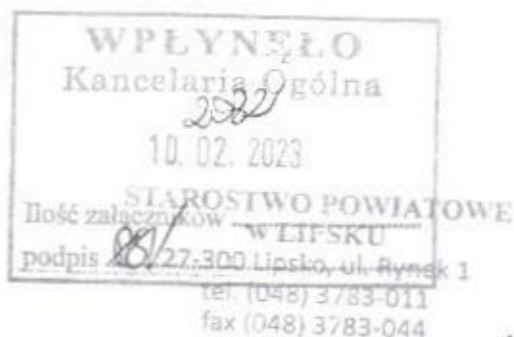


Łaziska dn. 08.02.2023 r.

*Zarząd
ew*

TER. 410.1.2023



**Zarząd Powiatu
w Lipsku**

Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Łaziskach zwraca się z prośbą o zatwierdzenie Planu Pracy PŚDS „Dworek Uroczysko” na rok 2023, zgodnie z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020r., poz. 249). Powyższy dokument został zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie pismem nr WPS-I.9421.4.10.2022.MTr z dn. 9 stycznia 2023 r.

W załączeniu plan pracy.

z poważaniem

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Łaziskach

Plan pracy ŚDS w Łaziskach na 2023 r.

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

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023 (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
Trening funkcjonowania w codziennym życiu						
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: - nauka dbania o wygląd odzieży: prania, rozwieszania, składania wypranej odzieży, prasowania - nauka doboru stosownej odzieży do pory roku i okoliczności - obsługa sprzętów AGD	Instruktor terapii zajęciowej	27	Raz w tygodniu około 30 min. indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	nabycie umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny przy odpowiednim wykorzystaniu sprzętów AGD
2.	Trening nauki higieny: - nauka dbania o higienę całego ciała, korzystania z prysznicza, przyborów toaletowych, mycia rąk po skorzystaniu z toalety i przed posiłkami - stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym - nauka zachowywania odpowiedniego reżimu sanitarnego	Instruktor terapii zajęciowej	27	Raz w tygodniu około 30 min. indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	nabycie i udoskonalenie umiejętności systematycznego dbania o higienę osobistą z prawidłowym wykorzystaniem środków czystości i przyborów toaletowych

3.	Trening kulinarny prowadzony w ramach pracowni kulinarniej: • nauka planowania oraz estetycznego i higienicznego przygotowywania posiłków • obsługa sprzętów AGD i odpowiedniego wykorzystania przyborów kuchennych • nauka zdrowego odżywiania się i dobór odpowiednich produktów • poznawanie zasad prawidłowego przechowywania żywności, korzystania z przepisów kulinarnych	Instruktor terapii zajęciowej	Grupa ok. 7-8 osób	Praca codzienna w wymiarze 3 godzin	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• nabycie umiejętności zaplanowania i przygotowania posiłku • nabycie umiejętności posługiwania się przyborami kuchennymi i sprzętem AGD • nabycie umiejętności stosowania w/w czynności w praktyce • zdrowe odżywianie
4.	Trening umiejętności praktycznych: • nauka przygotowania do spożycia obiadu: nakrywanie do stołu, rozkładanie sztućców i talerzy, sprzątanie po posiłku • nauka kulturalnego zachowywania się przy stole, prawidłowego posługiwania się sztućcami • nauka obsługi sprzętów AGD np. zmywarki	Instruktor terapii zajęciowej	27	Praca codzienna w wymiarze 30min	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• nabycie umiejętności związanych z przygotowaniem do spożycia posiłku, sprzątanie po nim oraz kulturalnego zachowania przy stole
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: • nauka poznawania wartości pieniądza i gospodarowania własnym budżetem • nauka planowania i robienia zakupów	Instruktor terapii zajęciowej	27	Dwa razy w tygodniu około 30 min, indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• umiejętność rozpoznawania nominałów pieniężnych, dokonywania zakupów, prawidłowego gospodarowania własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planowania wydatków

	nauka orientacji w cenach i dokonywania obliczeń z użyciem pieniędzy	Instruktor terapii zajęciowej odpowiedzialny za daną pracownię	Podział na grupy po ok. 7-8 osób w każdej pracowni	Praca codzienna w wymiarze 3 godzin	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	- nabycie umiejętności wynikających ze specyfiki danej pracowni - rozwijanie zainteresowań zgodnie z tematyką i zakresem działań poszczególnych pracowników - znajomość i przestrzeganie zasad i przepisów BHP podczas zajęć	
6.	Terapia zajęciowa w poszczególnych pracowniach zgodnie z ich planami działań: - ogrodniczo – gospodarczej - plastyczno – stolarskiej - muzyczno – informatycznej						
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: - nauka reguł i norm obowiązujących w społeczeństwie - motywacja do akceptowanych przez otoczenie zachowań - właściwe nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów - nauka asertywności, odpowiedzialności, współpracy i współdziałania w grupie - nauka rozwiązywania problemów - nauka aktywnego słuchania	Instruktor terapii zajęciowej	27	Raz w tygodniu w wymiarze 30min, wg potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	- Poprawa relacji uczestnika z osobami bliskimi i sąsiadami - Nabycie umiejętności inicjowania, podtrzymywania rozmowy, samodzielnego podejmowania decyzji, umiejętności słuchania - Umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami, asertywność i odporność na stres - właściwe reagowanie na krytykę i pochwałę - przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie - nabycie umiejętności zachowania w miejscach publicznych	

Trening umiejętności komunikacyjnych

Trening umiejętności komunikacyjnych						
III.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:	Instruktor terapii zajęciowej	27	Wg potrzeb	Zajęcia indywidualne	• poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie komunikacji
1.	• komunikaty werbalne i niewerbalne • praca nad łamaniem barier komunikacyjnych • motywacja komunikacyjna • wprowadzenie metod komunikacji alternatywnej					
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	Instruktor terapii zajęciowej	27	Praca codzienna w wymiarze 30min, wg potrzeb	Zajęcia świetlicowe i w poszczególnych pracowniach, grupowe i indywidualne, wg potrzeb	• Rozwinięcie zainteresowań literaturą
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi	Instruktor terapii zajęciowej	27			• Rozwinięcie zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem	Instruktor terapii zajęciowej	27			• Rozwinięcie zainteresowań Internetem
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun	27	Zgodnie z harmonogramem imprez	Rozmowy, zajęcia grupowe	• Obycie towarzyskie i kulturalne
V.	Poradnictwo psychologiczne	psycholog	27	Zajęcie codzienne wg potrzeb	Rozmowa, instruktaż, techniki diagnostyczne (wywiad, obserwacja, metody testowe)	• ocena stanu psychicznego, monitorowanie zmian w celu dostosowania interwencji i bieżącej pomocy
	• ocena stanu psychicznego uczestników, diagnoza psychologiczna • pomoc w akceptacji niepełnosprawności, radzeniu sobie z nią i prawidłowej ocenie własnych możliwości • wypracowywanie					• uzyskanie wsparcia emocjonalnego przez uczestników i ich rodziny
					Zajęcia	• pomoc w lepszym radzeniu sobie z problemami

	pozytywnego ogólnego stanu emocjonalnego • interwencja w razie trudności i kryzysów osobistych uczestników • wsparcie psychologiczne • zajęcia psychoedukacyjne (komunikacja, asertywność, agresja, kłamstwo) • zwiększanie samoświadomości i poczucia własnej wartości uczestników • motywowanie do podejmowania wysiłków • współpraca z rodziną i bliskimi uczestników				indywidualne i grupowe	• wzmocnienie pozytywnych relacji między uczestnikami • poszerzenie kompetencji społecznych i emocjonalnych • rozwój sfery poznawczej • zmniejszenie poczucia izolacji społecznej • odmienności, kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych Uczestnicy wspierani przez pracowników PSDS załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe (wypełnianie dokumentów, pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw urzędowych, pomoc w dotarciu do danej instytucji)	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun	15	Praca wg potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne.	• samodzielność podczas wypełniania pism urzędowych • właściwy sposób zachowania się w danej instytucji • efektywne załatwienie spraw urzędowych
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych					
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	Instruktor terapii zajęciowej	10	Praca wg potrzeb	Zajęcia indywidualne	• utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
2.	Pomoc w zakupie leków	Opiekun	10	Praca wg potrzeb	Zajęcia indywidualne	• utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	Kierowca, opiekun	10	Praca wg potrzeb	Zajęcia indywidualne	• utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników

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 ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	Opiekun, instruktor terapii zajęciowej	5	Praca codzienna	Obserwacja, rozmowa, pierwsza pomoc przedmedyczna	• zadowolenie uczestników z otrzymanego wsparcia, stabilny stan psychofizyczny • umożliwienie im funkcjonowania w placówce poprzez świadczenie niezbędnej opieki
----	--	--	---	-----------------	---	---

IX.

Terapia ruchowa

1.	Zajęcia sportowe • zajęcia w sali ze sprzętem sportowym • gry i zabawy ruchowe • spacer • przejażdżki rowerowe	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun	27	Praca codzienna w wymiarze 30min	Zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	• poprawa stanu fizycznego • zwiększenie aktywności ruchowej • usprawnianie motoryki dużej i małej, koordynacji wzrokowo – ruchowej • polepszenie samopoczucia • rozładowanie napięć psychicznych • doładowanie całego organizmu
2.	Turystyka i rekreacja • rajdy piesze lub rowerowe • spływy kajakowe • wycieczki jedno- lub kilkudniowe po Polsce	Instruktor terapii zajęciowej	20	Praca wg potrzeb oraz wg harmonogramu	Zajęcia grupowe, zajęcia praktyczne	• rozwinięcie zainteresowań turystyką • poznawanie nowych miejsc • integracja • poprawa stanu psychofizycznego

X.

Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy

NIE DOTYCZY

XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku przygotowanie gorącego posiłku w ramach zajęć prowadzonych w pracowni kulinarnej	Instruktor terapii zajęciowej	27	Praca codzienna	Zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	- zapewnienie posiłku - utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
XII.	Usługi transportowe - dowóz i odwóz uczestników na zajęcia własnym bussem - zapewnienie uczestnikom opieki w busie - pomoc w dotarciu do różnych instytucji	Kierowca, opiekun	27	Praca codzienna	Przejazd grupowy	zapewnienie bezpiecznego przejazdu na zajęcia do ośrodka i powrotu do domu oraz dotarcia do potrzebnych instytucji
XIII.	Szkolenie kadry	kierownik	10	Praca wg potrzeb, co najmniej raz na 6 miesięcy	Analiza potrzeb	- podnoszenie wiedzy pracowników - zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług
XIV.	Spotkania ZWA	kierownik	7	Praca wg potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy	Rozmowa, analiza potrzeb	- przygotowanie dokumentacji uczestników - omówienie występujących problemów
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami - OPS - PCPR - WTZ - DPS - LCK - SDS - Kościół	Kierownik, instruktor terapii zajęciowej, opiekun	27	Praca wg potrzeb	Spotkania indywidualne i grupowe	- ułatwienie uczestnikom korzystania z instytucji - integracja - wymiana doświadczeń - nawiązywanie nowych znajomości
XVI.	Zajęcia klubowe NIE DOTYCZY					

XVII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	Kierownik, instruktor terapii zajęciowej, opiekun	27	Zgodnie z kalendarzem imprez	Zajęcia grupowe	- poprawa stanu psychofizycznego - integracja - wymiana doświadczeń - nawiązywanie nowych znajomości
XVIII.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi - zwiększenie miejsc statutowych z 27 do 30 - zmiana typu placówki z typu b na ab	kierownik				poszerzenie oferty placówki

*jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu):
zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych

Sporządził : Paweł Kozak

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Łaziskach

Paweł Kozak

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

Harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w PŚDS w Łaziskach

7:30 – 8:30	Usługi transportowe - dowóz uczestników na zajęcia do PŚDS
8:30 – 9:00	Śniadanie
	Indywidualne rozmowy z uczestnikami
	Załatwianie spraw urzędowych
9:00 – 12:30	Treningi umiejętności
	Zajęcia w pracowniach
	Zajęcia z psychologiem
	Terapia ruchowa
13:00 – 14:00	Trening kulinarny
	Trening umiejętności praktycznych
	Przerwa obiadowa
	Umożliwienie uczestnikom spożywania gorącego posiłku
14:00 – 14:30	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu
14:30 – 15:30	Usługi transportowe - odwóz uczestników z PŚDS do domów

Tygodniowy harmonogram treningów

Poniedziałek	1. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach – 9:30 – 12:00 3. Terapia ruchowa – 12:00 – 12:30 4. Trening kulinarny – 12:30 – 13:00 5. Trening umiejętności praktycznych – 13:00 – 13:30 6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – 14:00 – 14:30 7. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Wtorek	1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny – 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach – 9:30 – 12:00 3. Terapia ruchowa – 12:00 – 12:30 4. Trening kulinarny – 12:30 – 13:00 5. Trening umiejętności praktycznych – 13:00 – 13:30 6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – 14:00 – 14:30 7. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Środa	1. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach – 9:30 – 12:00 3. Terapia ruchowa – 12:00 – 12:30 4. Trening kulinarny – 12:30 – 13:00 5. Trening umiejętności praktycznych – 13:00 – 13:30 6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – 14:00 – 14:30 7. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Czwartek	1. Trening nauki higieny – 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach – 9:30 – 12:00 3. Terapia ruchowa – 12:00 – 12:30 4. Trening kulinarny – 12:30 – 13:00 5. Trening umiejętności praktycznych – 13:00 – 13:30 6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – 14:00 – 14:30 7. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Piątek	1. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów – 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach – 9:30 – 12:00 3. Terapia ruchowa – 12:00 – 12:30 4. Trening kulinarny – 12:30 – 13:00 5. Trening umiejętności praktycznych – 13:00 – 13:30 6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – 30 minut 7. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dworek Uroczysko” w Łaziskach



**Terminarz spotkań i imprez, w których uczestniczyć będą podopieczni
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dworek Uroczysko”
w Laziskach na rok 2023.**

miesiąc	rodzaj	miejsce
styczeń	Przedstawienie teatralne	PŚDS Lipsko
luty	Impreza walentynkowa Dyskoteka Karnawałowa	PŚDS Łaziska DPS Lipsko
marzec		
kwiecień	Piknik wielkanocny – wybory najpiękniejszej Palmy Wielkanocnej Uroczystość wielkanocna	Lipsko PŚDS Łaziska
czerwiec	Sobótka 2023 – impreza integracyjna	PŚDS Łaziska
lipiec	-	-
sierpień	Jednodniowa wycieczka krajoznawcza	Kazimierz
wrzesień	Przegląd twórczości osób niepełnosprawnych	Sochaczew
październik	-	-
listopad	Dyskoteka Andrzejkowa	DPS Lipsko
grudzień	Wigilia	PŚDS Łaziska

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Laziskach
Patryk Kozak