> Zajęcia muzyczne prowadzone w małych grupach z zachowaniem dystansu i innych zasad obowiązujących podczas pandemii. 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,	Cały rok	grupowe	terapeuta

	umożliwienie rozładowania napięcia			
	<p><b>3. Biblioterapia</b></p> <p>Poniższe zajęcia odbywać się będą po ustaniu pandemii.</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>	Według potrzeb	Indywidualne, grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
	<p><b>4. Filmoterapia</b></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. Zajęcia z zachowaniem odpowiedniego dystansu i innych zasad obowiązujących podczas pandemii.</p>	Według potrzeb	grupowe	Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej
	<p><b>5. Teatrotterapia</b></p> <p>Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, pantomima.</p> <p>Ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie bądź wywołanie, rozładowanie uczuć, opanowanie tremy przed publicznym występem. Zajęcia przeprowadzane w małych grupach z zastosowaniem zasad dystansu i dezynfekcji.</p>	okolicznościowo	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
	<p><b>6. Gry i zabawy stolikowe</b></p> <p>Poniższe zajęcia odbywać się będą po ustaniu pandemii.</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	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej

4.	<b>ERGOTERAPIA</b>	<p><b>1. Dziewiarstwo</b></p> <p>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. Zajęcia w małych grupach z koniecznością przestrzegania zasad dezynfekcji i dystansu.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p><b>2. Hafciarstwo</b></p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżkowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawień. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy. Zajęcia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas pandemii.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p><b>3. Krawiectwo</b></p> <p>Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej: nauka prasowania, nauka obsługi maszyny do szycia, reperacja odzieży, przygotowanie kostiumów do przedstawień, dekoracji. Ćwiczenie sprawności manualnej, zachęcanie do samodzielności. Zajęcia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas pandemii.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p><b>4. Majsterkowanie</b></p> <p>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. Zajęcia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej

		obowiązujących podczas pandemii.			
		<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, ulotki, collage, (wycinanie, wklejanie, wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi).</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		<p><b>4. Zdobnictwo 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), ikebana- układanie kompozycji z suszonych i żywych kwiatów, roślin, owoców i innych darów natury np. kory, muszli, drewna,</p>	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej

		szyszek, piór itp. Kompozycje w wazonie, w ramach obrazów, koszykach. Zdobienie różnych przedmiotów. Wszystkie zajęcia z zakresu artterapii prowadzone będą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa podczas pandemii.			
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>	<b>1. Prowadzenie gimnastyki</b> Gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym. Terapia tańcem, jogoterapia. Prowadzenie pogadań propagujących zdrowy styl życia Przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie. Zajęcia na Sali treningowej prowadzone w reżimie sanitarnym.	Cały rok	Indywidualne grupowe	terapeuta
		<b>2. Rekreacja</b> Poniższe zajęcia będą się odbywać gdy będzie to możliwe tj. albo po ustaniu pandemii albo po złagodzeniu obostrzeń sanitarnych związanych z pandemią. 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. Zachęcanie do udziału w imprezach organizowanych przez inne ośrodki: Dyskoteki integracyjne, piknik integracyjny dla osób niepełnosprawnych, nauka tańców	Cały rok	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący



		integracyjnych.			
		<b>3. Ruch na świeżym powietrzu</b> Obowiązkowe codzienne spacerunki, marszobieg, wycieczki, gry, i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Zajęcia będą organizowane w sytuacji gdy będzie to możliwe ze względu na pandemię.	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. Wszystkie zajęcia integracyjne będą się odbywały po ustaniu pandemii.	okazjonalnie	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		2. Zorganizowanie wyjazdu do stadniny koni.	V lub IX/2020	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		3. Wycieczka plenerowo poznawcza	V/2020	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		4. Udział uczestników w imprezie	IX/2020	grupowe	Zespół wspierająco

		integracyjnej „Grzybobranie”			aktywizujący
		5. Zorganizowanie Dnia Otwartych Drzwi dla mieszkańców miasta Sławno	IV/2020	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		6. Udział w Prezentacji Twórczości z okazji Dnia Papieskiego	X/2020	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		7. Wystawa prac uczestników na kiermaszu Wielkanocnym i Bożonarodzeniowym	IV/2020 i XII/2020	grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
		8. Udział uczestników w koncercie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	XII/2020	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		9. Jasełka -uroczystość wigilijna z rodzinami uczestników	XII/2020	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący.
13.	<b>SZKOLENIA WEWNĘTRZNE PRACOWNIKÓW</b>	1. Wpływ pandemii i wywołanych przez nią lęków na pracę z uczestnikami.	III/2020	grupowe	psycholog
		2. Wzmacnianie relacji pracownik-podopieczny jako warunek skutecznej terapii i opieki w obliczu pandemii	VI/2020	grupowe	Zewnętrzny specjalista certyfikowany
		3. Praca z osobą doświadczającą depresji	X/2020	grupowe	psychiatra

**Sporządził** Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie **mgr Małgorzata Szvec**

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

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