



Plan pracy na rok 2016  
dla Środowiskowego Domu  
Samopomocy  
w Lubniewicach  
typ C

## ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEFO DOMU SAMOPOMOCY w LUBNIEWICACH NA ROK 2016

**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),
  
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)
<p>I – XII</p> <p>3 x w tygodniu</p> <p>wg potrzeb uczestników</p> <p>5 x razy w tygodniu</p>	<p><b>1. trening funkcjonowania w codziennym życiu:</b></p> <p>- <b>trening higieniczny:</b> Pogadanki, rozmowy indywidualne, przykład własny, mycie zębów, pranie ręczne, obsługa pralki, suszarki, żelazka, prawidłowe mycie ciała, dobór odpowiednich kosmetyków, modelowanie włosów, fachowa literatura.</p> <p>- <b>edukacja zdrowotna:</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</p>	<p><b>instruktor terapii,</b></p> <p><b>instruktor terapii, instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	<p>1.</p>

<p><b>5 x w tygodniu</b></p>	<p>parametrów zdrowia, czyli mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru.</p> <p><b>- trening kulinarny:</b> Literatura fachowa- książki kucharskie, przepisy ze stron internetowych, gotowanie pieczenie i spożywanie posiłków, nakrycie i dekoracja stołu, wykorzystanie umiejętności obsługi miksera, kuchenki mikrofalowej, elektrycznej, wagi kuchennej w ŚDS, dzielenie się swoją wiedzą na temat kuchni polskiej, gotowanie swojej potrawy „popisowej”.</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy</b></p>	
<p><b>2 x w tygodniu</b></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 pocście, robienie zakupów.</p>	<p><b>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	
<p><b>2 x w tygodniu</b></p>	<p><b>- trening umiejętności praktycznych:</b> Dbanie o porządek i czystość w salach ośrodka, jak i na</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy</b></p>	

	<p>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. Wbijanie gwoździ, przykręcanie śrub, wkrętów. Odrysowywanie szablonów w drewnie, sklejanie różnych elementów drewnianych, wyrzynanie drewnianych figurek.</p>	<p><b>instruktor ds. kulturalno – oświatowych, kierownik ŚDS</b></p>	
<p><b>I – XII</b> <b>5 x w tygodniu</b></p> <p><b>2 x w miesiącu/ lub wg potrzeb uczestników</b></p>	<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>- fizjoterapia</b> Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutkę; Ćwiczenia i masaże lecznicze mające na celu usuwanie różnych dolegliwości i przywracanie sprawności fizycznej uczestników.</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy, instruktor terapii, instruktor ds. kulturalno – oświatowych</b></p> <p><b>Fizjoterapeutka</b></p>	<p><b>2.</b></p>

3 x w tygodniu	<p><b>- trening relaksacyjny:</b> Relaksacja przy muzyce, wspólny odpoczynek – wyciszenie emocji, wizualizacja, rozmowy, spacer.</p>	terapeuta zajęciowy	
<p>I - XII</p> <p>1 x w tygodniu</p> <p>4 x w tygodniu</p> <p>1 x w tygodniu</p>	<p><b>3. terapia aktywnego spędzania czasu wolnego:</b></p> <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> <p><b>- ludo - terapia:</b> Terapia zabawą: gry stolikowe, karty, kalambury, gry zręcznościowe, rozwiązywanie krzyżówek itp., Zajęcia mają na celu wprowadzenie uczestników ze stanu apatii i izolacji.</p> <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.</p>	<p>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p> <p>instruktor terapii,</p> <p>Instruktor terapii,</p>	2,3



<p><b>3 x w tygodniu</b></p>	<p>Udział w zajęciach odbywających się w bibliotece szkolnej w Lubniewicach.</p> <p><b>zajęcia manualne:</b> Wykonywania różnorodnych form zajęć rękodzielniczych, plastyczno - malarskich np. haft krzyżykowy, wyszywanie, malowanie na szkle, na ceramice, wyklejanie, wykorzystywanie różnego rodzaju technik zdobienia prac, jak kolaż, decupage), robienie biżuterii, szycie na maszynie. Majsterkowanie.</p>	<p><b>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b></p>	
<p><b>2 w tygodniu</b></p>	<p>- <b>zajęcia komputerowe:</b> Usprawnienie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów komputerowych, drukarki oraz sprawne korzystanie z internetu.</p>	<p><b>instruktor terapii</b></p>	
<p><b>2 x w tygodniu</b></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</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy</b></p>	

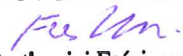
	Jarnatowie. Nauka gry na keyboardzie, bębnie afrykańskim, marakasach, tamburynie.		
I – XII 5 x w tygodniu	<b>4. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b> Rozmowy indywidualne, pogadanki, wyjścia do miejsc publicznych (urząd, bank, poczta, sklep, ośrodek zdrowia), praca z psychologiem, współpraca z psychiatrą, wyjazdy integracyjne, aktywne słuchanie, rozmowy na trudne tematy.	terapeuta zajęciowy, Kierownik ŚDS	4, 2

PODPIS KIEROWNIKA JEDNOSTKI:

**KIEROWNIK ŚDS**  
  
 mgr Magdalena Nowacka

PODPIS CZŁONKÓW ZESPOŁU:

**PSYCHOLOG**  
  
 mgr Bartłomiej Fałciszewski