

## **Z DZIAŁALNOŚCI**

### **ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ZAMBROWIE**

**za 2020 ROK**

#### **I - INFORMACJE OGÓLNE**

- Nazwa i adres: Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie, ul. Legionowa 1, 18 – 300 Zambrów, tel. (86) 271 03 32, e- mail sds@powiatzambrowski.com
- Data utworzenia POW- 1 grudnia 2009 r./ zmiana nazwy placówki na ŚDS -01.01.2016r.
- Data podjęcia działalności przez ŚDS: 10 luty 2010 rok
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie jest domem typu A – dla osób przewlekłe psychicznie chorych, B- osób upośledzonych umysłowo, C – osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, D- osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną.
- ŚDS działa w oparciu o podstawowe akty prawne:
  - ustawę o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. ( Dz. U. z 2020r.poz.1876)
  - ustawę o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994r. (Dz. U. z 2020r. poz.685).
  - Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020, poz. 249)
- Imię i nazwisko dyrektora ŚDS: Urszula Barbara Dmochowska
- Liczba uczestników wg stanu na dzień 31.12.2020 r.: 28
- Liczba wszystkich uczestników w ciągu roku: 32
- Liczba uczestników, którzy opuścili dom: 4
- Środek transportu: uczestnicy samodzielnie przybywają do ŚDS w Zambrowie
- ŚDS jest placówką pobytu dziennego, czynną od poniedziałku do piątku w godz. 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>

#### **II – ZASOBY DOMU, PRZEZNACZONE NA JEGO FUNKCJONOWANIE, W TYM W ZAKRESIE:**

##### **1) środki finansowe z budżetu wojewody, a także inne pozyskane na działalność bieżącą:**

Wojewoda Podlaski w 2019 r. na utrzymanie i prowadzenie ŚDS w Zambrowie udzielił dotacji celowej w wysokości **560 800,00 zł.** (zabezpieczenie finansowe dla planowanej liczby uczestników) , przekazane środki wykorzystane zostały w wysokości **560 749,15 zł** (zabezpieczenie finansowe dla rzeczywistej liczby uczestników). Realizacja wydatków związanych z wykorzystaniem budżetu ŚDS przedstawia się następująco:

- 318 777,82** – wynagrodzenia osobowe pracowników w tym nagrody jubileuszowe;
- 21 526,66** – dodatkowe wynagrodzenie roczne;
- 70 850,38** – pochodne od wynagrodzeń (skł. na ubezp. społ. i fundusz pracy);

**10 680,00** – bezosobowy fundusz płac (umowa zlecenie sprzątaczkii)  
**45 651,33** – zakup materiałów do pracowni artystycznej, krawieckiej, aktywizacji ruchowej i wyposażenia;  
**1 295,25** – zakup produktów żywnościowych do treningu kulinarnego;  
**20 092,83** – zakup energii;  
**61 318,07** – zakup usług pozostałych i usługi cateringowe  
**8 270,39** – odpis na ZFŚS;  
**2 331,42** – pozostałe koszty (abonam. telefonu stacjonarnego, internetu, ubez. sprzętu, szkolenia, delegacje).

\* Środki niewykorzystane w kwocie 5,85 zł zostały zwrócone do Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku.

\* Kwota środków finansowych wydatkowanych na działalność ŚDS w Zambrowie w 2020 roku stanowi **560 794,15 zł**.

\* Szczegółowe sprawozdanie finansowe z działalności ŚDS w Zambrowie za 2020 rok zostało przekazane do Starostwa Powiatowego w Zambrowie w dniu 20.01.2021 r.

**2) liczba pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy:**

| L.p. | Imię i nazwisko                      | wykształcenie                                                  | staż   | staż z osobami z zaburzeniami psychicznymi w tym w ŚDS | etat | podnoszenie kwalifikacji |
|------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|------|--------------------------|
| 1.   | dyrektor, czas nieokreślony          | wyższe:<br>-administracja,<br>- organizacja pomocy społecznej; | 29 lat | 11 lat                                                 | 1    |                          |
| 2.   | starszy terapeuta, czas nieokreślony | wyższe:<br>- resocjalizacja<br>- oligofrenopeda gogika         | 13 lat | 10 lat 10 miesięcy                                     | 1    |                          |
| 3.   | starszy terapeuta, czas nieokreślony | wyższe:<br>- resocjalizacja                                    | 10 lat | 10 lat 10 miesięcy                                     | 1    |                          |

|    |                                               |                                                                                              |                    |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                               | -<br>oligofrenopeda<br>gogika<br>- terapia i<br>edukacja osób<br>ze spektrum<br>autyzmu      | 10m<br>iesię<br>cy |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. | Starszy<br>terapeuta,<br>czas<br>nieokreślony | wyższe:<br>- pedagogika<br>opiekuńczo –<br>wychowawcza<br>;<br>-<br>oligofrenopeda<br>gogika | 21<br>lat          | 5 lata<br>2 miesiące                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5. | Terapeuta<br>czas określony                   | wyższe:<br>wychowanie<br>fizyczne z<br>gimnastyką<br>korekcyjno-<br>kompensacyjn<br>ą        | 6 lat              | 12<br>miesięcy, a<br>w ŚDS - 4<br>miesiące | 1 | Rozpoczęte studia<br>podyplomowe w<br>zakresie edukacji i<br>rehabilitacji osób z<br>niepełnosprawnością<br>intelektualną<br>oligofrenopedagogika<br>w Instytucie Studiów<br>Podyplomowych<br>Wyższej Szkoły Nauk<br>Pedagogicznych w<br>Warszawie |
| 6. | Gł. Księgowy,<br>czas<br>nieokreślony         | średnie<br>ekonomiczne:<br>administracja<br>państwowa                                        | 33<br>lat          | 10 lat 10<br>miesięcy                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                    |

### III ZAKRES OBOWIĄZKÓW POSZCZEGÓLNYCH DZIAŁÓW:

#### Dział wspierająco - aktywizujący :

- opieka i odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć w placówce i poza nią;
- prowadzenie zajęć wspierająco – aktywizujących;
- opracowanie programów i planu pracy domu na bieżący rok
- opracowanie indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących dla uczestników;
- nadzorowanie i realizacja indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących;
- odpowiednie dostosowanie form terapii do indywidualnych możliwości uczestników;
- pobudzanie społecznej aktywności i inspirowanie do działań;

- zapewnienie kontaktów z otoczeniem- środowiskiem.

#### **Dział administracyjny :**

- prowadzenie spraw personalnych oraz zakładowego funduszu świadczeń socjalnych pracowników ŚDS;
- prowadzenie rachunkowości zgodnie z obowiązującymi przepisami;
- sporządzanie planów finansowych i nadzorowanie wydatków finansowych;
- prowadzenie gospodarki finansowej placówki;
- analiza wykorzystanych środków ;
- dokonywanie kontroli wewnętrznej;
- opracowanie projektów przepisów wewnętrznych dotyczących prowadzenia rachunkowości;
- sporządzanie obowiązujących sprawozdań statystycznych i budżetowych;
- naliczanie wynagrodzeń osobowego funduszu płac itp.

#### **Dział gospodarczy :**

- utrzymanie czystości w pomieszczeniach budynku

#### **Zadania kadry wspierająco - aktywizującej**

Terapeuci, poprzez prowadzenie treningów wspierająco - aktywizujących, przygotowują uczestników do ponownej adaptacji w środowisku. Celem pracy wspierająco - aktywizującej jest osiągnięcie przez użytkownika takiego poziomu funkcjonowania, który pozwoli mu na jak największą samodzielność, szczególnie w zakresie samoobsługi i codziennego funkcjonowania w środowisku. Osiągnięcie takiego celu, nawet w niewielkim stopniu, jest możliwe dzięki wdrażaniu indywidualnych programów wspierająco-aktywizujących, które stanowią jeden z podstawowych elementów rehabilitacji, w pełnym tego słowa znaczeniu.

Każde działanie zaplanowane w indywidualnym planie wspierająco - aktywizującym, jest wcześniej skonsultowane z zespołem wspierająco - aktywizującym, w celu uniknięcia niepożądanych błędów w dostosowaniu programu do indywidualnych możliwości, potrzeb i umiejętności uczestnika. Terapeuta prowadzący jest odpowiedzialny za wdrażanie i ocenę postępów w zakresie realizacji programów wspierająco - aktywizujących każdego z przyporządkowanych mu uczestników. Każdy terapeuta prowadzący, będący równocześnie

asystentem, dokonuje szczegółowej obserwacji swego uczestnika sporządzając notatki w dzienniku z obserwacji postępowania procesu aktywizacji. Dwa razy do roku (co pół roku) dokonywana jest ogólna ocena planu przez cały zespół wspierająco - aktywizujący. Celem tej oceny jest równocześnie weryfikacja dotychczasowych indywidualnych planów postępowania, jeśli taka potrzeba zaistnieje. Proces postępowania wspierająco - aktywizujący ocenia się w zakresie potrzeb podstawowych : umiejętności życia codziennego, funkcjonowania społecznego i ogólnie innych czynności związanych z samodzielnym funkcjonowaniem w środowisku.

#### **Uczestnictwo pracowników ŚDS w szkoleniach:**

- Szkolenie okresowe w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy dla pracowników na stanowiskach robotniczych, które odbyło się w dniu 15.07.2020 r; zorganizowane przez ZDZ Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Zambrowie, uczestniczyła starsza terapeutka.
- Szkolenie okresowe w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy dla pracodawców i innych osób kierujących pracownikami, które odbyło się w dniu 15.07.2020 r; zorganizowane przez ZDZ Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Zambrowie, uczestniczyła dyrektor .
- Szkolenie „ Trening umiejętności społecznych” w dniu 26.10.2020 r. – szkolenie zorganizowane przez firmę szkoleniową Małopolskie Centrum Profilaktyki w Krakowie , uczestniczyła: terapeutka.
- Szkolenie „ Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się” w dniu 19.11.2020 r.- szkolenie zorganizowane przez Małopolskie Centrum Profilaktyki w Krakowie , uczestniczyła: terapeutka.

#### **Szkolenia wewnętrzne:**

- Rozwijanie kompetencji społecznych osób z ASD, szkolenie odbyło się w dniu 27.02.2020 r., prowadziła B.M. terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, dwie starsze terapeutki.
- Zespół Aspergera – przyczyny, objawy, terapia, szkolenie odbyło się w dniu 09.04.2020 r. , prowadziła K.O. starsza terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, starsza terapeutka, terapeutka.
- Psychoterapia – szkolenie odbyło się w dniu 02.07.2020 r. , prowadziła K.O. starsza terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, starsza terapeutka, terapeutka.

- Przypomnienie i wdrożenie Rekomendacji dotyczących działalności placówek pobytu dziennego opracowanych przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej oraz Ministerstwo Zdrowia, szkolenie odbyło się 30.10.2020 r., prowadziła dyrektorka, uczestniczyły: trzy starsze terapeutki i terapeutka.

#### IV UCZESTNICY ŚDS

- Liczba wszystkich uczestników domu w 2020 r.- 32
- Liczba uczestników na dzień 31.12.2020 r.- 28
- Liczba uczestników w przedziale wiekowym:
  - 20 – 30 – 12 osób
  - 31 – 40 – 4 osób
  - 41 – 50 – 5 osób
  - 51 – 55 – 2 osoby
  - 56- 60 - 3 osoby
  - 61-65 – 2 osoby

\* Liczba kobiet: 12 , mężczyzn: 16

\* Rodzaj niepełnosprawności uczestników ŚDS w Zambrowie według schorzenia wiodącego ( liczba osób)

| Rodzaj niepełnosprawności                                 | Liczba osób |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Przewlekłe psychicznie chore                              | 9           |
| Niepełnosprawnych intelektualnie                          | 17          |
| Inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych         | 2           |
| Chorych neurologicznie                                    | 0           |
| Osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną | 0           |

- Stopień niepełnosprawności ( liczba osób)

| Stopień niepełnosprawności | Liczba osób |
|----------------------------|-------------|
|----------------------------|-------------|

|             |    |
|-------------|----|
| Znaczny     | 18 |
| Umiarkowany | 10 |
| Lekki       | 0  |

## **V – OGÓLNA LICZBA UCZESTNIKÓW , KTÓRZY OPUŚCILI DOM, WRAZ Z PODANIEM PRZYCZYN ODEJŚCIA:**

W 2020 roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie opuścili 4 osoby ( 1osoba przeniesiona do DPS w Łomży, 1 osoba zrezygnowała na czas pandemii, dla 2 osób wygasła decyzja i nie przedłużyły pobytu w ŚDS).

## **VI - DOKUMENTACJA TERAPETYCZNA ŚDS**

Dokumentacja została opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy;

a) program działalności ośrodka, oddzielnie dla każdego typu tj. A - osób przewlekle psychicznie chorych, B - osób upośledzonych umysłowo, C-osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia psychiczne, D- osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną.

b) roczny plan pracy domu,

c) dokumentacja indywidualna uczestnika :

- kopia decyzji kierującej do domu,

-kopia orzeczenia o niepełnosprawności lub orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,

- opinie specjalistów (psychiatra, neurolog, psycholog),

- notatki pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego,

- indywidualny plan postępowania zespołu wspierająco – aktywizującego,

- karta zgłoszenia uczestnika,

e) dokumentacja zbiorcza:

- ewidencja uczestników: imię i nazwisko uczestnika, data i miejsce urodzenia wraz z numerem PESEL, o ile został nadany, lub numerem potwierdzającym tożsamość uczestnika, adres zamieszkania i nr telefonu uczestnika, imię i nazwisko opiekuna, adres zamieszkania i nr telefonu opiekuna, data przyjęcia uczestnika do ośrodka, okres i przyczynę dłuższej niż dwutygodniowej nieobecności w ośrodku, inne informacje związane ze stanem zdrowia uczestnika, w zakresie niezbędnym z punktu widzenia organizacji i funkcjonowania domu,
- obecność uczestników zawierająca: imiona i nazwiska uczestników, dni miesiąca, w których odbywają się zajęcia, miejsce na zaznaczenie obecności lub nieobecności na zajęciach,
- dziennik dokumentujący pracę pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego, który zawiera następujące informacje: imiona i nazwiska uczestników, plan zajęć wspierająco – aktywizujący, imiona i nazwiska osób prowadzących zajęcia, tematykę zajęć i sposób realizacji, ewentualne uwagi o realizacji zajęć i aktywności uczestników.

## **VII – FORMY I EFEKTY PROWADZONEJ DZIAŁALNOŚCI**

- Terapia zajęciowa w zakresie aktywizacji społecznej odbywa się w pracowniach aktywizujących: pracowni kulinarnej, pracowni artystycznej, pracowni audiowizualnej, pracowni krawiecko – hafciarskiej, sali do aktywizacji ruchowej zgodnie z programami poszczególnych pracowni.
- Każdy z uczestników realizuje indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, który jest tworzony i weryfikowany na podstawie zgromadzonych dokumentów, wywiadu środowiskowego, obserwacji, działań i zachowania w domu. Ponadto plan jest realizowany w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem.
- Prowadzone jest także wsparcie psychologiczne grupowe i indywidualne w placówce.
- Zespół wspierająco – aktywizujący dokonuje oceny postępów każdego uczestnika co pół roku w formie oceny opisowej. W roku sprawozdawczym ocena półroczna była przeprowadzona na dzień 31 czerwca dla 25 uczestników i 2 oceny wstępne, na dzień 31 grudnia dla 28 uczestników. Dla 4 podopiecznych dokonano ocenę wstępną (możliwości uczestnika do zaproponowania indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego). Ze względu na pozytywne rokowania, co do przyszłych postępów oraz ich podtrzymywanie w aktywizacji społecznej uczestników, zespół wspierająco

aktywizujący zakwalifikował wszystkich do przedłużenia uczestnictwa w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie. Uczestnicy nadal wymagają ćwiczeń usprawniających manualnie, komunikacji interpersonalnej, funkcjonowania w grupie i społeczeństwie.

Praca z uczestnikami oparta była na podstawie programów działalności dla typu domu A – dla osób przewlekłe psychicznie chorych, B- osób upośledzonych umysłowo, C – osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, D- osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną, rocznym planie pracy zatwierdzonym przez Wydział Polityki Społecznej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku oraz Starostę Zambrowskiego, na podstawie którego przygotowany był indywidualny plan postępowania wspierająco – aktywizującego. Określony w programach cel funkcjonowania zakładał między innymi zwiększenie zaradności i samodzielności życiowej uczestników, a także ich integrację społeczną. Oferowane programy jak plan pracy domu na 2020 rok odnosiły się do usług określonych zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy ( Dz.U. z 2020 r., poz.249). Programy działalności i plan pracy realizowane były poprzez tygodniowe plany zajęć wspierająco – aktywizujących zgodne z indywidualnym planem postępowania wspierająco – aktywizującego uczestnika. Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie świadczył usługi w ramach indywidualnych i zespołowych treningów samoobsługi oraz treningów umiejętności społecznych, które polegały przede wszystkim na nauce, rozwijaniu i podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego oraz funkcjonowania w życiu społecznym. Ustalenie potrzeb oraz możliwości uczestnika było niezbędne do opracowania indywidualnego planu postępowania wspierająco- aktywizującego w uzgodnieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem prawnym.

Oferta usług świadczonych przez ŚDS obejmowała:  
**1.trening funkcjonowania w życiu codziennym w tym:**  
**a) kulinarny:** trening był realizowany codziennie w formie grupowej, pozwalał uczestnikom na nabycie nowych i podtrzymanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Pod nadzorem terapeuty domownicy przygotowywali proste posiłki na ciepło i zimno, przetwarzali owoce i warzywa sezonowe, sporządzali tygodniowy jadłospis. Doskonalili umiejętność korzystania ze sprzętów AGD takich jak m.in. robot kuchenny, zmywarka, blender, maszynka do tarcia ziemniaków, czajnik elektryczny i inne. Zdobywali wiedzę i praktycznie doskonalili zdrowe odżywianie się,

prawidłowe przechowywanie żywności. Czas pandemii zobligował placówkę do nowej formy zapewnienia uczestnikom posiłku. Od 25.05.2020 r. posiłek był dostarczany uczestnikom w formie cateringu przez firmę zewnętrzną, z którą została podpisana stosowna umowa. Uczestnicy w swoich grupach doskonalili umiejętność nakrywania do stołu, rozkładania sztućców (jednorazowych) w odpowiednich odstępach. Doskonalili sprzątanie, dezynfekowanie stołów, blatów i innych powierzchni w pracowni. Nabywali wiedzę z zakresu dbania o bezpieczeństwo swoje i innych związane z przestrzeganiem zasad oraz standardów epidemiologicznych. Wzbogacali swój warsztat kulinarny poprzez oglądanie programów kulinarnych, przeglądanie publikacji, książek kulinarnych i publikacji z aranżacją stołów na różne okazje okolicznościowe. **Efekty:** obsługa kuchenki, piekarnika i czajnika elektrycznego, większa świadomość i przestrzegania zasad epidemiologicznych.

**b) higieniczny: zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnej.** Trening samoobsługi i dbałości o wygląd zewnętrzny polegał na pogadankach mających na celu motywację i zwrócenie uwagi na ważność dbania o własną higienę, estetyczny wygląd. Doskonalili umiejętność korzystania z odpowiednich kosmetyków i przyborów higienicznych, mieli możliwość wykąpania się w ośrodku. Zwrócono większą uwagę na trening higieniczny w tym szczególnym czasie pandemicznym. Stale przypominano uczestnikom wymogi sanitarne obowiązujące w czasie pandemii. W każdej pracowni zostały rozwieszone informacje, instrukcje oraz plakaty o zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa przed możliwością zakażenia. Uświadamiano podopiecznych jak mają postępować w domu i miejscach publicznych aby ustrzec się przed zakażeniem. Uczestnicy śledzili też media, wiadomości internetowe z w/w zagadnień. Zaznajamiano uczestników z zakresem prac domowych: pranie ręczne, usuwanie plam, silnych zabrudzeń, przechowywania odzieży, prasowanie, powlekanie pościeli, sprzątanie mieszkania. Doskonalono umiejętności korzystanie z urządzeń elektrycznych (pralka, suszarka, żelazko) oraz innych czynności niezbędnych w prawidłowym prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Omawiane były także zagadnienia związane z segregacją surowców wtórnych. **Efekty:** samodzielna obsługa pralki, suszarki, samodzielne korzystanie ze detergentów zgodnie z ich przeznaczeniem, stosowanie się do zasad sanitarnych.

**c) budżetowy:** zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnej, głównie to ćwiczenia instruktażowe i pogadanki. Trening budżetowy miał na celu zwiększenie orientacji w dochodach, wydatkach, cenach towarów i sposobie gospodarowania finansami. Uczestnicy

dokonywali prostych, złożonych zakupów w małych sklepach oraz w supermarketach (Biedronka, Lidl, Sklep Gregorek) na potrzeby pracowni wg wcześniej sporządzonej listy.

W czasie zajęć kształtowano umiejętności społeczne uczestników, które oparte były na treningach społecznych. Uspołecznienie obejmowało m.in. takie zakresy jak: samodzielność, odpowiedzialność, rozwój umiejętności komunikacyjnych i kontaktów interpersonalnych, profilaktykę zdrowotną, dokonywanie samodzielnych wyborów, samodzielne podejmowanie decyzji, a także branie odpowiedzialności za podjęte decyzje. **Efekty:** planowanie wydatków osób samodzielnie gospodarujących, dokonywanie opłat związanych z gospodarstwem domowym, rozeznanie cenowe.

**2. Zajęcia muzyczno – rytmiczne:** zajęcia odbywały się codziennie w formie grupowej. Głównym celem zajęć było rozbudzanie wrażliwości muzycznej i estetycznej podopiecznych. Uczestnicy podczas zajęć uczyli się obsługi sprzętu znajdującego się w pracowni oraz korzystania z komputera. Uczyli się nowych piosenek, często śpiewali wspólnie z grupą z wyświetlanym tekstem. Wykonywali ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające z muzyką. Poza tym przygotowywali się do różnego rodzaju występów, przeglądów i konkursów. Wspólny śpiew, nauka piosenek pozwoliła na wzbogacenie słownictwa i poprawę mowy. Podczas słuchania muzyki uczestnicy kształtowali wrażenia i upodobania estetyczne, pobudzali wrażliwość, wzbogacali wyobraźnię, rozwijali zdolność empatii. Dzięki treningowi muzyczno - rytmicznemu wielu uczestników poznało różne typy muzyki, uwrażliwiło się na piękno, chętnie także poza zajęciami interesują się muzyką. Wiele uczestników potrafi obsługiwać sprzęt muzyczny oraz komputer. Brali udział w I Festiwalu Piosenki Serdecznej, a także przygotowali piosenkę świąteczną – Bożonarodzeniową umieszczoną na stronie FB jako życzenia.. **Efekty:** współpraca w grupie, wzbogacenie słownictwa i pamięci, satysfakcja z występu.

**3. Trening umiejętności interpersonalnych (w tym komunikacja alternatywna) i rozwiązywania problemów:** zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnie wg potrzeb. Trening polegał na poszerzeniu wiedzy z zakresu emocji pojawiających się w sytuacjach problemowych oraz sposobów radzenia sobie z nimi jak również kształtowaniu umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach partnerstwa. Udział uczestników pozwolił wykształtować prawidłowe zasady zachowania się w różnych instytucjach, nawiązania i przeprowadzenia rozmów, adekwatnego zachowywania się w zależności od sytuacji. Trening polegał też na dążeniu do takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność do podejmowania decyzji. Zajęcia miały także na celu naukę i podtrzymanie umiejętności

czytania, pisanie i liczenie na poziomie elementarnym. Prowadzone były zajęcia z osobami mającymi problemy z komunikacją werbalną, za pomocą piktogramów, tablic obrazkowych, które znajdują się w każdej pracowni. Poza tym, każda z osób, która wymaga wsparcia w komunikacji alternatywnej posiada swoje tzw. indywidualne rozmówki w podstawowym zakresie potrzeb życia dnia codziennego. W pracowni wykorzystywane były gry, zabawy edukacyjne, puzzle mające na celu poprawę pamięci, spostrzegawczości, sprytu itp. W ramach zajęć została przygotowana jedna z uczestniczek do konkursu recytatorskiego, która zajęła I miejsce w Powiecie Zambrowskim, a drugie na szczepku wojewódzkim w kategorii osób dorosłych. **Efekty:** poznali swoje mocne i słabe strony, odpowiednie zachowanie się w miejscach publicznych, przełamywanie barier międzyludzkich.

**4. Warsztat krawiecki:** zajęcia odbywały się w formie grupowej. Podczas zajęć w pracowni krawieckiej uczestnicy kształtowali i utrwalili następujące umiejętności: obróbka parowo-ciepna odzieży, nauka i doskonalenie umiejętności szycia ręcznego oraz doskonalenie umiejętności manualnych przy wykonywaniu robótek ręcznych. W pracowni powstało wiele prac między innymi: gobeliny, serwetki, obrazy nitką malowane oraz ozdoby z pasmanterii i dodatków krawieckich. W pracowni były również prowadzone zajęcia z zaradności życiowej: obsługa żelazka, naprawy odzieży-cerowanie i przyszywanie guzików oraz dbanie o porządek i czystość w swoim otoczeniu. Czynności podejmowane przez podopiecznych w pracowni krawieckiej pozwalały na rozwijanie sprawności manualnych i odreagowania negatywnych emocji jak również zagospodarowaniu czasu wolnego. **Efekty:** większe skupienie, dokładność przy wykonywanej pracy, prasowanie, składanie ścierek, obrusów, odzieży.

**5. Zajęcia plastyczne-** zajęcia odbywały się w formie grupowej, stosowane były metody pokazowe, instruktaż pokazowy i słowny. W pracowni plastycznej wykorzystywane były metody pracy w drewnie, czyszczenia listew i kawałków drewna papierem ściernym, wykonywanie i malowanie ram, malowanie elementów drewnianych, klejenie, rysowanie i wycinanie w deskach różnorodnych konturów, wypalanie wzorów, docinanie. Ponadto uczestnicy mieli możliwość wykonywać kompozycje przestrzenne z wykorzystaniem znanych technik plastycznych. Uczestnicy mieli możliwość samodzielnie dobierać pracę wg uznania, oraz predyspozycji manualnych. Podczas zajęć dążyli do rozwoju i poprawy sprawności manualnej, wyobraźni, wymyślenia i produkowania prac. Podjęmowali się pracy przy wykonywaniu upominków, kartek świątecznych, okolicznościowych, dekoracji w placówce.

Nabywali umiejętności przy cięciu oraz obróbce drewna. Zdobyli doświadczenie przy pracy z elektronarzędziami. Nabywali umiejętności: obsługi maszyny tnąco- wyciskającej oraz starannego i estetycznego wykonywania prac plastycznych w miarę własnych możliwości. Wykazali zainteresowanie udziałem w konkursach. Wyrobili poczucie odpowiedzialności za gospodarowanie materiałem, oraz dbania o ład w pracowni oraz stanowiska pracy. Uczestniczyli w VIII Przeglądzie twórczości artystycznej środowiskowych domów samopomocy „Wirtualnie bliżej siebie”. Wykonali wystawę prac świątecznych, która stanowiła scenerię do konkursu wewnętrznego piosenki świątecznej oraz przy składaniu życzeń wirtualnych udostępnionych w mediach społecznościowych. Pamiętali o dezynfekcji rąk i miejsc pracy, oraz przestrzegają restrykcji w czasie epidemii. **Efekty:** poprawa motoryki małej, współpraca w grupie, podstawowa obróbka drewna, obsługa elektronarzędzi.

**6. Aktywizacja ruchowa:** Zajęcia grupowe prowadzone były w sali aktywizacji ruchowej, a w okresie letnim w plenerze i przed placówką. Ze względu na różnorodność schorzeń i kondycję psychiczną naszych podopiecznych, uwzględniamy zasadę indywidualizacji jeśli chodzi o dobór ćwiczeń. Celem aktywizacji ruchowej było ogólnousprawnienie, podtrzymanie i poprawienie sprawności fizycznej uczestników. Prowadzone były zajęcia w formie różnorodnych ćwiczeń fizycznych, ćwiczeń na sprzętach tj. bieżnia, rowerek, wioślarz, platforma wibrująca, fotel masujący, ćwiczenia na tablicy manualnej, ćwiczenia oddechowe, motoryka mała i duża. Stałymi elementami zajęć były spacerowanie mające na celu podtrzymanie kondycji oraz ogólnej sprawności fizycznej, polepszenie samopoczucia. Epidemia między innymi ograniczyła organizację zajęć w plenerze, wycieczki, co utrudniło organizację atrakcyjnych zajęć, uczestnictwo w zawodach sportowych. W tym trudnym okresie pandemicznym terapeuta wzbogacił swoje zajęcia z uczestnikami z zakresu ćwiczeń relaksacyjnych połączonych z muzykoterapią, elementami pilatesu oraz gimnastyką korekcyjno- kompensacyjną. **Efekty:** pozostawiają porządek w pracowni po skończonych zajęciach, dezynfekują miejsce ćwiczeń oraz sprzęty, przestrzegają zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, obsługa sprzętu.

**7. Poradnictwo psychologiczne.** Pandemia wywołała istotne zmiany w naszym codziennym życiu, gdzie coraz częściej dotyka uczestników: smutek, lęki, negatywne myśli, trudne emocje, problemy ze snem czy konflikty rodzinne. Pomoc Pani psycholog głównie polegała na rozmowach indywidualnych, rozmowach telefonicznych wspierając podopiecznych

specjalistyczną wiedzą terapeutyczną :jak sobie radzić w okresie izolacji i nie poddawać się lękowi oraz nie dać się obezwładnić stresowi. Udział w zajęciach z psychologiem polegał m.in. na wyrównaniu nastroju, zmniejszeniu zachowań depresyjnych, podniósł świadomość uczestników na temat swojej choroby , jej objawów, kontroli swojego zachowania i odpowiedniej reakcji na różne sytuacje. Poruszane były zagadnienia związane z problematyką relacji rodzinnych, o skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości. **Efekty:** lepsze samopoczucie, opanowanie emocji, poprawa relacji rodzinnych, poprawa samooceny i poczucia własnej wartości.

**8. Organizacja i spędzanie czasu wolnego.** Zajęcia prowadzone w formie indywidualnej i grupowej, dostosowane do upodobań uczestników i ich możliwości. Poprzez udział w tym treningu uczestnicy poznawali nowe formy spędzania czasu wolnego - zwłaszcza w czasie pandemicznej izolacji. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego obejmował rozwijania umiejętności w zakresie aktywizacji emocjonalnej uczestnika, rozwijał zainteresowania wybraną lekturą, czasopiśmem, muzyką, śpiewem. Korzystali z gier stolikowych tj. chińczyk, kalambury, puzzle, warcaby i inne gry zręcznościowe. Motywowani byli do wychodzenia z placówki m.in. do kina, spacerów, spotkań integracyjnych, do udziału w organizowanych wyjazdach. Sytuacja pandemiczna ograniczyła wszelkiego rodzaju działania związane z „szerszą integracją społeczną”, to też uczestnicy przygotowywali się do występów artystycznych, konkursów ,które zaprezentowali na facebook oraz za pośrednictwem online. Podopieczni oglądali filmy, programy o różnej tematyce dostosowanej do ich potrzeb intelektualnych. Śledzili najnowsze informacje z prasy, telewizji i internetu. **Efekty:** wzrost zainteresowania sposobami i możliwościami atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, zwiększenie zainteresowania bieżącymi wydarzeniami , faktami w kraju i na świecie.

**9. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych-** udział w tym treningu pozwolił nabyć umiejętność zachowania się i poruszania w urzędach. Uczestnicy doskonalili umiejętność pisania podań, wypełniania formularzy urzędowych, wypełniania rozliczeń rocznych przy pomocy i wskazówkach terapeuty. Ponadto terapeuci pomagali uczestnikom wypełniać wnioski o dofinansowanie ze środków programu „ Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – moduł III , wnioski o zwolnienie z opłat za usługi ze względu na zawieszone zajęcia spowodowane przez panującą pandemię.

**10. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** w tym m.in. uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, przypominanie o przyjmowaniu leków oraz obserwowanie ewentualnie skutków ubocznych i reagowanie na nie. Dyrektor, pracownicy ŚDS w Zambrowie są w stałym kontakcie z specjalistami psychiatrii w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń psychicznych „SALUS” poradnia psychiatryczna. Wszystkie wizyty uczestników u specjalistów są odnotowywane w dziennikach terapeutów. W sytuacji gdy rodzice nie mogą pójść z uczestnikiem na kontrolną wizytę do lekarza specjalisty w danej dziedzinie wówczas z podopiecznym idzie pracownik. Przepisane przez specjalistów leki uczestnicy przyjmują w domu, a te które należy przyjąć w ciągu dnia przynoszą i oddają wyznaczonemu pracownikowi, który dba by zostały przyjęte o wyznaczonej godzinie.

**11. Gorący posiłek** – ŚDS w Zambrowie zapewnił spożycie uczestnikom ciepłego posiłku w ramach treningu kulinarnego (śniadania, obiady), dzięki temu każdy z uczestników miał zaspokojoną jedną z najważniejszych potrzeb człowieka. Od 25 maja 2020 r. uczestnikom zapewniono ciepły posiłek przez firmę cateringową ze w/g na panującą pandemię i wprowadzenie bezpieczeństwa sanitarnego.

**12. Niezbędna opieka.** Podczas zajęć uczestnicy mieli zapewnioną opiekę, która wpłynęła m.in. na wzrost poczucia bezpieczeństwa, zaś ich rodziny/opiekunowie w tym czasie mogli pełnić swoje funkcje społeczne. W placówce został wypracowany system samopomocy, uczestnicy tworzą wspólnotę, wspierają się wzajemnie np. dokonują zakupów, załatwiają bieżące sprawy. Uczestnicy pomagają mniej sprawnym osobom przy spożywaniu posiłku i korzystania z toalety przy wsparciu terapeuty.

## **VIII – ŚREDNIA LICZBA UCZESTNIKÓW POSZCZAGÓLNYCH ZAJĘĆ W CIĄGU ROKU:**

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tj. kulinarny, higieniczny, budżetowy) -7
2. Zajęcia muzyczno – rytmiczne- 7
3. Aktywizacja ruchowa – 6,5
4. Zajęcia plastyczne -7

5. trening umiejętności interpersonalnych (w tym komunikacja alternatywna )  
i rozwiązywania problemów – 6,5

6. Warsztat krawiecki - 6

#### **FREKWENCJA UCZESTNIKÓW NA ZAJĘCIACH W POSZCZEGÓLNYCH MIESIACACH ROKU:**

styczeń – 82,28 %

luty – 87,30%

marzec – 81,22 %

kwiecień – zawieszenie działalności placówki

maj – 54,40%

czerwiec – 61,34 %

lipiec – 79,28 %

sierpień – 76,02 %

wrzesień – 71,91 %

październik – 60,06 %

listopad – 57,14 %

grudzień – 52,59 %

**frekwencja za rok 2020 - 69,41 %**

Absencja podopiecznych była spowodowana pobytem w szpitalu, zwolnienia lekarskie, złe stany zdrowia psychicznego, obawa przed zakażeniem COVIT-19.

Decyzją Wojewody Podlaskiego art.11 h ust1i4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, i innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. z 2020 r., poz.1842) funkcjonowanie Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie zostało zawieszone w następujących terminach: od 12.03.2020 r. - 25.03.2020 r., 10.04.2020r.- 24.04.2020 r., 25.04.2020 r.- 10.05.2020 r., 11.05.2020r.- 24.05.2020r., 26.102020r.- 13.11.2020r., 16.11.2020r.- 27.11.2020r.

#### **IX – WSPÓŁPRACA I JEJ EFEKTY**

W związku z panującymi ograniczeniami, zakazem przemieszczania się oraz korzystania z usług lokalnych instytucji, zapewnieniem bezpieczeństwa uczestnikom i personelu placówki przed zakażeniem COVIT 19 współpraca z innymi podmiotami miała ograniczony zasięg i wykluczenie z udziału w różnego rodzaju przedsięwzięciach na rzecz uczestników:

- 1) **Starostwem Powiatowym w Zambrowie.** Wymiana informacji administracyjnych, życzenia okazjonalne składane przez pracowników i uczestników .
- 2) **PCPR w Zambrowie:** doradztwo merytoryczne, współpraca w ustaleniu potrzeb uczestników, ich sytuacji rodzinnej i bytowej, kompletowanie dokumentacji przy przyjęciu nowego uczestnika. Przeprowadzenie szkoleń dla rodziców/ opiekunów przez pracownika socjalnego.: „Pasje, talenty, umiejętności – jak dostrzec i rozwijać”, „ Wzajemne relacje między domownikami w trakcie pandemii”. **Efekty:** sprawny przepływ informacji.
- 3) **MOPS w Zambrowie, GOPS w:** Zambrowie, Szumowie, Kołakach Kościelnych, Rutkach  
- poszukiwanie nowych uczestników.
- 4) **Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Długoborzu** - przekazywanie informacji o absolwentach, którzy mogliby uczestniczyć w zajęciach organizowanych przez ŚDS, stała impreza w planie pracy ośrodka – bal karnawałowy z uczniami SOS-W z udziałem wolontariuszy z Bursy nr 1 w Zambrowie, udział uczestników w IV Powiatowym Przeglądzie Kolęd i Pastorałek, gdzie uczestnicy zdobyli wyróżnienie. **Efekty:** integracja uczestników z uczniami, radą pedagogiczną i dyrekcją.
- 5) **Centrum Kultury w Zambrowie:** wyjście do kina na filmy w projekcji 3D „Asteriks i Obeliks”, „Zew krwi”; wystawy: „Grafika komputerowa”, „Prace malarskie oraz batiki ucznia ZSO w Zambrowie K.Ł”, „Rzeźby lokalnego artysty Michała S., „Malarstwo p. Anny B.; konkursy: udział uczestniczki A.K. w konkursie recytatorskim do 65 Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego (I miejsce w eliminacjach powiatowych), udział w wojewódzkich eliminacjach w w/w konkursie ( II miejsce w kategorii osób dorosłych), udział w festiwalu piosenki serdecznej „Love Me”; projekcja bajek przygotowanych przez zespół pracowników CK w formie nagrania audio pt.,, Bajki spod

choinki”. **Efekty:** wiara w swoje możliwości, podniesienie swojej samooceny, pokonanie bariery izolacji społecznej, nagrody i dyplomy za udział w/w działaniach.

- 6) **Biblioteką Miejską w CK w Zambrowie:** wypożyczanie książek, cykliczne spotkania , czytanie i omawianie wybranych utworów: „Życie pożyteczne” Katarzyny Majgier.**Efekty:** zainteresowanie czytelnictwem, wzbogacanie słownictwa.
- 7) **Kościółem:** udział uczestników i terapeutów w mszach Św. w I kwartale. **Efekty:** wiara we własne możliwości, wzbogacenie duchowe. .
- 8) **Bursą Szkolną Nr 1 w Zambrowie:** młodzież placówki wspomagała przy organizacji spotkań okolicznościowych w ŚDS tj. organizacja i prowadzenie balu karnawałowego. **Efekty:** wzajemna akceptacja.
- 9) **Współpraca z rodzicami:** Rodzice i opiekunowie uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy są dla naszego domu najważniejszymi partnerami, wspomagającymi codzienną działalność. Rodzice i opiekunowie byli na bieżąco, systematycznie informowani o codziennym funkcjonowaniu placówki oraz zachowaniu, umiejętnościach, problemach uczestników. Indywidualne spotkania z rodzicami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników w zakresie ustalania i realizacji indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego oraz rozwiązywania bieżących problemów. Pomoc rodziców przy sprawowaniu opieki uczestników podczas wyjazdów na wycieczki. Było przeprowadzone szkolenie dla rodziców i opiekunów uczestników przez pracownika socjalnego PCPR w Zambrowie na temat: „Pasje, talenty, umiejętności – jak dostrzec i rozwijać”, „ Wzajemne relacje między domownikami w trakcie pandemii” Wszelkie kontakty z rodzicami/ opiekunami odbywały się z zachowaniem reżimu sanitarnego. **Efekty:** udział rodziców/opiekunów w spotkaniach okolicznościowych organizowanych w placówce, bieżąca wymiana informacji o postępach, trudnościach, zachowaniu, problemach uczestnika.

**Ponadto w Środowiskowym Domu Samopomocy w Zambrowie zorganizowano :**

- uroczyste urodziny uczestników domu,
- koncert zespołu muzycznego CAMERATA z Państwowej Szkoły Muzycznej dla uczestników ŚDS.,

- wizyta cyganek i cyganów – aktorów Teatru Form Różnych ze śpiewem i tańcami (zapusty),
- wizyta uczestników w Urzędzie Pocztowym, zapoznanie się z codzienną pracą listonoszy i pracowników,
- życzenia i upominki własnoręcznie wykonane dla mam z okazji ich święta,
- wystawa plenerowa rękodzieła uczestników ( zamieszczona na facebooku),
- udział pracowników ŚDS w Zambrowie w akcji charytatywnej „Gaszyn challenge” na rzecz chorego Kubusia z Hajnówki,
- wycieczkę wyjazdową uczestników do Wigier i Płociczno Tartak,
- ognisko w Skansenach w Szumowie,
- udział uczestników w VIII Przeglądzie Twórczości Artystycznej „Wirtualnie bliżej siebie” w Hajnówce,
- spotkanie z zambrowską Policją na temat – Stosowanie zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii,
- wyjazd uczestników do Skansenu w Szumowie i ognisko,
- mikołajki,
- wewnętrzny konkurs Piosenki Świątecznej,
- spotkanie opłatkowe uczestników i pracowników.

## **X . INFORMACJA O DOSTOSOWANIU ŚDS DO STANDARDÓW.**

Deklaruję spełnienie przez Dom standardów zawartych w rozporządzeniu Ministra Pracy

i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586, ze zm.).

Budynek, w którym funkcjonuje ŚDS w Zambrowie usytuowany jest na działce o powierzchni 3726 m<sup>2</sup> w otoczeniu drzew i trawników. Część budynku jest użytkowana przez Zespół Szkół Nr 1 im. Stefana Roweckiego „Grota” w Zambrowie. Na potrzeby ŚDS przeznaczono 458,43 m<sup>2</sup> co stanowi 54% całkowitej powierzchni użytkowej. Klatka schodowa i winda są wyłącznie do użytku ŚDS w Zambrowie. Budynek został docieplony, pokryty nową elewacją, usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój uczestnikom. Teren wokół budynku został zagospodarowany, wykonano nowe ogrodzenie, oświetlono teren z budynkiem oraz został założony monitoring. Dom pozbawiony barier architektonicznych (zamontowane drzwi o szer. 0.90 cm, specjalne uchwyty dla osób niepełnosprawnych, lustra, zlewy oraz gniazdka na odpowiedniej wysokości – dostępne dla osób na wózkach). W łazience

znajduje się natrysk, pralka automatyczna, suszarki bieliźniane, deska z żelazkiem do prasowania, suszarka do włosów. Są toalety osobno dla kobiet i mężczyzn, oddzielna toaleta dla personelu. Placówka zapewnia uczestnikom:

- pomieszczenia i sprzęt niezbędny do realizacji zadań wspierająco- aktywizujących,
- umożliwia codziennie spożywanie posiłku w ramach treningu kulinarnego,
- dostęp do kultury i rekreacji,
- sprzęt komputerowy, TV, audio i muzyczny do realizacji zadań wspierająco – aktywizujących,
- sprzęt AGD niezbędny do prowadzenia treningu samoobsługi i zaradności życiowej,
- sprzęt sportowo – rekreacyjny, niezbędny do prowadzenia innych form terapii, między innymi aktywizacji ruchowej.

## **XI – OCENA REALIZACJI ZADAŃ I EWENTUALNE WNIOSKI, W TYM INFORMACJE**

### **O PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA DOMU:**

W okresie sprawozdawczym zadania były realizowane zgodnie z programami i planem pracy na 2020 rok oraz określonymi celami. Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie to wyjątkowe miejsce, w którym uczestnicy mają możliwość rozwoju osobistego poprzez naukę nowych umiejętności lub podtrzymywanie umiejętności zdobytych wcześniej, np. w zakresie czynności dnia codziennego, funkcjonowania w życiu społecznym. Zarówno podopieczni, jak i osoby sprawujące opiekę, czerpią od siebie nawzajem. W związku z pandemią COVID 19 nasza placówka miała ograniczoną realizację zaplanowanych programów dla uczestników i planu działania placówki na 2020 rok. ŚDS w Zambrowie musiał dostosować się do realiów pandemicznych, jakie panowały w całym kraju i na świecie. Dom zastosował się do wytycznych sanitarnych i zaproponował pracownikom, użytkownikom nowe zasady działania. Opracowana została dokumentacja regulująca szczegółowe zasady korzystania i prowadzenia zajęć w ośrodku, uwzględniająca rekomendacje Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwa Zdrowia. Większość podopiecznych doskonale odnalazła się w tej nowej rzeczywistości. Staraliśmy się znaleźć złoty środek pomiędzy zadbaniem o bezpieczeństwo, komfort psychiczny uczestników, a podtrzymaniem wartości tworzenia wspólnoty i przynależności do grupy. Zajęcia odbywały się zgodnie z wymogami sanitarnymi, prowadzone w małych, niezmiennych grupach, do których przypisani byli stali terapeuci. Codziennie zajęcia rozpoczynały się od przypomnienia zasad sanitarnych, zwiększono również częstotliwość realizowania treningów profilaktyki zdrowia i higieny. Dom zapewniał gorący

pośilek, który dostarczany był w pojemnikach jednorazowych przez zewnętrzną firmę cateringową. Okres pandemii to konieczność wsparcia psychologicznego nie tylko uczestników, ale również ich bliskich. Wprowadzono telefoniczny dyżur psychologa. Zespół Wspierająco-Aktywizujący był w stałym kontakcie telefonicznym z uczestnikami ich rodzicami i opiekunami. Dzięki zaangażowaniu kadry udało się odświeżyć wszystkie pomieszczenia placówki. Uszyto maseczki ochronne dla uczestników i ich rodzin. Cały personel ŚDS w Zambrowie robił wszystko, by pomimo panującego stanu pandemii zajęcia były atrakcyjne, przebiegały bez poczucia szczególnego ograniczenia, a jednocześnie były zachowane wszelkie zasady bezpieczeństwa sanitarnego. Stan zdrowia uczestników i pracowników był codziennie monitorowany. Przy wejściu do budynku, w trakcie zajęć i wyjściu z niego mierzona była temperatura, częściej dezynfekowano wszystkie pomieszczenia, a przebywający w placówce pracownicy oraz uczestnicy zachowywali należyte odległości między sobą. Zakupione zostały: płyny do dezynfekcji rąk i pomieszczeń, małe pojemniki do dezynfekcji rąk na salach, dwa duże automaty do dezynfekcji rąk, termometry do każdej pracowni, aby monitorować stan zdrowia uczestników i pracowników, jednorazowe kubeczki, talerzyki oraz sztuczne, dodatkowe pojemniki na odpady i zużyte środki ochrony indywidualnej (w/w drobny asortyment jest na bieżąco uzupełniany).

Proces aktywizacji uczestnika ŚDS, który ma na celu możliwie jak największe usamodzielnienie, wyrabianie zaradności osobistej, pobudzanie aktywności społecznej, a także wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych wymaga wielu poświęceń, wyrozumiałości i cierpliwości personelu, a także woli podopiecznych. Do tego, aby proces aktywizacji społecznej mógł przebiegać i zakończyć się pomyślnie, niezbędna jest aprobata, przygotowanie, zarówno osoby z niepełnosprawnością, jak i społeczeństwa, które musi chcieć przyjąć tę osobę w swoje kręgi na równych prawach. Zarówno uczestnictwo w imprezach okolicznościowych, jak i sam fakt pojawiania się uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie w miejscach publicznych, (np. przy okazji realizacji treningów budżetowych i społecznych, czy wystaw prac przez nich wykonanych, aktywny udział w przeglądach, festiwalach, konkursach), wpływa na ogólny wizerunek tych osób wśród ludzi, którzy rzadko mają kontakt z osobami z niepełnosprawnością. Integralną częścią aktywizacji społecznej jest przygotowanie całego społeczeństwa do wzajemnego współżycia i współpracy, co też ŚDS czyni poprzez branie udziału w wielu przedsięwzięciach aktywizujących uczestników. Zauważamy postępy w zakresie aktywizacji społecznej uczestników, gdzie poprzez zajęcia w placówce stali się bardziej otwarci, samodzielni, lepiej

radzą sobie w otaczającej rzeczywistości. Integracja domowników w placówce jak i poza nią ma pozytywny wpływ na relacje między nimi, w kontaktach rodzinnych, sąsiedzkich itp. Wypracowane umiejętności i nawyki uczestników spowodowały poprawę w szeroko pojętym funkcjonowaniu codziennym.

W ramach środków finansowych przyznanych przez Podlaski Urząd Wojewódzki w Środowiskowym Domu Samopomocy w Zambrowie zostały doposażone pracownie:

- plastyczna: radiomagnetofon, wyrzynarka stołowa, piłka szablasta;
- pracownia krawiecka: drobne narzędzia krawieckie ( igły ręczne, maszynowe, nożyce duże i małe, przecinaki krawieckie, szpilki i inne);
- pracownia audiowizualna: telewizor, głośnik przenośny, niszczarka;
- pracownia kulinarna: patelnia zwykła i grillowa;
- pracownia aktywizacji ruchowej: gry i zabawy edukacyjne, gumy fitness, rakiety do badmintona;
- 25 krzeseł do pracowni.

W związku z powyższym również w roku 2021 planujemy organizację zajęć na miarę możliwości finansowych domu oraz zrealizowanie zadań, które nie zostały w pełni zrealizowane w roku 2020 ze względu na utrudnienia związane z panującą pandemią. Każdy kolejny rok pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie to realizacja ustawowych obowiązków oraz działania zmierzające do podnoszenia standardu usług prowadzonej w placówce aktywizacji społecznej.

#### **Działania promujące ŚDS w Zambrowie:**

- wręczanie gościom, sponsorom prac reklamowych wykonanych przez uczestników ŚDS w Zambrowie ( stroiki i kartki świąteczne, prace wykonane przez uczestników domu),
- przekazywanie informacji pisemnej z prośbą o rozpowszechnienie wśród społeczności lokalnej o możliwości skorzystania z oferty ŚDS w Zambrowie do: MOPS w Zambrowie, GOPS w Zambrowie, GOPS w Szumowie, GOPS w Rutkach, GOPS w Kołakach Kościelnych, PCPR w Zambrowie o możliwości skorzystania z usług ŚDS w Zambrowie,
- współpraca z specjalistami: lekarz rodzinny, psycholog, psychiatra,

- współpraca z rodzinami uczestników, aby zachęcali osoby , które mogą być uczestnikiem ŚDS,
- uczestnicy ŚDS w Zambrowie biorą udział w imprezach organizowanych przez inne placówki np. szkoły, Centrum Kultury i inne,
- umożliwiono korzystanie z usług domu dla osób z innych powiatów i gmin,
- założona strona ŚDS w Zambrowie na facebook,
- opracowanie folderu informacyjnego, wizytówek ŚDS w Zambrowie.

**GLÓWNY KSIĘGOWY**

01.02.2021r. *[Signature]*  
..... *Elżbieta Małgorzata Kalkinowska* .....

( data i podpis głównego księgowego)

**DYREKTOR**  
ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
w Zambrowie

1.02.2021r. *[Signature]*  
..... *mgr. Urszula Dmochowska* .....

( data i podpis dyrektora)

PCPR 47.I.7.2021



Zambrów, 02.02.2021 r.

**Starostwo Powiatowe  
w Zambrowie**

**Opinia dotycząca oceny funkcjonowania w roku 2020  
Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie ul. Legionowa 1**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie informuje, że roczne sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie zostało złożone w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie w dniu 01.02.2021 r. zgodnie z § 25 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 09 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249).

Sprawozdanie zawiera informacje dotyczące:

- 1) formy i efekty prowadzonej działalności.
- 2) zasobów domu, przeznaczonych na jego funkcjonowanie, w tym zakresie:
  - środków finansowych z budżetu wojewody, a także innych pozyskanych na działalność bieżącą lub wydatki inwestycyjne,
  - liczby pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy.
- 3) ogólnej liczby uczestników, którzy opuścili dom, wraz z podaniem przyczyn odejścia.
- 4) średniej liczby uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku.
- 5) współpracy z podmiotami wymienionymi w § 21 i jej efektów.
- 6) oceny realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach w zakresie funkcjonowania domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie prowadzi działalność od 10 lutego 2010 r. w oparciu o podstawowe akty prawne: ustawę o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. (Dz.U.2020.1876)), ustawę o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 r. (Dz. U.2020.685), rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020.249).

Przedłożone sprawozdanie merytoryczne zawiera wszystkie wymagane informacje. W formie opisowej zawiera wiadomości ogólne:

- liczbę, rodzaj i stopień niepełnosprawności uczestników ŚDS;
- liczbę osób, które opuściły ŚDS z podaniem przyczyny odejścia,
- frekwencję uczestników na zajęciach w poszczególnych miesiącach roku 2020. Ogólnie frekwencja za 2020 r. wynosi 69,41 %. Absencja podopiecznych była spowodowana pobytem w szpitalu, zwolnieniami lekarskimi oraz złym stanem zdrowia psychicznego, obawa przed zakażeniem COVID-19.

W 2020 roku było 32 uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie;

- Liczba uczestników na dzień 31.12.2020 r.: 28
- Liczba uczestników w przedziale wiekowym:
  - 20 – 30 – 12 osób
  - 31 – 40 – 4 osoby
  - 41 – 50 – 5 osób
  - 51 – 55 – 2 osoby
  - 56 – 60 – 3 osoby
  - 61 – 65 – 2 osoby

\* Liczba kobiet: 12 , mężczyzn: 16

\* Rodzaj niepełnosprawności uczestników ŚDS w Zambrowie według schorzenia wiodącego (liczba osób)

| Rodzaj niepełnosprawności                                 | Liczba osób |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| Przewlekłe psychicznie chore                              | 9           |
| Upośledzone umysłowo                                      | 17          |
| Inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych         | 2           |
| Chorych neurologicznie                                    | 0           |
| Osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną | 0           |

- Stopień niepełnosprawności ( liczba osób)

| Stopień niepełnosprawności | Liczba osób |
|----------------------------|-------------|
| Znaczny                    | 18          |
| Umiarkowany                | 10          |
| Lekki                      | 0           |

W 2020 roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie opuściły 4 osoby ( 1osoba przeniesiona do DPS w Łomży, 1 osoba zrezygnowała na czas pandemii, dla 2 osób

wygasła decyzja i nie przedłużyły pobytu w ŚDS).

Ośrodek zatrudniał w 2020 r. 5 osób na czas nieokreślony oraz 1 osobę na czas określony. Zatrudnione osoby posiadają wymagane kwalifikacje niezbędne do wykonywania pracy na zajmowanych stanowiskach.

#### **Uczestnictwo pracowników ŚDS w szkoleniach:**

- Szkolenie okresowe w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy dla pracowników na stanowiskach robotniczych, które odbyło się w dniu 15.07.2020 r; zorganizowane przez ZDZ Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Zambrowie, uczestniczyła starsza terapeutka.
- Szkolenie okresowe w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy dla pracodawców i innych osób kierujących pracownikami, które odbyło się w dniu 15.07.2020 r; zorganizowane przez ZDZ Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Zambrowie, uczestniczyła dyrektor .
- Szkolenie „ Trening umiejętności społecznych” w dniu 26.10.2020 r. – szkolenie zorganizowane przez firmę szkoleniową Małopolskie Centrum Profilaktyki w Krakowie , uczestniczyła: terapeutka.
- Szkolenie „ Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się” w dniu 19.11.2020 r.- szkolenie zorganizowane przez Małopolskie Centrum Profilaktyki w Krakowie , uczestniczyła: terapeutka.

#### **Szkolenia wewnętrzne:**

- Rozwijanie kompetencji społecznych osób z ASD, szkolenie odbyło się w dniu 27.02.2020 r., prowadziła B.M. terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, dwie starsze terapeutki.
- Zespół Aspergera – przyczyny, objawy, terapia, szkolenie odbyło się w dniu 09.04.2020 r. , prowadziła K.O. starsza terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, starsza terapeutka, terapeutka.
- Psychoterapia – szkolenie odbyło się w dniu 02.07.2020 r. , prowadziła K.O. starsza terapeutka w ŚDS w Zambrowie, uczestniczyły: dyrektor, starsza terapeutka, terapeutka.
- Przypomnienie i wdrożenie Rekomendacji dotyczących działalności placówek pobytu dziennego opracowanych przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej oraz Ministerstwo Zdrowia, szkolenie odbyło się 30.10.2020 r., prowadziła dyrektor, uczestniczyły: trzy starsze terapeutki i terapeutka.

W placówce zarówno dla grupy uczestników z przewlekłą chorobą psychiczną, uczestników z upośledzeniem umysłowym i uczestników wykazujących inne przewlekłe schorzenia psychiczne prowadzone były następujące treningi:

Oferta usług świadczonych przez ŚDS obejmowała:

**1.trening funkcjonowania w życiu codziennym w tym:**

**a) kulinarny:** trening był realizowany codziennie w formie grupowej, pozwalał uczestnikom na nabycie nowych i podtrzymanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Pod nadzorem terapeuty domownicy przygotowywali proste posiłki na ciepło i zimno, przetwarzali owoce i warzywa sezonowe, sporządzali tygodniowy jadłospis. Doskonalili umiejętność korzystania ze sprzętów AGD takich jak m.in. robot kuchenny, zmywarka, blender, maszynka do tarcia ziemniaków, czajnik elektryczny i inne. Zdobywali wiedzę i praktycznie doskonalili zdrowe odżywianie się, prawidłowe przechowywanie żywności. Czas pandemii zobligował placówkę do nowej formy zapewnienia uczestnikom posiłku. Od 25.05.2020 r. posiłek był dostarczany uczestnikom w formie cateringu przez firmę zewnętrzną, z którą została podpisana stosowna umowa. Uczestnicy w swoich grupach doskonalili umiejętność nakrywania do stołu, rozkładania sztućców (jednorazowych) w odpowiednich odstępach. Doskonalili sprzątanie, dezynfekowanie stołów, blatów i innych powierzchni w pracowni. Nabywali wiedzę z zakresu dbania o bezpieczeństwo swoje i innych związane z przestrzeganiem zasad oraz standardów epidemiologicznych. Wzbogacali swój warsztat kulinarny poprzez oglądanie programów kulinarnych, przeglądanie publikacji, książek kulinarnych i publikacji z aranżacją stołów na różne okazje okolicznościowe. **Efekty:** obsługa kuchenki, piekarnika i czajnika elektrycznego, większa świadomość i przestrzegania zasad epidemiologicznych.

**b) higieniczny: zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnej.** Trening samoobsługi i dbałości o wygląd zewnętrzny polegał na pogadankach mających na celu motywację i zwrócenie uwagi na ważność dbania o własną higienę, estetyczny wygląd. Doskonalili umiejętność korzystania z odpowiednich kosmetyków i przyborów higienicznych, mieli możliwość wykąpania się w ośrodku. Zwrócono większą uwagę na trening higieniczny w tym szczególnym czasie pandemicznym. Stale przypominano uczestnikom wymogi sanitarne obowiązujące w czasie pandemii. W każdej pracowni zostały rozwieszone informacje, instrukcje oraz plakaty o zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa przed możliwością zakażenia. Uświadamiano podopiecznych jak mają postępować w domu i miejscach publicznych aby ustrzec się przed zakażeniem. Uczestnicy śledzili też media,

wiadomości internetowe z w/w zagadnień. Zaznajamiano uczestników z zakresem prac domowych: pranie ręczne, usuwanie plam, silnych zabrudzeń, przechowywania odzieży, prasowanie, powlekanie pościeli, sprzątanie mieszkania. Doskonalono umiejętności korzystanie z urządzeń elektrycznych (pralka, suszarka, żelazko) oraz innych czynności niezbędnych w prawidłowym prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Omawiane były także zagadnienia związane z segregacją surowców wtórnych. **Efekty:** samodzielna obsługa pralki, suszarki, samodzielne korzystanie ze detergentów zgodnie z ich przeznaczeniem, stosowanie się do zasad sanitarnych.

**c) budżetowy:** zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnej, głównie to ćwiczenia instruktażowe i pogadanki. Trening budżetowy miał na celu zwiększenie orientacji w dochodach, wydatkach, cenach towarów i sposobie gospodarowania finansami. Uczestnicy dokonywali prostych, złożonych zakupów w małych sklepach oraz w supermarketach (Biedronka, Lidl, Sklep Gregorek) na potrzeby pracowni wg wcześniej sporządzonej listy. W czasie zajęć kształtowano umiejętności społeczne uczestników, które oparte były na treningach społecznych. Uspołecznienie obejmowało m.in. takie zakresy jak: samodzielność, odpowiedzialność, rozwój umiejętności komunikacyjnych i kontaktów interpersonalnych, profilaktykę zdrowotną, dokonywanie samodzielnych wyborów, samodzielne podejmowanie decyzji, a także branie odpowiedzialności za podjęte decyzje. **Efekty:** planowanie wydatków osób samodzielnie gospodarujących, dokonywanie opłat związanych z gospodarstwem domowym, rozeznanie cenowe.

**2. Zajęcia muzyczno – rytmiczne:** zajęcia odbywały się codziennie w formie grupowej. Głównym celem zajęć było rozbudzanie wrażliwości muzycznej i estetycznej podopiecznych. Uczestnicy podczas zajęć uczyli się obsługi sprzętu znajdującego się w pracowni oraz korzystania z komputera. Uczyli się nowych piosenek, często śpiewali wspólnie z grupą z wyświetlanym tekstem. Wykonywali ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające z muzyką. Poza tym przygotowywali się do różnego rodzaju występów, przeglądów i konkursów. Wspólny śpiew, nauka piosenek pozwoliła na wzbogacenie słownictwa i poprawę mowy. Podczas słuchania muzyki uczestnicy kształtowali wrażenia i upodobania estetyczne, pobudzali wrażliwość, wzbogacali wyobraźnię, rozwijali zdolność empatii. Dzięki treningowi muzyczno - rytmicznemu wielu uczestników poznało różne typy muzyki, uwrażliwiło się na piękno, chętnie także poza zajęciami interesują się muzyką. Wiele uczestników potrafi obsługiwać sprzęt muzyczny oraz komputer. Brali udział w I Festiwalu Piosenki Serdecznej, a także przygotowali

piosenkę świąteczną – Bożonarodzeniową umieszczoną na stronie FB jako życzenia.. **Efekty:** współpraca w grupie, wzbogacenie słownictwa i pamięci, satysfakcja z występu.

**3. Trening umiejętności interpersonalnych (w tym komunikacja alternatywna) i rozwiązywania problemów:** zajęcia odbywały się w formie grupowej i indywidualnie wg potrzeb. Trening polegał na poszerzeniu wiedzy z zakresu emocji pojawiający się w sytuacjach problemowych oraz sposobów radzenia sobie z nimi jak również kształtowaniu umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach partnerstwa. Udział uczestników pozwolił wykształtować prawidłowe zasady zachowania się w różnych instytucjach, nawiązania i przeprowadzenia rozmów, adekwatnego zachowywania się w zależności od sytuacji. Trening polegał też na dążeniu do takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność do podejmowania decyzji. Zajęcia miały także na celu naukę i podtrzymanie umiejętności czytania, pisanie i liczenia na poziomie elementarnym. Prowadzone były zajęcia z osobami mającymi problemy z komunikacją werbalną, za pomocą piktogramów, tablic obrazkowych, które znajdują się w każdej pracowni. Poza tym, każda z osób, która wymaga wsparcia w komunikacji alternatywnej posiada swoje tzw. indywidualne rozmówki w podstawowym zakresie potrzeb życia dnia codziennego. W pracowni wykorzystywane były gry, zabawy edukacyjne, puzzle mające na celu poprawę pamięci, spostrzegawczości, sprytu itp. W ramach zajęć została przygotowana jedna z uczestniczek do konkursu recytatorskiego, która zajęła I miejsce w Powiecie Zambrowskim, a drugie na szczeblu wojewódzkim w kategorii osób dorosłych. **Efekty:** poznali swoje mocne i słabe strony, odpowiednie zachowanie się w miejscach publicznych, przełamywanie barier międzyludzkich.

**4. Warsztat krawiecki:** zajęcia odbywały się w formie grupowej. Podczas zajęć w pracowni krawieckiej uczestnicy kształtowali i utrwalili następujące umiejętności: obróbka parowo-ciepła odzieży, nauka i doskonalenie umiejętności szycia ręcznego oraz doskonalenie umiejętności manualnych przy wykonywaniu robótek ręcznych. W pracowni powstało wiele prac między innymi: gobeliny, serwetki, obrazy nitką malowane oraz ozdoby z pasmanterii i dodatków krawieckich. W pracowni były również prowadzone zajęcia z zaradności życiowej: obsługa żelazka, naprawy odzieży-cerowanie i przyszywanie guzików oraz dbanie o porządek i czystość w swoim otoczeniu. Czynności podejmowane przez podopiecznych w pracowni krawieckiej pozwalały na rozwijanie sprawności manualnych i odreagowania negatywnych emocji jak również zagospodarowaniu czasu wolnego. **Efekty:** większe skupienie, dokładność przy wykonywanej pracy, prasowanie, składanie ścierek, obrusów, odzieży.

**5. Zajęcia plastyczne-** zajęcia odbywały się w formie grupowej, stosowane były metody pokazowe, instruktaż pokazowy i słowny. W pracowni plastycznej wykorzystywane były metody pracy w drewnie, czyszczenia listew i kawałków drewna papierem ściernym, wykonywanie i malowanie ram, malowanie elementów drewnianych, klejenie, rysowanie i wycinanie w deskach różnorodnych konturów, wypalanie wzorów, docinanie. Ponadto uczestnicy mieli możliwość wykonywać kompozycje przestrzenne z wykorzystaniem znanych technik plastycznych. Uczestnicy mieli możliwość samodzielnie dobierać pracę wg uznania, oraz predyspozycji manualnych. Podczas zajęć dążyli do rozwoju i poprawy sprawności manualnej, wyobraźni, wymyślania i produkowania prac. Podejmowali się pracy przy wykonywaniu upominków, kartek świątecznych, okolicznościowych, dekoracji w placówce. Nabywali umiejętności przy cięciu oraz obróbce drewna. Zdobyli doświadczenie przy pracy z elektronarzędziami. Nabywali umiejętności: obsługi maszyny tnąco- wytłaczającej oraz starannego i estetycznego wykonywania prac plastycznych w miarę własnych możliwości. Wykazali zainteresowanie udziałem w konkursach. Wyrobili poczucie odpowiedzialności za gospodarowanie materiałem, oraz dbania o ład w pracowni oraz stanowiska pracy. Uczestniczyli w VIII Przeglądzie twórczości artystycznej środowiskowych domów samopomocy „Wirtualnie bliżej siebie”. Wykonali wystawę prac świątecznych, która stanowiła scenerię do konkursu wewnętrznego piosenki świątecznej oraz przy składaniu życzeń wirtualnych udostępnionych w mediach społecznościowych. Pamiętali o dezynfekcji rąk i miejsc pracy, oraz przestrzegają restrykcji w czasie epidemii. **Efekty:** poprawa motoryki małej, współpraca w grupie, podstawowa obróbka drewna, obsługa elektronarzędzi.

**6. Aktywizacja ruchowa:** Zajęcia grupowe prowadzone były w sali aktywizacji ruchowej, a w okresie letnim w plenerze i przed placówką. Ze względu na różnorodność schorzeń i kondycję psychiczną naszych podopiecznych, uwzględniamy zasadę indywidualizacji jeśli chodzi o dobór ćwiczeń. Celem aktywizacji ruchowej było ogólnousprawnienie, podtrzymanie i poprawienie sprawności fizycznej uczestników. Prowadzone były zajęcia w formie różnorodnych ćwiczeń fizycznych, ćwiczeń na sprzętach tj. bieżnia, rowerek, wioślarz, platforma wibrująca, fotel masujący, ćwiczenia na tablicy manualnej, ćwiczenia oddechowe, motoryka mała i duża. Stałymi elementami zajęć były spacerzy mające na celu podtrzymanie kondycji oraz ogólnej sprawności fizycznej, polepszenie samopoczucia. Epidemia między innymi ograniczyła organizację zajęć w plenerze, wycieczki, co utrudniło organizację atrakcyjnych zajęć, uczestnictwo w zawodach sportowych. W tym trudnym okresie pandemicznym terapeuta wzbogacił swoje zajęcia z uczestnikami z zakresu ćwiczeń relaksacyjnych połączonych z muzykoterapią, elementami pilatesu oraz gimnastyką

korekcyjno- kompensacyjną. **Efekty:** pozostawiają porządek w pracowni po skończonych zajęciach, dezynfekują miejsce ćwiczeń oraz sprzęty, przestrzegają zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, obsługa sprzętu.

**7. Poradnictwo psychologiczne.** Pandemia wywołała istotne zmiany w naszym codziennym życiu, gdzie coraz częściej dotyka uczestników: smutek, lęki, negatywne myśli, trudne emocje, problemy ze snem czy konflikty rodzinne. Pomoc Pani psycholog głównie polegała na rozmowach indywidualnych, rozmowach telefonicznych wspierając podopiecznych specjalistyczną wiedzą terapeutyczną :jak sobie radzić w okresie izolacji i nie poddawać się lękowi oraz nie dać się obezwładnić stresowi. Udział w zajęciach z psychologiem polegał m.in. na wyrównaniu nastroju, zmniejszeniu zachowań depresyjnych, podniósł świadomość uczestników na temat swojej choroby , jej objawów, kontroli swojego zachowania i odpowiedniej reakcji na różne sytuacje. Poruszane były zagadnienia związane z problematyką relacji rodzinnych, o skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości. **Efekty:** lepsze samopoczucie, opanowanie emocji, poprawa relacji rodzinnych, poprawa samooceny i poczucia własnej wartości.

**8. Organizacja i spędzanie czasu wolnego.** Zajęcia prowadzone w formie indywidualnej i grupowej, dostosowane do upodobań uczestników i ich możliwości. Poprzez udział w tym treningu uczestnicy poznawali nowe formy spędzania czasu wolnego - zwłaszcza w czasie pandemicznej izolacji. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego obejmował rozwijania umiejętności w zakresie aktywizacji emocjonalnej uczestnika, rozwijał zainteresowania wybraną lekturą, czasopiśmem, muzyką, śpiewem. Korzystali z gier stolikowych tj. chińczyk, kalambury, puzzle, warcaby i inne gry zręcznościowe. Motywowani byli do wychodzenia z placówki m.in. do kina, spacerów, spotkania integracyjne, do udziału w organizowanych wyjazdach. Sytuacja pandemiczna ograniczyła wszelkiego rodzaju działania związane z „szerszą integracją społeczną”, to też uczestnicy przygotowywali się do występów artystycznych, konkursów ,które zaprezentowali na facebook oraz za pośrednictwem online. Podopieczni oglądali filmy, programy o różnej tematyce dostosowanej do ich potrzeb intelektualnych. Śledzili najnowsze informacje z prasy, telewizji i internetu. **Efekty:** wzrost zainteresowania sposobami i możliwościami atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, zwiększenie zainteresowania bieżącymi wydarzeniami , faktami w kraju i na świecie.

**9. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych-** udział w tym treningu pozwolił nabyć umiejętność zachowania się i poruszania w urzędach. Uczestnicy doskonalili umiejętność

pisania podań, wypełniania formularzy urzędowych, wypełniania rozliczeń rocznych przy pomocy i wskazówkach terapeuty. Ponadto terapeuci pomagali uczestnikom wypełniać wnioski o dofinansowanie ze środków programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – moduł III, wnioski o zwolnienie z opłat za usługi ze względu na zawieszone zajęcia spowodowane przez panującą pandemię.

**10. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** w tym m.in. uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, przypominanie o przyjmowaniu leków oraz obserwowanie ewentualnie skutków ubocznych i reagowanie na nie. Dyrektor, pracownicy ŚDS w Zambrowie są w stałym kontakcie z specjalistami psychiatrii w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń psychicznych „SALUS” poradnia psychiatryczna. Wszystkie wizyty uczestników u specjalistów są odnotowywane w dziennikach terapeutów. W sytuacji gdy rodzice nie mogą pójść z uczestnikiem na kontrolną wizytę do lekarza specjalisty w danej dziedzinie wówczas z podopiecznym idzie pracownik. Przepisane przez specjalistów leki uczestnicy przyjmują w domu, a te które należy przyjąć w ciągu dnia przynoszą i oddają wyznaczonemu pracownikowi, który dba by zostały przyjęte o wyznaczonej godzinie.

**11. Gorący posiłek** – ŚDS w Zambrowie zapewnił spożycie uczestnikom ciepłego posiłku w ramach treningu kulinarnego (śniadania, obiady), dzięki temu każdy z uczestników miał zaspokojoną jedną z najważniejszych potrzeb człowieka. Od 25 maja 2020 r. uczestnikom zapewniono ciepły posiłek przez firmę cateringową ze w/g na panującą pandemię i wprowadzenie bezpieczeństwa sanitarnego.

**12. Niezbędna opieka.** Podczas zajęć uczestnicy mieli zapewnioną opiekę, która wpłynęła m.in. na wzrost poczucia bezpieczeństwa, zaś ich rodziny/opiekunowie w tym czasie mogli pełnić swoje funkcje społeczne. W placówce został wypracowany system samopomocy, uczestnicy tworzą wspólnotę, wspierają się wzajemnie np. dokonują zakupów, załatwiają bieżące sprawy. Uczestnicy pomagają mniej sprawnym osobom przy spożywaniu posiłku i korzystania z toalety przy wsparciu terapeuty.

**W Środowiskowym Domu Samopomocy w Zambrowie zorganizowano w 2020 roku:**

- uroczyste urodziny uczestników domu,
- koncert zespołu muzycznego CAMERATA z Państwowej Szkoły Muzycznej dla uczestników ŚDS.,
- wizyta cyganek i cyganów – aktorów Teatru Form Różnych ze śpiewem i tańcami (zapusty),

- wizyta uczestników w Urzędzie Pocztowym, zapoznanie się z codzienną pracą listonoszy i pracowników,
- życzenia i upominki własnoręcznie wykonane dla mam z okazji ich święta,
- wystawa plenerowa rękodzieła uczestników ( zamieszczona na facebooku),
- udział pracowników ŚDS w Zambrowie w akcji charytatywnej „Gaszyn challenge” na rzecz chorego Kubusia z Hajnówki,
- wycieczkę wyjazdową uczestników do Wigier i Płociczno Tartak,
- ognisko w Skansenach w Szumowie,
- udział uczestników w VIII Przeglądzie Twórczości Artystycznej „Wirtualnie bliżej siebie” w Hajnówce,
- spotkanie z zambrowską Policją na temat – Stosowanie zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii,
- wyjazd uczestników do Skansenu w Szumowie i ognisko,
- mikołajki,
- wewnętrzny konkurs Piosenki Świątecznej,
- spotkanie opłatkowe uczestników i pracowników.

W pracy wspierająco – aktywizującej z uczestnikami stosowane były różne formy i narzędzia, które doprowadziły do widocznej poprawy podstawowych umiejętności życiowych. Odnalezienie się w rzeczywistości społecznej i kulturowej w/w osób nie jest łatwe zarówno dla nich samych, jak i ich rodzin. W trakcie przebywania w ośrodku uczestnicy mogą liczyć między innymi na miłą i życzliwą opiekę, pomoc w rozwiązywaniu problemów oraz atrakcyjne spędzanie czasu wolnego. W organizowaniu życia uczestników w ŚDS uwzględnione zostały potrzeby poszczególnych osób, ich preferencje i zasoby. Poprzez działania wspierająco – aktywizujące terapeutów, u podopiecznych zaobserwowane zostały efekty - przede wszystkim: wzrost sprawności fizycznej, poprawa motoryki dużej i małej, zwiększone zainteresowanie formami aktywności rekreacyjno – ruchowej, podejmowanie przez uczestników samodzielnej aktywności społecznej poza czasem zajęć w ośrodku, wzrost zainteresowania sposobami i możliwościami atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, podejmowanie przez uczestników różnorodnych ról społecznych (podczas zajęć w placówce jak i poza nią). Widząc choćby te niewielkie, pozytywne zmiany w funkcjonowaniu podopiecznych umacniamy się w przekonaniu, że działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie jest bardzo potrzebna dla uczestników ŚDS, ich rodzin oraz, że ma ogromny wpływ na umocnienie pozycji osoby zaburzonej psychicznie i niepełnosprawnej intelektualnie

w rodzinie i społeczeństwie. Nadal należy wspierać tę grupę osób, aby nabyte podstawowe umiejętności stały się nawykiem w funkcjonowaniu w życiu codziennym.

Poprzez uczestnictwo w oferowanych przez placówkę formach działalności, uczestnicy czują się potrzebni, akceptowani, doceniani. W pracowniach terapeutycznych każdy z nich znajduje miejsce do rozwijania swoich zainteresowań. Osiągają dobre wyniki w działalności artystycznej oraz sportowej. Mają szanse pokazania swoich zdolności, twórczego potencjału, wyjścia do ludzi, a nie skazania się na bierną egzystencję. Pobyt w placówce wpływa na poprawę umiejętności i sprawności uczestników. Dzięki prowadzonym terapiom lepiej radzą sobie z własną chorobą, problemami życia codziennego i zostają wyrównywane deficyty rozwojowe. Uczestnicy nabyli wiele umiejętności pozwalających im uczestniczyć w życiu społecznym zarówno w placówce, jak i poza nią. Stali się otwarci na kontakt ze środowiskiem zewnętrznym, zmieniają się ich zachowania na bardziej efektywne społecznie, stają się bardziej samodzielni, pozbywają się barier w komunikowaniu się z osobami odwiedzającymi Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie. Aby utrzymać uczestników w dobrej formie psychicznej oraz utrwaląc w/w umiejętności nadal należy wspierać ich i ich rodziny poprzez organizowanie różnych inicjatyw mających na celu poprawę w akceptacji swojej osoby, wzmacnianie poczucia własnej wartości i przeciwdziałania regresowi.

Efektem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie jest stworzenie takiego miejsca, gdzie uczestnik ma poczucie bezpieczeństwa, swobody, nieskrępowanego kontaktu z innymi osobami. U wielu uczestników wzrosła wiara we własne możliwości, czują się pewniej w kontakcie z ludźmi, wielu nauczyło się lepiej radzić z problemami życia codziennego i organizować czas wolny. Poprzez stworzenie warunków sprzyjających integracji wewnętrznej (z samym sobą) oraz zewnętrznej (ze środowiskiem) w znacznym stopniu zmniejszono izolację społeczną. Wyraźnie zostało zredukowane napięcie lękowe i strach przed kontaktami z ludźmi. Uczestnicy nawiązują nowe znajomości i przyjaźnie. Poprawne relacje między uczestnikami przekładają się na lepsze relacje w rodzinie i miejscu zamieszkania. Wzrosły działania samopomocowe wśród uczestników. Nastąpił wzrost aktywności i samodzielności. Zasługą jest uczestnictwo w w/w zajęciach aktywizujących. Z roku na rok zauważalny jest coraz większy wzrost aktywności uczestników oraz coraz lepsza współpraca w grupie.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie ocenia pozytywnie działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie w 2020 r.

Sporządziła: Bożena Żabińska

KRAJOWY  
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie  
w Zambrowie  
mgr Jolanta Krajewska