

Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu na rok 2021

W 2021 roku w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. (Dz.U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.) w sprawie środowiskowych domów samopomocy oraz z uwzględnieniem wymogów, wytycznych wydanych przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej dot. funkcjonowania ŚDS w sytuacji epidemicznej oraz ustawą z dnia 22 marca 2020r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych zapewniając:

I. Trening funkcjonowania w codziennym życiu- dbałość o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny realizowany jest poprzez

- rozmowę indywidualną terapeuty z osobą, której dbanie o wygląd zewnętrzny budzi zastrzeżenia,
- pogadanki na temat dbania o higienę osobistą naukę samodzielnego mycia się i ubierania,
- nauka samodzielnego i estetycznego nakrywania do stołu,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, spacer, wycieczki,
- u osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności nauka wiązania sznurówek, zakładania butów i odzieży.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespolowo***

Trening funkcjonowania w codziennym życiu- trening kulinarny, umiejętności praktycznych gospodarowania własnymi środkami realizowany jest poprzez:

- zajęcia w pracowni kulinarnej (estetyczne przygotowanie posiłku, nauka savoir-vivre, nauka poznawania ciekawostek kulinarnych, planowanie posiłku, poznawanie przepisów kulinarnych, zakupy artykułów spożywczych, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej, obróbka produktów tj. mycie i obieranie warzyw, owoców, poznają sposoby parzenia kawy, herbaty, sporządzania potraw i prostych dań, nauka prawidłowego przechowywania żywności,
- rozmowy grupowe na temat segregacji odpadów,
- nabywanie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy i sporządzanie dokumentów aplikacyjnych),
- zajęcia porządkowe (nauka sprzątan, dbanie o estetyczny wygląd ośrodka, nauka posługiwania się pralką itp.), nauka segregowania odpadów, nauka pielęgnacji roślin doniczkowych,
- zajęcia indywidualne (robienie osobistych zakupów przez uczestników poprzez wyjścia do sklepów, poznawanie wartości pieniądza, wyjścia do urzędów, biblioteki, poczty, banku),
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespolowo***

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkuosobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W ramach zapewnienia gorącego posiłku ŚDS zapewnia gotowy posiłek w hermetycznych opakowaniach (w uzgodnieniu z rodzicami/opiekunami i uczestnikami). W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej w postaci przygotowania materiałów edukacyjnych o tematyce kulinarnej, zdrowego nawyku odżywiania itp. Materiały będą dostarczane drogą pocztową, mailową oraz poprzez odbiór osobisty.

II. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury, realizowany jest poprzez:

- zajęcia grupowe (wyjścia na przedstawienia, wyjazdy grupowe, w pracowniach, organizacja urodzin, spotkań okolicznościowych z udziałem zaproszonych gości min. rodziców, odwiedzanie dowolnego ośrodka i miejsca kultury),
- zajęcia indywidualne (podczas załatwiania spraw urzędowych, biblioteki, wizyty w przychodniach rodzinnych, u specjalistów),
- pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami z Ośrodka, rodzicami, sąsiadami itp.,
- trening rozmów przez telefon,
- zajęcia w grupie z radzenia sobie ze stresem, wyjaśniania konfliktów,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe (głównie osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności): segregowanie, porównywanie, klasyfikowanie na konkretach,
- ćwiczenia formułowania krótkich, poprawnych wypowiedzi słownych,
- zajęcia socjoterapeutyczne (nauka właściwych zachowań społecznych- przenoszenie na praktykę, radzenie sobie w trudnych sytuacjach),
- zajęcia komputerowe,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespołowo***

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkuosobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed

wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej w postaci przygotowania materiałów edukacyjnych o tematyce społecznej. Materiały będą dostarczane drogą pocztową, mailową oraz poprzez odbiór osobisty. Udzielane będzie w miarę możliwości poprzez kontakt telefoniczny wsparcie psychologiczne i pedagogiczne. Pomoc będzie dostosowana do aktualnych potrzeb uczestników.

III . Trening umiejętności spędzania wolnego czasu realizowany jest poprzez:

- zajęcia czytelnicze (odwiedzanie biblioteki),
- zajęcia sportowe i taneczne w ośrodku bądź na boisku sportowym Orlik w Tłuszczu, zajęcia relaksacyjne raz zajęcia ruchowe ,
- hipoterapia,
- dogoterapia,
- słuchanie muzyki relaksacyjnej,
- muzykoterapia,
- zajęcia rękodzielnicze,
- gry i zabawy świetlicowe, panele dyskusyjne i pogadanki,
- zajęcia manualne i grafomotoryczne z przeznaczeniem dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- zajęcia edukacyjne,
- przedstawienia teatralne itp.
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespołowo***

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkusobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem.

Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej w postaci przygotowania materiałów o tematyce sportowej, materiały do zajęć plastycznych, technicznych, materiały do nauki tekstu do przedstawienia teatralnego, edukacyjne, muzyka relaksacyjna, filmy zachęcające do aktywności fizycznej (drogą mailową).Materiały będą dostarczane drogą pocztową, mailową oraz poprzez odbiór osobisty.

IV. Poradnictwo psychologiczne realizowane jest poprzez:

- indywidualne i grupowe zajęcia mające na celu min. rozwiązywanie problemów, konfliktów w ŚDS oraz problemy nurtujące uczestników ŚDS. Poradnictwo realizowane będzie w ŚDS przez psychologa z zewnątrz.

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkuosobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. Udzielane będzie w miarę możliwości poprzez kontakt telefoniczny wsparcie psychologiczne i pedagogiczne. Pomoc będzie dostosowana do aktualnych potrzeb uczestników.

V. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych realizowana jest poprzez:

- pomoc w umawianiu wizyt u lekarzy specjalistów wg. potrzeb
- zajęcia indywidualne.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespołowo***

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkuosobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. Uczestnicy oraz rodzice/opiekunowie będą mogli uzyskać pomoc oraz informacje o miejscach uzyskania stosownego wsparcia (ośrodek pomocy społecznej, ośrodek zdrowia, ośrodek interwencji kryzysowej, centrum zdrowia psychicznego).

VI. Terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystykę i rekreację realizowana jest poprzez:

- gimnastyka, ćwiczenia ogólnokondycyjne;
- gry i zabawy zespołowe,
- muzykoterapia,
- zajęcia sportowe dostosowane do potrzeb uczestników,
- spacer i wycieczki dostosowane do tematyki zajęć,
- ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy, palce rąk i koordynację wzrokowo-ruchową,
- ćwiczenia płynnych ruchów pisarskich,
- ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej i rozwijającej zręczność,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- karaoke,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy itp.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/lub **zespołowo**.*

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkusobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. Uczestnicy oraz rodzice/opiekunowie będą mogli uzyskać materiały o tematyce sportowej, ruchowej. Materiały będą dostarczane drogą pocztową, mailową oraz poprzez odbiór osobisty.

VII. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej realizowany będzie poprzez:

- ćwiczenia polegające na zastąpieniu niemożliwych do wypowiedzenia słów symbolami, znakami graficznymi, które mogą posłużyć do budowania wypowiedzi podobnie jak mowa;
- uzupełnianie mowy dodatkowymi znakami;
- zajęcia manualne min. z wykorzystaniem plasteliny, gliny rzeźbiarskiej, modeliny;
- zapisywanie wypowiedzi na kartkach dużymi drukowanymi literami lub na tablicy przy użyciu kredy itp.;
- ćwiczenia przy pomocy gestów, mowy ciała, wyrazu twarzy, wyrazu oczu, gestykulacja rąk oraz dotyk.

*Trening realizowany będzie w formie **indywidualnej** i/ lub **zespołowo** (wezmą w nim udział osoby niepełnosprawne zupełnie pozbawione zdolności mówienia i te, których mowa nie spełnia wszystkich funkcji komunikacyjnych między innymi uczestnikami z upośledzeniem umysłowym, zaburzeniami ruchowymi, autyzmem, opóźnioną mową oraz innymi rozwojowymi lub nabytymi zaburzeniami mowy)*

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkusobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem. Codzienne przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W większości przypadków konieczna będzie pomoc opiekuna/rodzica (w porozumieniu z rodzicami/opiekunami) ze względu na osoby niepełnosprawne pozbawione zdolności mówienia bądź słuchu. Stopień trudności materiałów dydaktycznych dostosowanych jest do indywidualnych możliwości uczestnika.

VIII. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej realizowane są poprzez:

Zajęcia w pracowni ceramiczno-plastycznej:

- wykonywanie z krepiny, bibuły kwiatów,
- wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z bibuły, kolorowych gazet, ozdabianie ramek do obrazów,
- wykonywanie masy papierowej, tworzenie z niej figur o różnych kształtach, po wyschnięciu zdobnictwo (z wykorzystaniem balonów),
- wykonywanie kartek okolicznościowych,
- wykonywanie sezonowych dekoracji placówki itp.
- poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkłe, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.
- malowanie różnymi rodzajami materiału farba plakatowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówki,
- nauka na kole garncarskim, lepienie i wyrabianie z gliny, szklwienie.

Zajęcia w pracowni teatralno-tv:

- uczestnicy wystawiają przedstawienia z podziałem na role (przedstawienia dobierane do tematyki imprez okolicznościowych),
- występy scenach Domów Kultury,
- dobór odpowiedniej choreografii.

Zajęcia w ogrodzie w okresie wiosna-lato:

- pielęgnacja roślin doniczkowych,
- praca w ogrodzie warzywnym (kopanie, sianie, pielęgnacja roślin itd.),
- utrzymanie, pielęgnacja ogrodu kwiatowego,
- zakładanie i utrzymanie klombów,
- porządkowanie posesji, dbałości o trawnik itp.,
- naprawy, konserwacja narzędzi i urządzeń do pracy w ogrodzie.

Zajęcia prowadzone w dobie COVID-19 oraz w przypadku zawieszenia zajęć:

Treningi prowadzone będą w kilkuosobowych grupach o stałym składzie z przedzielonymi stałymi terapeutami, przy jednoczesnym ograniczeniu kontaktu między grupami. W ramach prowadzonych treningów uwzględniana będzie tematyka obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia (systematyczna dezynfekcja, oraz dystans społeczny). Codziennie rano w razie potrzeby, złego samopoczucia mierzona będzie temperatura uczestnika, codzienna ocena stanu zdrowia przed wejściem.

Codziennie przypominanie o zasadach oraz procedurach funkcjonowania w dobie COVID-19. W przypadku zawieszenia działalności placówki zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej poprzez kontakt telefoniczny, mailowy, skype (w zależności od możliwości uczestników), materiały tematyczne będą wysyłane drogą mailową, pocztową oraz obiór osobisty.

Zajęcia i treningi będą odbywać się według opracowanego tygodniowego planu pracy w godz. 8³⁰-15³⁰ (załącznik nr. 1) oraz harmonogramu uzupełnianego w planie działalności wydarzeniami integracyjnymi, kulturalnymi i rozrywkowymi (załącznik nr. 2). Dobór formy zajęć zależy od przedmiotu treningu i aktualnych potrzeb, a także możliwości uczestników Domu typu B. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku

w sprawie środowiskowych domów samopomocy, w Środowiskowym Domu Samopomocy nr 3 w Tłuszczu raz na 6 miesięcy przy właściwej organizacji pracy domu będą organizowane zajęcia i szkolenia dla pracowników w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez nich potrzeb. Szkolenia odbywać się będą przy właściwej organizacji pracy domu, w sposób nie kolidujący z ciągłością zajęć, przy zachowaniu właściwej pracy domu. Zajęcia odbywać się będą w małych grupach 2-3 osoby. Kontakt między grupami będzie ograniczony.

Ponadto w przypadku utrzymującego się zawieszenia działalności środowiskowego domu samopomocy i braku możliwości fizycznego uczestnictwa w środowiskowym domu samopomocy, w związku z zagrożeniem rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2, środowiskowy dom samopomocy będzie podejmował działania zmierzające do wspierania uczestników (za ich zgodą) z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji (telefon, mail, komunikatory internetowe) w szczególności poprzez:

- utrzymywanie kontaktu z uczestnikami, ich opiekunami i rodzinami;
- sprawdzanie aktualnej sytuacji życiowej/zdrowotnej/społecznej uczestnika i jego funkcjonowania w codziennym życiu;
- powiadomienie ośrodka pomocy społecznej w przypadku konieczności objęcia uczestnika pomocą z zakresu pomocy społecznej;
- przypominanie o konieczności przestrzegania zasad higieny oraz zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego wprowadzonych w związku z sytuacją epidemiczną;
- informowanie o aktualnie obowiązujących obostrzeniach wprowadzonych na danym terenie w związku z sytuacją epidemiczną oraz konieczności uzyskania stosownego wsparcia (ośrodek pomocy społecznej, ośrodek interwencji kryzysowej, ośrodek zdrowia, centrum zdrowia psychicznego);
- w miarę możliwości udzielenie doraźnego wsparcia psychologicznego i pedagogicznego;
- udzielanie wsparcia w podtrzymywaniu umiejętności wypracowanych w ramach treningów funkcjonowania w codziennym życiu;
- zachęcanie i pomoc w organizacji czasu wolnego, w tym do podejmowania aktywności fizycznej.