



Plan Pracy na rok 2015  
dla Środowiskowego Domu  
Samopomocy  
w Lubniewicach  
typ C.

## ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEFO DOMU SAMOPOMOCY w LUBNIEWICACH NA ROK 2015

**Cel główny:** Celem głównym jest zapobieganie izolacji społecznej, podtrzymywanie więzi rodzinnych, motywowanie do aktywności zawodowej osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

### **Cel szczegółowy:**

1. Działania wspomagające funkcjonowanie w codziennym życiu:
  - Nabycie umiejętności dbania o higienę osobistą (dbanie o wygląd zewnętrzny, kształtowanie nawyku używania kosmetyków, nawyku mycia zębów, zdrowe odżywianie się, uświadomienie o zagrożeniach płynących z nieprawidłowego dbania o higienę osobistą),
  - Wykorzystanie wcześniej zdobytych umiejętności obsługi sprzętu AGD na terenie ŚDS, oraz próba dostosowania tych umiejętności do odpowiedniego stanowiska pracy ( przydatność obsługi sprzętu AGD na różnych płaszczyznach życia),
  - Estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków,
  - Gospodarowanie własnymi środkami finansowymi,
  - Usprawnianie wykonywania czynności dnia codziennego (zajęcia gospodarcze), prawidłowe dbanie o czystość i porządek w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia, oraz przenoszenie nawyku dbania o porządek do własnego domu.
  - Umiejętność posługiwania się narzędziami i urządzeniami mechanicznymi.
  
2. Poprawa sprawności fizycznej i samopoczucia:
  - Udział w zajęciach ruchowych,
  - Udział w zajęciach relaksacyjnych,
  - Poradnictwo psychologiczne,
  - Udział w zajęciach rehabilitacyjnych (fizjoterapia),
  - Promocja zdrowia
  
3. Działania wspomagające rozwój intelektualny:
  - Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, tańcem i muzyką, internetem,
  - Rozwój manualny uczestnika,
  - Doskonalenie pamięci i wyobraźni,
  - Praca nad koncentracją uwagi i umiejętnością prawidłowego wypowiedzania się,
  - Stymulacja rozwoju zmysłów, pobudzanie aktywność intelektualnej uczestników.

4. Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Wzmacnianie odporności na sytuacje trudne,
- Radzenie sobie z emocjami, ze stresem,
- Rozwiązywanie własnych problemów,
- Zwiększanie poczucia własnej wartości,
- Umiejętności rozwiązywania wszelkich konfliktów (indywidualnych, grupowych, sąsiedzkich, rodzinnych),
- Umiejętności prowadzenia rozmowy,
- Tolerancja wobec innych.

Sposoby realizacji (harmonogram działań)

MIESIĄC W ROKU	PLANOWANE DZIAŁANIA	OSOBA ODPOWIEDZIALNA	CELE SZCZEGÓŁOWE (numer z pow. listy)
I – XII	<p><b>1. trening funkcjonowania w codziennym życiu:</b></p> <p>- trening higieniczny: Pogadanki, rozmowy indywidualne, przykład własny, mycie zębów, pranie ręczne, obsługa pralki, suszarki, żelazka, prawidłowe mycie ciała, dobór odpowiednich kosmetyków, modelowanie włosów, fachowa literatura, uwagi.</p>	<p><b>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	1.
I - XII	<p>- trening kulinarny: Literatura fachowa- książki kucharskie, przepisy ze stron internetowych, gotowanie pieczenie i spożywanie posiłków, nakrycie i dekoracja stołu, wykorzystanie umiejętności obsługi miksera, kuchenki</p>	<p><b>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	

I - XII	<p>mikrofalowej, elektrycznej, wagi kuchennej w ŚDS, dzielenie się swoją wiedzą na temat kuchni polskiej, gotowanie swojej potrawy „popisowej”.</p> <p><b>- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:</b> Sporządzanie listy zakupów, dokonywanie obliczeń, pogadanki na temat wydatkowania środków własnych, sporządzanie listy miesięcznych wydatków, wypisywanie przelewów, robienie opłat na pocztę, robienie zakupów.</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych	
I - XII	<p><b>- trening umiejętności praktycznych:</b> Dbanie o porządek i czystość w salach ośrodka, jak i na zewnątrz budynku. Przenoszenie nawyku dbania o porządek do własnego do domu, lub wykorzystywanie wcześniej zdobytych umiejętności na terenie ŚDS. Pełnienie przez uczestników dyżurów w kuchni. Posługiwanie się pod nadzorem pracowników ŚDS narzędziami i urządzeniami warsztatowymi.</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno – oświatowych oraz kierownik ŚDS	
I - XII			

	<p>Wbijanie gwoździ, przykręcanie śrub, wkrętów.</p> <p>Odrysowywanie szablonów w drewnie, sklejanie różnych elementów drewnianych, wyrzynanie drewnianych figurek.</p>		
I – XII	<p><b>2. terapia ruchowa:</b> Gimnastyka poranna, zajęcia ruchowe na powietrzu, zajęcia sportowe na powietrzu, korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń, spacer, wycieczki, zajęcia z zakresu fizjoterapii.</p>	<p><b>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno – oświatowych, ratownik medyczny,</b></p>	2.
I – XII	<p><b>- fizjoterapia</b> Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutkę; Ćwiczenia i masaże lecznicze mające na celu usuwanie różnych dolegliwości i przywracanie sprawności fizycznej uczestników, odprężenie.</p>	<p><b>Fizjoterapeutka</b></p>	
I - XII	<p><b>- trening relaksacyjny:</b> Relaksacja przy muzyce, wspólny odpoczynek – wyciszenie emocji, wizualizacja, rozmowy, spacer.</p>		
I - XII	<p><b>3. terapia aktywnego spędzania czasu wolnego:</b></p>	<p><b>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p> <p><b>Instruktor terapii/</b></p>	2,3

I – XII	<p><b>- kulturo-terapia:</b> Wyjścia do kina, teatru. Słuchanie audycji radiowych, oglądanie programów telewizyjnych, filmów dokumentalnych i itp. Wyjazdy integracyjne, wyjazdy na konkursy, przeglądy, itp.</p>	Instruktor ds. kulturalno - oświatowych	
I – XII	<p><b>- ludo - terapia:</b> Terapia zabawą: gry stolikowe, karty, kalambury, gry zręcznościowe, rozwiązywanie krzyżówek itp., Zajęcia mają na celu wyprowadzenie uczestników ze stanu apatii i izolacji.</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno – oświatowych, ratownik medyczny	
I - XII	<p><b>- biblioterapia:</b> Czytanie wierszy, książek, czasopisma. Tworzenie ilustracji do wizualizacji usłyszanego tekstu, próba interpretacji tekstu, pisanie charakterystyki głównych bohaterów, twórczość własna m.in. przygotowanie powitań na imprezy okolicznościowe. Udział w zajęciach odbywających się w bibliotece szkolnej w Lubniewicach.</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych	
I - XII	<p><b>zajęcia manualne:</b> Wykonywanie różnorodnych form zajęć rękodzielniczych, plastyczno - malarskich np. haft</p>	instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno - oświatowych, ratownik medyczny	

<p>I – XII</p> <p>I - XII</p>	<p>krzyżykowy, wyszywanie, malowanie na szkle, na ceramice, wyklejanie, wykorzystywanie różnego rodzaju technik zdobienia prac, jak kolaż, decupage). Majsterkowanie.</p> <p>- <b>zajęcia komputerowe:</b> Usprawnienie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów komputerowych, drukarki oraz sprawne korzystanie z internetu.</p> <p>- <b>muzykoterapia:</b> zajęcia wokalne, nauka tekstu, śpiewanie, wystukiwanie rytmu, słuchanie muzyki, występowanie na przeglądach muzycznych, imprezach lokalnych m.in. „Dzień Ziemiaka w Jarnatowie”, piknik rodzinny w Jarnatowie. Nauka gry na keyboardzie, bębnie afrykańskim, marakasach, tamburynie.</p> <p>-</p>	<p><b>Kierownik ŚDS, Ratownik medyczny Instruktor terapii zajęciowej Instruktor ds. kulturalno – oświatowych</b></p> <p><b>Instruktor terapii zajęciowej, Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	
<p>I – XII</p>	<p><b>4. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b> Rozmowy</p>	<p><b>Kierownik ŚDS, Instruktor terapii zajęciowej, Instruktor ds. kulturalno – oświatowych</b></p>	<p>4, 2</p>

<p>I - VII</p>	<p>indywidualne, pogadanki, wyjścia do miejsc publicznych (urząd, bank, poczta, sklep, ośrodek zdrowia), praca z psychologiem, współpraca z psychiatrą, wyjazdy integracyjne, aktywne słuchanie, rozmowy na trudne tematy.</p> <p><b>5. Promocja zdrowia:</b> Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia. Kontrolowanie podstawowych parametrów zdrowia, czyli mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru. Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy np. w sytuacji skaleczenia, oparzenia czy omdlenia, w jaki sposób wzywać pomoc.</p>	<p>Ratownik medyczny</p>	<p>2</p>
----------------	---	--------------------------	----------

PODPIS KIEROWNIKA JEDNOSTKI:

**Kierownik ŚDS**  
*Skrypczak*  
 z up. Joanna Skrypczak  
 instruktor terapii zajęciowej

PODPIS CZŁONKÓW ZESPOŁU:

*Joanna Skrypczak*  
*Patrycja Adamczak*

*Janusz Kucharski*

**BURMISTRZ LUBNIEWIA**

*Zabredni kur*  
**Tomasz Jaskuła**