



Program działalności na rok 2016
dla Środowiskowego Domu
Samopomocy
w Lubniewicach
typ B

Cel główny działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:

Celem głównym jest osiągnięcie przez osoby z upośledzeniem umysłowym możliwie najwyższego ich poziomu funkcjonowania w środowisku lokalnym w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Cele szczegółowe:

- nabycie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi (w tym usprawnienie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego),
- wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom opieki zdrowotnej (psychologicznej, psychiatrycznej, neurologicznej, itp.)
- poprawa sprawności psychofizycznej,
- działania wspomagające rozwój intelektualny,
- kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych oraz integracja ze środowiskiem lokalnym.

Zasady organizacji zajęć:

Zajęcia w ŚDS w Lubniewicach odbywają się 5 dni w tygodniu, w tym 6 godzin poświęconych jest na zajęcia terapeutyczne. Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w odpowiednio wyposażonych pracowniach wg. opracowanych wcześniej dokumentów. Uczestnicy mają zapewnione dowozy, a także jeden ciepły posiłek. Zajęcia prowadzone w ośrodku dostosowane są do indywidualnych potrzeb uczestników. Pracownicy Domu dbają o dobro uczestników i wysoką jakość świadczonych usług, zachowują w tajemnicy wszelkie informacje dotyczące uczestników ich rodzin oraz na bieżąco dokumentują swoją pracę. Pobyt w Środowiskowym Domu Samopomocy powinien być zakończony (jeśli jest to możliwe) przejściem do Warsztatów Terapii Zajęciowej, CIS, a nawet uzyskaniem zatrudnienia w zakładach pracy w warunkach chronionych.

Prowadzone działania i osoby odpowiedzialne:

Prowadzona działalność	Osoba odpowiedzialna
<p>1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny. ✓ Trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych. ✓ Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi. 	<p>Instruktor terapii zajęciowej</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>
<p>2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami oraz z osobami ze środowiska lokalnego ✓ Umiejętność radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami, ✓ Współpraca z rodzinami, opiekunami, z asystentem rodziny, psychiatrą oraz z psychologiem 	<p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Kierownik ŚDS</p>
<p>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kulturo - terapia, ✓ Zajęcia manualne, ✓ Zajęcia komputerowe, ✓ Ludo - terapia, ✓ Muzykoterapia, ✓ Biblioterapia, ✓ Zajęcia praktyczne – stolarskie. 	<p>Instruktor do spraw kulturalno – oświatowych</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Kierownik ŚDS, instruktor do spraw kulturalno – oświatowych</p>

<p>4. Poradnictwo psychologiczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rozmowy indywidualne z uczestnikami, ✓ Pomoc w rozwiązywaniu konfliktów, stanów frustracji, rozładowaniu napięcia, radzenie sobie z emocjami, ✓ Wsparcie psychologiczne, prowadzenie dokumentacji uczestników- opinie, diagnozy psychologiczne. 	<p>Psycholog</p>
<p>5. Edukacja zdrowotna:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, ✓ Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, ✓ Pomoc w zakupie leków, ✓ Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, ✓ Kontrolowanie podstawowych parametrów zdrowia (mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, nadzorowanie podczas pomiaru poziomu cukru). 	<p>Instruktor terapii</p> <p>Instruktor do spraw kulturalno - oświatowych</p>
<p>6. Terapia ruchowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zajęcia ruchowe w sali reahabilitacyjno – wypoczynkowej oraz wykorzystanie sprzętu rehabilitacyjnego podczas ćwiczeń, ✓ Zajęcia ruchowo przy muzyce – fitness – aerobik, wykorzystanie chusty animacyjnej, ✓ Ruch na świeżym powietrzu – 	<p>Instruktor terapii</p> <p>Terapeuta zajęciowy</p> <p>Instruktor do spraw kulturalno – oświatowych</p>

<p>nording walking, jazda na rowerze, spacery,</p> <p>✓ Fizjoterapia – ćwiczenia i masaż leczniczy.</p>	Fizjoterapeuta
<p>7. Trening relaksacyjny:</p> <p>✓ Relaksacja przy muzyce,</p> <p>✓ Wspólny odpoczynek – wyciszenie emocji, wizualizacja, „pozycja Cooka”</p>	Terapeuta zajęciowy
<p>8. Inne formy podejmowanych działań w ŚDS:</p> <p>✓ Współpraca z stowarzyszeniami z terenu gminy Lubniewice oraz z powiatu Sulęcińskiego,</p> <p>✓ Współpraca z Zespołem Szkół Samorządowych w Lubniewicach,</p> <p>✓ Współpraca z PCRP Sulęcina (projekty PFRON, szkolenia)</p> <p>✓ Udział w akcjach charytatywnych na rzecz osób niepełnosprawnych.</p>	Kierownik ŚDS, Terapeuta zajęciowy

Pomieszczenia ŚDS służące do realizacji powyższych treningów:

1. Sala ogólna połączona z kuchnią:

- w zakresie terapii stosowana jest biblioterapia – rozwijanie zainteresowań literaturą;
 - Ludo terapia – terapia zabawą – gry stolikowe, karty, kalambury, itp.,
 - pracownicy ŚDS służą pomocą w załatwianiu spraw osobistych, urzędowych uczestników. Są to sprawy urzędowe w ZUS, Urzędzie Gminy, Sądowe, bankowe , itp.
 - Indywidualna praca z uczestnikami – kształcenie umiejętności pisania, czytania oraz liczenia – praca wg potrzeb indywidualnych uczestników,
- prowadzenie zajęć kulinarnych, przygotowania prostych potraf, umiejętność obsługi podstawowych sprzętów AGD tj. mikrofalówka, robot kuchenny czy zmywarka oraz umiejętność prawidłowego nakrywania do stołów. Uczestnicy uczą się również sporządzania listy zakupów oraz wydatkowania środków na powyższy cel.

- trening umiejętności praktycznych np. zajęcia gospodarcze (prawidłowe dbanie o czystość i porządek w pomieszczeniach, w których odbywają się w zajęciach).

2. Pracownia plastyczna:

- w zakresie powyższej terapii uczestnicy ŚDS mają możliwość rozwijania swoich zdolności manualnych poprzez wykonywania różnorodnych form zajęć rękodzielniczych (np. haft krzyżykowy, wyszywanie, robienie biżuterii i szycie na maszynie), plastyczno – malarskich (np. malowanie na szkle, na ceramice, wyklejanie, wykorzystywanie różnego rodzaju technik zdobienia prac, jak kolaż, decupage),

3. Pracownia komputerowa:

- powyższy trening ma na celu usprawnienie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów komputerowych, drukarki oraz sprawne korzystanie z internetu.

4. Sala rehabilitacyjno – wypoczynkowa:

- Ludo terapia – terapia zabawą – wyprowadzenie uczestników ze stanu apatii i izolacji za pomocą np. gier zręcznościowych polegających na współzawodnictwie,

- muzykoterapia – działająca przede wszystkim na emocje uczestników oraz ukazuje wpływ sfery słuchu na wzrok;

- w ośrodku prowadzone są również zajęcia zmierzające do podnoszenia sprawności fizycznej i rehabilitacyjnej uczestników. Posiadany sprzęt rehabilitacyjny pozwala na wykonywanie przez uczestników ćwiczeń wg indywidualnych potrzeb oraz możliwości uczestnika. Ponadto prowadzone są ruchowe gry zespołowe.

- trening relaksacyjny – relaksacja przy muzyce, wizualizacja.

- zajęcia rehabilitacyjne, fizjoterapia.

5. Pokój wyciszeni:

- powyższy pomieszczenie służy m.in. do prowadzenia zajęć z zakresu indywidualnego poradnictwa psychologicznego, socjalnego, itp.

- ponad to służy do wyciszenia emocji, odpoczynku uczestników.

6. Łazienka:

- prowadzone są zajęcia z zakresu dbania o higienę osobistą oraz dbania o swój wygląd zewnętrzny (obsługa suszarki, prostownicy, lokówki, itp.)

Niektórzy z uczestników regularnie korzystają z natrysku znajdującego się w łazience.

7. Pralnia – suszarnia:

- zajęcia prowadzone są z zakresu umiejętności praktycznych tj. pranie i obsługa urządzeń AGD – pralki, żelazka.

8. Ogródek – teren zielony przy ŚDS:

- prowadzone są zajęcia z zakresu prawidłowego dbania o zielen wokół nas. Zajęcia te również mają na celu relaksację uczestników oraz wyładowanie negatywnych emocji oraz poprawę kondycji fizycznej uczestników.

9. Pracownia stolarsko – techniczna:

- powyższa sala służy do prowadzenia zajęć związanych z wykonywaniem prac w drewnie, z nabyciem umiejętności samokontroli tempa pracy, posługiwaniem się ręcznymi narzędziami, elektro-narzędziami do obróbki drewna. Celem zajęć jest przede wszystkim rozwijanie zdolności manualnych uczestników, nauka obróbki drewna, tworzenie szablonów do pracy i odrysowywanie ich w drewnie, rozbudzanie zainteresowania pracą i wprowadzanie swoich pomysłów, oraz utrwalanie zasad bezpieczeństwa korzystania z różnych narzędzi i urządzeń technicznych.

Możliwości realizacyjne poszczególnych form działania:

Etaty:

1. Kierownik/ instruktor terapii	0,75/0,25
2. Terapeuta zajęciowy	1,0
3. Instruktor terapii	1,0
4. Instruktor ds. kulturalno – oświatowych	1,0
5. Psycholog	0,05
6. Fizjoterapeuta	0,05

Typ domu: B, liczba miejsc: 15.

PODPIS KIEROWNIKA JEDNOSTKI:

KIEROWNIK ŚDS
Nowacka
mgr Magdalena Nowacka

PODPIS CZŁONKÓW ZESPOŁU:

Joanna Szymocz
Agnieszka Nodolnik
PSYCHOLOG
Bartłomiej
mgr Bartłomiej Fałciszewski