

UCHWAŁA NR VI – 187/2022
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 15 CZERWCA 2022

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2022 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 528 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020r. poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2022 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.\

/-/ Piotr Borczyński

Plan pracy ŚDS w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy w Kobyłce na 2022 r.

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji oraz przewidywane efekty.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2022 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/ e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	<i>np. terapeuta zajęciowy</i>	<i>np. 20</i>	<i>np. Od I do VI 3 razy w tygodniu w wymiarze ...godzin (tygodniowo/ miesięcznie)</i>		<i>np. Nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym</i>
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności ubierania się schludnie, odpowiednio do panującej aury oraz do okoliczności
2.	Trening nauki higieny	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Nabycie nawyku regularnych czynności higienicznych oraz zmiany i prania odzieży
3.	Trening kulinarny	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb (do 6 osób)	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Nabycie samodzielności w przygotowywaniu posiłków (czytaniu przepisów, kompletowaniu składników,

						używaniu sprzętów kuchennych)
4.	Trening umiejętności praktycznych	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Zwiększenie samodzielności w codziennym funkcjonowaniu dzięki nabyciu konkretnych umiejętności jak np. szycie, korzystanie z komputera czy telefonu.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności planowania budżetu domowego, gospodarnego wydawania pieniędzy oraz oszczędzania.
6.	Grupowy trening kulinarny	terapeuta	15 -25	Od I do XII w wymiarze 1 godziny miesięcznie	Zajęcia grupowe	Nabycie otwartości na nowe przepisy, umiejętności pracy w grupie oraz korzystania ze sprzętów kuchennych. Ponadto zwiększenie integracji grupy.
7.	Dyżury porządkowe	terapeuta	do 40 (rozdział prac porządkowych pomiędzy wszystkich uczestników)	Od I do XII, codziennie, w miarę potrzeb	Nie dotyczy	Nabycie nawyku dbania o czystość w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze sprzętów agd.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych					

	i rozwiązywania problemów					
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury – Trening umiejętności społecznych	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zmniejszenie poziomu lęku w różnych sytuacjach życia codziennego, zwiększenie otwartości na relacje interpersonalne, zwiększenie pewności siebie, usamodzielnienie ogólnie pojętego funkcjonowania.
2.	Trening rozwiązywania problemów	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności bardziej analitycznego podejścia do spraw problemowych, eliminowania błędów poznawczych i generowania rozwiązań.
3.	Psychoedukacja	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy (również samowiedzy) z zakresu ogólnie pojętego zdrowia.
4.	Wiedza psychologiczna	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy z dziedziny psychologii na podstawie artykułów popularnonaukowych oraz grupowej dyskusji.

III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb. Obecnie placówka nie posiada uczestnika z problemami w zakresie komunikacji	W miarę bieżących potrzeb	Zajęcia indywidualne	Nauka wykorzystania alternatywnych i wspomaganych metod porozumiewania się, obniżenie poziomu frustracji i stresu, poprawa samooceny.
2.	Trening umiejętności komunikacyjnych jako element treningu umiejętności społecznych	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności komunikacyjnych takich jak słuchania ze zrozumieniem, parafrazowania, zadawania pytań, konwersacji indywidualnej oraz w grupie.
VI.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą - Biblioterapia	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. literatury, zwiększenie wrażliwości na słowo pisane oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)

2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi – Klub filmowo-dyskusyjny	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Rozszerzenie wiedzy nt. polskiego i światowego kina, trenowanie uważności oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem – Prasówka	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. sytuacji społeczno-politycznej w kraju i za granicą, poprawa umiejętności prowadzenia dyskusji.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	terapeuta				
5.	Psychorysunek	terapeuta	do 24	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności wyrażania się przez sztukę, obniżenie poziomu stresu, poprawa umiejętności dyskusowania o emocjach.
6.	Rękodzieło	terapeuta	ok. 10-12	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.

7.	Zajęcia plastyczne (decoupage, witraż, ceramika, malowanie na szkle, itp.)	terapeuta	Ok. 15	Od I do XII w wymiarze co najmniej 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, zwiększenie kreatywności, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
8.	Usprawnianie motoryki małej + łamigłówek logiczne	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności koncentracji uwagi i uważności, zwiększenie sprawności dłoni, obniżenie poziomu stresu.
9.	Zajęcia stolarskie	terapeuta	do 6	Od I do XII w wymiarze 3 godziny dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa sprawności manualnej oraz koncentracji uwagi, nauka dyscypliny, obniżenie poziomu stresu. Poprawa samooceny dzięki poczuciu sprawczości.
10.	Muzykoterapia	terapeuta	do 20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Uwrażliwienie na muzykę, poprawa nastroju i obniżenie poziomu stresu.
11.	Zajęcia integracyjne – quizy, kalambury, karaoke	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, poprawa sprawności poznawczej, większa integracja grupy.

12.	Zajęcia ogrodnicze	terapeuta	do 40 – w miarę potrzeb	Od I do XII – w miarę bieżących potrzeb	Zajęcia grupowe	Nabycie nawyku dbania o czystość i porządek w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze narzędzi ogrodniczych. Nabycie nawyku bardziej aktywnego spędzania czasu.
13.	Zajęcia teatralne	terapeuta	Do 10	Od I do XII – 1-2 godzina tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności społecznych i samooceny, poprawa funkcji poznawczych.
V.	Poradnictwo psychologiczne – każdy uczestnik ma możliwość skorzystać z tej usługi. PŚDS zatrudnia kilku psychologów, którzy są gotowi, by nieść wsparcie w trudnych momentach.	psycholog	W miarę potrzeb	Długość i częstotliwość spotkań z danym uczestnikiem jest uzależniona do bieżących potrzeb	Spotkania indywidualne	Uzyskanie pomocy w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym, uzyskanie komfortu psychicznego, obniżenie poziomu stresu, poprawa samopoczucia.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w uzyskaniu należnych, świadczeń, orzeczeń, ulg, biletów komunikacyjnych itp.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w zapisach na wizyty lekarskie.

1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	
2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w sprawdzaniu dostępności i zamawianiu mniej dostępnych preparatów.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Towarzyszenie uczestnikowi w trakcie wyjątkowo stresujących wizyt lekarskich oraz w dojeździe do znajdujących się poza miejscem zamieszkania ośrodków zdrowia.
VIII.	Niezbędna opieka					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualnie	Zapewnienie uczestnikom bezpiecznego udziału w zajęciach terapeutycznych, dostosowanych do ich potrzeb oraz aktualnego stanu zdrowia.

	ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji					
2.	Wsparcie dla osób hospitalizowanych czy poddanych kwarantannie domowej	Kierownik/terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Otrzymywanie wsparcie uzyskane przez utrzymywanie kontaktu telefonicznego, otrzymywanie paczek z produktami pierwszej potrzeby, ewentualne odwiedziny
IX.	Terapia ruchowa					
1.	Zajęcia sportowe – na sali rekreacyjnej lub w plenerze	terapeuta	6-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu, nauka kreatywności (gdy uczestnicy sami tworzą program ćwiczeń).
2.	Gimnastyka poranna	terapeuta	6 -20	Od I do XII w wymiarze 15-20 minut dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu.

3.	Relaksacja	terapeuta	12-24	Od I do XII w wymiarze 2 x 30 minut tygodniowo	Zajęcia grupowe	Obniżenie poziomu stresu, poprawa nastroju, nauka technik radzenia sobie ze stresem do samodzielnego wykorzystania.
4.	Turystyka i rekreacja (Wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, wyjścia do kina/ na kręgle/ na basen, itp.)	kierownik	do 40	W miarę potrzeb grupy i posiadanych zasobów finansowych	Zajęcia grupowe	Poprawa funkcjonowania poza ŚDS-em, osvajanie się z różnymi sytuacjami życiowymi, pozyskanie większej elastyczności funkcjonowania dzięki zmianie otoczenia i próbowaniu nowych aktywności, poprawa samopoczucia.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XII.	Usługi transportowe (krótki opis)	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy

XIII.	Szkolenie kadry	Kierownik	kadra	W miarę bieżących potrzeb i posiadanych środków, z dostosowaniem do bieżącej sytuacji pandemicznej	Grupowo/indywidualnie	Poprawa kompetencji zawodowych, poszerzanie wiedzy
XIV.	Spotkania ZWA	Kierownik	kadra	Od I do XII w wymiarze 1 h tygodniowo – zebrania tygodniowe oraz 2 razy do roku – zebrania półroczne	Grupowe	Wymiana informacji między członkami ZWA, ustalanie działań terapeutycznych, omawianie sytuacji problemowych, planowanie przyszłych działań.
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami: 1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie 2. Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica” 3. Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica” 4. Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach	Kierownik/terapeuci		Zakres współpracy jest uzależniany od bieżących potrzeb, ale również sytuacji pandemicznej. W ostatnim czasie ze względu na COVID-19 kontakty z		Wymiana informacji w celu zwiększenie skuteczności procesu terapeutycznego, oraz usprawniania funkcjonowania uczestników, urozmaicenie i wzbogacenie oferty ośrodka, integracja ze środowiskiem osób niepełnosprawnych celem uwrażliwienia i zwiększenia otwartości uczestników na inne niepełnosprawne osoby.

	5. Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” 6. Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach 7. Miejskim Domem Kultury w Wołominie 8. Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie 9. Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie 10. Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej 11. Środowiskowymi domami samopomocy			innymi instytucjami została okrojona.		
XVI.	Zajęcia klubowe	Terapeuta/uczestnicy	W miarę potrzeb	Od I do XII, pon. - czw., 15.00 – 16.00	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, wsparcie dla byłych uczestników PŚDS, pozyskiwanie nowych uczestników (dzięki spotkaniom zapoznawczym).
XVII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym (załącznik nr. 2)	Kierownik/terapeuta/uczestnicy	Do 40, w miarę potrzeb	Zgodnie z harmonogramem rocznym, z dostosowaniem do bieżącej sytuacji pandemicznej	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększanie samodzielności działań, pobudzania inicjatywy.

XVIII.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi	W związku z tym, że PŚDS w Kobyłce funkcjonuje od początku roku 2022, to absolutnie cały harmonogram tygodniowy jest w fazie eksperymentalnej. Uruchamiane są nowe zajęcia (stolarskie), do harmonogramu wracają stare (teatralne, muzykoterapia), niektóre nabierają innej formy (zintensyfikowane zajęcia ogrodnicze w związku z pozyskaniem terenu zielonego i większego podwórka), zmieniają się terapeuci prowadzący. Ośrodek pozyskał pomieszczenia ułatwiające przeprowadzanie zajęć terapeutycznych, ale jednocześnie zwiększyła się powierzchnia, o którą trzeba dbać. Cała społeczność PŚDS (zarówno uczestnicy, jak i kadra) musi przywyknąć do nowych warunków i nauczyć się optymalnie je wykorzystywać. Ewentualne rozszerzenie usług ośrodka nastąpi w kolejnych roku, po okresie adaptacji.
--------	--	---

Załącznikiem do planu pracy powinien być harmonogram zajęć (tygodniowy lub miesięczny), ewentualnie w podziale na grupy

Sporządził :

.....
data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki