

ZARZĄDZENIE NR 305/2024
BURMISTRZA MIASTA SŁAWNO

z dnia 26 listopada 2024 r.

**w sprawie zatwierdzenia Ramowego Roczego Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy
w Sławnie na rok 2025**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t. Dz.U. z 2024 r. poz. 1465, 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 2025 stanowiący załącznik nr 1 do zarządzenia.

§ 2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Burmistrz Miasta Sławno

dr inż. Krzysztof Marek Frankenstein

Załącznik do zarządzenia nr 305/2024

Burmistrza Miasta Sławno

z dnia 26 listopada 2024 r.

RAMOWY ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W SŁAWNIE NA ROK 2025

Lp.	FORMA USŁUG	PLANOWANE METODY, FORMY TERAPII	TERMIN REALIZACJI	RODZAJE ZAJĘĆ	REALIZATORZY
1.	TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU	1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny 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.	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta i socjoterapeuta
		2. Trening kulinarny Zajęcia obejmują: Przygotowanie posiłków: śniadanie i obiad, nakrywanie do stołu, wypracowywanie poczucia obowiązku,	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Terapeuta

		<p>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 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 sztucami. Wspólne układanie jadłospisu.</p>			
		<p>3. Trening umiejętności praktycznych 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>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>	Według potrzeb	indywidualne	Terapeuta
2.	TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I	<p>1. Trening komunikacji interpersonalnej Zajęcia w grupach. Nabywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie</p>	Cały rok	grupowe	Socjoterapeuta, psycholog

	ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW	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			
		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, 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.	TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO	1. Zajęcia komputerowe 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.	Cały rok	Grupowe i indywidualne	terapeuta
		2. Muzykoterapia Wspólne słuchanie muzyki, śpiew przy akompaniamencie posiadanych instrumentów	Cały rok	grupowe	terapeuta

	<p>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>	Według potrzeb	Indywidualne, grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
	<p>4. Filmoterapia Wspólne oglądanie wybranych filmów, inicjowanie dyskusji na temat obejrzanego filmu, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy. Kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii.</p>	Według potrzeb	grupowe	Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej
	<p>5. Teatroterapia Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, pantomima. Ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie bądź wywołanie, rozładowanie uczuć, opanowanie tremy przed publicznym występem.</p>	okolicznościowo	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
	<p>6. Gry i zabawy stolikowe Nauka zasad i reguł poszczególnych gier, kształtowanie umiejętności skupienia uwagi i</p>	Cały rok	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej

		koncentracji, kształtowanie cech charakteru, umiejętność współdziałanie w zespole, odpowiednie zachowanie się w toku współzawodnictwa oraz walki.			
4.	ERGOTERAPIA	<p>1. Dziewiarstwo 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.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p>2. Hafciarstwo Prowadzenie zajęć z zakresu technik różnego rodzaju haftów (płaski, krzyżykowy, richelieu, gobelinowy), przygotowywanie strojów do przedstawiń. Kształtowanie cierpliwości poprzez stopniowe wydłużanie czasu pracy.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p>3. Krawiectwo Prowadzenie zajęć z zakresu zaradności życiowej: nauka prasowania, nauka obsługi maszyny do szycia, reperacja odzieży, przygotowanie kostiumów do przedstawiń, dekoracji. Ćwiczenie sprawności manualnej, zachęcanie do samodzielności.</p>	Cały rok	indywidualnie	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		<p>4. Majsterkowanie Nauka obsługi elektronarzędzi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w miarę potrzeb drobne prace naprawcze. Umożliwienie zaspokojenia</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej

		potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: świąteczne ozdoby, dekoracje sceniczne na okazjonalne imprezy, ramki, aniołki itp. Wypalanie w drewnie, malowanie na szkle, biżuteria.			
		5.Hortikuloterapia Nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w przydomowym ogródku. Wykształcenie poczucia obowiązku i odpowiedzialności.	Według potrzeb	Indywidualne grupowe	terapeuta
5.	ARTTERAPIA	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.	Cały rok	Indywidualne grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		2.Malarstwo Powiększanie umiejętności z zakresu technik malowania farbami plakatowymi, akwarelą, witrażowymi, olejnymi, tuszem. Pobudzenie sensoryczne, rozwijanie działania twórczego, kreowanie pozytywnego myślenia	Cały rok	Indywidualne grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta
		3.Sztuki użytkowe 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, garncarstwo, ulotki, collage, (wycinanie,	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej terapeuta

		wklejanie , wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi).			
		4.Zdobnictwo i dekoratorstwo 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.	Cały rok	Indywidualne i grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
6.	POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH	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.	TERAPIA RUCHOWA	1.Prowadzenie gimnastyki 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.	Cały rok	Indywidualne grupowe	terapeuta

		<p>2.Rekreacja 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 integracyjnych.</p>	Cały rok	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		<p>3.Ruch na świeżym powietrzu Obowiązkowe codzienne spacer, marszobieg, wycieczki, gry, i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.</p>	Cały rok	grupowe	terapeuta
8.	PSYCHOEDUKACJA	<p>1.Trening lekowy Rozmowy, pogadanki na temat systematycznego przyjmowania leków, konsekwencje łączenia leków z alkoholem, współudział i współodpowiedzialność za proces własnego leczenia</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta terapeuta
		<p>2.Trening radzenia sobie z objawami choroby</p>	Cały rok	Indywidualne grupowe	Socjoterapeuta 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,	Cały rok	indywidualne	Terapeuta Socjoterapeuta Psycholog Lekarz psychiatra

		przestrzeganie kalendarza wizyt w poradni, pomoc w dotarciu do lekarza danej specjalności, pomoc w organizowaniu wizyt u lekarzy różnych specjalności			
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 Bożego Narodzenia, Dnia Matki, Powiatowy Piknik Integracyjny osób niepełnosprawnych.	okazjonalnie	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		2.Zorganizowanie pikniku lub wycieczki po najbliższej okolicy. Udział w imprezach z zaprzyjaźnionymi Ośrodkami.	V lub IX/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		3.Wycieczka plenerowo poznawcza	V/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		4.Udział uczestników w imprezie integracyjnej „Grzybobranie”	IX/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		5.Zorganizowanie Dnia Otwartych Drzwi dla mieszkańców miasta Sławno	IV/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		6.Udział w Prezentacji Twórczości z okazji Dnia Papieskiego	X/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący
		7.Wystawa prac uczestników na kiermaszu Wielkanocnym i Bożonarodzeniowym	IV/2025 i XII/2025	grupowe	Instruktor terapii zajęciowej
		8.Udział uczestników w koncercie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	XII/2025	grupowe	Terapeuta Instruktor terapii zajęciowej
		9.Jaselka -uroczystość wigilijna z rodzinami uczestników	XII/2025	grupowe	Zespół wspierająco aktywizujący.
13.	SZKOLENIA	1.Praca nad redukowaniem i zmianą	III/2025	grupowe	psychiatra

	WEWNĘTRZNE PRACOWNIKÓW	szkodliwych nawyków oraz niepożądanych zachowań uczestników ŚDS: Możliwości i ograniczenie działań			
		2.Specyfika i metody pracy z osobami chorymi na alzheimera	VI/2025	grupowe	Zewnętrzny specjalista certyfikowany
		3.Współpraca z rodzicami, opiekunami: sytuacje trudne i możliwości działań.	X/2025	grupowe	psycholog

Sporządził Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławnie **mgr Małgorzata Szwec 06.11.2024 r.**

Uzgodniono Dyrektor Wydz. Zdrowia i Polityki Społecznej ZUW w Szczecinie **mgr Paweł Wegner 13.11.2024 r.**

Zatwierdzono Burmistrz Miasta Sławno **dr inż. Krzysztof Marek Frankenstein 26.11.2024 r.**