

UCHWAŁA NR VI-79/2024
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 6 marca 2024 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2024 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 107) 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 2020 r. poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2024 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

Plan pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu na 2024 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2024 <i>(przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)</i>	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/usł ug; indywidualne /grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: <i>pogadanki na temat dbania o higienę osobistą, naukę samodzielnego mycia się i ubierania, samodzielnego nakrywania do stołu itp.</i> <i>-zajęcia porządkowe, segregowanie odpadów.</i>	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 6godzin tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	- nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym ; -nabywane umiejętności praktycznych.
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze	grupowo/	-dbanie o wygląd zewnętrzny.

	- rozmowy, pogadanki na temat dbania o wygląd zewnętrzny i otoczenia, dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i ubierania, nauka wiązania butów itp.			8 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	indywidualnie	
2.	Trening nauki higieny rozmowy, pogadanki na temat dbania o wygląd zewnętrzny i otoczenia, dbania o higienę osobistą - nauka samodzielnego mycia się i ubierania.	Terapeuta	23 uczestników	4 razy w tygodniu w wymiarze 8 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	- dbanie o higienę ciała.

3.	Trening kulinarny <i>- naukę savoir-vivre, naukę poznawania ciekawostek kulinarnych, planowanie posiłku, zakupu artykułów spożywczych, obsługa urządzeń gospodarstwa domowego, wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej, obróbka produktów tj. mycia warzyw, owoców, poznawanie sposobów parzenia kawy i herbaty, sporządzanie prostych potraw, dań, nauka prawidłowego przechowywania żywności.</i>	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo	-estetyczne przygotowywanie potraw; -poznanie przepisów kulinarnych, - nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego; -wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej; -poznanie sposobów parzenia kawy, herbaty; - nauka prawidłowego przechowywania żywności.
4.	Trening umiejętności praktycznych <i>- pogadanki, rozmowy na temat prawidłowej segregacji odpadów, zajęcia porządkowe, dbanie o estetyczny wygląd</i>	Terapeuta	23 uczestników	4 razy w tygodniu w wymiarze 8 godz. tygodniowo	grupowo	-nabywanie umiejętności sprzątania;

	<i>ośrodka, nauka pielęgnacji roślin doniczkowych, poznawanie wartości pieniądza, wyjazdy, spotkania okolicznościowe, przedstawienia itp.</i> <i>-rękodzieło.</i>			grupy 4-5 osób		- dbanie o estetyczny wygląd placówki; -nabywanie umiejętności - nauka segregowania odpadów; -nauka pielęgnacji roślin doniczkowych; -podtrzymywanie umiejętności wiązania butów oraz prawidłowego zakładania odzieży.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - rozmowy, pogadanki; <i>-nauka poznawania wartości pieniądza poprzez wyjścia do sklepów, robienie osobistych zakupów przez uczestników, wyjścia do banku, poczty.</i>	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	- nabywanie umiejętności poznawania wartości pieniądza; -robienie listy zakupów.

6.	<i>Inne (jeśli są prowadzone)</i>	-	-	-	-	-
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: -pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami, rodzicami itp.; -trening rozmów przez telefon; - radzenie sobie ze stresem; -zajęcia socjoterapeutyczne; -wydarzenia kulturalne, wyjazdy, wyjścia, spotkania okolicznościowe.	Terapeuta	22 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	- nabywanie właściwych zachowań społecznych, przenoszenie na praktykę; -radzenie sobie ze stresem; - radzenie sobie w trudnych sytuacjach.
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godz. tygodniowo	grupowo/ indywidualnie	-wyjaśnianie konfliktów; -radzenie sobie ze stresem;

	-rozmowy, pogadanki; -trening rozmów przez telefon; -wyjazdy, wyjścia do banku, na pocztę, urzędy itp.			grupy 4-5 osób		-nauka właściwych zachowań.
2.	Inne...(jeśli są prowadzone)	-	-	-	-	-
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych: -rozmowy, pogadanki; -zajęcia komputerowe, socjoterapeutyczne, plastyczne, ceramiczne; -nauka radzenia sobie ze stresem.	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze 4 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	-funkcjonowanie w życiu codziennym.

1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej <i>- ćwiczenia polegające na zastąpieniu niemożliwych wypowiedzi, słów symbolami, znakami graficznymi, które mogą posłużyć do budowania podobnie jak mowa;</i> <i>-zajęcia manualne;</i> <i>-zapisywanie wypowiedzi na kartkach drukowanymi literami;</i> <i>-ćwiczenia przy pomocy gestów, mowy ciała, mimiki twarzy</i>	Terapeuta	23 uczestników	2 razy w tygodniu w wymiarze 4 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	-funkcjonowanie w życiu codziennym; -uzupełnianie mowy dodatkowymi znakami; -nauka radzenie sobie przy pomocy gestów.
2.	Inne...(jeśli są prowadzone)	-	-	-	-	-
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:	Terapeuta	23 uczestników	3 razy w tygodniu w wymiarze	grupowo/	-nabywanie zdrowotnych

	<i>-muzykoterapia;</i> <i>-rękodzieło;</i> <i>-grupa teatralna;</i> <i>- prace w ogrodzie;</i> <i>-zajęcia relaksacyjne;</i> <i>-wyjazdy itp.</i>			6 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	indywidualnie	nawyków sportowych; - zajęcia taneczne; -rozwijanie sprawności ruchowej, zręcznościowej.
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą <i>-wyjazdy;</i> <i>-socjoterapia;</i> <i>-muzykoterapia;</i> <i>-wyjścia do biblioteki</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo	-rozwijanie umiejętności czytelnich; -uwrażliwienie na sztukę; -praca z tekstem.
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi <i>- społeczność;</i>	Terapeuta	23 uczestników	1 razy w tygodniu w wymiarze 2 godz. tygodniowo grupy 4-5 osób	grupowo/ indywidualnie	-poszerzanie umiejętności kulturalnych, rozrywkowych, społecznych itp.

	-socjoterapia; -prasówka; -grupa teatralna					
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem <i>społeczność;</i> -socjoterapia; -prasówka; -grupa teatralna	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-zdobywanie umiejętności komunikacji; -rozwijanie umiejętności.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych <i>społeczność;</i> -socjoterapia; -prasówka; -grupa teatralna; -muzykoterapia; -wyjazdy, imprezy okolicznościowe	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-zdobywanie umiejętności komunikowania się; -ćwiczenie umiejętności praktycznych.

5.	<i>Inne...(jeśli są prowadzone)</i>	-	-	-	-	-
V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) <i>Poradnictwo psychologiczne realizowane jest przez firmę zewnętrzną (psycholog z zewnątrz)</i>	Psycholog	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-rozwiązywanie konfliktów, problemów.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) <i>-placówka w miarę możliwości będzie pomagała w umawianiu wizyt, spraw urzędowych w różnego rodzaju instytucjach; -treningi edukacyjne; -nauka rozmów przez telefon</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-rozwiązywanie problemów; -nabywanie umiejętności praktycznych; -komunikowanie się.

VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: <i>-wyjścia/wyjazdy do poradni PZP, POZ itp.</i> <i>-wyjścia do urzędów;</i> <i>-trening rozmów przez telefon;</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-rozwiązywanie problemów; -nabywanie umiejętności praktycznych; -komunikowanie się; -nauka odpowiedzialność i za swoje zdrowie i innych.
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza <i>-trening rozmów przez telefon;</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-rozwiązywanie problemów; -nabywanie umiejętności praktycznych; -komunikowanie się; -nauka odpowiedzialność i za swoje zdrowie i innych.
2.	Pomoc w zakupie leków <i>-trening budżetowy;</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	rozwiązywanie problemów;

	-wyjścia do apteki, sklepów; -zajęcia komputerowe					-nabywanie umiejętności praktycznych; -komunikowanie się.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia -wyjścia/wyjazdy do min. do POZ, PZP itp.	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/indywidualnie	rozwiązywanie problemów; -nabywanie umiejętności praktycznych.
VIII.	Niezbędna opieka - trening rozmów przez telefon; -socjoterapia; -rękodzieło, ceramika, plastyka	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/indywidualnie	-zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa; -zdobywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym.

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 ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	Terapeuta	9 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa; -zdobywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym.
2.	<i>Inne.....(jeśli są prowadzone)</i> <i>Prace w ogrodzie w sezonie wiosenno-letnim</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-nauka pielęgnacji roślin; -praca w ogrodzie.
IX.	Terapia ruchowa: <i>-gimnastyka, ćwiczenia ogólnokondycyjne,</i>	Terapeuta	23 uczestników	2 razy w tygodniu w wymiarze 4 godz. tygodniowo	grupowo/ indywidualnie	utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej; - usprawnianie kończyn górnych i dolnych;

	- gry i zabawy edukacyjne (na świeżym powietrzu)-wiosna-lato; - muzykoterapia, -zajęcia taneczne, -grupa teatralne, - karaoke, - spacery i wycieczki/wyjazdy.			grupy 4-5 osób		- zwalnianie napięcia mięśniowego.
--	---	--	--	----------------	--	--

1.	Zajęcia sportowe (opis form) <i>gry i zabawy edukacyjne, na świeżym powietrzu, w ogrodzie</i> - muzykoterapia, - <i>zajęcia taneczne,</i> - <i>grupa teatralne,</i> - <i>karaoke,</i> - <i>spacery i wycieczki/wyjazdy,</i> - <i>gimnastyka</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	- usprawnienie kondycji wzrokowo-ruchowej; - zachowanie i utrzymanie prawidłowej postawy ciała; - aktywność do utrzymania swobodnej ekspresji ruchowej; - rozwijanie właściwej motywacji.
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma) - <i>zajęcia sportowe,</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	- wspieranie nawyków zdrowego stylu życia;

	- spacery/ wycieczki/wyjazdy, - zajęcia edukacyjne, -zajęcia komputerowe.					-wyzwalanie aktywności i samodzielności.
3.	Inne....(jeśli są prowadzone)	-	-	-	-	-
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	-	-	-	-	-
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis) <i>-zajęcia będą się odbywały w formie pogadanek, treningów wykonywania prostych potraw, w formie dyskusji, pogadanek, objaśnienia instrukcji, nauka parzenia kawy i herbaty,</i> <i>- metoda praktycznego działania</i>	Terapeuta	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-kształtowanie zdrowych nawyków żywnościowych; -nauka samoobsługi (posługiwanie się sztucami itp.).

XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy <i>-pogadanki, rozmowy</i>	Terapeuta/Psycholog	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-wyzwalanie aktywności i samodzielności.
XIII.	Usługi transportowe (krótki opis) <i>-usługi transportowe świadczone przez firmę zewnętrzną</i>	-kierownik/firma świadcząca usługi transportowe	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-stała i ciągła współpraca, -integracja.
XIV.	Szkolenie kadry	kierownik/ firma zewnętrzna	kadra	raz na 6 miesięcy/w miarę zgłaszanych przez kadrę potrzeb	grupowo	stała i ciągła współpraca; -integracja; -pomoc w nurtujących problemach.

XV.	Spotkania ZWA	kierownik/ kadra	Kadra	raz na 6 miesięcy/w miarę zgłaszanych przez kadrę potrzeb	grupowo	stała i ciągła współpraca; -integracja; -pomoc w nurtujących problemach; -wyjaśnianie konfliktów, nieporozumień.
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) <i>-rodziny, opiekunowie, osoby bliskie, -ośrodki pomocy społecznej, -powiatowe centra pomocy rodzinie, powiatowe urzędy pracy, organizacje pozarządowe, poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne, kościoły i związki wyznaniowe, ośrodki kultury, placówki oświatowe, WTZ, ZAZ, centra integracji społecznej oraz kluby integracji społecznej</i>	kierownik	kadra/ uczestnicy	w miarę bieżących potrzeb	grupowo	stała i ciągła współpraca, -integracja, -wyjaśnianie konfliktów; - wymiana informacji; -wspólne spotkania.
XVII.	Zajęcia klubowe (dni, godziny)	-	-	-	-	-
XVIII.	Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych *	kierownik	23 uczestników	w miarę bieżących potrzeb	grupowo	stała i ciągła współpraca,

	<i>Załącznik nr.2</i> <i>Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych</i>					-integracja, -wyjaśnianie konfliktów; - wymiana informacji; -wspólne spotkania.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis) <i>Placówka w miarę możliwości podejmować będzie współpracę z różnego rodzaju instytucjami, stowarzyszeniami oraz fundacjami, będą prowadzone zajęcia z hipoterapii oraz dogoterapii.</i> <i>ŚDS będzie starał się promować swoją działalność</i>	kierownik/kadra	uczestnicy/ kadra	w miarę bieżących potrzeb	grupowo/ indywidualnie	-pokonywanie leków, barier; - budowanie więzi; - wyrażanie swoich emocji; - pobudzanie empatii; - komunikacja ze światem.

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

***Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych**

/-/ Agnieszka Brzostek
data i podpis dyrektora/kierownika ŚDS

