

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ORZYSZU typu A, B, C, w tym również dla OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU LUB NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZĘŻONYMI w 2022 roku.

Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy z lokalizacją przy ul. Wojska Polskiego 17B z miejscami całodobowego pobytu, przeznaczona jest dla osób przewlekle psychicznie chorych (typ A), osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B), osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C), w tym również dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Proponowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy plan wspierająco – aktywizujący dostosowany jest do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Ma on za zadanie pomagać uczestnikom w niwelowaniu oraz likwidowaniu zaburzeń w zakresie przystosowania społecznego, podnoszeniu stopnia funkcjonowania intelektualnego, redukowaniu negatywnego wpływu środowiska, rozwijaniu oraz wspieraniu środowiska rodzinnego. Głównym celem terapii w ŚDS jest stworzenie warunków i sytuacji stymulujących uczestników do aktywności, rozwijanie ich działalności poznawczej, wspieraniu w zdobywaniu wiedzy, motywowanie do pracy nad pozytywną zmianą postawy i zachowań, pomoc uczestnikowi w uświadomieniu jego własnej indywidualności przy jednoczesnym poszanowaniu odrębności innych.

Celem usług Środowiskowego Domu Samopomocy skierowanych dla jego podopiecznych jest przyspieszenie powrotu utraconych funkcji i ich sprawności a w przypadku zmian nieodwracalnych wyrobienie funkcji zastępczych. W myśl Ustawy z dn. 27 VIII 1997r o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych – „rehabilitacja osób niepełnosprawnych oznacza zespół działań leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych edukacyjnych i społecznych, zmierzających do osiągnięcia przy aktywnym uczestnictwie tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej”. Jest to istota działania placówek tworzących sieć oparcia psychicznego i społecznego (w tym ŚDS). Celem działania ŚDS jest – towarzyszyć, stosując różnego rodzaju oddziaływania terapeutyczne w procesie odzyskiwania pełnej sprawności uczestnika.

I
9

W 2022 roku ŚDS zamierza realizować działania, które w szczególności mają:

1. Kształtować umiejętności życiowe, społeczne, interpersonalne.
2. Spowodować przyspieszenie powrotu utraconych funkcji i ich sprawności a w przypadku zmian nieodwracalnych wyrobienie funkcji zastępczych u podopiecznych.
3. Powodować wychodzenie uczestników z sytuacji skrajnie trudnej socjalnie.
4. Sprzyjać budowaniu sieci oparcia społecznego i psychicznego.
5. Rozwijać umiejętności poznawcze.
6. Nivelować poczucie osamotnienia.
7. Prowadzić do wszechstronnej aktywizacji uczestników.
8. Przeciwdziałać izolacji społecznej uczestników.
9. Służyć kształtowaniu postawy asertywnej podopiecznych.
10. Pomagać w odbudowaniu poczucia własnej wartości i autonomii.
11. Pomagać w zrozumieniu choroby i znalezieniu swojego miejsca w środowisku.
12. Prowadzić do poprawy jakości życia uczestników i ich rodzin.
13. Zapewnić możliwość skorzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu.
14. Dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki w czasie pandemii COVID-19.
15. Pomagać w dostępie do świadczeń zdrowotnych.
16. Prowadzić zajęcia z zakresu szeroko rozumianej terapii zajęciowej.
17. Prowadzić profilaktykę w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego.



18. Udział kompleksowej pomocy przy rozwiązywaniu spraw i problemów zarówno dla podopiecznych jak i członków ich rodzin.

19. Pomagać w pielęgnowaniu więzi rodzinnych podopiecznych oraz nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych.

Miejsca całodobowego okresowego pobytu.

W przypadku wystąpienia potrzeby spowodowanej sytuacją życiową lub rodzinną albo potrzebą realizacji całodobowego treningu samoobsługi i umiejętności społecznych w ramach Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco-Aktywizującego, ŚDS zapewnia pobyt całodobowy.

W 2022 roku ŚDS będzie koncentrował uwagę na realizacji zadań szczegółowo opisanych poniżej w tabeli:

PLAN PRACY DLA OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH – TYP A, w tym również dla OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU LUB NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZĘŻONYMI – 2022 r.

L.p.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Osoby prowadzące/odpowiedzialne
1.	2.	3.	4.	5.
1	Postępowanie wspierająco - aktywizujące	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: <u>Cel:</u> Funkcje treningów interpersonalnych dotyczą osobowości i zachowań uczestników pod względem zmian właściwości i mechanizmów psychicznych. Dąży się do rozwoju takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność podejmowania decyzji, ale również poczucie wspólnoty, społecznej odpowiedzialności i odwagi,	Praca ciągła, wg. potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego



	<p>rozwijanie umiejętności porozumiewania się z otoczeniem w sposób werbalny i niewerbalny.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <p>1) psychoedukacja - dostarcza informacji o czynnikach sprzyjających zdrowieniu, poznaniu sposobów radzenia sobie z przewlekłymi objawami psychotycznymi, formułowaniu planu postępowania w sytuacji nawrotu, możliwościach terapii farmakologicznej i psychosocjalnej, zachęca do wypracowania własnych, ale bezpiecznych strategii radzenia sobie z chorobą;</p> <p>2) trening umiejętności poznawczych - ćwiczy zdolności poznawcze, pamięć, uwagę, spostrzegawczość, obejmuje również tematykę zniekształceń poznawczych odnoszących do postaw i przekonań.</p> <p>3) trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej – stymuluje zdolności w porozumiewaniu się w sposób werbalny i niewerbalny, jak najlepiej wykorzystując potencjał uczestnika.</p> <p>4) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi</p>	<p>Według zauważonych potrzeb</p> <p>Psycholog</p>
	<p>Według potrzeb</p> <p>Terapeuta / Instruktor Terapii /psycholog</p>	
	<p>Według potrzeb</p> <p>Terapeuta / Instruktor Terapii /psycholog</p>	

9

II		<p>Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <p><u>Sposoby realizacji i cele:</u></p> <p>1) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - uczestnicy w ramach treningu doskonałą umiejętności racjonalnego planowania zakupów, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń, wychodzą wspólnie do sklepów, dokonują zakupów, uczą się odraczania większych zakupów, odkładania środków, sporządzania listy zakupów, jadłospisu tygodniowego;</p> <p>2) trening kulinarny - zawiera codzienne przygotowywanie gorących posiłków (jeżeli sytuacja pandemii, aktualnie obowiązujących obostrzeń i wytycznych Urzędu Wjewódzkiego pozwoli na to) , w przypadku braku takiej możliwości – zamawianie gorącego posiłku w ramach usługi cateringowej. Kształtowanie nawyków związanych z dezynfekcją, utrzymywaniem właściwej higieny przyborów kuchennych, urządzeń AGD, naczyń oraz wszystkich powierzchni w pracowni. Dbanie o szczególną higienę rąk, stosowanie odzieży ochronnej. Treningi praktyczne mające na celu wyrobienie praktycznych umiejętności przygotowania potraw. Na zajęciach w pracowni uczestnicy przygotowywać będą gorące posiłki, napoje. Równocześnie prowadzone będą treningi zaradności życiowej tj. przygotowanie prostego posiłku, samodzielne dokonywanie zakupów, dbanie o czystość i porządek w swoim otoczeniu.</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>według indywidualnych potrzeb</p> <p>Praca ciągła (przygotowywanie gorącego posiłku)</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
----	--	---	--	---



<p>Prowadzone będą również zajęcia poprawiające zdolności manualne: krojenie, wyrabianie ciast itp. Kształtowane będą w dalszym ciągu nawyki kulturalnego zachowania przy stole. W ramach terapii przygotowywane będą poczęstunki dla zapraszanych gości na imprezy okolicznościowe np. zabawę Karnawałową, Spotkanie Wigilijne, Śniadanie Wielkanocne itp.;</p>		
<p>3) trening higieniczny – wdrażanie do nawyków samodzielnego mycia się, dbania o estetyczny wygląd, ubiór adekwatny do pogody i pory roku, utrzymanie higieny otoczenia, odbywający się w formie teoretycznej jak i praktycznej - indywidualnie i grupowo ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki w czasie pandemii COVID-19.</p>	<p>praca indywidualna wg potrzeb zawartych w IPPWA</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
<p>4) trening porządkowy - wdrażanie do nawyków celowej aktywności poprzez budowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności w dbaniu o mienie;</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
<p>5) trening umiejętności praktycznych - w ramach tego treningu uczestnicy nabywają/doskonalą umiejętności związane z obsługą podstawowych urządzeń domowych (pralki, suszarki, zmywarki, miksera, płyty indukcyjnej, piekarnika, żelazka, suszarki do włosów, itp.), jak i wymiany żarówki, dokonania drobnych napraw (np. własnego rowera).</p>		
<p>6) Trening funkcjonowania w codziennym życiu – nabywanie umiejętności lub ich doskonalenie w zakresie posługiwania się nieskomplikowanymi</p>	<p>praca indywidualna wg potrzeb zawartych w IPPWA</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>

7
9

		<p>narzędziami znajdującymi się w gospodarstwie domowym, np. grabie, ściski stolarskie, śrubokręt, młotówka, klucze, papier ścienny, łopata, poziomica, młotek itp. Zajęcia mają na celu rozszerzanie umiejętności praktycznych, przydatnych w codziennym życiu, pracy zawodowej.</p> <p>7) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.</p> <p>8) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>Praca ciągła Według potrzeb</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
III		<p>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego :</p> <p>Cel:</p> <p>W jego ramach kształtuje się motywację do akceptowanych społecznie zachowań, obejmuje aktywność kulturalno – oświatowo – integracyjną. Polega głównie na umożliwieniu uczestnikom rozrywki i rekreacji a także na poszukiwaniu i rozwijaniu ich zainteresowań. Terapeuci zwracają uwagę uczestnikom na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych: kinie, teatrze, kawiarni, restauracji, kregielni, miejscach kultu religijnego. Przez czytanie czasopism, książek, oglądanie wybranych programów i filmów zmierza się do</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>

rozwoju zainteresowań taką właśnie formą spędzania wolnego czasu.	<p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <p>1) wycieczki i wyjścia (jeżeli sytuacja pandemii COVID-19 na to pozwoli) do miejsc takich jak: kino, teatr, miejsca kultu religijnego, muzeum, związanych z dawną i dzisiejszą kulturą, rejsy statkiem, których celem jest poznanie dziedzictwa kulturowego lub kontakt z przyrodą. Rozwój zainteresowań dotyczy również spędzania wolnego czasu w formach proponowanych przez szeroko pojęte środowisko lokalne;</p> <p>2) gry i zabawy integracyjne - (Kalambury, bingo, quizy, wykreślanki, krzyżówki) włączające całą społeczność i mające na celu poprawę samopoczucia i doświadczanie poczucia współdziałania;</p> <p>3) filmoterapia - projekcje filmów o zróżnicowanej tematyce: edukacyjnej, dokumentalnej, fabularnej.</p> <p>4) muzykoterapia - słuchanie muzyki, poznawanie instrumentów, wspólne śpiewanie, relaksacja z użyciem instrumentów. Wzmocnienie integracji grupowej, pobudzanie pozytywnych emocji, zwiększenie tolerancji i wymiany poglądów, zmniejszenie napięcia, poprawa uwagi i koncentracji, rozwijanie i poszerzanie zainteresowań.</p>	<p>Według zauważonych i zgłaszanych potrzeb oraz możliwości finansowych</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p> <p>Praca ciągła wg. Potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/ Psycholog</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii</p>

79

	<p>5) wykonywanie prostych prac technicznych – nauka posługiwania się sprzętami takimi jak: wyrzynarka, piłka ręczna, wkrętarka, laser, opalarka, pochłaniacz zanieczyszczeń. Obróbka małych elementów drewnianych (ramki, klocki), metalowych itp., ze sklejek.</p> <p>6) Zadania do realizacji indywidualnie, w grupie dostosowane do możliwości, potrzeb osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi</p>	<p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
IV	<p>Aktywizacja fizyczna:</p> <p><u>Cel:</u> Zajęcia te mają na celu podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie jej i rozładowanie napięć psychicznych.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <p>1) ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia ogólnousprawniające, gimnastyka grupowa i indywidualna, gry i zabawy sportowe, spacer, wycieczki rowerowe, spacer z kijkami Nordic Walking;</p> <p>2) zajęcia na siłowni napowietrznej zewnętrznej</p> <p>3) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>praca ciągła, wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>



V		<p>Terapia zajęciowa:</p> <p>Cel: Pozwała na rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i może dawać namiastkę pracy zawodowej.</p> <p>Sposoby realizacji: 1) zajęcia komputerowe - nabycie podstawowej umiejętności użytkowania: komputera PC, oprogramowania Windows jak również programu Word. Nabycie podstawowej umiejętności użytkowania Internetu: posługiwanie się przeglądarką internetową, umiejętność poruszanie się po zasobach internetowych (wyszukiwanie stron, portali internetowych, komunikowanie się za pomocą poczty internetowej). Podniesienie samooceny dzięki nabyciu nowych umiejętności. Nauka posługiwania się aparatem fotograficznym, obróbka zdjęć. Poszerzenie wiedzy o współczesnym świecie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i urządzeń (drukarka, laminator, gilotyna, niszczarka);</p> <p>2) zajęcia rękodzieła artystycznego – zajęcia manualno – rehabilitacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Okazjonalnie wprowadzane są zajęcia podczas których wykonywane są karty, karnety oraz przestrzenne kompozycje kwiatowe i stroiki świąteczne. Podczas zajęć artystycznych kładziony jest nacisk na staranne i estetyczne wykonywanie</p>	<p>praca ciągła</p> <p>praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
---	--	---	---	---



	<p>prac. Przygotowywane są dekoracje na imprezy okolicznościowe i przedstawienia. Uczestnicy biorą również aktywny udział w zajęciach malarskich w pracowni, nabywają podstawową wiedzę o prawidłowym doborze farb, pędzli, podobrazia. Organizowane zajęcia mają na celu doskonalenie umiejętności manualnych, rozwijanie wyobraźni, naukę współpracy w grupie, rozwój inwencji twórczej poprzez projektowanie prac, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;</p> <p>3) zajęcia teatralne - przygotowanie przedstawień, występów muzycznych - artystycznych z którymi uczestnicy występować będą on-line lub na przeglądach teatralnych organizowanych przez inne ŚDS-y (jeżeli sytuacja pandemii-COVID 19 oraz aktualne obostrzenia na to pozwolą).</p> <p>4) Indywidualne ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Praca wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
VI	<p>Zajęcia z zakresu aktywizacji zawodowej:</p> <p>Cel i sposoby realizacji:</p> <p>Rolą zajęć jest przygotowanie uczestników do ewentualnego przyszłego podjęcia pracy. Zajęcia mają uświadamiać znaczenie pracy w życiu człowieka, uczyć przygotowywania dokumentów osobowych, zapoznać uczestników z zasadami pisanie CV,</p>	<p>Według potrzeb</p> <p>praca indywidualna/grupowa zgodna z pojawiającymi się potrzebami</p>	<p>psycholog/pracownik socjalny instruktor terapii/terapeuta</p> <p>psycholog/pracownik socjalny instruktor terapii/terapeuta</p>



		<p>zyciorysu. Prowadzone będą również zajęcia z papieroplastyki przy użyciu maszyny tnąco-wytlaczającej, ikebany (tworzenie kompozycji ze sztucznych kwiatów). Ponadto zajęcia obejmują udział podopiecznych ŚDS w szkoleniach, kursach oraz projektach aktywizujących zawodowo (jeżeli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli). Przygotowują również uczestników do udziału w Warsztatach Terapii Zajęciowej, Zakładach Aktywności Zawodowej.</p>		
VII	<p>Postępowanie wspierające - aktywizujące</p>	<p>Indywidualne konsultacje psychologiczne:</p> <p>Praca indywidualna psychologa Domu z uczestnikami oraz jego rodziną.</p> <p>Zajęcia grupowe z psychologiem (pogadanki, rozwiązywanie problemów, konfliktów).</p> <p>Indywidualne poradnictwo psychologiczne z uwzględnieniem potrzeb, możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>psycholog</p>
VIII	<p>Postępowanie wspierające - aktywizujące</p>	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń zdrowotnych:</p> <p>Stała praca z uczestnikami obejmująca diagnozę sytuacji uczestnika jak i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do placówek służby zdrowia i innych instytucji, pomoc w umawianiu wizyt lekarskich oraz pilnowaniu terminów, farmakoterapii.</p>	<p>praca ciągła wg potrzeb</p>	<p>pracownik socjalny</p>



		Indywidualne wsparcie społeczne, ćwiczenia, treningi ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Wsparcie w korzystaniu z usług PCPR, NFZ, ZUS, KRUS		
IX		Niezbędna opieka: Zapewnienie opieki, wsparcia, pomocy w niezbędnych zakresach funkcjonowania oraz współpraca w zakresie farmakoterapii.	praca ciągła	terapeuta/instruktor terapii/opiekun psycholog
X	Współpraca	Współpraca z innymi podmiotami: Środowiskowy Dom Samopomocy by zapewnić lepszą realizację zadań będzie współpracował m. in. z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, ŚDS-ami z terenu województwa warmińsko-mazurskiego, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Zakładami Aktywności Zawodowej, organizacjami pozarządowymi (Orzyskie Stowarzyszenie „Szansa na...”, placówkami służby zdrowia, ośrodkami kultury, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Orzyszu, instytucjami oświatowymi, Caritas i innymi według potrzeb.	praca ciągła, według potrzeb	dyrektor/pracownik społeczny



XI	Szkolenia	Szkolenia zewnętrzne/wewnętrzne: Udział w szkoleniach organizowanych m.in. przez firmy szkółące, stowarzyszenia, fundacje w celu podnoszenia kompetencji zawodowych pracowników.	co najmniej 1 raz na 6 miesięcy	Dyrektor/organizatorzy spotkań/specjaliści
XII		Opracowanie Planu Pracy Domu na 2023r. dla uczestników typu :A, B, C.	1 raz w roku	Dyrektor
XIII	Działanie wspierająco-aktywizujące	Organizowanie imprez/ spotkań/ wycieczek/wyjazdów/wydarzeń zgodnie z harmonogramem (w zależności od zaobserwowanych potrzeb, sytuacji finansowej oraz aktualnej sytuacji epidemicznej w kraju, wytycznymi Wojewody Warmińsko-Mazurskiego).	Praca ciągła wg potrzeb	Dyrektor/ Terapeuci/ Instruktorzy terapii/ psycholog/ pracownik socjalny
XIV	Organizacja Domu	Spotkania zespołu wspierająco-aktywizującego, celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji. Sporządzenie sprawozdania z działalności Domu za rok poprzedni	Co najmniej raz na 6 miesięcy Do dnia 15 lutego po okresie sprawozdawczym	Zespół wspierająco-aktywizujący Dyrektor

Uchwalono Uchwałą: 27.10.2021.

GŁÓWNY SPECJALISTA
Magdalena Gedrowicz

Z UP. WOJEWODY
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Urząd Jerychowski
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Polityki Społecznej

BURMISTRZ
mgr Zbigniew Włodkowski

Plan Pracy opracowała:

Orzysz, 15.10.2021r.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy

mgr Karolina Sokołowska

Uchwalono
08-12-2021

**PLAN PRACY DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ – TYP B w tym również dla OSÓB ZE SPEKTRUM
AUTYZMU LUB NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZĘŻONYMI – 2022 r.**

L.p.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Osoby prowadzące/odpowiedzialne
1.	2.	3.	4.	5.
I	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</p> <p><u>Cel:</u></p> <p>Funkcje treningów interpersonalnych dotyczą osobowości i zachowań uczestników pod względem zmian właściwości i mechanizmów psychicznych. Dąży się do rozwoju takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność podejmowania decyzji, ale również poczucie wspólnoty, społecznej odpowiedzialności i odwagi, rozwijanie/ćwiczenie posiadanych umiejętności porozumiewania się z otoczeniem w sposób werbalny i niewerbalny.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <p>1) psychoedukacja - dostarcza informacji o czynnikach sprzyjających zdrowieniu, poznaniu sposobów radzenia sobie z przewlekłymi objawami psychotycznymi, formułowaniu planu postępowania w sytuacji nawrotu, możliwościach terapii farmakologicznej i psychosocjalnej, zachęca do wypracowania własnych, ale bezpiecznych strategii radzenia sobie z chorobą;</p>	praca ciągła	Członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego
		<p>Według zauważonych potrzeb</p> <p align="right">Psycholog</p>		



	<p>2) trening poznawczy - ćwiczy zdolności poznawcze, pamięć, uwagę, spostrzegawczość, obejmuje również tematykę zniekształceń poznawczych odnoszących do postaw i przekonań.</p> <p>3) trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej – stymuluje zdolności w porozumiewaniu się w sposób werbalny i niewerbalny, jak najlepiej wykorzystując potencjał uczestnika</p> <p>4) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Według potrzeb</p> <p>Według potrzeb</p>	<p>Terapeuta / Instruktor Terapii Opiekun/psycholog</p> <p>Terapeuta/Instruktor terapii/psycholog</p>
II	<p>Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <p><u>Sposoby realizacji i cele:</u></p> <p>1) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - uczestnicy w ramach treningu przez zabawę i ćwiczenia poznają wartość pieniądza, uczą się planowania zakupów, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń, wychodzą wspólnie do sklepów, dokonują zakupów, przygotowują wcześniej listę zakupów, uczą się odraczania większych zakupów, odkładania środków na ten cel;</p>	<p>praca ciągła</p> <p>według indywidualnych potrzeb</p> <p>Praca ciągła (przygotowywanie gorącego posiłku)</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>

	<p>9) trening kulinarny - zawięta codzienne przygotowywanie gorących posiłków (jeżeli sytuacja epidemiczna, aktualnie obowiązujące obostrzenia i wytyczne Urzędu Wojewódzkiego na to pozwolą) , w przypadku braku takiej możliwości – zamawianie gorącego posiłku w ramach usługi cateringowej. Kształtowanie nawyków związanych z dezynfekcją, utrzymywaniem właściwej higieny przyborów kuchennych, urządzeń AGD, naczyń oraz wszystkich powierzchni w pracowni. Dbanie o szczególną higienę rąk, stosowanie odzieży ochronnej. Treningi praktyczne mające na celu wyrobienie praktycznych umiejętności przygotowania potraw. Na zajęciach w pracowni uczestnicy przygotowywać będą gorące posiłki, napoje. Równocześnie prowadzone będą treningi zaradności życiowej tj. przygotowanie prostego posiłku, samodzielne dokonywanie zakupów, dbanie o czystość i porządek w swoim otoczeniu. Prowadzone będą również zajęcia poprawiające zdolności manualne: krojenie, wyrabianie ciast itp. Kształtowane będą w dalszym ciągu nawyki kulturalnego zachowania przy stole. W ramach terapii przygotowywane będą poczęstunki dla zapraszanych gości na imprezy okolicznościowe np. zabawę Karnawałową, Spotkanie Wigilijne, Śniadanie Wielkanocne itp.;</p>	<p>Praca indywidualna wg. potrzeb zawartych w PPDWA</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>
--	---	--	---



	<p>10) trening nauki higieny –nauka/trening samodzielnego mycia się, dbania o estetyczny wygląd, ubiór adekwatny do pogody i pory roku, utrzymanie higieny otoczenia, odbywający się w formie teoretycznej jak i praktycznej - indywidualnie i grupowo ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki w czasie pandemii COVID-19.</p> <p>2) trening porządkowy - wdrażanie do nawyków celowej aktywności poprzez budowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności w dbaniu o mienie.</p> <p>3) trening umiejętności praktycznych - w ramach tego treningu uczestnicy uczą się/nabywają umiejętności związane z obsługą podstawowych urządzeń domowych (pralki, suszarki, zmywarki, miksera, kuchenki, płyty indukcyjnej piekarnika, żelazka, suszarki do włosów, itp.), jak i wymiany żarówki, dokonania drobnych napraw (np. rowera).</p> <p>4) Trening funkcjonowania w codziennym życiu –uczenie/nabywanie umiejętności posługiwania się nieskomplikowanymi narzędziami znajdującymi się w gospodarstwie domowym, np. grabie, ścisiki stolarskie, śrubokręt, metrówka, klucze, papier ścierny, łopata, poziomica, młotek itp. Zajęcia mają na celu rozszerzanie umiejętności praktycznych,</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>Praca indywidualna wg. potrzeb zawartych w IPPWA</p> <p>Praca ciągła</p> <p>Praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>



		<p>przypadnych w codziennym życiu, ewentualnej pracy zawodowej.</p> <p>5) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.</p> <p>6) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p>
III		<p>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego :</p> <p><u>Cel:</u></p> <p>W jego ramach kształtuje się motywację do akceptowanych społecznie zachowań, obejmuje aktywność kulturalno-oświatowo – integracyjną. Polega głównie na umożliwieniu uczestnikom rozrywki i rekreacji a także na poszukiwaniu i rozwijaniu ich zainteresowań. Terapeuci zwracają uwagę uczestnikom na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych: kinie, teatrze, kawiarni. Przez czytanie czasopism, książek, oglądanie wybranych programów i filmów zmierza się do rozwoju zainteresowań taką formą spędzania czasu wolnego.</p> <p>Sposoby realizacji:</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>

<p>1) Wycieczki i wyjścia (jeżeli sytuacja epidemiczna -COVID-19, na to pozwoli) do miejsc takich jak: kino, teatr, miejsca kultu religijnego, muzeum, związanych z dawną i dzisiejszą kulturą, rejsy statkiem, których celem jest poznanie dziedzictwa kulturowego lub kontakt z przyrodą. Rozwój zainteresowań dotyczy również spędzania wolnego czasu w formach proponowanych przez szeroko pojęte środowisko lokalne;</p>	<p>Według zauważonych i zgłaszanych potrzeb oraz możliwości (również finansowych)</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p>
<p>2) Gry i zabawy integracyjne - (kalambury, bingo, quizy, krzyżówki, wykreślanki) włączające całą społeczność i mające na celu poprawę samopoczucia i doświadczanie poczucia współdziałania;</p>	<p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Psycholog/Opiekun</p>
<p>3) filmoterapia - projekcje filmów o zróżnicowanej tematyce: edukacyjnej, dokumentalnej, fabularnej.</p>	<p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p>
<p>4) muzykoterapia - słuchanie muzyki, poznawanie instrumentów, relaksacja z instrumentami, wspólne śpiewanie, wzmocnienie integracji grupowej, pobudzanie pozytywnych emocji, zwiększenie tolerancji i wymiany poglądów, zmniejszenie napięcia, poprawa uwagi i koncentracji, rozwijanie i poszerzanie zainteresowań.</p>	<p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p>
<p>5) wykonywanie prostych prac technicznych – nauka posługiwania się sprzętami takimi jak:</p>	<p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p>



		<p>wytzynarka, piłka ręczna, wkrętarka, laser, wypalarka. Obróbka matych elementów drewnianych (ramki, kloeki), metalowych, sklejka itp.</p> <p>6) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	Praca ciągła, wg. potrzeb	Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun
IV		<p>Aktywizacja fizyczna:</p> <p><u>Cel:</u> Zajęcia te mają na celu podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie jej i rozładowanie napięcie psychicznych.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia ogólnousprawniające, gimnastyka grupowa i indywidualna, gry i zabawy sportowe, spacer, wycieczki rowerowe; 2) zajęcia na siłowni napowietrznej zewnętrznej 3) udział w turniejach sportowych (jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli). 4) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi. 	praca ciągła, wg. potrzeb	Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun

TK 9

V	<p>Terapia zajęciowa:</p> <p>Cel: Pozwala na rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i może dawać namiastkę pracy zawodowej.</p> <p>Sposoby realizacji:</p> <p>1) zajęcia komputerowe - nabycie podstawowej umiejętności użytkowania: komputera PC, oprogramowania Windows jak również programu Word. Nabycie podstawowej umiejętności użytkowania Internetu: posługiwanie się przeglądarką internetową, umiejętne poruszanie się po zasobach internetowych (wyszukiwanie stron, portali internetowych, komunikowanie się za pomocą poczty internetowej). Podniesienie samooceny dzięki nabyciu nowych umiejętności. Nauka posługiwania się aparatem fotograficznym, obróbka zdjęć. Poszerzenie wiedzy o współczesnym świecie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i urządzeń (drukarka, laminator, gilotyna);</p> <p>2) zajęcia rękodzieła artystycznego – zajęcia manualno – rehabilitacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Okazjonalnie wprowadzane są zajęcia podczas których wykonywane są karty, karnety oraz przestrzenne kompozycje kwiatowe i stroiki</p>	<p>praca ciągła</p> <p>Praca ciągła</p> <p>Praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun/psycholog/pracownik socjalny</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>
---	---	--	---



	<p>święteczne. Podczas zajęć artystycznych kładziony jest nacisk na staranne i estetyczne wykonywanie prac, kompozycji. Przygotowywane są dekoracje na imprezy okolicznościowe i przedstawienia. Uczestnicy biorą również aktywny udział w zajęciach malarskich w pracowni, nabywają podstawową wiedzę o prawidłowym dobieraniu farb, pędzli, podobrazia. Organizowane zajęcia mają na celu doskonalenie umiejętności manualnych, rozwijanie wyobraźni, naukę współpracy w grupie, rozwój inwencji twórczej poprzez projektowanie prac, dobór kolorów, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;</p> <p>3) zajęcia teatralno-muzyczne przygotowanie spektakli teatralnych, wystąpień muzyczno – artystycznych, z którymi uczestnicy występować będą (jak w poprzednim roku) w ośrodkach kultury, na przeglądach teatralnych organizowanych przez inne ŚDS-y.</p> <p>4) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Praca ciągła, wg potrzeb</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>



VI		<p>Zajęcia z zakresu aktywizacji zawodowej:</p> <p><u>Cel i sposoby realizacji:</u></p> <p>Rolą zajęć jest przygotowanie uczestników do przyszłego podjęcia pracy. Zajęcia mają uświadamiać znaczenie pracy w życiu człowieka, uczyć przygotowywania dokumentów osobowych, zapoznać uczestników z zasadami pisania różnych dokumentów rekrutacyjnych. Prowadzone będą również zajęcia z papieroplastyki przy użyciu maszyny tnąco-wyłaczającej. Ponadto zajęcia obejmują udział w projektach aktywizujących zawodowo (jeżeli sytuacja epidemiczna na to pozwoli). Przygotowują również uczestników do udziału w Warsztatach Terapii Zajęciowej, Zakładach Aktywności Zawodowej.</p>	<p>Według potrzeb</p> <p>praca indywidualna/grupowa zgodna z pojawiającymi się potrzebami</p>	<p>psycholog/pracownik socjalny instruktor terapii/terapeuta/Opiekun</p>
VII	<p>Postępowanie wspierające - aktywizujące</p>	<p>Indywidualne konsultacje psychologiczne:</p> <p>Praca indywidualna psychologa Domu z uczestnikiem oraz jego rodziną.</p> <p>Zajęcia grupowe z psychologiem (pogadanki, rozwiązywanie problemów, konfliktów).</p> <p>Indywidualne poradnictwo, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>psycholog</p>

VIII	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń zdrowotnych:</p> <p>Stala praca z uczestnikami obejmująca diagnozę sytuacji uczestnika, jak i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do placówek służby zdrowia i innych instytucji, pomoc w umawianiu wizyt lekarskich oraz pilnowaniu terminów, docieraniu na wizyty. Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	praca ciągła wg potrzeb	pracownik socjalny, członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
IX		<p>Niezbędna opieka:</p> <p>Zapewnienie opieki, wsparcia, pomocy w niezbędnych zakresach funkcjonowania oraz współpraca w zakresie farmakoterapii.</p>	praca ciągła	terapeuta/instruktor terapii/psycholog
X	Współpraca	<p>Współpraca z innymi podmiotami:</p> <p>Środowiskowy Dom Samopomocy by zapewnić lepszą realizację zadań będzie współpracował m. in. z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, ŚDS-ami z terenu województwa warmińsko-mazurskiego, Warszawskimi Terapii Zajęciowej, Zakładami Aktywności Zawodowej, organizacjami pozarządowymi (Orzyskie Stowarzyszenie „Szansa na...”, placówkami służby zdrowia, ośrodkami kultury, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w</p>	praca ciągła	dyrektor/pracownik socjalny



		Orzyszu, instytucjami oświatowymi, Caritas i innymi według potrzeb.		
XI	Szkolenia	Szkolenia zewnętrzne: Udział w szkoleniach organizowanych mi.in. firmy szkolące, stowarzyszenia, fundacje w celu podnoszenia kompetencji zawodowych pracowników.	Co najmniej 1 x na 6 miesięcy	dyrektor/organizatorzy spotkań/ specjaliści
XII		Opracowanie Planu Pracy Domu na 2023r. dla uczestników typu :A, B, C.	1 raz w roku	Dyrektor
XIII	Działanie wspierająco-aktywizujące	Organizowanie imprez/ spotkań/ wycieczek/wjazdów/wydarzeń zgodnie z harmonogramem (w zależności od zaobserwowanych potrzeb, sytuacji finansowej oraz aktualnej sytuacji epidemicznej w kraju, wytycznymi Wojewody Warmińsko-Mazurskiego).	Praca ciągła wg potrzeb	Dyrektor/ Terapeuci/ Instruktorzy terapii/ psycholog/ pracownik socjalny
XIV	Organizacja Domu	Spotkania zespołu wspierająco-aktywizującego, celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji. Sporządzenie sprawozdania z działalności Domu za rok poprzedni	Co najmniej raz na 6 miesięcy	Zespół wspierająco – aktywizujący
			Do dnia 15 lutego po okresie sprawozdawczym	Dyrektor

Impedowano 4 dniu: 27.10.2021

Urządzenie 08.12.2021

Orzysz, 15.10.2021r.

Plan Pracy opracowała:

GŁÓWNY SPECJALISTA
Magdalena Gedrowicz

Z GŁ. WOJEWODY
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Urząd Jednostki
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Polityki Społecznej

BURMISTRZ
mgr Zbigniew Włodkowski

DYREKTOR
mgr Kamil Sokołowski

PLAN PRACY DLA OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH – TYP C w tym również dla OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU LUB NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZĘŻONYMI – 2022 r.

L.p.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Osoby
1.	2.	3.	4.	5.
1	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</p> <p><u>Cel:</u></p> <p>Funkcje treningów interpersonalnych dotyczą osobowości i zachowań uczestników pod względem zmian właściwości i mechanizmów psychicznych. Dąży się do rozwoju takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność podejmowania decyzji, ale również poczucie wspólnoty, społecznej odpowiedzialności i odwagi, rozwijanie/ćwiczenie posiadanych umiejętności porozumiewania się z otoczeniem w sposób werbalny i niewerbalny.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u></p> <p>1) psychoedukacja - dostarcza informacji o czynnikach sprzyjających zdrowieniu, poznaniu sposobów radzenia sobie z przewlekłymi objawami psychotycznymi, formułowaniu planu postępowania w sytuacji nawrotu, możliwościach terapii farmakologicznej i psychosocjalnej, zachęca do wypracowania własnych, ale bezpiecznych strategii radzenia sobie z chorobą;</p> <p>2) trening poznawczy - ćwiczy zdolności poznawcze, pamięć, uwagę, spostrzegawczość, obejmuje</p>	<p>praca ciągła</p> <p>Praca ciągła</p>	<p>Psycholog / Dyrektor SDS/ Przewodniczący zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Psycholog</p> <p>Według zauważonych potrzeb</p> <p>Terapeuta / Instruktor Terapii /psycholog</p>

29

	<p>również tematykę zniekształceń poznawczych odnoszących do postaw i przekonań.</p> <p>3) trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej – stymuluje zdolności w porozumiewaniu się w sposób werbalny i niewerbalny, jak najlepiej wykorzystując potencjał uczestnika.</p> <p>4) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p> <p>Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <p><u>Sposoby realizacji i cele:</u></p> <p>11) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - uczestnicy w ramach treningu doskonałą umiejętność racjonalnego planowania zakupów, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń, wychodzą wspólnie do sklepów, dokonują zakupów, uczą się odraczania większych zakupów, odkładania środków, sporządzania listy zakupów, jadłospisu tygodniowego;</p> <p>12) trening kulinarny - zawiera codzienne przygotowywanie gorących posiłków (jeżeli</p>	<p>Według potrzeb</p> <p>Praca ciągła/według potrzeb</p>	<p>Terapeuta / Instruktor Terapii /psycholog</p> <p>Terapeuta / Instruktor Terapii /psycholog</p>
II	<p>Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <p><u>Sposoby realizacji i cele:</u></p> <p>11) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - uczestnicy w ramach treningu doskonałą umiejętność racjonalnego planowania zakupów, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń, wychodzą wspólnie do sklepów, dokonują zakupów, uczą się odraczania większych zakupów, odkładania środków, sporządzania listy zakupów, jadłospisu tygodniowego;</p> <p>12) trening kulinarny - zawiera codzienne przygotowywanie gorących posiłków (jeżeli</p>	<p>praca ciągła</p> <p>według indywidualnych potrzeb</p> <p>Praca ciągła (przygotowywanie gorącego posiłku)</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>

	<p>sytuacja pandemii, aktualnie obowiązujących obostrzeń i wytycznych Urzędu Wojewódzkiego pozwoli na to) , w przypadku braku takiej możliwości – zamawianie gorącego posiłku w ramach usługi cateringowej. Kształtowanie nawyków związanych z dezynfekcją, utrzymywaniem właściwej higieny przyborów kuchennych, urządzeń AGD, naczyń oraz wszystkich powierzchni w pracowni. Dbanie o szczególną higienę rąk, stosowanie odzieży ochronnej. Treningi praktyczne mające na celu wyrobienie praktycznych umiejętności przygotowania potraw. Na zajęciach w pracowni uczestnicy przygotowywać będą gorące posiłki, napoje. Równocześnie prowadzone będą treningi zaradności życiowej tj. przygotowanie prostego posiłku, samodzielne dokonywanie zakupów, dbanie o czystość i porządek w swoim otoczeniu. Prowadzone będą również zajęcia poprawiające zdolności manualne: krojenie, wyrabianie ciast itp. Kształtowane będą w dalszym ciągu nawyki kulturalnego zachowania przy stole. W ramach terapii przygotowywane będą poczęstunki dla zapraszanych gości na imprezy okolicznościowe np. zabawę Karnawałową, Spotkanie Wigilijne, Śniadanie Wielkanocne itp.;</p>	
<p>13) trening nauki higieny – wdrażanie do nawyków samodzielnego mycia się, dbania o estetyczny wygląd, ubiór adekwatny do pogody i pory roku,</p>	<p>praca indywidualna wg potrzeb zawartych w IPPWA</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>

	<p>utrzymanie higieny otoczenia, odbywający się w formie teoretycznej jak i praktycznej - indywidualnie i grupowo ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki w czasie pandemii COVID-19.</p> <p>1) trening porządkowy - wdrażanie do nawyków celowej aktywności poprzez budowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności w dbaniu o mienie.</p> <p>2) trening umiejętności praktycznych - w ramach tego treningu uczestnicy nabywają/doskonalą umiejętności związane z obsługą podstawowych urządzeń domowych (pralki, zmywarki, miksera, kuchenki elektrycznej, płyty indukcyjnej, piekarnika, żelazka, suszarki do włosów, itp.), jak i wymiany żarówki, dokonania drobnych napraw.</p> <p>3) Trening funkcjonowania w codziennym życiu – nabywanie/doskonalenie umiejętności posługiwania się nieskomplikowanymi narzędziami znajdującymi się w gospodarstwie domowym, np. grabie, ściski stolarskie, śrubokręt, metrówka, klucze, papier ścierny, łopata, poziomica, młotek itp. Zajęcia mają na celu rozszerzanie umiejętności praktycznych, przydatnych w codziennym życiu, pracy zawodowej.</p> <p>4) Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w</p>	<p>praca ciągła</p> <p>praca indywidualna wg potrzeb zawartych w IPPWA</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>
	<p>Praca ciągła</p> <p>Praca ciągła</p>	<p>Praca ciągła</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p>



	<p>środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.</p> <p>5) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	Praca ciągła	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/ Psycholog</p>
III	<p>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego :</p> <p><u>Cel:</u> W jego ramach kształtuje się motywację do akceptowanych społecznie zachowań, obejmuje aktywność kulturalno – oświatowo – integracyjną. Polega głównie na umożliwieniu uczestnikom rozrywki i rekreacji a także na poszukiwaniu i rozwijaniu ich zainteresowań. Terapeuci zwracają uwagę uczestnikom na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych: kinie, teatrze, restauracji, kawiarni. Przez czytanie czasopism, książek, oglądanie wybranych programów i filmów zmierza się do rozwoju zainteresowań taką formą spędzania wolnego czasu.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u> 1) Wycieczki i wyjścia (jeżeli sytuacja epidemiczna -COVID-19, na to pozwoli) do miejsc takich jak: kino, teatr, miejsca kultu religijnego, muzeum, związanych z dawną i dzisiejszą kulturą, rejsy statkiem, których celem jest poznanie dziedzictwa kulturowego lub kontakt z przyrodą. Rozwój zainteresowań dotyczy również</p>	Praca ciągła/według potrzeb	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/ Opiekun</p>
		praca ciągła	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/ Psycholog/ Opiekun</p>

	<p>spędzania wolnego czasu w formach proponowanych przez szeroko pojęte środowisko lokalne;</p> <p>2) Gry i zabawy integracyjne -(kalambury, bingo, quizy, krzyżówki, wykreślanki) włączające całą społeczność i mające na celu poprawę samopoczucia i doświadczanie poczucia współdziałania;</p> <p>3) filmoterapia - projekcje filmów o zróżnicowanej tematyce: edukacyjnej, dokumentalnej, fabularnej.</p> <p>4) muzykoterapia - słuchanie muzyki, poznawanie instrumentów, relaksacja z instrumentami, wspólne śpiewanie, wzmocnienie integracji grupowej, pobudzanie pozytywnych emocji, zwiększenie tolerancji i wyminiary poglądów, zmniejszenie napięcia, poprawa uwagi i koncentracji, rozwijanie i poszerzanie zainteresowań.</p> <p>5) wykonywanie prostych prac technicznych – nauka posługiwania się sprzętami takimi jak: wyrzynarka, piłka ręczna, wkrętarka, laser, wypalarka. Obróbka małych elementów drewnianych (ramki, klocki), metalowych, sklejka itp.</p> <p>6) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	<p>Według zauważonych i zgłaszanych potrzeb oraz możliwości (również finansowych)</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p> <p>Praca ciągła wg. potrzeb</p>	<p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Psycholog</p> <p>Terapeuta/Instruktor Terapii/Psycholog</p>
--	---	---	---



IV	<p>Aktywizacja fizyczna:</p> <p><u>Cel:</u> Zajęcia te mają na celu podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie jej i rozładowanie napięć psychicznych.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u> 1) ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia ogólnousprawniające, gimnastyka grupowa i indywidualna, gry i zabawy sportowe, spacer; 2) zajęcia na siłowni napowietrznej zewnętrznej 3) udział w turniejach sportowych (jeżeli sytuacja epidemiczna na to to pozwoli).</p> <p>Indywidualne ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	praca ciągła wg. potrzeb	Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun
V	<p>Terapia zajęciowa:</p> <p><u>Cel:</u> Pozwala na rozeznanie możliwości posługiwania się różnymi technikami pracy i może dawać namiastkę pracy zawodowej.</p> <p><u>Sposoby realizacji:</u> 4) zajęcia komputerowe - nabywanie podstawowej umiejętności użytkowania: komputera PC, oprogramowania Windows jak również programu Word. Nabywanie podstawowej umiejętności użytkowania Internetu: posługiwanie się przeglądarką internetową, umiejętność poruszanie się po zasobach internetowych (wyszukiwanie stron,</p>	praca ciągła	Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun

	<p>portali internetowych, komunikowanie się za pomocą poczty internetowej). Podniesienie samooceny dzięki nabyciu nowych umiejętności. Nauka posługiwania się aparatem fotograficznym, obróbka zdjęć. Poszerzenie wiedzy o współczesnym świecie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i urządzeń (drukarka, laminator, gilotyna);</p> <p>5) zajęcia rękodziela artystycznego – zajęcia manualno – rehabilitacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Okazjonalnie wprowadzane są zajęcia podczas których wykonywane są karty, karnety oraz przestrzenne kompozycje kwiatowe i stroiki świąteczne. Podczas zajęć artystycznych kładziony jest szczególny nacisk na staranne i estetyczne wykonywanie prac. Przygotowywane są dekoracje na imprezy okolicznościowe i przedstawienia. Uczestnicy biorą również aktywny udział w zajęciach plenerowych (malarskich) w budynku oraz na zewnątrz, nabywają podstawową wiedzę o prawidłowym dobieraniu farb, pędzli, podobrazia. Organizowane zajęcia mają na celu doskonalenie umiejętności manualnych, rozwijanie wyobraźni, naukę współpracy w grupie, rozwój inwencji twórczej poprzez projektowanie prac, dobór kolorów, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;</p> <p>6) zajęcia teatralno-muzyczne przygotowanie spektakli teatralnych, przedstawień, występów</p>	<p>Praca ciągła</p> <p>Praca wg potrzeb</p>	<p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Opiekun</p> <p>Terapeuta/ Instruktor Terapii/Psycholog</p>
--	--	---	---

		Orzyszu, instytucjami oświatowymi, Caritas i innymi według potrzeb.		
XI	Szkolenia	Szkolenia zewnętrzne/wewnętrzne: Udział w szkoleniach organizowanych m.in. przez Forum Środowiskowych Domów Samopomocy województwa warmińsko-mazurskiego, firmy szkolące w celu podnoszenia kompetencji zawodowych pracowników.	Co najmniej 1 x na 6 miesięcy	Dyrektor/organizatorzy spotkań/ specjaliści
XII		Opracowanie Planu Pracy Domu na 2023 r. dla uczestników typu :A, B, C.	1 raz w roku	Dyrektor
XIII	Działanie wspierająco-aktywizujące	Organizowanie imprez/ spotkań/ wycieczek/wyjazdów/wydarzeń zgodnie z harmonogramem (w zależności od zaobserwowanych potrzeb, sytuacji finansowej oraz aktualnej sytuacji epidemicznej w kraju, wytycznymi Wojewody Warmińsko-Mazurskiego).	Praca ciągła według potrzeb	Dyrektor/ Terapeuci/ Instruktorzy terapii/ opiekun/psycholog/ pracownik socjalny
XIV	Organizacja Domu	Spotkania zespołu wspierająco-aktywizującego, celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej możliwości ich modyfikacji. Sporządzenie sprawozdania z działalności Domu za rok poprzedni	Co najmniej raz na 6 miesięcy Do dnia 15 lutego po okresie sprawozdawczym	Dyrektor

Współwzrost i zdrowie: 24.10.2021.

GŁÓWNY SPECJALISTA
Magdalena Cedrowicz

Z UP. MOLEWODY
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Urząd Jednostki
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Polityki Społecznej

Współwzrost
28.12.2021
BIRMISZ
mgr Zbigniew Wronkowski

Orzysz, 15.10.2021r.
Plan pracy opracowała

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Orzyszu
mgr Katarzyna Sokołowska

		<p>artystycznych, z którym uczestnicy występować będą (jak w poprzednim roku) w ośrodkach kultury, na przeglądach teatralnych organizowanych przez inne ŚDS-y oraz we własnej placówce.</p> <p>7) Indywidualne treningi, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	Praca ciągła wg potrzeb	Terapeuta/ Instruktor Terapii/Psycholog
VI		<p>Zajęcia z zakresu aktywizacji zawodowej:</p> <p><u>Cel i sposoby realizacji:</u></p> <p>Rolą zajęć jest przygotowanie uczestników do przyszłego podjęcia pracy. Zajęcia mają uświadamiać znaczenie pracy w życiu człowieka, uczyć przygotowywania dokumentów osobowych, zapoznać uczestników z zasadami pisania CV, życiorysu. Prowadzone będą również zajęcia z papieroplastyki przy użyciu maszyny tnąco-wytlaczającej. Ponadto zajęcia obejmują udział w projektach aktywizujących zawodowo. Przygotowują również uczestników do udziału w Warsztatach Terapii Zajęciowej, Zakładach Aktywności Zawodowej.</p>	praca ciągła praca indywidualna/grupowa zgodna z pojawiającymi się potrzebami	psycholog/pracownik socjalny instruktor terapii/terapeuta
VII	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>Indywidualne konsultacje psychologiczne:</p> <p>Praca indywidualna psychologa Domu z uczestnikami oraz jego rodziną.</p> <p>Zajęcia grupowe z psychologiem (pogadanki, rozwiązywanie problemów, konfliktów).</p> <p>Indywidualne poradnictwo, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze</p>	Praca ciągła	psycholog






















		spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.		
VIII	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i dostępie do świadczeń zdrowotnych:</p> <p>Stała praca z uczestnikami obejmująca diagnozę sytuacji uczestnika jak i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do placówek służby zdrowia i innych instytucji, pomoc w umawianiu wizyt lekarskich oraz pilnowaniu terminów.</p> <p>Indywidualne poradnictwo, ćwiczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi.</p>	praca ciągła wg potrzeb	pracownik socjalny
IX		<p>Niezbędna opieka:</p> <p>Zapewnienie opieki, wsparcia, pomocy w niezbędnych zakresach funkcjonowania oraz współpraca w zakresie farmakoterapii.</p>	praca ciągła codziennie	terapeuta/instruktor terapii/psycholog/opiekun
X	Współpraca	<p>Współpraca z innymi podmiotami:</p> <p>Środowiskowy Dom Samopomocy by zapewnić lepszą realizację zadań będzie współpracował m. in. z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, ŚDS-ami z terenu województwa warmińsko-mazurskiego, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Zakładami Aktywności Zawodowej, organizacjami pozarządowymi (Orzyskie Stowarzyszenie „Szansa na...”, placówkami służby zdrowia, ośrodkami kultury, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w</p>	praca ciągła	dyrektor/pracownik socjalny

g

KALENDARZ IMPREZ W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W ORZYSZU NA 2022 ROK

L.P.	MIESIĄC	WYDARZENIE	UWAGI
1.	STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Dzień Babci 🚩 Dzień Dziadka 🚩 Zabawa Karnawałowa w ŚDS (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) 🚩 Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
2.	LUTY	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Tłusty Czwartek 🚩 „Ostatki” 🚩 Randka w ciemno (Walentynki) (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) 🚩 Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
3.	MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Dzień Kobiet 🚩 Dzień Mężczyzn 🚩 Powitanie Wiosny 🚩 Udział w Kiermaszu Wielkanocnym 🚩 Wielkanoc (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) 🚩 Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
4.	KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Prima Aprilis-integracyjne zabawy grupowe 🚩 Dzień Ziemi 🚩 Wycieczka rowerowa (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) 🚩 Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	



5.	MAJ	<ul style="list-style-type: none">  Dzień Matki  Wycieczka rowerowa  Udział w uroczystych obchodach Dni Rodziny  „Majowe grillowanie” w ŚDS – spotkanie integracyjne uczestników wraz z ich rodzinami oraz pracownikami ŚDS.  Święto Konstytucji III Maja, Święto Flagi (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli)  Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
6.	CZERWIEC	<ul style="list-style-type: none">  Dzień Dziecka  Dzień Ojca  Wycieczka rowerowa  Orzyskie Spotkanie z piosenką -zjazd zaprzyjaźnionych ŚDS (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli)  Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
7.	LIPIEC	<ul style="list-style-type: none">  Prace porządkowe , na zewn. (przy zieleni)  Wycieczka rowerowa (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli)  Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	FERIE LETNIE
8.	SIERPIEŃ	<ul style="list-style-type: none">  Prace na zewnątrz (przy zieleni)  Pożegnanie lata  Wycieczka rowerowa (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli)  Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	FERIE LETNIE
9.	WRZESIEŃ	<ul style="list-style-type: none">  Dożynki  Dzień Chłopaka (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli)  Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	

10.	PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none"> Porządki na grobach bliskich – wyjście na Cmentarz Komunalny w Orzyszu Powitanie Jesieni Halloween (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
11.	LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> Święto zmarłych , Zaduszki Święto pracownika pomocy społecznej Święto Niepodległości Andrzejki (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	
12.	GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> Udział w Kiermaszu Bożonarodzeniowym „Mikołajki” Wigilia, Boże Narodzenie (wspólne kolędowanie) 31.12.2018r. Sylwester Urodziny ŚDS (jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli) Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS oraz jeżeli sytuacja epidemiczna panująca w kraju na to pozwoli. 	

Orzysz, 15.10.2021

DYREKTOR
Środowiskowego Związku Samopomocy
w Orzyszu

mgr Kamila Sokółowska

BURMISTRZ

mgr Zbigniew Włodkowski

GŁÓWNY SPECJALISTA

Magdalena Giedrowicz

2

