

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY PRZY STOWARZYSZENIU „SERDECZNI” W TARNOWSKICH GÓRACH NA 2024 ROK.

Środowiskowy Dom Samopomocy mieszczący się w Tarnowskich Górach przy ulicy Wyszyńskiego 135 jest placówką dziennego pobytu **typ A, B i C** i zapewnia wsparcie życiowe i społeczne **dla 20 osób**.

W swojej działalności bieżącej w roku 2024 Środowiskowy Dom Samopomocy przy Stowarzyszeniu „Serdeczni” w Tarnowskich Górach realizował będzie następujące cele pracy wspierająco – aktywizującej:

- pomoc w rozwijaniu i podtrzymywaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny,
- przeciwdziałanie izolacji społecznej osób psychicznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie, zapobieganie marginalizacji życia i stygmatyzacji.
- udzielanie doraźnej pomocy przedlekarskiej i poradnictwa w przypadku zaostrzenia objawów choroby,
- pomoc w nabywaniu nowych umiejętności społecznych i zawodowych.
- integracji społecznej osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie poprzez nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów ze społecznością lokalną.
- zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i terapeutycznych w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników.
- stworzenie dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin systemu wsparcia w oparciu o współpracę lokalnych placówek służby zdrowia, instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów ŚDS prowadzi różnorodne formy zajęć wspierająco – aktywizujących skierowanych do uczestników domu, których podstawowym zadaniem jest wyrabianie oraz kształtowanie określonych umiejętności, zachowań, nawyków w takich obszarach jak: funkcjonowanie w codziennym życiu, nabywanie umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów oraz kształtowanie zachowań prozdrowotnych.

Planowane do realizacji w 2024 r. treningi dotyczą uczestników Domu typu A B C. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników. Wdrażanie założeń planu następować będzie w oparciu o wyznaczone formy i metody pracy dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, kierując się zasadą ich dobra, poszanowania godności i prawa do samostanowienia.

Szczegółowy plan pracy przedstawia poniższa tabela.

Lp	Zadanie	Rodzaje treningów, cele działania	Metody i formy pracy, wymiar czasu	Opis spodziewanych efektów	Wymiar czasu	Osoba odpowiedzialna
OBSZAR SAMODZIELNOŚCI W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie zachowań prozdrowotnych poprzez nabywanie właściwych nawyków higienicznych, - utrzymywanie właściwej higieny osobistej, - rozwijanie umiejętności z zakresu samoobsługi, - rozwijanie umiejętności 	<p>Metody i formy pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> trening praktyczny, indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, metodowo-poglądowa, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia utrwalające konkretnej czynności, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych 	<p>Uczestnicy nabeżdą podstawowe umiejętności w zakresie dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę, będą potrafili dbać o schludny wygląd, wypracują nawyki higieniczne, dbałość o własną odzież, będą potrafili korzystać z prysznicza, pielęgnować</p>	Praca ciągła (typ A,B,C)	<p>- opiekun osoby niepełnosprawnej,</p> <p>- asystent osoby niepełnosprawnej</p>

	<p>przeprowadzania samodzielnej kąpieli,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie umiejętności samodzielnego pielęgnowania paznokci, mycia włosów, - kształtowanie nawyku systematycznego dbania o schludny wygląd, - ćwiczenie umiejętności doboru kosmetyków i ich wykorzystania. 	<p>umiejętności.</p>	<p>włosy i paznokcie, myć ręce po wyjściu z toalety oraz korzystać z przyborów toaletowych i kosmetyków.</p>		
	<p>Trening umiejętności praktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening porządkowy <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności utrzymania czystości, poszerzenie zakresu i usprawnianie wykonywania prostych czynności porządkowych i praktycznych, takich jak: (wycieranie kurzu, zamiatanie, odkurzanie, segregacja odpadów itd.), - podtrzymanie nabytych umiejętności praktycznych. 	<p>Metody i formy pracy: instruktaż słowny: rozmowa, pogadanka, prelekcja,</p>	<p>Uczestnicy nabeżdżą umiejętności w zakresie podstawowych czynności porządkowych, będą potrafiliby dbać o ład i porządek w najbliższym otoczeniu.</p>	<p>3 razy w tygodniu typ A, B, C</p>	<p>-instruktorzy terapii zajęciowej, - psycholog, - asystent osoby niepełnosprawnej</p>
	<p>Trening umiejętności praktycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening prania i prasowania <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywanie i rozwijanie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego takich jak: segregowanie odzieży przeznaczonych do prania, dobór 	<p>Metody i formy pracy: trening indywidualny i grupowy instruktaż słowny: rozmowa, pogadanka, prelekcja, zajęcia praktyczne – samodzielne, z pomocą terapeutę</p>	<p>Uczestnicy nauczą się obsługi żelazka, pralki, będą potrafili dobierać i dozować środki piorące, a także nauczą się odpowiedniej segregacji odzieży i doboru programu piorącego, przez co staną się bardziej</p>	<p>1 raz w tygodniu typ A, B, C,</p>	<p>- instruktorzy terapii zajęciowej - opiekun osoby niepełnosprawnej - asystent osoby niepełnosprawnej</p>

	<p>środków piorących, nauka prania ręcznego, obsługa żelazka, pralki automatycznej.</p>		samodzielni i niezależni.	Praca ciągła typ A, B, C	- instruktorzy - asystent zajęciowej niepełnosprawnej
	<p>Trening kulinarny Cel: - nabywanie i rozwijanie umiejętności przygotowania posiłków, tj. zupy, kanapek, parzenia kawy i herbaty, nauka i doskonalenie umiejętności pieczenia ciast, - nauka dekorowania stołów i potraw na specjalne okazje, - doskonalenie obsługi sprzętu AGD, - kształtowanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, - nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnego mycia naczyń kuchennych, - nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnego spożywania posiłków, - rozwijanie umiejętności współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie.</p>	<p>Metody i formy pracy: trening praktyczny, teoretyczny, indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, metoda pogładowa konkretnej czynności, pogadanki, pokaz, prezentacja, ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnicy będą umiętności samodzielnie przygotowania posiłków, posługiwania się sztućcami, zmywania i wycierania naczyń, nabywają umiętności praktyczne w obsłudze podstawowego sprzętu domowego, nauczą się rozróżniać podstawowe produkty żywnościowe.</p>		
	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p>	<p>Metody i formy pracy: trening indywidualny i grupowy, instruktaż</p>	<p>Uczestnicy będą potrafili rozpoznawać nominały pieniężne, dokonywać zakupów, prawidłowo</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A, B, C</p>	- instruktorzy - terapeut zajęciowej - pracownik socjalny

	<p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usprawnianie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi, kształtowanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia: poznanie wartości pieniądza, rozpoznawanie nominalów, samodzielne robienie zakupów, planowanie wydatków. 	<p>wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem instruktora, samodzielne wykonywanie, powtarzanie sekwencji czynności w celu podtrzymania nabytych umiejętności, ćwiczenia w terenie, gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, zapisywanie swoich wydatków, robienie listy zakupów.</p>	<p>gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych oraz planować wydatki.</p>	
--	--	---	--	--

OBSZAR ROZWIJANIA UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH				
<p>2.</p> <p><u>Terapia zajęciowa</u></p>	<p>Terapia zajęciowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia plastyczne - zajęcia rękodzieła artystycznego - zajęcia ogrodnicze - zajęcia techniczno – stolarskie <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posługiwanie się różnymi technikami pracy i wdrażanie ich do życia codziennego, - usprawnianie fizyczne, psychiczne, społeczne poprzez pracę różnymi 	<p>Metody i formy pracy:</p> <p>słowna, wykład</p> <p>objaśnienie instruktaż</p> <p>wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem terapeuty i samodzielnie,</p> <p>powtarzanie sekwencji czynności w celu podtrzymania nabytych umiejętności, praca</p>	<p>Uczestnicy nabeą umiejętności przydatne w życiu codziennym, usprawnią koordynację wzrokowo-ruchową i motorykę małą, poznają i będą potrafili stosować różnorodne techniki plastyczne, rękodzieło artystyczne, będą potrafili posługiwać się przyborami do kroju</p>	<p>Praca ciągła (typ A, B,C)</p> <p>- instruktorzy terapii zajęciowej</p>

	<p>technikami, rozwijanie zainteresowań i poczucia estetyki, - posiadanie wiedzy na temat uprawy kwiatów i warzyw, - wykonywanie drobnych napraw sprzętów i mebli, - tworzenie prostych rzeczy użytkowych (serwetniki, itd.) - wykonywanie prac plastycznych (malarstwo, papieroplastyka itd.), - rozwijanie umiejętności obsługi urządzeń i sprzętów (wycinarka do papieru, pistolet do klejenia na gorąco) - powiększenie zakresu umiejętności praktycznych, - przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa, - kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie - rozwijanie umiejętności manualnych - udział konkursach i w przeglądach artystycznych.</p>	<p>odtwórcza, elementy ergoterapii. Zajęcia indywidualne i grupowe,</p>	<p>i szycia, wykonywać kartki okolicznościowe, nabeżdżać umiejętności dbania o rośliny, będą potrafili zreperować odzież, nauczą się obsługiwać narzędzia i urządzenia ogrodnicze, stolarskie, ceramiczne.</p>		
OBSZAR UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH					
<p>3. <u>Trening</u> <u>umiejętności interpersonalnych</u> <u>i rozwiązywania</u></p>	<p>Celem treningu jest: - wypracowanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywania i</p>	<p>Metody i formy pracy: trening indywidualny i grupowy. mini wykład,</p>	<p>Uczestnicy poznają normy społeczne, nauczą się odróżniać zachowania społecznie akceptowalne</p>	<p>3 razy w tygodniu typ A, B, C</p>	<p>- kierownik, - psycholog, - pedagog,</p>

<p><u>problemów, w tym</u> <u>kształtowanie</u> <u>pozytywnych</u> <u>relacji uczestnika</u> <u>z osobami bliskimi,</u> <u>sąsiadami, z innymi</u> <u>osobami w czasie</u> <u>zakupów, w</u> <u>środkach</u> <u>komunikacji</u> <u>publicznej, w</u> <u>urzędach, w</u> <u>instytucjach</u> <u>kultury</u></p>	<p>podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, umiejętności rozwiązywania konfliktów, wyrabiania umiejętności podejmowania decyzji</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych uczestników, - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i z innymi osobami np. w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach i instytucjach kulturalnych, - nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz rozładowania napięcia, - kształtowanie poprawnych kontaktów interpersonalnych, - nabycie umiejętności adekwatnego sprostregania problemu i stosowania konstruktywnych rozwiązań, - niwelowanie zachowań biernych i braku inicjatywy, - doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania z innymi, - rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć. 	<p>ćwiczenia aktywne, ćwiczenia w terenie, pokaz, zabawa, pogadanka, dyskusja, praca na materiałach burza mózgów, metody projekcyjne, ćwiczenia zwiększające kompetencje psychospołeczne.</p>	<p>od niepożądaných, poznają i będą stosować reguły życia społecznego. Nauczają się wyrażania własnych potrzeb i emocji, radzenie sobie w trudnych sytuacjach.</p>	
---	---	---	--	--

4.	<p><u>Trening umiejętności komunikacyjnych,</u> <u>komunikacyjnych,</u> <u>w tym z</u> <u>wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</u></p>	<p>Cel: -wypracowanie umiejętności komunikacyjnych, technik zastępczych (AAC) bez potrzeby stosowania mowy werbalnej w oparciu o znaki manualne, odczytywanie mowy ciała, znaki graficzne, pismo, - poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie komunikacji, - korzystanie z dostępnych narzędzi wspomagających komunikację.</p>	<p>Metoda i formy pracy: trening indywidualny i grupowy, wykorzystanie elementów komunikacji wspomagającej i alternatywnej, ćwiczenia logorytmiczne, elementy muzykoterapia, relaksacja, indywidualne ćwiczenia, praca z dostępnymi narzędziami AAC.</p>	<p>Uczestnicy nabędą umiejętności komunikowania się z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających metod komunikacji przy wsparciu terapeuty, skuteczniej komunikowali się w różnych sytuacjach.</p>	<p>Pracą ciągłą z osobami nie posługującymi się mową werbalną lub wykazującymi trudności w komunikacji werbalnej – 7 osób (typ B,C)</p>	<p>- kierownik - pedagog</p>
----	--	--	--	---	--	---

OBSZAR UMIEJĘTNOŚCI GOSPODAROWANIA CZASEM WOLNYM ORAZ ROZWOJU WŁASNYCH ZAINTERESOWAŃ UCZESTNIKÓW

5.	<p><u>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w</u></p>	<p>Zajęcia muzyczne Cel: - integrowanie uczestnika ze środowiskiem rodzinnym, lokalnym, - kształtowanie umiejętności muzycznych, - rozwijanie zdolności poznawczych, - kształtowanie kultury muzycznej, - rozwijanie umiejętności słuchania, - rozwijanie wrażliwości muzyką artystyczną i emocjonalną,</p>	<p>Metody i formy pracy: zajęcia indywidualne i grupowe, trening praktyczny, indywidualny i grupowy, instruktaż słowny instruktora, pogadanka, pokaz, prezentacja, ćwiczenia, występ sceniczny.</p>	<p>Uczestnicy zaspokoją potrzebę samorealizacji i wzmocnią poczucie własnej wartości, poprawią swoje relacje z innymi, zdobędą większą motywację do działania oraz wzmocnią wiarę we własne umiejętności.</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A,B,C</p>	<p>- pedagog, - instruktorzy terapii zajęciowej</p>
----	---	--	---	--	---	--

<p>spotkaniach fowarzyskich i kulturalnych</p>	<p>-kształtowanie umiejętności doskonalenia gry na gitarze, innych instrumentach muzycznych, - rozwijania własnych zainteresowań muzycznych, - odreagowanie negatywnych emocji, -kształtowanie umiejętności popravnego śpiewu</p>	<p>Biblioterapia Cel: - rozwijanie zainteresowań kulturą, literaturą, audycjami radiowymi, - korygowanie zachowań niepożądanych, - wzmocnienie motywacji, - niwelowanie poczucia izolacji społecznej i osamotnienia, - rozwijanie procesów poznawczych.</p>	<p>Metody i formy pracy: trening indywidualny i grupowy, gry i zabawy planszowe, analiza bajek relaksacyjnych, psychoedukacyjnych, audycje radiowe, prezentacje multimedialne, czytanie książek.</p>	<p>Uczestnicy rozwijną zainteresowanie literaturą, będą potrafili analizować bajki i teksty terapeutycz- czne, samodzielnie będą sięgać po czasopiśmie, rozwijają i wzbogacają zasób słów.</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A,B,C</p> <p>- pedagog, - instruktorzy terapii zajęciowej, - pracownik z uprawnieniami do prowadzenia biblioterapii</p>
		<p>Trening umiejętności teatralnych Cel: - kształtowanie pamięci poprzez zapamiętywanie krótkich tekstów, - kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć pozytywnych i negatywnych,</p>	<p>Metody i formy pracy: zajęcia indywidualne i grupowe, pokaz, naśladowictwo, zajęcia warsztatowe, praca z rekwizytem, psychodrama udział w przedstawieniach.</p>	<p>Uczestnicy zwiększą swoją aktywność w środoisku lokalnym prezentując swoją twórczość, poprawią swoje relacje z innymi, poznają swoje słabe i mocne strony,</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A,B,C</p> <p>- kierownik, - instruktorzy terapii zajęciowej, - pedagog</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie ruchu scenicznego, utrwalanie i rozwijanie umiejętności aktorskich, odgrywanie ról, - przełamywanie nieśmiałości, - zmniejszenie stanów lękowych, stresu, agresji, - doskonalenie emisji głosu, ruch sceniczny, - pobudzenie sfery poznawczej. 		zdobędą większą motywację do działania.	5	
<p>Filmoterapia:</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dążenie do estetycznego wychowania jednostki poprzez kontakt ze słowem i obrazem, - rozwijanie zainteresowania kulturą, - korygowanie zachowań niepożądanych (profilaktyka). 	<p>Metody i formy pracy:</p> <p>trening indywidualny i grupowy,</p> <p>projekcja filmów,</p> <p>rozmowy i pogadanki,</p> <p>prezentacje</p> <p>multimedialne,</p>	<p>Uczestnicy rozwiną zainteresowania sztuką jaką jest film, będą potrafili podejmować dyskusję o fabule filmowej, wzbogacą swoje słownictwo.</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A, B, C</p>		<ul style="list-style-type: none"> - pedagog, - instruktor terapii zajęciowej
<p>Zajęcia komputerowe:</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie zainteresowań, - nabywanie i doskonalenie obsługi sprzętu komputerowego, - doskonalenie obsługi sprzętów: drukarki, kserokopiarki, skanera, - rozwijanie umiejętności poprzez korzystanie z zasobów Internetu, - podtrzymywanie nabytych już 	<p>Metody i formy pracy:</p> <p>zajęcia indywidualne i grupowe, trening</p> <p>praktyczny, instruktaż słowny,</p> <p>demonstrowanie czynności, pokaz, pogadanki, wykład.</p>	<p>Uczestnicy poprawią zdolności manualne, zwiększą umiejętności funkcji poznawczych, poznają zasady bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu, nauczą się pracować indywidualnie i wspólnie w niewielkiej grupie, zmniejszą</p>	<p>1 raz w tygodniu Typ A,B,C</p>		<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej, - pedagog

	umiejętności.			poczucie wykluczenia cyfrowego.	
	<p>Zajęcia relaksacyjne</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka świadomego oddychania, - poszerzanie świadomości ciała, - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, - wsparcie w osiąganiu stanu relaksu, - wsparcie w zakresie uwolnienia się od lęków, - rozluźnienie mięśni. 	<p>Metody i formy pracy:</p> <p>zajęcia indywidualne i grupowe, ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, praca z ciałem, elementy treningu autogenicznego Schultza, elementy treningu progresywnego relaksacji Jacobsona.</p>	<p>Uczestnicy dzięki treningom relaksacyjnym nauczą się automatycznie osiągać stan relaksu co wpłynęło na poprawę żywotności i aktywności życiowej.</p>	<p>2 razy w tygodniu Typ A,B,C</p>	<p>- psycholog - pedagog - instruktorzy terapii zajęciowej,</p>

OBSZAR USPRAWNIANIA RUCHOWEGO

5.	<p>Terapia ruchowa</p> <p>a.</p> <p>b.</p> <p>c.</p> <p>d.</p> <p>e.</p> <p>f.</p> <p>g.</p> <p>h.</p> <p>i.</p> <p>j.</p>	<p>Zajęcia sportowe</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrzymanie/ podniesienie ogólnej sprawności organizmu, - wzrost/zwiększenie świadomości własnego ciała, wyrobienie nawyku codziennych ćwiczeń, - poprawa aktywności i samopoczucia, - kształtowanie umiejętności posługiwania się sprzętami sportowymi, rehabilitacyjnymi, - kształtowanie umiejętności 	<p>Metody i formy pracy: ćwiczenia indywidualne i grupowe na terenie ŚDS przy wykorzystaniu wyposażenia sali rehabilitacyjnej, zajęcia fitness, aerobic, steep i inne, ćwiczenia, gry i zabawy sportowe jako rekreacja i przygotowanie do wyjazdów reprezentujących Dom na zawo-</p>	<p>Uczestnicy zostaną zaktywizowani, poprawią sprawność organizmu, osiągną wzrost wytrzymałości i poprawę kondycji psychofizycznej, rozładują napięcia psychiczne, wyrobiją nawyk codziennych ćwiczeń, nabędą umiejętność współpracy w grupie.</p>	<p>Praca ciągła Typ A,B,C</p>	<p>- kierownik, - instruktorzy terapii zajęciowej, - pedagog,</p>
-----------	---	--	---	---	-----------------------------------	---

k. l.	radzenia sobie ze stresem podczas zawodów, - usprawnianie kondycję fizycznej, - kształtowanie koordynacji wzrokowo- ruchowej, - poprawa sprawności motorycznej,	dach sportowych,	
	Turystyka i rekreacja Cel: - kształtowanie ciekawości świata, - poszerzanie wiedzy o świecie na miarę możliwości uczestnika, - integracja społeczna, - rozwój umiejętności społecznych, - poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego, - kształtowanie samodzielności.	Metody i formy pracy: grupowe spacery, wycieczki turystyczne, wyjścia do kina, muzeum, teatru, instruktaż słowny, pokaz, metoda zabawowa, efektywnego korzystania z czasu wolnego, rozwiną własne zainteresowania i będą zmotywowani do aktywności.	Praca ciągła Typ A, B, C - kierownik, - instruktorzy terapii zajęciowej, - pedagog, - psycholog

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

6. <u>Poradnictwo psychologiczne</u>	Indywidualne poradnictwo psychologiczne: Cel: - zapewnienie opieki psychologicznej, - budowanie pozytywnej samooceny, - wsparcie w rozwiązywaniu trudności życiowych, - kształtowanie umiejętności właściwego odreagowywania	Metody i formy pracy: rozmowa, dyskusja, poradnictwo, wsparcie, obserwacja, dialog terapeutyczny, konsultacje, psychoedukacja, burza mózgu, opinie	Uczestnicy nauczą się poszukiwać prawidłowych rozwiązań swoich problemów i wzmocnią poczucie własnej wartości. Praca ciągła Typ A, B, C - psycholog
---	---	---	---

	<p>dyskomfortu psychicznego, - redukcja stresu, odprężenie i relaks.</p> <p><u>Grupowe poradnictwo psychologiczne</u> <u>/ Społeczność terapeutyczna</u></p> <p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów grupowych, - nabywanie wiedzy i umiejętności dotyczących sposobów radzenia sobie ze stresem, złością, wzmacnianie poczucia własnej wartości. 	<p>psychologiczne spotkania indywidualne i grupowe.</p>			
--	--	---	--	--	--

POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH

<p>7. Trening nabywania umiejętności w załatwianiu spraw urzędowych –</p> <p>- poradnictwo socjalne (indywidualne) – cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - monitorowanie sytuacji bytowej uczestników, - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, - pomoc w redagowaniu pism urzędowych, - pomoc w interpretowaniu pism urzędowych, - informowanie o uprawnieniach do świadczeń systemu zabezpieczenia społecznego. 	<p>Metody i formy pracy:</p> <p>Trening indywidualny praktyczny w zależności od potrzeb, zajęcia grupowe, kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, faks, kontakt osobisty, dowóz</p>	<p>Uczestnicy wspierani przez pracowników będą załatwić swoje sprawy urzędowe, wypełnić dokumenty, prowadzić rozmowy z urzędami.</p>	<p>Praca ciągła Typ A, B, C</p>	<p>- pracownik socjalny, - asystent osoby niepełnosprawnej</p>
---	--	---	--	--

<p>- <u>współpraca z instytucjami lub osobami działającymi w obszarze udzielania pomocy</u> -</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie samodzielności podczas wypełniania pism urzędowych, wniosków, - kształtowanie umiejętności prowadzenia rozmowy telefonicznej z urzędnikiem, - wsparcie w zakresie umiejętności kompletowania dokumentacji medycznej wymaganej podczas stawiania się na komisję lekarską, - nauka i doskonalenie właściwego zachowywania się w urzędach. 	<p>uczestników do instytucji, ćwiczenia w terenie.</p>			
POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH W POROZUMIENIU Z OPIEKUNAMI PRAWNYMI				
<p>8. Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, - pomoc w zakupie leków, - pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia; - pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do specjalistycznych, - pomoc w zakupie leków, - monitorowanie regularnej farmakoterapii, terminów wizyt w poradniach leczniczych. - pomoc w uzyskaniu świadczenia finansowego przez NFZ, pomoc w dostępie do rehabilitacji fizycznej prowadzonej poza siedzibą SDS. - stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzicami i opiekunami, np. przekaz informacji o stanie zdrowia. 	<p>Metody pracy:</p> <p>pogadanka, instruktaż słowny, wykład, kontakt telefoniczny, kontakt osobisty, wyjście, wyjazd. Zajęcia indywidualne</p>	<p>Uczestnik i jego rodzina otrzymują pomoc i wsparcie, wypracują nawyk regularnych wizyt w poradniach, otrzymują wsparcie podczas hospitalizacji i pobytu w domu oraz w dążeniu do samodzielności.</p>	<p>Według potrzeb Typ A, B, C</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pracownik socjalny, - opiekun osoby niepełnosprawnej

- wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym, wsparcie uczestnika i rodziny).				
OPIEKA				
9. Cel: - monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w ŚDS oraz w trakcie zajęć terenowych. - zapewnienie bezpieczeństwa podczas: transportu, pobytu na zajęciach, udziale w treningach, stanach złego samopoczucia, - zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z Ośrodka – codzienny i stały dyżur, - zaspokojenie potrzeb indywidualnych, pomoc w czynnościach samoobsługowych (pomoc przy ubieraniu się, poruszaniu się, jedzeniu, korzystaniu z toalety).	Metody i formy pracy: rozmowa, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, pokaz, demonstrowanie czynności, instruktaż, zajęcia indywidualne	Uczestnicy zostaną objęci wsparciem, pomocą, opieką i będą aktywnie uczestniczyli w zajęciach.	Praca ciągła Typ A, B, C	- opiekun osoby niepełnosprawnej - asystent osoby niepełnosprawnej
INNE FORMY WSPARCIA				
Imprezy okolicznościowe i spotkania integracyjne	- Organizacja spotkań na terenie ośrodka, jak i poza nim, - Udział w imprezach dot. przeglądu twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe).	osób	Według potrzeb Typ A, B, C	- zespół wspierająco-aktywizujący
Współpraca z rodzinami, opiekunami prawnymi	Cel: - czynne uczestnictwo rodzin/opiekunów w życiu ŚDS, - wsparcie psychiczne i psychologiczne, - pomoc w poznaniu, rozumieniu i zaakceptowaniu potrzeb uczestnika, pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów rodzinnych, pokierowanie do odpowiedniej instytucji.		Według potrzeb Typ A, B, C	- kierownik, zespół wspierająco-aktywizujący
INNE FORMY DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY				
1.	Koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco - Aktywizującego		Praca ciągła	kierownik

		5	kierownik
2.	Organizowanie szkoleń dla Zespołu Wspierająco – Aktywizującego	W wyznaczonych terminach oraz wg potrzeb	kierownik
3.	Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników	2 razy w roku	kierownik
4.	Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami w celu optymalizacji działań terapeutycznych	Praca ciągła	- Kierownik - Zespół wspierająco-aktywizujący
5.	Pozyskiwanie środków na standaryzację usług i dodatkowych działań	Praca ciągła	kierownik
6.	Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy	Praca ciągła	kierownik

* W planie ujęto możliwość zamknięcia ośrodka na 15 dni w danym roku kalendarzowym po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z uczestnikami oraz ich opiekunami prawnymi w pierwszym kwartale roku 2024 zgodnie z nowelizacją Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy. O terminach zamknięcia poinformujemy Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach z dwutygodniowym wyprzedzeniem.

KLUCZOWNE
Śląski Wojewódzki Dom Samopomocy
przy Stowarzyszeniu „Solidarni”
ul. Katowickich Górach
10-100 Katowice, woj. śląskie
Miejscowość obywatelska

Tomasz Kaczyński